

## Aktuelles zum Thema Stress

### **Stress, ein weit verbreitetes Phänomen**

Die soeben im September 2011 vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) veröffentlichte Stressestudie 2010 zeigt auf, dass sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst fühlen. Der Anteil von häufig und sehr häufig gestressten Personen ist seit 2000 von 26.6% auf 34.4% angestiegen. Im Gegensatz zum Jahr 2000, als sich 31% der betroffenen Personen im Stande fühlten, ihren Stress zu bewältigen, sind es im 2010 nur noch 20%. Ein hohes Stresslevel hat einen Einfluss auf die Unternehmensleistung. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Unternehmen mit Massnahmen zur Reduktion von Stress und zur Unterstützung der Mitarbeitenden aktiv werden.

### **Nationale Tagung für Betriebliche Gesundheitsförderung**

An der nationalen Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2011 in St. Gallen stand das Thema Stress im Zentrum. Bei der Tagung wurden neben Vorträgen im Plenum in Symposien verschiedene Programme zur Stressprävention und –intervention aufgezeigt. AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene führte gemeinsam mit der Gewerkschaft Syndicom ein Symposium durch. Darin wurde das Stressinterventionsprogramm „Ausbildung zum Stresscoach“ vorgestellt.

### **Stressinterventionsprogramm „Ausbildung zum Stresscoach“**

In der Ausbildung werden interessierte Mitarbeitende eines Unternehmens so geschult, dass sie nach dem Kurs Stressproblematiken im Betrieb erkennen, geeignete Massnahmen vorschlagen und einleiten können, um so die ArbeitskollegInnen bei der Stressbewältigung zu unterstützen. Die Ausbildung dauert 10 Tage über ein Jahr verteilt. Ein Jahr nach Abschluss der Ausbildung findet ein Follow-Up statt, in dem umgesetzte Praxisprojekte präsentiert werden und ein Erfahrungsaustausch (von der Praxis für die Praxis) stattfindet.

### **Inhalt**

Basierend auf einem gemeinsamen Verständnis von Stress werden die Grundlagen zum Thema vermittelt. In einem Mix zwischen theoretischen Teilen und vielen praktische Übungen lernen und erleben die Teilnehmenden die Entwicklung und Auswirkungen von Stress sowie Strategien zum Umgang mit belastenden Situationen, so dass Stress Einhalt geboten werden kann. Die Teilnehmenden profitieren durch die vermittelten Coping-Strategien, Selbsterfahrung und den Erfahrungsaustausch mit den andern Teilnehmenden. Zudem lernen Sie auch, wie ein Stressinterventionsprogramm im Betrieb implementiert werden kann. Dazu wird den Teilnehmenden in der Ausbildung ein Argumentarium für Stressprävention mitgegeben (Kosten von Stress, Nutzen von Anti-Stressprogrammen). Im Verlaufe der Ausbildung werden weiter verschiedene Erhebungsmethoden für Stressursachen, Stresssymptome sowie Ressourcen vermittelt und Stressinterventionsmassnahmen aufgezeigt.

### **Praxisprojekt**

Alle Teilnehmenden führen während der Ausbildung ein Projekt in ihrem Unternehmen durch. Hierbei wenden sie eine vermittelte Erhebungsmethode sowie Stressinterventionsmassnahmen in ihrem Betrieb an. Im letzten Modul werden die Praxisprojekte präsentiert.

**Erkenntnisse**

Die Dauer der Ausbildung von einem Jahr wurde durch die Teilnehmenden sehr positiv beurteilt. Durch die regelmässige Konfrontation mit dem Thema Stress fand eine prozessorientierte Sensibilisierung statt, welche sich nachhaltiger verankert als eine einmalige Schulung.

Die heterogene Zusammensetzung der Teilnehmenden wurde ebenfalls als sehr bereichernd empfunden, da so ein nützlicher Austausch von verschiedenen Berufsleuten zustande kam.

Weiter erhielten die Teilnehmenden nach eigener Aussage nützliche Instrumente („Werkzeugkasten“) samt Anleitungen für die Praxis.

Das Praxisprojekt wurde als sehr positiv hervorgehoben: es begünstige den Lerntransfer und fördere das Bewusstsein, dass im Betrieb etwas gegen den Stress unternommen werden könne.

Als Stolperstein wurde die verfügbare Zeit für die Umsetzung im Betrieb genannt. Für den Erfolg ist es unabdingbar, dass die Vorgesetzten den geschulten Personen nach der Ausbildung die nötigen Kompetenzen und Ressourcen erteilen.

**Ausblick**

Voraussichtlich wird im April 2012 der nächste Durchgang im Auftrag der Gewerkschaft Syndicom gestartet, parallel in Deutsch und Französisch. Es ist in Abklärung, ob der Kurs für alle interessierten Branchen geöffnet wird. Daneben bietet AEH interessierten Betrieben oder Branchen an, eigene Kurse auf Basis des bestehenden Angebotes durchzuführen.

**Weitere Angebote AEH Zentrum**

AEH bietet neben der „Ausbildung zum Stresscoach“ auf den Betrieb massgeschneiderte Stressinterventionen an. Diese reichen von Stresserhebungen über Gesundheitswerkstätten bis zu Stressmanagement-Kursen. Informationen dazu finden Sie unter [www.aeh.ch](http://www.aeh.ch) > Corporate Health > Ressourcenförderung. Neu bietet das AEH Zentrum auch eine elektronische Stressanalyse durch geschulte Fachpersonen mit dem S-Tool an, welches von der Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt und im Projekt SWiNG erprobt wurde.

Interessiert? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme via E-Mail: [info@ae.ch](mailto:info@ae.ch) .

**Literatur**

<http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/04731/index.html?lang=de>