

Arbeitsbedingungen

Test gemacht - was das Stressometer sagt

Seit Juni 2019 ist das „Stressometer“ von AFI und INAIL im Netz. Tausende Südtiroler haben ihre persönliche Stressbelastung im Job gemessen und verglichen. Was dabei alles herausgekommen ist, das zeigt die Auswertung der Testergebnisse.

Das AFI-Stressometer ist ein anspruchsvoller Onlinefragebogen, der den Stresslevel im Job anhand einer arbeitswissenschaftlich geprüften Methodik ziemlich genau einschätzen kann. „Unser Test soll das Bewusstsein für die eigene Stresssituation schärfen. Er beruht auf konsolidierten Erfahrungswerten und ist nicht nur Ausdruck eines momentanen Gefühls“, betont AFI-Präsident Dieter Mayr. Der große Zuspruch für das AFI-Stressometer war überraschend. Fast 10.000 Fragebögen wurden vollständig ausgefüllt. Online gab es an die 23.000 Aufrufe.

Welches Stressbild uns der Onlinetest des AFI zeigt

Zu über 80% wurde der Test von Südtirolern gemacht, obwohl er über Internet im gesamten deutschen und italienischen Sprachraum abrufbar war. „Unseren Test haben nur diejenigen gemacht, denen der Stress unter den Nägeln brennt – insofern darf man die Ergebnisse keinesfalls auf die gesamte Südtiroler Bevölkerung umlegen“, schickt der Arbeitspsychologe Tobias Hölbling voraus. Er berichtet: Jeder zweite, der den Test mit allen seinen 31 Fragen zu den insgesamt sechs Belastungsebenen vollständig durchgemacht hat, beklagt am Arbeitsplatz Probleme in den sozialen Beziehungen, sei es mit Chef oder Arbeitskollegen. Auf diesen häufigen und wichtigsten Stressgrund folgen eine belastende Körperhaltung (29%), danach kommen bei 26% der Testteilnehmer hohe Arbeitsintensität bzw. kritische emotionale Belastung – also Dinge wie Termindruck, Arbeitstempo, Umgang mit schwierigen Kunden oder in der Arbeit seine Gefühle verbergen müssen.

Stress schlägt unterschiedlich zu Buche

Bei Männern schlägt die Arbeitsintensität höher aus (Männer 31%, Frauen 21%), bei Frauen die kritische emotionale Belastung (Frauen 30%, Männer 23%). „Das erklärt sich aus der Tatsache, dass Frauen häufiger in sozialen Berufen arbeiten, in denen emotional belastende Situationen häufiger vorkommen und Männer mehr in Industrie und Handwerk, wo von vorneherein die höchste Arbeitsintensität herrscht“, sagt Hölbling. Für Südtirol ergibt der AFI-Onlinetest zum Stress im Job eine weitere Differenzierung nach Sprache. Deutsch- und italienischsprachige Test-Teilnehmer werten nämlich bestimmte Stressfaktoren unterschiedlich. Bei Italienischsprachigen sind emotionale Belastungen (36%) und sogar soziale Beziehungen (58%) ein häufigerer kritischer Stressfaktor als bei deutsch- und ladinischsprachigen Südtirolern, von denen 21% emotionale und 45% soziale Belastungen beklagen.

Lehrtipps gegen Stress gut angekommen

„Wir sind mit dem Test ja nicht bei der Diagnose stehen geblieben, sondern geben mit Online-Videos zu jedem Stressbereich drei Tipps, die sich einfach und mit wenig Aufwand in den Arbeitsalltag einbauen lassen“, erklärt Hölbling. „Jeder zweite Teilnehmer, der beim ganzen Test mitgemacht hat, hat auch das ihn betreffende Lehrvideo aufgerufen“. Die Tipps sind auf dem You-Tube-Kanal des AFI abrufbar. Wer den gesamten Test machen will, findet ihn unter www.stressometer.it

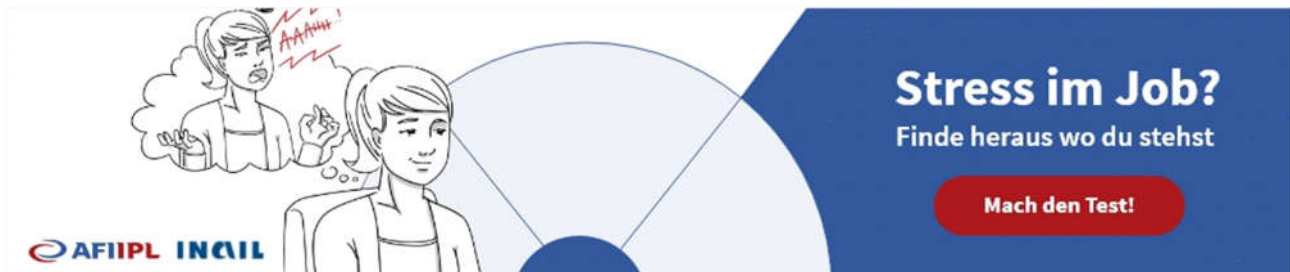
Stellungnahme von Dieter Mayr, AFI-Präsident

„Als Gewerkschafter ist uns das Wohlbefinden der arbeitenden Bevölkerung ein wichtiges Anliegen. Zu diesem Wohlbefinden tragen neben angemessenen Vertrags- und Entlohnungsbedingungen auch die Arbeitsbedingungen bei. Die Zahlen im Stressometer sprechen für sich: Fast 10.000 ausgefüllte Fragebögen zeigen, dass Arbeitsbelastung für sehr viele Südtiroler ein wichtiges Thema ist. Deshalb heißt es für uns dranbleiben!“

Stellungnahme von Sebastian Wieser, Leiter des Fachbereichs Institutionelle Tätigkeiten im INAIL Bozen

„Das Stressometer ist ein wichtiges Instrument und ein erster Schritt für die Bewusstseinsbildung. Nur wer sich der stressbezogenen Gefahren bewusst ist, kann etwas dagegen unternehmen und dadurch das Risiko für Arbeitsunfälle, Krankheitstage und Fehlzeiten senken – letztlich spart das der Allgemeinheit bares Geld!“

Nähere Informationen erteilt AFI-Forscher und Arbeitspsychologe Tobias Hölbling (T. 0471 41 88 31, tobias.hoelbling@afi-ipl.org).



Stress im Job?
Finde heraus wo du stehst

Mach den Test!

AFI IPL INAIL

12. Juni 2019

Das Stressometer



LEGENDE:

- Schlechtes Ergebnis, dringender Handlungsbedarf!
- Auf Dauer kritisch, Handlungsbedarf!
- Alles ok.

Ihr Ergebnis



6/10

Belastungspunkte

Belastung durch Arbeitsintensität

- 3/10 Durchschnitt der Arbeitnehmer in Südtirol
- 3/10 Durchschnitt Ihres Berufsfeldes (Führungskraft)

In diesem Bereich erreicht Ihr Stresspegel Höchststände. Tun Sie was dagegen! Wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihren Betriebsarzt oder den zuständigen Sicherheitssprecher. Das Video gibt Ihnen Tipps, wie Sie den Stress-Alarm ausschalten.



Ihr Ergebnis



16/16

Belastungspunkte

Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen

- 3/16 Durchschnitt der Arbeitnehmer in Südtirol
- 3/16 Durchschnitt Ihres Berufsfeldes (Führungskraft)

In diesem Bereich erreicht Ihr Stresspegel Höchststände. Tun Sie was dagegen! Wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihren Betriebsarzt oder den zuständigen Sicherheitssprecher. Das Video gibt Ihnen Tipps, wie Sie den Stress-Alarm ausschalten.



Ihr Ergebnis



0/10

Belastungspunkte

Belastung durch die Arbeitsumgebung

- 1/10 Durchschnitt der Arbeitnehmer in Südtirol
- 1/10 Durchschnitt Ihres Berufsfeldes (Führungskraft)

In diesem Bereich nehmen Sie's locker. Glückwunsch und weiter so! Schauen Sie jetzt in die Videos hinein. Vielleicht ist eine Idee für Sie dabei.



Ihr Ergebnis



Belastung durch Körperhaltungen

- 3/10 Durchschnitt der Arbeitnehmer in Südtirol
- 3/10 Durchschnitt Ihres Berufsfeldes (Führungskraft)

