

## Qualität der Arbeit

# Der Test gegen den Stress

**Alle wissen, was Stress in der Arbeit bedeutet. Aber wer kennt schon sein Stresslevel im Vergleich zu anderen? Und ob es höchste Zeit ist, etwas dagegen zu tun? Um das herauszufinden, hat das AFI das „Stressometer“ entwickelt. „Dieser Online-Fragebogen für Arbeitnehmer und Selbstständige ist in wenigen Minuten gemacht und misst den persönlichen Stresspegel in sechs Arbeitsbereichen anhand der Kennzahlen aus der europäischen Erhebung der Arbeitsbedingungen EWCS“, erklärt AFI-Präsident Dieter Mayr. In kurzen Erklärvideos gibt das Stressometer Tipps für einen besseren Umgang mit Arbeitsstress.**

Der gute Stress belebt und spornt an, der schlechter Stress hingegen schädigt auf Dauer Körper und Geist, kann zu Ausgebranntsein (Burnout) führen, hat Krankheit und Fehltage zur Folge und ist teuer für Allgemeinheit und Betriebe.

Um etwas gegen den Stress im Job zu unternehmen, ist es zunächst nützlich, zu wissen, wo man selber steht. Dafür hat das AFI | Arbeitsförderungsinstitut das Stressometer entwickelt. Natürlich gebe es eine ganze Menge an Stress-Tests, davon seien aber viele mehr oder weniger unverbindlich. „Wir vom AFI hingegen haben uns den Datenschatz aus der großen und umfassenden Erhebung der Arbeitsbedingungen in Südtirol und in Europa zunutze gemacht. Damit können wir das persönliche Stressniveau mit validen Kennzahlen ermitteln, das ist der Unterschied“, erklärt der Entwickler des Stressometer, Arbeitspsychologe Tobias Hölbling.

Das Stressometer richtet sich an Arbeitnehmer, aber auch an Selbstständige und fragt insgesamt sechs Stress- bzw. Arbeitsbereiche ab. Das geht von äußeren Stressfaktoren wie Lärm und Staub bis hin zu den emotionalen Belastungen am Arbeitsplatz. Nach dem Online-Ausfüllen des Fragebogens erscheint sowohl das jeweilige Bereichs- als auch das Gesamtergebnis in Kennzahlen nach dem Ampelsystem – Grün bedeutet „Unbedenklich“, Orange „Achtung“ und Rot „Höchste Zeit“. Was der Teilnehmer gegen kritische Stressbereiche unternehmen kann, zeigt danach ein kurzes Video mit hilfreichen Tipps. Das Gesamtergebnis für sich steht dann im Vergleich zu den Durchschnittswerten des eigenen Berufsfeldes (z.B. Handwerk), der eigenen Region (Südtirol), des Staates und Europa.



AFI IPL INAIL

# Stress im Job?

Finde heraus wo du stehst

**Mach den Test!**

Der AFI-Online-Test steht auf [www.stressometer.it](http://www.stressometer.it) Das Tool wurde vom AFI mit fachlicher und finanzieller Unterstützung des staatlichen Arbeitsunfallinstitutes INAIL entwickelt.

#### **Stellungnahme Sebastian Wieser, Leiter des Fachbereichs Institutionelle Tätigkeiten im INAIL**

“Wir sind Teil der Initiative, um die Arbeitnehmer und Selbstständigen über die Gefahren einer zu hohen Arbeitsbelastung aufzuklären. Zu viel Arbeitsbelastung führt erwiesenermaßen zu Fehlzeiten und Krankheitstagen - das wiederum kostet der Allgemeinheit unnötiges Geld. Vorbeugung senkt Kosten!“

Nähere Informationen erteilt der AFI-Mitarbeiter und Arbeitspsychologe Tobias Hölbling (T. 0471 41 88 43, [tobias.hoelbling@afi-ipl.org](mailto:tobias.hoelbling@afi-ipl.org)).