

Startseite » Wirtschaft » Lokal

Artikel vom Mittwoch, 12. Juni 2019

Dem Stress an den Kragen

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.



Diskutieren
Versenden
Drucken

f teilen
tweet
G+ teilen

„Dieser Online-Fragebogen für Arbeitnehmer und Selbstständige ist in wenigen Minuten gemacht und misst den persönlichen Stresspegel in 6 Arbeitsbereichen anhand der Kennzahlen aus der europäischen Erhebung der Arbeitsbedingungen EWCS“, erklärt **AFI-Präsident Dieter Mayr**.

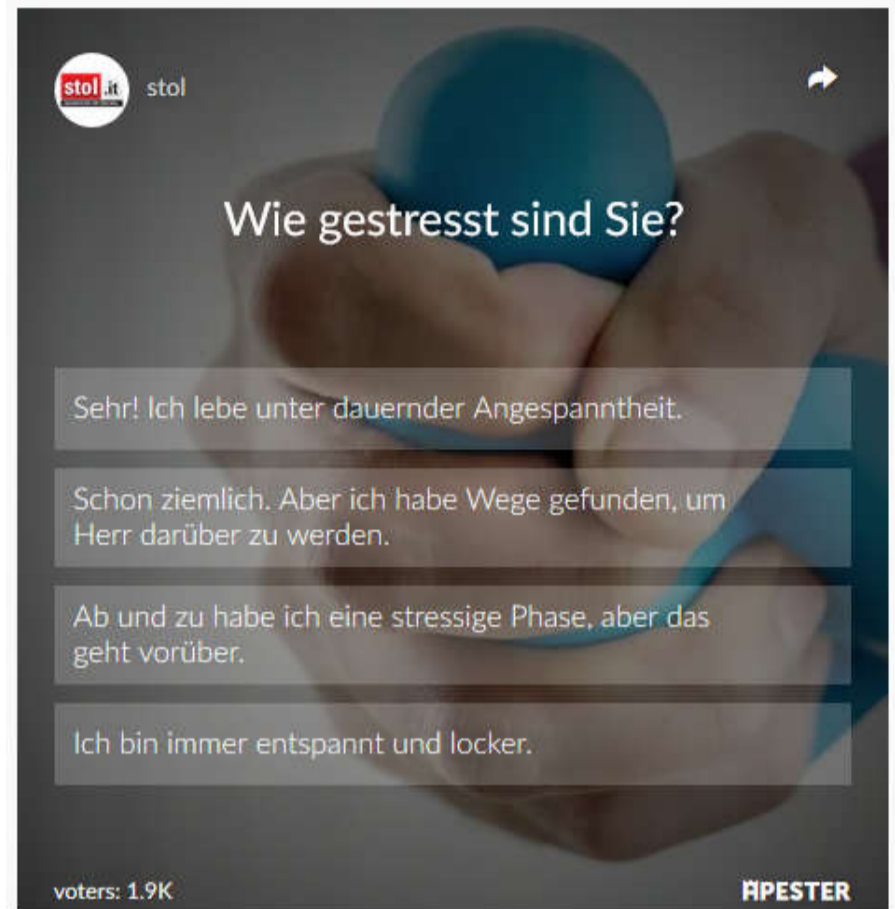
In kurzen Erklärvideos gibt das Stressometer Tipps für einen besseren Umgang mit Arbeitsstress.

Der Unterschied zwischen gutem und schlechtem Stress

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 das Stressometer entwickelt. Natürlich gebe es eine ganze Menge an Stress-Tests, davon seien aber viele mehr oder weniger unverbindlich.

Das Stressometer richtet sich an Arbeitnehmer, aber auch an Selbstständige und fragt insgesamt 6 Stress- beziehungsweise Arbeitsbereiche ab. Das geht von äußeren Stressfaktoren wie Lärm und Staub bis hin zu den emotionalen Belastungen am Arbeitsplatz.



Auswertung und Maßnahmen

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 (zum Beispiel Handwerk), der eigenen Region (Südtirol), des Staates und Europa.

Das Tool wurde vom AFI mit fachlicher und finanzieller Unterstützung des staatlichen Arbeitsunfallinstitutes INAIL entwickelt.