

Arbeit darf nicht krank machen

Auf der Homepage des Afi gibt es einen Test zum Messen von Stress

Stress ist eigentlich eine normale Reaktion des Körpers, die ihn leistungsfähiger macht. Gefährlich wird es dann, wenn es eine Dauerbelastung wird, wie zum Beispiel bei der täglichen Arbeit. Der Körper kann die ausgeschütteten Stresshormone nicht abbauen, das Immunsystem wird geschwächt.

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 ausgefüllt 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.

Negativen Stress erkennen

Der gute Stress belebt und spornt an, schlechter Stress hingegen schädigt auf Dauer Körper und Geist, kann zu Ausgebranntsein (Burnout) führen, hat Krankheit und Fehltag 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 Arbeitsförderungsinstitut Afi 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 Stressometers,

www.stressometer.it
lautet die Internet-
Adresse, um den
Stresstest
zu machen.

Stress im Job?
Finde heraus wo du stehst

Mach den Test!

Arbeitspsychologe Tobias Hölbling.

Fragen in sechs Bereichen

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“. Das Gesamtergebnis steht dann im Vergleich zu den Durchschnittswerten des eigenen Berufsfeldes (z.B. Handwerk), der eigenen Region (Südtirol), des Staates und Europa. Was

gegen kritische Stressbereiche unternommen werden kann, zeigt Bereich für Bereich ein kurzes Video.

www.stressometer.it

Der Online-Test des Afi ist im Internet unter www.stressometer.it zu finden. Das Tool wurde vom Afi mit fachlicher und finanzieller Unterstützung des staatlichen Arbeitsunfallinstitutes INAIL entwickelt. Dazu 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!“