



## Job-Stress-Index 2014

### Erhebung von Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz [1]

#### Arbeitsbedingter Stress – Herausforderung der modernen Arbeitswelt

#### Editorial

Der Bereich «Psychische Gesundheit – Stress» ist ein Schwerpunktthema unserer langfristigen Strategie 2007–2018. Arbeit hat für die psychische Gesundheit einen zentralen Stellenwert. Mit 4,9 Millionen Erwerbstätigen ist mehr als die Hälfte der Schweizer Wohnbevölkerung erwerbstätig. Ein Grossteil davon steht 40 Jahre und mehr im Arbeitsprozess. Deshalb konzentrieren wir uns auf das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM).

In enger Zusammenarbeit mit der Wirtschaft und der Wissenschaft entwickeln wir Produkte und Dienstleistungen für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Mit deren Anwendung investieren Unternehmen in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Ziel sind gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter, weniger Absenztage, eine stärkere Bindung an den Arbeitgeber und damit eine erhöhte Wettbewerbsfähigkeit.

Für Unternehmen ist es oftmals schwierig einzuschätzen, wie Stress als Risikofaktor reduziert werden kann, welche Präventionsmassnahmen in Unternehmen wirksam sind und rentabel umgesetzt werden können. Mit dem Job-Stress-Index und weiteren Kennzahlen zur Entwicklung von Stressbelastungen in Unternehmen bauen wir hier eine Brücke zwischen Wissenschaft und Unternehmen.

Bettina Abel, Vizedirektorin /  
Leitung Programme

Mit über 4,9 Millionen Erwerbstätigen ist mehr als die Hälfte der Schweizer Wohnbevölkerung (8,1 Mio.) erwerbstätig (siehe Grafik Seite 2: Anzahl Unternehmen/Beschäftigte) [2].

Erwerbsarbeit hat in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Deshalb beeinflusst sie auch andere Lebensbereiche und hat Auswirkungen auf die Gesundheit. Erwerbsarbeit dient nicht nur der Existenzsicherung. Arbeit ist ein wichtiger Teil der persönlichen Identität. Sie bietet soziale Anerkennung und fördert die Entwicklung von Kompetenzen und Fähigkeiten. Insofern hat die Erwerbsarbeit viele positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen [3].

Gleichzeitig ist Erwerbsarbeit aber auch häufig mit Stress und einhergehender Erschöpfung verbunden – zwei Themen, die zu den grössten Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zählen. Die sich rasant wandelnde Arbeitswelt, der enorme Zeitdruck, die ständige Erreichbarkeit, die zwischenmenschlichen Konflikte und die stetig steigenden Anforderungen an die Mitarbeitenden sind Quellen von Stress und Erschöpfung. Innerhalb von nur zehn Jahren hat der Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz um 30 Prozent zugenommen. Ein Drittel der Erwerbstätigen fühlt sich häufig oder sehr häufig gestresst [4]. Personen mit viel Stress haben deutlich häufiger das Gefühl, am Arbeitsplatz emotionale Erschöpfung zu erfahren, was ein Burnout-Risiko darstellt [5].

Im Zusammenhang mit Stress treten zunehmend Beschwerden wie Burnout, Depression, Schlafstörungen oder chronische Krankheiten wie Rückenschmerzen auf. Dies führt u. a. zu Leistungsrückgang, Entscheidungsproblemen, Arbeitsausfall, Krankheitsbehandlungen, Rehabilitation, Wiedereingliederungs-

massnahmen oder Invalidenrente. Die volkswirtschaftlichen Folgekosten im Zusammenhang mit arbeitsbedingtem Stress wurden vor mehr als zehn Jahren auf vier Milliarden Franken geschätzt, aktuelle Zahlen gibt es derzeit keine [6]. 80 Prozent der Erwerbstätigen in der Schweiz sind der Ansicht, dass der arbeitsbedingte Stress in den nächsten Jahren zunehmen wird. 40 Prozent gehen sogar von einer starken Zunahme aus [7].

Wie in der Wirtschaft oder auch im Gesundheitsbereich üblich, werden zu Steuerungs- und Interventionszwecken regelmässig Daten (Indexe, Barometer, Monitorings) erhoben. Im Hinblick auf die aktuelle Datenlage zum Thema psychische Gesundheit und Stress lassen sich für die Schweiz einige repräsentative Erhebungen finden, die im Abstand von mehreren Jahren Erkenntnisse liefern. Mit dem Job-Stress-Index schliesst Gesundheitsförderung Schweiz diese zeitliche Lücke, um die Entwicklung der Stressbelastungen in kürzeren Zeitabständen zu verfolgen. Gemeinsam mit dem Institut für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Bern und dem Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften soll eine repräsentative Online-Erhebung zu drei Kennzahlen ab 2014 jährlich stattfinden.

**Stress** ist ein von Menschen wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Belastungen oder Anforderungen an eine Person und deren Möglichkeiten (Ressourcen), darauf zu reagieren. Dieses Ungleichgewicht wird als unangenehm empfunden und kann das Wohlbefinden einschränken. Chronisch arbeitsbedingter Stress kann zu Krankheiten führen [8].

#### Beteiligte Institutionen

- Gesundheitsförderung Schweiz:  
Bettina Abel / Lukas Weber / Martina Blaser
- Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie, Universität Bern: Prof. Dr. Achim Elfering / Prof. Dr. Norbert Semmer / MSc Ivana Igic / Dr. Anita Keller
- Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW: Prof. Dr. Simon Wieser / Dr. Beatrice Brunner

#### Anzahl Unternehmen / Beschäftigte nach Unternehmensgrösse [9]

Grössenklassen Unternehmen	Unternehmen		Beschäftigte	
	Anzahl	Anteil am Total in %	Anzahl	Anteil am Total in %
<b>Total</b>	<b>572 424</b>	<b>100,0</b>	<b>4 905 389</b>	<b>100,0</b>
<2	378 615	66,1	521 312	10,6
2 bis <10	147 433	25,8	837 492	17,1
10 bis <50	37 342	6,5	943 616	19,2
50 bis <250	7 635	1,3	920 250	18,8
250+	1 399	0,2	1 682 719	34,3

### Drei Kennzahlen zur Entwicklung der Stressbelastungen

Die von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführte Online-Erhebung (N=3483) untersucht die Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress auf die Gesundheit und Produktivität der Erwerbstätigen. Bei der für die Schweizer Erwerbsbevölkerung repräsentativen Online-Befragung stehen Faktoren im Vordergrund, auf die der Arbeitgeber einen direkten Einfluss nehmen kann. Selbstverständlich hat auch das Privatleben einen Einfluss auf Gesundheit und Leistung. Private Belastungen und Ressourcen bilden jedoch nicht den Fokus der Erhebung.

Mit dem Ziel, eine einfache Übersicht zum Thema Arbeitsbedingungen und Gesundheitszustand zu ermöglichen, wurden drei Kennzahlen entwickelt. Diese Kennzahlen werden zukünftig periodisch erhoben und öffentlich kommuniziert.

- 1. Job-Stress-Index (auf einer Skala 0–100):** erfasst die Arbeitsbedingungen und macht Aussagen über das Verhältnis von Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz.
- 2. Erschöpfungsrate (in Prozent):** macht Aussagen über die Erschöpfung von Erwerbstätigen und ist eine wichtige Kennzahl für das Befinden.
- 3. Ökonomisches Potenzial (in Franken):** erfasst Kosten von arbeitsbedingtem Stress und zeigt mögliche Produktivitätsgewinne für die Wirtschaft in Zusammenhang mit Verbesserungen des Job-Stress-Index auf.

**Belastungen** (auch Stressoren genannt) sind Merkmale, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit zu Stresszuständen führen.

**Ressourcen** sind Mittel, die eingesetzt werden können, um das Auftreten von Belastungen zu vermeiden, ihre Ausprägung zu mildern oder ihre Wirkung zu verringern. [10]

**50,03**

Mittelwert des Job-Stress-Index

**24,0%**

Erschöpfungsrate

**5,58 Mrd. CHF**

Ökonomisches Potenzial







#### Warum ein Index?

Der Job-Stress-Index ermöglicht den Vergleich von Arbeitsbedingungen in Bezug auf Stress. Interessant wird es sein, die Entwicklung der Arbeitsbedingungen über die Zeit zu verfolgen. Gesundheitsförderung Schweiz erhebt den Job-Stress-Index jährlich.

**24,8%** der Erwerbstätigen haben signifikant mehr Belastungen als Ressourcen.

Diese Personen haben einen Job-Stress-Index von 54,1 Punkten und mehr.

#### Kennzahlen im Überblick

Job-Stress-Index (0–100)	Erschöpfungsrate (in Prozent)	Ökonomisches Potenzial (in Franken)
 <p>Tiefer Wert: mehr Ressourcen als Belastungen</p>	 <p>Tiefer Wert: wenige Personen erschöpft</p>	 <p>Tiefer Wert: tiefe Kosten wegen Stress</p>
 <p>Hoher Wert: mehr Belastungen als Ressourcen</p>	 <p>Hoher Wert: viele Personen erschöpft</p>	 <p>Hoher Wert: hohe Kosten wegen Stress</p>

**Woher kommen die Daten?**

Die Erhebung zum Job-Stress-Index wurde online im Zeitraum vom 5. bis 27. Februar 2014 durchgeführt. Durch die Online-Erhebung konnte das wissenschaftlich validierte und praxiserprobte Online-Befragungsinstrument S-Tool von Gesundheitsförderung Schweiz verwendet werden. Das S-Tool beinhaltet Fragen aus international etablierten Skalen, die gute psychometrische Eigenschaften bezüglich Reliabilität und Validität aufweisen.

Befragt wurden Teilnehmende des LINK Internet-Panels. Das LINK Internet-Panel mit zurzeit mehr als 130 000 aktiven Teilnehmern ist das grösste Online-Panel der Schweiz. Momentan sind etwa 85 Prozent der 15- bis 74-jährigen Schweizer Bevölkerung über das Internet erreichbar, sodass eine gute Repräsentativität der erwerbstätigen Bevölkerung in der Schweiz gewährleistet ist.

**Was misst der Job-Stress-Index?**

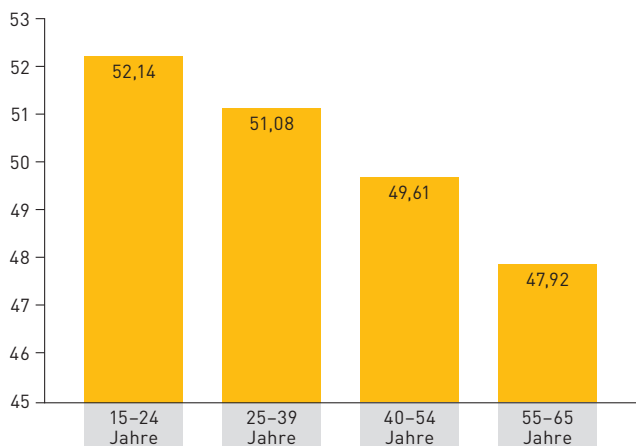
Der Job-Stress-Index erfasst die Arbeitssituation in Bezug auf Stress. Dabei misst er das Verhältnis von Belastungsfaktoren und Ressourcenfaktoren. Belastungen am Arbeitsplatz beinhalten Zeitdruck, Unsicherheit, wie Arbeitsaufgaben zu erledigen sind, qualitative Überforderung, arbeitsbezogene Probleme und Stress mit Vorgesetzten oder Kollegen. Ressourcen sind zum Beispiel die Unterstützung durch Vorgesetzte, die Wertschätzung, ein angemessener Freiraum bei der Erledigung von Aufgaben oder ganzheitliche Tätigkeiten. Der Job-Stress-Index konzentriert sich nicht auf einzelne Belastungen und Ressourcen, sondern berücksichtigt deren Zusammenspiel.

Beim Job-Stress-Index fanden sich keine Unterschiede bezüglich Grossregion, Geschlecht und Bildungsabschluss und leichte Unterschiede innerhalb der Sprachregionen und der Branchen, diese werden weiter untersucht. Bezüglich Führungsfunktion und Alter unterscheidet sich der Job-Stress-Index signifikant.

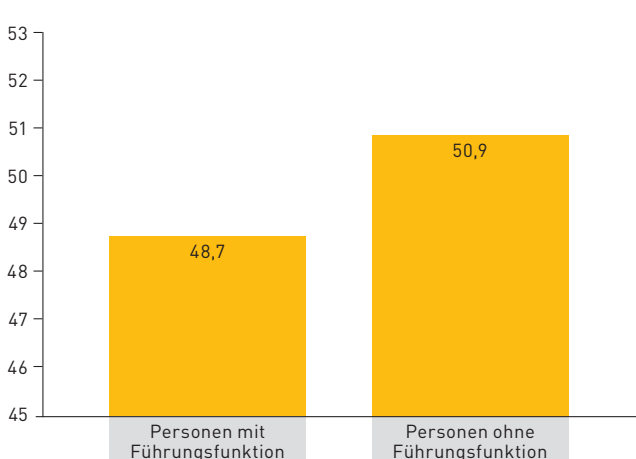
**Indikatoren [11]**

Belastungen
Zeitdruck
Arbeitsbezogene Unsicherheit
Arbeitsorganisatorische Probleme
Qualitative Überforderung
Soziale Stressoren Vorgesetzte
Soziale Stressoren Arbeitskollegen
Ressourcen
Handlungsspielraum
Ganzheitliche Tätigkeiten
Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
Allgemeine Wertschätzung

**Job-Stress-Index nach Alter**



**Job-Stress-Index nach hierarchischer Position**



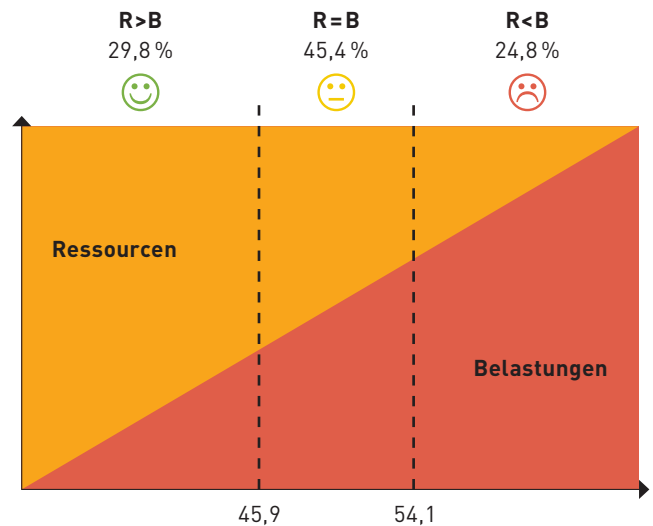
**Was sagt der Job-Stress-Index 2014 aus?**

Der Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz liegt im Jahr 2014 bei 50,03 Punkten. Dies bedeutet, dass die Erwerbstätigen in der Schweiz im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen verfügen. Beinahe jeder vierte Erwerbstätige (24,8% = über eine Million Erwerbstätige) hat einen Job-Stress-Index von 54,1 und mehr Punkten. Diese Personen verfügen am Arbeitsplatz über mehr Belastungen als Ressourcen. Damit sie ihre Arbeit dauerhaft gesund und leistungsfähig erbringen, sollten bei diesen Personen die Ressourcen gestärkt und die Belastungen abgebaut werden. Der Job-Stress-Index zeigt hohe Zusammenhänge mit Arbeitszufriedenheit, emotionaler Verbundenheit, Kündigungsabsicht und arbeitsbezogenem Enthusiasmus.

**Wie unterscheiden sich die Resultate des Job-Stress-Index von anderen Befragungen zu Stress am Arbeitsplatz?**

Im Abstand von fünf bis zehn Jahren werden repräsentative Erhebungen zum Thema Stress am Arbeitsplatz publiziert. So zeigt die vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) publizierte *Stress-Studie 2010*, dass sich mehr als 30 Prozent der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst fühlen [12]. Die 2014 publizierten Ergebnisse der *Schweizerischen Gesundheitsbefragung* zeigen hingegen, dass 18 Prozent der Erwerbstätigen am Arbeitsplatz oft oder immer Stress erleben [13]. Im Gegensatz zu den bekannten Studien fragt der Job-Stress-Index nicht, ob man sich gestresst fühlt, sondern wie man die Bedingungen am Arbeitsplatz bezüglich Stress einschätzt. Zudem berücksichtigt der Job-Stress-Index nicht einzelne Ressourcen und Belastungen, sondern deren Zusammenwirken. Aus diesen Gründen sind die Resultate nicht direkt miteinander vergleichbar. Die Tendenzen bezüglich soziodemografischer Merkmale wie Alter, Geschlecht, Branche und Bildung sind jedoch ähnlich [14].

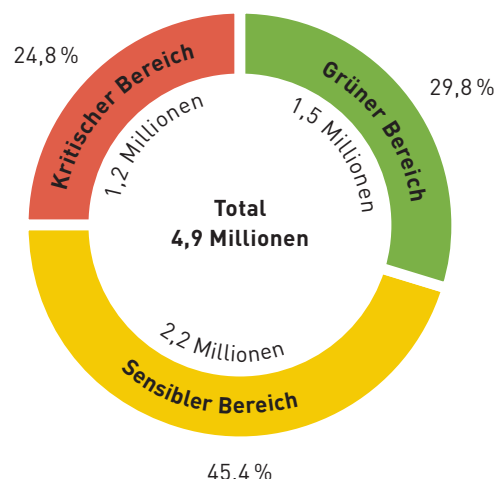
**Job-Stress-Index: Ressourcen (R) und Belastungen (B)**



- 😊 **Grüner Bereich:** Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.
- 😐 **Sensibler Bereich:** Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.
- 😞 **Kritischer Bereich:** Diese Personen haben eindeutig zu wenige Ressourcen, um die hohen Belastungen zu bewältigen.

Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz: 50,03. 24,8% aller Befragten haben mehr Belastungen als Ressourcen, 45,4% etwa gleich viele Ressourcen wie Belastungen und 29,8% haben weniger Belastungen als Ressourcen.

**Job-Stress-Index: Anzahl Erwerbstätige im Überblick (Hochrechnung)**



**Erhebungen alle fünf bis zehn Jahre [15]**

- *Schweizerische Gesundheitsbefragung*, Bundesamt für Statistik (alle 5 Jahre)
- *Stress bei Schweizer Erwerbstätigen*, Staatssekretariat für Wirtschaft (bisher 2001 und 2010)
- *Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen*, Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen, Staatssekretariat für Wirtschaft/EU (alle 5 Jahre)
- *Europäische Unternehmenserhebung über neu aufkommende Risiken*, Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz/EU (alle 5 Jahre)

**Was erfasst die Erschöpfungsrate?**

Erschöpfung beinhaltet das Gefühl der Überbeanspruchung, des Energieverlustes und des Ausgelaugtseins [16]. Nichts reizt mehr, fordert heraus und entfacht das früher vorhandene Feuer für eine Sache. Erschöpfung ist die zentrale und offensichtlichste der drei Dimensionen des Burnout-Syndroms. Erschöpfung ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Belastungen und gesundheitlichen Folgen. Aus diesen Gründen wurde sie als zweite Kennzahl gewählt. Die Kennzahl zur Erschöpfung wird erfasst u. a. mit Fragen zu Müdigkeit, Erholungszeiten, emotionalem Ausgelaugtsein und Fitness.

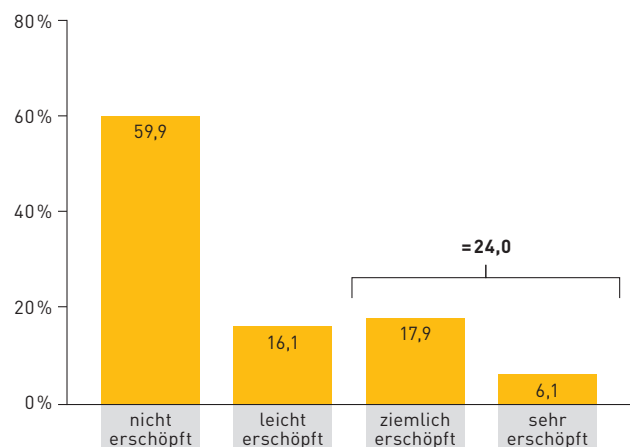
**Was sagt die Erschöpfungsrate 2014 aus?**

Rund ein Viertel aller Erwerbstätigen in der Schweiz (24,0%), das heisst über eine Million Menschen, sind ziemlich (17,9%) oder sehr (6,1%) erschöpft. Die Erschöpfungsrate ist über Regionen, Branchen und Bildungsabschlüsse gleichermassen verteilt. Personen ohne Führungsfunktion sind stärker erschöpft als Personen mit Führungsfunktion. Bei der Erschöpfung nach Alter zeigt sich, dass die Berufsanfänger besonders stark betroffen sind.

Die Resultate zeigen einen starken Zusammenhang zwischen Job-Stress-Index und Erschöpfungsrate. Das heisst, je höher der Job-Stress-Index ist, desto erschöpfter sind auch die Erwerbstätigen.

**Wie wird das ökonomische Potenzial ermittelt?**

Bei der Kennzahl zum ökonomischen Potenzial wird berechnet, inwiefern sich die Produktivität verbessern würde, wenn für alle Erwerbstätigen ein günstiges Verhältnis von Belastungen und Ressourcen (guter Job-Stress-Index) erreicht werden könnte. Dabei werden für die Produktivitätsmessung die Arbeitsleistung und die Fehlzeiten verwendet. Unbestritten haben Ressourcen und Belastungen auch einen Einfluss auf andere Faktoren wie zum Beispiel Motivation, Engagement, Innovation, Fluktuation oder frühzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben. Diese wurden jedoch nicht berücksichtigt. Das bedeutet, die so berechneten Produktionsverluste stellen nur die untere Grenze der gesamten möglichen gesundheitsbedingten Produktionsverluste dar.

**Erschöpfungsrate im Überblick**

### Was sagt das ökonomische Potenzial 2014 aus?

Das ökonomische Potenzial von Massnahmen zur Verbesserung des Job-Stress-Index für die Betriebe in der Schweiz wird auf insgesamt 5,58 Milliarden Franken pro Jahr geschätzt. Diese Zahl kommt zustande durch eine verbesserte Arbeitsleistung, die 75 Prozent des ökonomischen Potenzials (d.h. 4,258 Milliarden Franken) ausmacht, und die Reduktion von Fehlzeiten, die 25 Prozent des ökonomischen Potenzials (d.h. 1,321 Milliarden Franken) ausmacht.

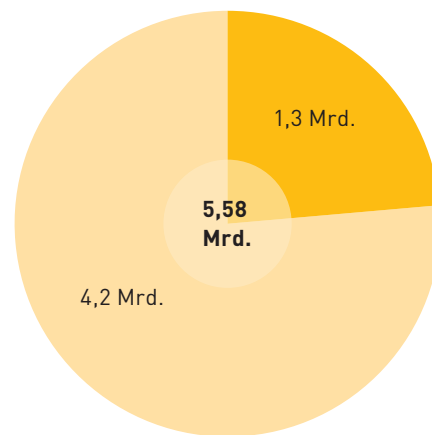
### Gezielte Stressintervention ist möglich

Die Analysen der Kennzahlen (Job-Stress-Index, Erschöpfungsraten, ökonomisches Potenzial) zeigen, dass Arbeitgeber und Beschäftigte selbst über die Reduktion von arbeitsbedingten Belastungen und über die Erhöhung der arbeitsbezogenen Ressourcen positiv auf Gesundheit, Produktivität und Loyalität der Mitarbeitenden Einfluss nehmen können.

- Hohe Werte im Job-Stress-Index und hohe Erschöpfungsraten im Unternehmen weisen auf eine Einschränkung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden hin. Ein hoher Job-Stress-Index wirkt sich negativ auf die Produktivität aus.
- Mit dem Job-Stress-Index können Unternehmen die Entwicklungen ihrer Arbeitsbedingungen verfolgen. Ziel ist es, den durchschnittlichen Job-Stress-Index zu verbessern bzw. die Arbeitsbelastungen zu reduzieren und die Arbeitsressourcen zu erhöhen.
- Nicht allein die Reduktion von Belastungen steht im Vordergrund. Auch mit der Verbesserung von Ressourcen kann der Job-Stress-Index verbessert werden. Hier etwas zu tun, lohnt sich für die Firma und die Mitarbeitenden.

Dass Stressprävention wirkt, belegt die grossangelegte Pilotstudie SWiNG von Gesundheitsförderung Schweiz und des Schweizerischen Versicherungsverbands SWV in acht Schweizer Grossbetrieben mit 5000 Mitarbeitenden. Bei jedem vierten Erwerbstätigen zeigen Präventionsmassnahmen klare Wirkung – der Stresslevel sinkt, die Produktivität steigt. Der Erfolg verschiedener Stresspräventionsmassnahmen wurde während zweieinhalb Jahren in der Praxis getestet. Die Evaluation wurde durchgeführt von Wis-

### Ökonomisches Potenzial zur Verbesserung des Job-Stress-Index



- Reduktion Fehlzeiten
- Verbesserte Arbeitsleistung

### Kosten im Gesundheitswesen (gemäss Bundesamt für Statistik / Bundesamt für Gesundheit)

- CHF 68 Mrd. Kosten Schweizer Gesundheitswesen pro Jahr [17]
- CHF 5,6 Mrd. Kosten von psychischen Krankheiten in der Schweiz [18]
- CHF 1,5 Mrd. Kosten für Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz [19]

senschaftlern der Universität Zürich, der ETH Zürich sowie von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW [20].

Die Einführung und Umsetzung von Stressprävention und betrieblichem Gesundheitsmanagement ist immer betriebsspezifisch und auf die Kultur des Unternehmens anzupassen. Zur Unterstützung stehen den Unternehmen mit dem S-Tool und mit SWiNG praxiserprobte und modular aufgebaute Analyse- und Interventionstools zur Verfügung.

#### **Dienstleistungen Betriebliches Gesundheitsmanagement**

- S-Tool, das Stress-Barometer für Unternehmen: [www.s-tool.ch](http://www.s-tool.ch)
- Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz: [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)
- SWiNG – gemeinsam gegen Arbeitsstress: [www.gesundheitsfoerderung.ch/swing](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/swing)
- Weiterbildungen Betriebliches Gesundheitsmanagement: [www.gesundheitsfoerderung.ch/weiterbildung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/weiterbildung)



## Quellen

- [1] Igic, I.; Keller, A.; Brunner, B.; Wieser, S.; Elfering, A.; Semmer, N. (2014). Job-Stress-Index 2014. Erhebung von Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 26, Bern und Lausanne
- [2] Bundesamt für Statistik (2014). Statistik der Unternehmensstruktur STATENT. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch); Bundesamt für Statistik (2014). Bevölkerungsbestand 2013. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)
- [3] Semmer, N. K. & Udrys, I. (2007). Bedeutung und Wirkung von Arbeit. In H. Schuler (Ed.), Organisationspsychologie (4 ed., pp. 157-195). Bern: Hans Huber.
- [4] Simone Grebner et al., im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO (2011): Stress-Studie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit. Online: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- [5] BFS (2014): Arbeit und Gesundheit. Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)
- [6] Ramaciotti, D.; Perriard, J. (2003). Die Kosten des Stresses. Im Auftrag vom Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. Online: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- [7] Ipsos MORI (2012). Erhebung 2012 über Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz in der Schweiz. Bericht zu Handen des Staatssekretariats für Wirtschaft. Online: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- [8] Zapf, D. & Semmer, N. K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In H. Schuler (Ed.), Organisationspsychologie – Grundlagen und Personalpsychologie. Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III (pp. 1007-1112). Göttingen, Germany: Hogrefe.
- [9] Bundesamt für Statistik (2014). Statistik der Unternehmensstruktur STATENT. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)
- [10] Zapf, D. & Semmer, N. K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In H. Schuler (Ed.), Organisationspsychologie – Grundlagen und Personalpsychologie. Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III (pp. 1007-1112). Göttingen, Germany: Hogrefe.
- [11] Igic, I.; Keller, A.; Brunner, B.; Wieser, S.; Elfering, A.; Semmer, N. (2014). Job-Stress-Index 2014. Erhebung von Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 26, Bern und Lausanne, S. 14ff.
- [12] Simone Grebner et al., im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO (2011): Stress-Studie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit. Online: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- [13] Bundesamt für Statistik (2014). Arbeit und Gesundheit. Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)
- [14] Die Kennzahl zur Erschöpfungsrate (24 Prozent) ist eher vergleichbar mit der Prozentzahl des SECO zur Stressbelastung (Stress-Studie 2010: 30 Prozent der Erwerbstätigen in der Schweiz fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst), weil beide nach dem Befinden fragen.
- [15] vgl. Bundesamt für Statistik: Schweizerische Gesundheitsbefragung; Staatssekretariat für Wirtschaft: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen; Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen / Staatssekretariat für Wirtschaft: Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen; Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz: Europäische Unternehmenserhebung über neu auftretende Risiken.
- [16] Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512. doi: 10.1037/0021-9010.86.3.499

- [17] Bundesamt für Statistik BFS (2014). Kosten und Finanzierung des Gesundheitswesens 2012: Provisorische Zahlen, Medienmitteilung vom 13.05.2014. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)
- [18] Wieser, S. et al. (2014). Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit. Online: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- [19] Bundesamt für Statistik BFS (2014). Kosten und Finanzierung des Gesundheitswesens 2012: Provisorische Zahlen, Medienmitteilung vom 13.05.2014. Online: [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)
- [20] Gesundheitsförderung Schweiz, online: [www.gesundheitsfoerderung.ch/swing](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/swing)

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen jährlichen Beitrag von CHF 2.40 zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird.  
Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

In der Reihe «**Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt**» erscheinen von Gesundheitsförderung Schweiz erstellte Grundlagen (Fakten, Zahlen, Grafiken), welche Fachleuten in der Praxis, Medienschaffenden und interessierten Bevölkerungskreisen dienen. Der Inhalt der Faktenblätter unterliegt der redaktionellen Verantwortung der Autorinnen und Autoren. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblätter liegen in der Regel in elektronischer Form (PDF) vor.

## Impressum

### Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz

### Autor

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Lukas Weber, Co-Leiter Psychische Gesundheit – BGM

Martina Blaser, Projektleiterin Psychische Gesundheit und Wirkungsmanagement

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 3

### Zitierweise

Gesundheitsförderung Schweiz (2014). *Job-Stress-Index 2014*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 3, Bern und Lausanne

### Fotonachweis Titelseite

fotolia

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6

Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Originaltext

Deutsch

### Bestellnummer

03.0042.DE 10.2014

Diese Publikation ist auch in französischer Sprache erhältlich (Bestellnummer 03.0042.FR 10.2014).

### Download PDF

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)