



## Faktenblatt 10

# Job-Stress-Index 2015

## Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz

### Abstract

Gesundheitsförderung Schweiz ermittelt seit 2014 jährlich drei Kennzahlen zu den Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress auf Gesundheit und Produktivität von Erwerbstätigen: Job-Stress-Index, Erschöpfungsrate und ökonomisches Potenzial. Die Resultate der Erhebung 2015 zeigen: (1) Gut jeder fünfte Erwerbstätige (22,5%) hat Stress, d. h. mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz. (2) Gut jeder fünfte Erwerbstätige (22,6%) ist erschöpft. (3) Die Erschöpfungsrate wird massgeblich durch Verhältnisse bei der Arbeit beeinflusst. (4) Stress kostet die Arbeitgeber 5 Milliarden Franken pro Jahr. (5) Langfristige Belastungen am Arbeitsplatz haben negative Folgen auf die Gesundheit und die Arbeitszufriedenheit und erhöhen die Kündigungsabsicht. (6) Die wahrgenommene Verpflichtung, in der Freizeit erreichbar zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

### Jährliches Monitoring zu Stress am Arbeitsplatz

Die Anforderungen an die Arbeitswelt in der Schweiz verändern sich aufgrund wandelnder wirtschaftlicher und sozialer Gegebenheiten rasant. Dabei zählt Stress am Arbeitsplatz zu den grössten Herausforderungen der modernen Arbeitswelt (EU-OSHA, 2015). Das Stress-Monitoring von Gesundheitsförderung Schweiz in Form des Job-Stress-Index erfasst die Arbeitsbedingungen und macht Aussagen über das Verhältnis von Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz (siehe Abbildung 1).

Gesundheitsförderung Schweiz erhebt die Daten zum Job-Stress-Index jährlich. Zudem fragt die Erhebung zum Job-Stress-Index im Vergleich zu anderen Stress-Studien nicht, wie gestresst man sich fühlt, sondern welche Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz erlebt werden (siehe Abbildung 2). Diese Belastungen und Ressourcen werden nicht

einzelnen aufgelistet, sondern in eine Kennzahl verrechnet, die schnell und einfach einen Eindruck zu den Arbeitsbedingungen – und damit zu den Auslösern von arbeitsbedingtem Stress – erlaubt.

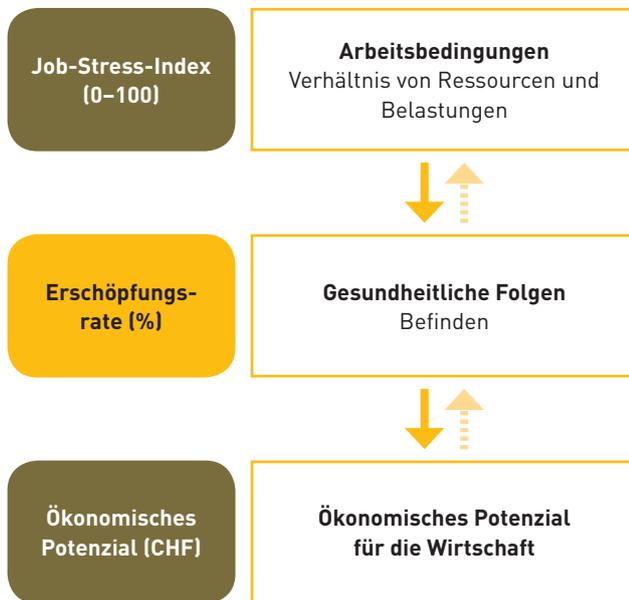
Durch die jährliche Erhebung des Job-Stress-Index verfügt Gesundheitsförderung Schweiz über detaillierte Daten zum Thema Stress am Arbeitsplatz und dessen Zusammenhang mit Gesundheit und Kosten. So ist es möglich, Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und die Auswirkungen der sich schnell verändernden Arbeitswelt auf Stress am Arbeitsplatz mitzuberücksichtigen.

### Inhaltsverzeichnis

Jährliches Monitoring zu Stress am Arbeitsplatz	1
Resultate der Erhebung 2015	2
Stressprävention wirkt	4

ABBILDUNG 1

## Zusammenhang der drei Kennzahlen des Job-Stress-Index



**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 (Zapf & Semmer 2004).

## Resultate 2015 im Überblick

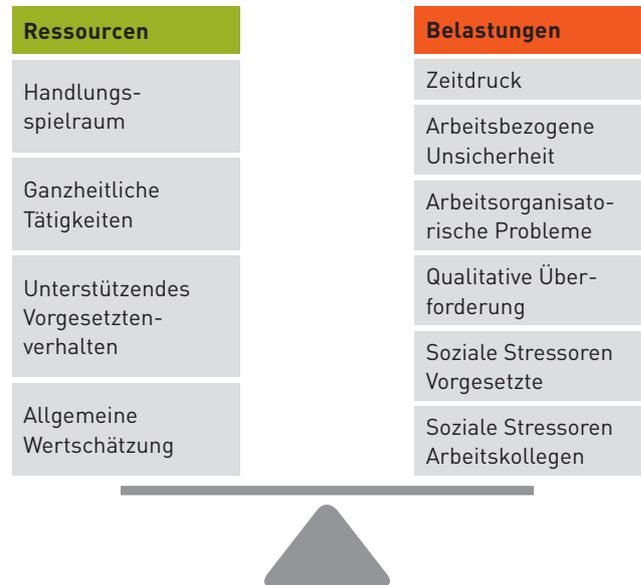
- Job-Stress-Index: 22,5% haben Stress
- Erschöpfungsrate: 22,6% sind erschöpft
- Ökonomisches Potenzial: 5 Mrd. CHF Produktivitätsverlust durch Stress

## Resultate der Erhebung 2015

**Methodik.** Der Job-Stress-Index basiert auf einer Onlinebefragung mit dem S-Tool. Die Befragung ist repräsentativ für die Schweizer Erwerbsbevölkerung. Im Frühjahr 2015 wurden dazu 2844 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren befragt. Um den langfristigen Verlauf aufzuzeigen, wurden zusätzlich 1562 Erwerbstätige befragt, die bereits 2014 an dieser Befragung teilgenommen hatten. Durch die

ABBILDUNG 2

## Indikatoren



zweite Erhebung konnte die Robustheit der Kennzahlen aufgezeigt werden.

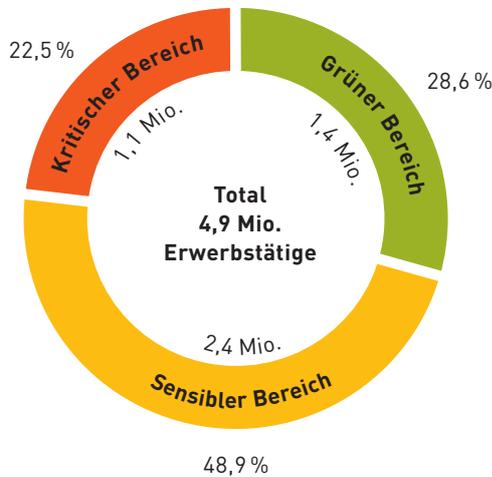
**Resultate.** Die Resultate der Erhebung 2015 zeigen:

**1. Gut jeder fünfte Erwerbstätige (22,5%) hat Stress, d.h. mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz.** Im Durchschnitt verfügen die Erwerbstätigen in der Schweiz über etwa gleich viele Ressourcen wie Belastungen am Arbeitsplatz. Dies zeigt der Job-Stress-Index von 49,80 (ein Index von 50 bedeutet gleich viele Ressourcen wie Belastungen).

Die Erhebung 2015 zeigt aber auch, dass rund ein Viertel aller Erwerbstätigen über deutlich mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz berichten. Konkret befinden sich 1,1 Mio. Mitarbeitende im «kritischen Bereich». Diese Personen haben zu wenige Ressourcen, um die hohen Belastungen zu bewältigen. Fast die Hälfte der Erwerbstätigen verfügen über ein fragiles Gleichgewicht. Diese rund 2,4 Mio. Erwerbstätigen befinden sich im «sensiblen Bereich», das heisst, die vorhandenen Ressourcen reichen nur knapp aus, um die aktuellen Belastungen auszugleichen. Nur etwas mehr als ein Viertel der Schweizer Erwerbstätigen arbeiten im «grünen Bereich» (1,4 Mio.), also in einem positiven Verhältnis mit mehr Ressourcen als Belastungen (siehe Abbildung 3).

ABBILDUNG 3

Job-Stress-Index bei Erwerbstätigen (Hochrechnung)

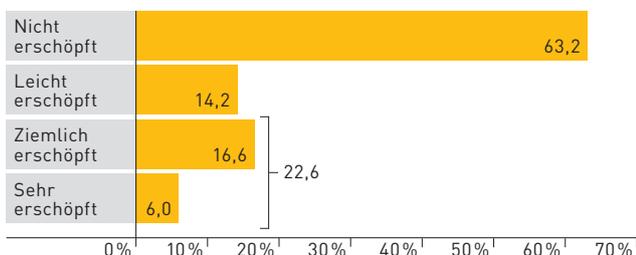


**2. Gut jeder fünfte Erwerbstätige ist erschöpft.**

22,6 % der Erwerbstätigen sind ziemlich oder sehr erschöpft (siehe Abbildung 4). Rechnet man dies auf alle Erwerbstätigen in der Schweiz hoch, betrifft dies insgesamt 1,1 Mio. Menschen. Erschöpfung ist ein wichtiger Indikator für das Befinden der Erwerbstätigen und ein entscheidendes Bindeglied zwischen Belastungen und gesundheitlichen Folgen. Die Kennzahl zur Erschöpfung wird erfasst mit Fragen zu Müdigkeit, Erholungszeiten, emotionalem Ausgelaugtsein, Fitness und anderem. Personen mit einem hohen Job-Stress-Index sind häufiger erschöpft.

ABBILDUNG 4

Erschöpfungsrate



**Zusammenhang Job-Stress-Index und Erschöpfungsrate**

Je schlechter das Verhältnis von Belastungen und Ressourcen (hoher Job-Stress-Index), desto höher die Erschöpfung.

**3. Die Erschöpfungsrate wird massgeblich durch die Verhältnisse bei der Arbeit beeinflusst (Job-Stress-Index).**

Zwar hängt die Erschöpfungsrate von vielen Faktoren wie den arbeitsbedingten Belastungen, den privaten Verhältnissen (z. B. Anforderungen im Privatleben) und den persönlichen Eigenschaften (persönliche Ressourcen) ab. Wenn man aber alle diese Faktoren in Rechnung stellt, zeigt sich deutlich, dass die Erschöpfungsrate massgeblich durch Verhältnisse bei der Arbeit beeinflusst wird. Um Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Angestellten zu gewährleisten, lohnt es sich somit, in eine gute Arbeitssituation zu investieren.

**4. Stress kostet die Arbeitgeber 5 Mia. Franken.**

Personen mit mehr Belastungen als Ressourcen haben im Durchschnitt doppelt so viele Fehlzeiten wie Personen mit einem ausgeglichenen Job-Stress-Index. Personen im «kritischen Bereich» fehlen 2,57 Stunden pro Woche, was mehr als doppelt so lange ist wie Personen im grünen Bereich mit 1,22 Stunden pro Woche. Bei der Leistungsfähigkeit zeigen sich ähnliche Ergebnisse. Personen im kritischen Bereich weisen einen gesundheitsbedingten Produktivitätsverlust (d. h. reduzierte Arbeitsleistung) von 6,33 Stunden pro Woche auf, Personen im grünen Bereich hingegen nur gerade 2,62 Stunden pro Woche (siehe Tabelle 1).

Das ökonomische Potenzial berechnet, wie hoch die finanzielle Optimierung ausfallen würde, wenn alle Personen mit mehr Belastungen als Ressourcen durch entsprechende Massnahmen über ein ausgeglichenes Verhältnis von Ressourcen und Belastungen verfügen würden. Dieses wird für die Betriebe in der Schweiz auf insgesamt rund 5 Mia. Franken pro Jahr geschätzt. Berücksichtigt wird dabei einerseits die verbesserte Arbeitsleistung durch weniger gesundheitliche Probleme während der Arbeit, die 64 % des ökonomischen Potenzials (d. h. 3,2 Mia. Franken) ausmacht. Zusätzlich hinzu kommt die Reduktion von Fehlzeiten, die 36 % (d. h. 1,8 Mia. Franken) beträgt. Rechnet man dies wiederum in Arbeitsstunden um, entspricht dies 136 Mio. Arbeitsstunden pro Jahr.

TABELLE 1

**Fehlzeiten und Produktivitätsverlust infolge eines ungünstigen Job-Stress-Index**

	Grüner Bereich Ressourcen > Belastungen	Sensibler Bereich Ressourcen = Belastungen	Kritischer Bereich Ressourcen < Belastungen
Fehlzeiten (h/Woche)	1,22	1,24	2,57
Gesundheitsbedingter Produktivitätsverlust (h/Woche)	2,62	4,14	6,33
Total (h/Woche)	3,81	5,39	8,90

**5. Langfristige Belastungen am Arbeitsplatz haben negative Folgen auf die Gesundheit und die Arbeitszufriedenheit und erhöhen die Kündigungsabsicht.** Erwerbstätige, die vor einem Jahr über mehr Belastungen als Ressourcen verfügten (hoher Job-Stress-Index), waren ein Jahr später erschöpfter. Umgekehrt gilt auch: Erwerbstätige, die 2014 über mehr Erschöpfung berichteten, weisen ein Jahr später einen höheren Job-Stress-Index auf. Im ungünstigen Fall können sich hier «Abwärtsspiralen» ergeben. Bei Erwerbstätigen, die unter einem konstant hohen Job-Stress arbeiten, zeigt sich eine deutlich höhere Absicht zu kündigen und eine tiefere Arbeitszufriedenheit. Veränderungen machen sich bemerkbar: Die Erschöpfung nimmt ab, wenn sich der Job-Stress Index verbessert, und sie nimmt zu, wenn er sich verschlechtert.

**6. Die wahrgenommene Verpflichtung, in der Freizeit erreichbar zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.** 75% der Erwerbstätigen gaben an, dass sie auch in ihrer Freizeit arbeiten, um die Anforderungen an ihren Job zu erfüllen. Ein Drittel der Erwerbstätigen (32,2%) nutzen Smartphones und Tablets für das Arbeiten in der Freizeit. Im Durchschnitt benutzten Erwerbstätige für das Arbeiten in der Freizeit das Smartphone oder Tablet knapp fünfmal für 25 Minuten am Tag. Je mehr sich Angestellte verpflichtet fühlen, beispielsweise E-Mails von Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden in ihrer Freizeit zu beantworten, desto höher ist ihre Erschöpfung, Irritation und Beeinträchtigung des Privatlebens durch die Arbeit.

**Stressprävention wirkt: Instrumente und Massnahmen**

Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden sind wichtige Voraussetzungen für die langfristige wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Unternehmens. Es lohnt sich also für die Betriebe, nachhaltig in die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren. Dass Stressprävention wirkt, zeigt die gross angelegte Studie SWiNG von Gesundheitsförderung Schweiz: Bei den Erwerbstätigen zeigen Präventionsmassnahmen klare Wirkung – der Stresslevel sinkt, die Produktivität steigt (SWiNG 2011). Belastungen lassen sich oft nicht einfach abbauen. Betriebe sollten bei der Stressprävention daher vor allem darauf achten, die Ressourcen am Arbeitsplatz zu fördern (z.B. Entscheidungsspielraum und soziale Unterstützung erhöhen). Allerdings gilt: Man kann Stressfaktoren nicht «endlos» ausgleichen. Auf sehr hohem Belastungsniveau stösst ein Ausgleich durch hohe Ressourcen an seine Grenzen.

**Angebote und weitere Informationen zur Stressprävention**

- Online-Stressbefragungstool für Unternehmen, [www.s-tool.ch](http://www.s-tool.ch)
- Weiterbildungen & Beratung Stressprävention, [www.gesundheitsfoerderung.ch/weiterbildung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/weiterbildung)
- Informationen zu Stressabbau und Stressprävention, [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)
- Resultate zur Job-Stress-Index-Erhebung 2014, [www.job-stress-index.ch](http://www.job-stress-index.ch)
- Resultate Pilotprojekt Stressprävention, [www.gesundheitsfoerderung.ch/swing](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/swing)

Weitere Angebote zu einem umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagement finden Sie unter [www.gesundheitsfoerderung.ch/bgm](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/bgm).

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements lohnt es sich, die Ressourcen und Belastungen im eigenen Betrieb genauer zu analysieren. Dazu bietet Gesundheitsförderung Schweiz das Online-Stressbefragungsinstrument S-Tool an. Aufgrund der Ergebnisse können dann betriebsspezifische Interventionen wie Führungsschulung, Teamschulung und individuelle Stressmanagement-Kurse für Mitarbeitende abgeleitet werden. Die Einführung und Umsetzung von Stressprävention und betrieblichem Gesundheitsmanagement ist immer betriebspezifisch und an die Kultur des Unternehmens anzupassen.

### Forschungsbericht bestellen

Der Forschungsbericht 2015 kann unter folgender Adresse bestellt werden: [wirkungsmanagement@promotionsante.ch](mailto:wirkungsmanagement@promotionsante.ch). Die Publikationen zur Erhebung 2014 finden Sie unter [www.job-stress-index.ch](http://www.job-stress-index.ch).

Igic, I.; Keller, A.; Luder, L.; Elfering, A.; Semmer, N.; Brunner, B.; Wieser, S. (2015). Job-Stress-Index 2015, Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne.

### Beteiligte Institutionen

- Gesundheitsförderung Schweiz
- Universität Bern, Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie
- Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW, Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie

### Quellen

- Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz EU-OSHA (2015). Zweite Europäische Unternehmensbefragung über neue und aufkommende Risiken – ESENER-2 Verständnis des Managements von Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit, psychosozialer Risiken und der Arbeitnehmerbeteiligung durch ESENER. Eine Zusammenfassung von vier Sekundäranalyse-Berichten, online: [www.osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu)
- Gesundheitsförderung Schweiz (2011): Projekt SWiNG – Stressmanagement – Wirkung und Nutzen Betrieblicher Gesundheitsförderung, online: [www.gesundheitsfoerderung.ch/swing](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/swing)
- 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.

#### Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz

#### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

– Christina Gnos (Projektleitung)  
– Michael Gabathuler (Kommunikation)

#### Autorinnen und Autoren der Studie

– Dr. Ivana Igic  
– Dr. Anita Keller  
– Prof. Dr. Achim Elfering  
– Prof. em. Dr. Norbert Semmer  
– Dr. Beatrice Brunner  
– Prof. Dr. Simon Wieser

#### Zitierweise

Igic et al. (2015). *Job-Stress-Index 2015, Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 10, Bern und Lausanne

© Gesundheitsförderung Schweiz, November 2015

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