

Stress hat viele Ursachen

Stress ist eine Fehlbeanspruchung des Menschen und ist die Folge von zu hohen Anforderungen. Mit IMPULS lassen sich Stressfaktoren leicht orten

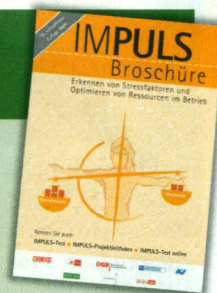
Zum Begriff Arbeitsstress gibt es viele Missverständnisse. So wird zum Beispiel oft behauptet, das Stress von manchen besser und von anderen schlechter vertragen wird. Dabei wird vergessen, dass bestimmte Stressfaktoren von allen Menschen als belastend und schwierig empfunden werden. Es geht also darum festzustellen, welche Stressfaktoren an Arbeitsplätzen bei vielen Menschen Stress auslösen und dagegen etwas zu tun. Wer ständig bei seiner Arbeit unterbrochen wird, erlebt Stress. Dies geht nicht nur einer Person so, sondern den meisten. Wer am Arbeitsplatz dauernd Spannungen und Konflikte erlebt, hat ebenfalls Stress. Natürlich spielt der Zeitdruck eine wichtige Rolle für das Aufkommen von Stress. Aber der Zeitdruck allein ist es nicht. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Handlungsspielraum, Abwechslung, Information, Mitsprachemöglichkeit, soziale Rückendeckung, Zusammenarbeit, Entwicklungsmöglichkeiten oder wirtschaftliche Sicherheit.

Wo im Einzelfall der Schuh drückt, kann mit Hilfe eines im Auftrag der AUVA und den Sozialpartnern entwickelten Stress-Tests rasch herausgefunden werden. Der sogenannte IMPULS-Test macht arbeitsbezogene Stressoren und Ressourcen sichtbar und zeigt auch auf, wo Verbesserungen notwendig sind. Er besteht aus 26 Fragen, die zwar etwas Zeit und Konzentration zum Ausfüllen benötigen, aber umso mehr Aufschluss geben. Indem man die Einzelwerte in ein Diagramm einträgt, erhält man seinen persönlichen „Impuls-Stern“. Positive und negative Faktoren springen dabei ins Auge und weisen den Weg in Richtung Verbesserung.

Der „IMPULS-Test“ spiegelt nicht nur dem Einzelnen seine individuellen Stressfaktoren wider. Führt man die Einzelergebnisse einer Belegschaft zusammen, so erhält man objektive Indikatoren für das Stresspotenzial der Arbeitsbedingungen. Sind Realsituation und Wunschsituation nahezu ident, kann von passenden Arbeitsbedingungen und zufriedenen MitarbeiterInnen gesprochen werden. Sind aber größere Diskrepanzen vorhanden, so wird man sich Optimierungsmaßnahmen überlegen müssen. Wo sich Stressfaktoren und Ressourcen nicht in Waage halten, steigt nicht nur das Gesundheitsrisiko, sondern sinkt auch die Produktivität des Betriebes. In der Begleitbroschüre zum IMPULS-Test erfahren Sie einiges zum heutigen Stand der Stress-Forschung. Das IMPULS-Programm ist ein international beachteter Schritt zur Umsetzung der Rahmenvereinbarung der europäischen Sozialpartner zum Abbau von arbeitsbedingtem Stress.

Info-Service

Mehr über das von der Firma human ware im Auftrag der AUVA und der Sozialpartner entwickelte IMPULS-Programm und den Stress-Test finden Sie auf www.eval.at



Fotos: © Ramona Heim, Hubertus Blume - Fotolia.com