

Medienmitteilung / 4. September 2020

## Job-Stress-Index 2020: Mitarbeitenden fehlt oft die Balance



**PD - Schneller, höher, weiter: vor allem Jüngere leiden unter Arbeitsintensivierung! Dies zeigt ein Blick auf den Job-Stress-Index Gesundheitsförderung Schweiz. Sowohl Arbeitnehmende wie auch Arbeitgeber tun gut daran, jetzt in eine gute Balance der persönlichen Ressourcen zu investieren. Das Programm «Resource Management HRV by DI MIND» hilft, die individuellen Signale des Körpers besser zu erkennen, interpretieren sowie geeignete Massnahmen zu entwickeln, um die Herausforderungen im Arbeitsalltag und in der Freizeit zu meistern.**

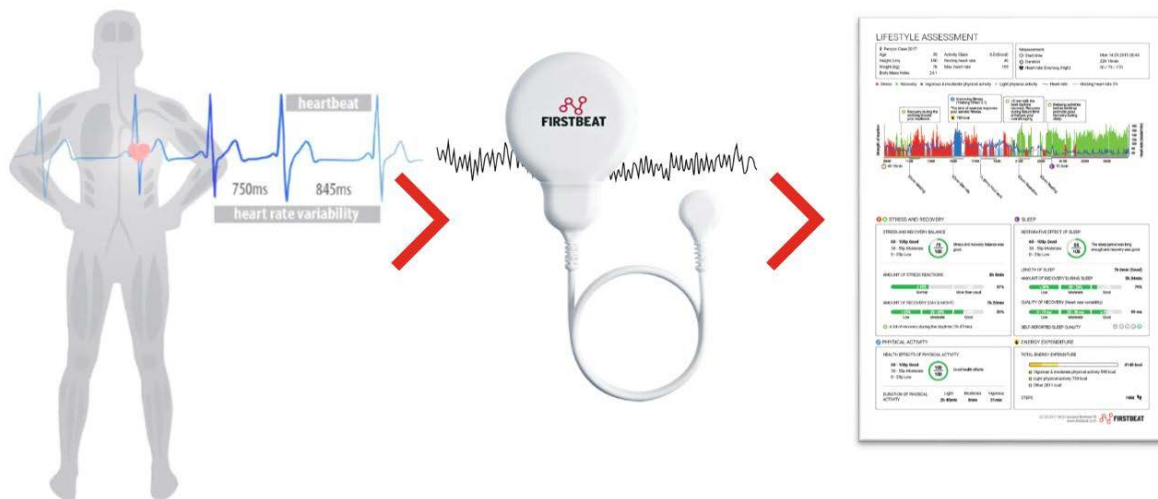
Der durchschnittliche Job-Stress-Index der Schweizer Erwerbstätigen verschlechtert sich wiederum. Mit 50.83 ist der Unterschied zu 2018 zwar nur gering, jedoch zeigt sich eine ausserordentliche Verschlechterung zu den Werten der Erhebungen 2014 und 2016. Drei von zehn Arbeitnehmenden berichten über Stress – mehr als die Hälfte von ihnen sind emotional erschöpft. Diese Folge von Stress gehört zu den Hauptmerkmalen von Burnout. Dieser Wert ist seit der ersten Messung im Jahr 2014 von etwa einem Viertel auf mittlerweile fast schon einen Drittel angestiegen.

### **Stress vernichtet jährlich Leistungen im Wert von rund 7,6 Milliarden Franken**

Eine Hochrechnung für das Jahr 2020 zeigt, dass durch die Reduktion von arbeitsbezogenem Stress ein ökonomisches Potenzial von rund 7,6 Milliarden Schweizer Franken ausgeschöpft werden könnte – und dies bereits bei einem ausgeglichenen Verhältnis von Ressourcen und Belastungen. Einerseits durch abwesenden Mitarbeitenden und andererseits wegen anwesenden Mitarbeitenden, die wegen verminderter Leistungsfähigkeit weniger als normal bewältigen können. Somit ist klar, dass weitsichtige Arbeitgeber jetzt in die Balance der Mitarbeitenden investieren. Nur wer weiss, was seinem Körper gut tut und den optimalen Umgang mit seinen Ressourcen kennt, hält auch höheren Belastungen stand.

### **Mehr Balance und Produktivität dank der Messung der Herz-Raten-Variabilität**

Durch systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement kann der arbeitsbedingte Stress reduziert und die Produktivität gesteigert werden. Es sollte darum logisch und auch im Interesse der Führungspersonen in Unternehmen sein, gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeitenden zu schaffen. Genau da setzt das [Programm «Resource Management HRV by DI MIND»](#), mit der wissenschaftlich geprüften Messmethode der Herz-Raten-Variabilität, an. Sie ermöglicht die Visualisierung des täglichen Umgangs mit Ihren Ressourcen und zeigt, wie Sie diese besser einsetzen können. Es ist ein eindrückliches Instrument, um die ideale Balance zwischen Belastung und Erholung persönlich zu erkennen und zu erlangen.



Mit dem Programm wurden bereits viele Polizistinnen und Polizisten befähigt, die individuellen Signale ihres Körpers besser zu erkennen und zu interpretieren sowie geeignete Massnahmen zu entwickeln, um die Herausforderungen im Polizeiberuf zu meistern. Dabei werden mit Hilfe der wissenschaftlichen Methode des finnischen Unternehmens Firstbeat Technologies Oy die Herz-Raten-Variabilität (HRV) aufgezeichnet, Konkrete Daten zu Stress, Schlaf, Arbeit, Freizeit sowie körperlichen Aktivitäten dokumentiert, von den Spezialisten von DI MIND analysiert und persönlich besprochen. Das schafft Bewusstsein und ermöglicht präventive Lösungen zu ergreifen und somit einen wichtigen Schritt für mehr Lebensqualität zu machen. Dies gilt nicht nur für Polizistinnen und Polizisten, sondern für alle.

Nach einer Instruktion in der Gruppe, führt jeder Teilnehmende während drei, fünf oder 7 Tagen seine individuelle Messung durch und führt parallel dazu online ein Journal. Das Team von DI MIND wertet die Daten aus und interpretiert diese. Während dem rund einstündigen Auswertungsgespräch werden die Analyse der persönlichen Messung inkl. individuellen Verbesserungsvorschlägen besprochen sowie, falls dies erforderlich: Tipps zum besseren Umgang mit den persönlichen Ressourcen gemeinsam erarbeitet. Jeder Teilnehmende erhält die persönliche Analyse in Papierform und auch als PDF. Die Ergebnisse der individuellen HRV-Messungen unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an den Arbeitgeber weitergeleitet. Der Arbeitgeber erhält auf Wunsch ein anonymisiertes Resümee. Dieses umfasst die Rückmeldungen der Online-Umfrage, Erkenntnisse aus den Auswertungsgesprächen und Handlungsempfehlungen des Teams von DI MIND, basierend auf die HRV-Messungen.

Das Programm «Resource Management HRV by DI MIND» ist ein ideales Instrument für verantwortungsbewusste Arbeitgeber und befähigt die Mitarbeitenden, die individuellen Signale des eigenen Körpers besser zu erkennen und zu interpretieren sowie geeignete Massnahmen zu entwickeln, um die Herausforderungen im Alltag zu meistern. So erhalten sie einen eindrücklichen Einblick in ihren Lebensstil, der entweder bestätigt oder aufrüttelt! So oder so, ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensqualität und auch Produktivität.

Weitere Infos erteilt gerne unser Medienverantwortliche Reto Martinelli 078 2 117 911 / [media@dimind.ch](mailto:media@dimind.ch)

Mehr zum Job-Stress-Index 2020:

- [Faktenblatt Job-Stress-Index 2020](#)
- [Medienmitteilung Gesundheitsförderung Schweiz vom 3. September 2020](#)

DI MIND ist Ihr zuverlässiger Partner für Prävention, Coaching, Sport und Emotionen. Das Netzwerk von unabhängigen Fachleuten zählt heute zu einem wichtigen Partner für die persönliche und betriebliche Gesundheitsprävention. Unter der Leitung von Diana Martinelli fokussiert sich DI MIND auf die Bedürfnisse der Blaulichtorganisationen, medizinischen Fachleuten, Patienten und Angehörigen sowie Sportlern. Diese Angebote wurden zudem für Firmenkunden adaptiert und stehen natürlich auch Einzelpersonen zur Verfügung (siehe auch [www.dimind.ch](http://www.dimind.ch)).