



Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Stress

Impressum

Herausgeberin:
Staatssekretariat für Wirtschaft | Direktion für
Arbeit | Arbeitsbedingungen
Telefon 058 463 89 14

Autoren: Ralph Krieger und Marc Arial
Erscheinungsjahr: 2020

info.ab@seco.admin.ch | www.seco.admin.ch



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Stress 2017.....	4
Entwicklung 2012 – 2017.....	5
Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen und Stress 2017.....	5
Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit 2017.....	7
Schlussfolgerung	9
Referenzen	10
Anhang	11

Abbildungen

Abbildung 1: Stress nach Geschlecht und Alter, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017.....	4
Abbildung 2: Stress nach Wirtschaftssektoren, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017.....	5

Tabellen

Tabelle 1: Arbeitsbedingungen und Stress, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017.....	6
Tabelle 2: Stress und Gesundheitsindikatoren, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017.....	8

Einleitung

Der Bericht beschreibt, welche Arbeitsbedingungen mit Stress verbunden sind und wie sich der arbeitsbedingte Stress in der Schweiz entwickelt hat. Ausserdem werden Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen und Stress einerseits sowie Stress und Gesundheitsindikatoren andererseits analysiert. Grundlage sind die neusten Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017. Die Ergebnisse dieser deskriptiven Sekundäranalyse basieren auf einem explorativen Verfahren und geben einen Überblick über die Arbeitsbedingungen in der Schweiz.

Stress ist ein Merkmal ungünstiger Arbeitsbedingungen basierend auf einem Ungleichgewicht zwischen Belastungen und entlastenden Faktoren. Andauernder Stress reduziert die Leistungsfähigkeit der Erwerbstätigen und die Konkurrenzfähigkeit der Unternehmen. Arbeitsbedingter Stress ist kein Randphänomen unserer Arbeitswelt. Der Anteil an gestressten abhängig Erwerbstätigen lag im Jahr 2012 bei 18 Prozent. 2017 sagten bereits 22 Prozent, dass sie häufig oder immer bei der Arbeit gestresst sind. Damit erhöht sich die Anzahl Betroffener in der Schweiz von rund 680'000 auf 810'000. Arbeitsbedingungen in Grossunternehmen (25 %), junger Frauen (28 %) und der Branchengruppe «Gastgewerbe» (33 %) sind häufig mit Stress verbunden. Im Europäischen Vergleich liegt die Schweiz unter dem Durchschnitt (EWCS 2015: 27 %¹). Die Prävention von Stress ist eine Herausforderung für Unternehmen, weil unterschiedliche Faktoren Stress auslösen und die Gesundheit beeinträchtigen können.

Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht zwischen physischen und psychischen Belastungen einerseits und entlastenden Faktoren andererseits besteht. Drei bedeutende Stressmodelle basieren auf einem Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Handlungsmöglichkeiten (Karasek, 1979), Arbeitseinsatz und Belohnung (Siegrist, 1996) oder Anforderungen und Ressourcen (Bakker & Demerouti, 2007). Wenn das Ungleichgewicht länger anhält, können physische und/oder psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen entstehen (u. a. Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen, muskuloskeletale Schmerzen) (BFS, 2019; EU-OSHA, 2010; Leka & Jain, 2010; Taouk, Spittal, LaMontagne, & Milner, 2019).

Belastungen sind Arbeitsanforderungen und fassen das Zusammenwirken von Arbeitsaufgaben (z. B. komplexe Arbeit), physikalischen Arbeitsbedingungen (z. B. Lärm, hohe Temperaturen) sowie sozialen und organisatorischen Faktoren (z. B. Spannungen im Umgang

mit Kunden, häufige Unterbrechungen) zusammen. Die Auswirkungen aller Belastungen auf das Individuum mit seinen Leistungsvoraussetzungen und Bewältigungsstrategien wird als psychische Beanspruchung bezeichnet (DIN EN ISO 100075-1 (2000)).

Entlastende Faktoren (Ressourcen) helfen, Ziele zu erreichen, die Motivation und das Engagement zu stärken, die Leistung zu steigern und die Gesundheit zu schützen (Bakker & Demerouti, 2007). Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) beinhaltet Informationen zu arbeitsbedingten Ressourcen (u. a. soziale Unterstützung) und Belastungen (u. a. Belastungen des Bewegungsapparates und Belastungen durch Umgebungsfaktoren).

Die vom Bundesamt für Statistik durchgeführte Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017 bildet die Datengrundlage der folgenden Auswertung. Anlässlich der repräsentativen Erhebung, die seit 1992 alle 5 Jahre durchgeführt wird, wurden 22'134 Personen ab 15 Jahren in Privathaushalten befragt. Die Stichprobe, die in diesem Bericht verwendet wird, umfasst 11'034 abhängig Erwerbstätige (ohne Landwirtschaft). Die Auswahl der Variablen für die Indikatoren der Arbeitsbedingungen basiert einerseits auf der Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen (EWCS) und andererseits auf dem Bericht *Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser* des Statistikamts Frankreichs (INSEE) (BFS, 2014, 2019) (siehe Anhang).

In einem ersten Schritt wird der Stress anhand verschiedener soziodemografischer Kriterien (Geschlecht und Alter, Wirtschaftssektoren, Unternehmensgrössen und Bildung) beschrieben. In einem zweiten Schritt wird die Entwicklung zwischen 2012 und 2017 aufgezeigt. In einem dritten Schritt werden einige Zusammenhänge zwischen Merkmalen der Arbeitsbedingungen und dem Stress mittels Regressionsanalysen analysiert. Im Fokus stehen Belastungen des Bewegungsapparates und Belastungen durch Umgebungsfaktoren. Ausserdem wird analysiert, inwieweit die soziale Unterstützung als entlastender Faktor wirkt. Gemäss Bakker und Demerouti (2007, p. 315) werden durch die Unterstützung der Vorgesetzten und Mitarbeitenden Ziele effektiver erreicht, da wichtige Informationen zeitgerecht und konstruktiv kommuniziert werden. Der Bericht untersucht, inwieweit dies für die Schweiz im Jahr 2017 gilt.

Kurz: Physische Belastungen sind Stressoren und die soziale Unterstützung trägt dazu bei, die Gesundheit zu schützen. Die Unternehmensführung steht in der Verantwortung, den Gesundheitsschutz im Bereich der Stressprävention umzusetzen (Art. 2 ArGV 3).

¹ Krieger, Graf, and Vanis (2017, pp. 129-130)

In einem vierten Schritt werden Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheitsindikatoren aufgezeigt. Die Resultate sind eindeutig: Stress hängt mit schlechter Gesundheit zusammen. Abschliessend werden die Ergebnisse im Hinblick auf einen zielführenden Gesundheitsschutz sowie eine entsprechende Prävention diskutiert.

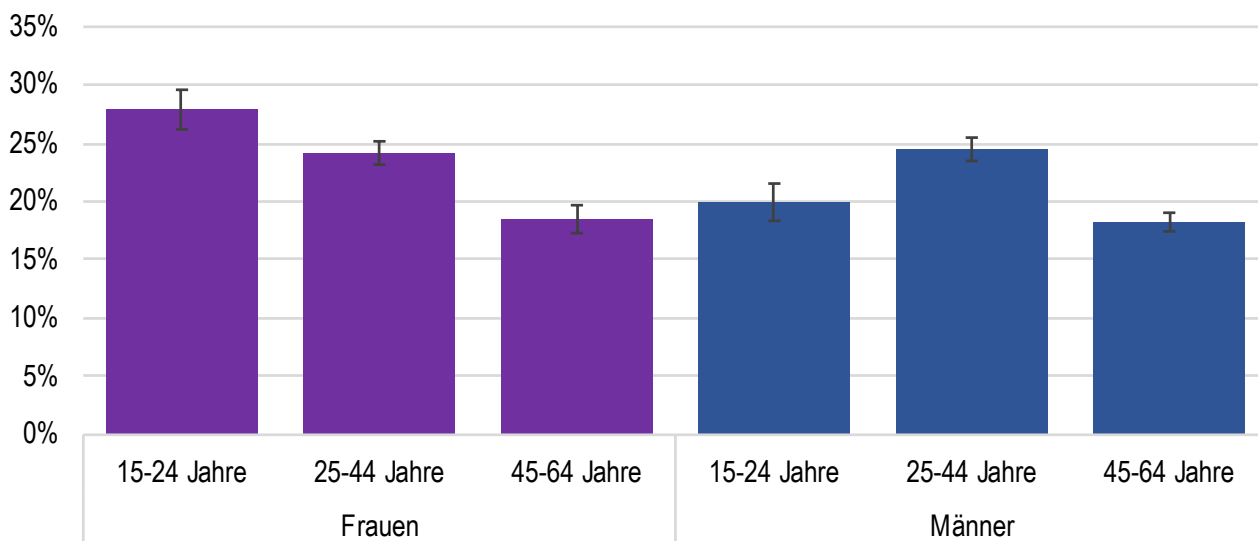
Stress 2017

Der Stress in der Erwerbsbevölkerung wird entlang demografischer Merkmale wie Geschlecht, Alter und Bildung sowie nach Wirtschaftssektoren und Unternehmensgrössen beschrieben. Es scheint, dass die Arbeitsbedingungen junger Frauen und die Arbeitsbedingungen im Gastgewerbe häufig mit Stress verbunden sind.

Stress nach Geschlecht und Altersgruppen 2017

22 Prozent der Erwerbstätigen erleben nach eigenen Angaben meistens oder immer Stress bei der Arbeit. Der Anteil an jungen Frauen (15-24 Jahre), die Stress bei der Arbeit empfinden (28 %), ist signifikant höher als im Schweizer Durchschnitt und als bei den 45-64-jährigen Frauen (19 %). Dieses Ergebnis dürfte auf frauenspezifische Berufe zurückzuführen sein (u. a. das Gesundheitswesen mit hohen Belastungen des Bewegungsapparates sowie hohen emotionalen und psychischen Anforderungen).² Gleichzeitig bieten die Arbeitsbedingungen junger Frauen nicht dieselben Ressourcen wie bei älteren Frauen (u. a. Mitbestimmung, freie Pausenwahl, Fähigkeiten voll einsetzen und Würdigung der Arbeit).³

Abbildung 1: Stress nach Geschlecht und Alter, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017



Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Abhängig Erwerbstätige (ohne Landwirtschaft) (n= 11'034) SARS120e. «Ich erlebe Stress bei der Arbeit» (Antwort: «meistens» oder «immer»)

² Siehe SECO. (2020). Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Wirtschaftssektoren
³ Siehe SECO. (2020). Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Junge Erwerbstätige

Stress nach Wirtschaftssektoren 2017

Stress kommt zwar in allen Wirtschaftssektoren vor, doch die Verteilung ist ungleich. Am häufigsten davon betroffen ist das «Gastgewerbe» (siehe Abbildung 2). Die unterschiedlichen Anteile gestresster Erwerbstätiger dürfte zu einem guten Teil auf unterschiedliche Belastungen und Ressourcen zurückzuführen sein.⁴

Stress nach Unternehmensgrößen

In Grossunternehmen (250 und mehr Personen) ist der Anteil an gestressten Personen (25 %) höher als in Mikrounternehmen (1-9 vollzeitäquivalente Mitarbeitende), Kleinunternehmen (10-49 vollzeitäquivalente Mitarbeitende) oder mittleren Unternehmen (50-249 vollzeitäquivalente Mitarbeitende) (19-22 %). Dieser Befund wird bestätigt, wenn andere Faktoren konstant gehalten werden (Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren, Bildung und Nationalität). Trotzdem sind auch viele kleine und mittlere Unternehmen von Stress betroffen.

Stress nach Bildung

Die Stressprävalenz hängt nicht mit dem Bildungsniveau zusammen. Dies gilt auch, wenn der Einfluss von Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren, Nationalität und Unternehmensgrösse kontrolliert wird.

Entwicklung 2012 – 2017

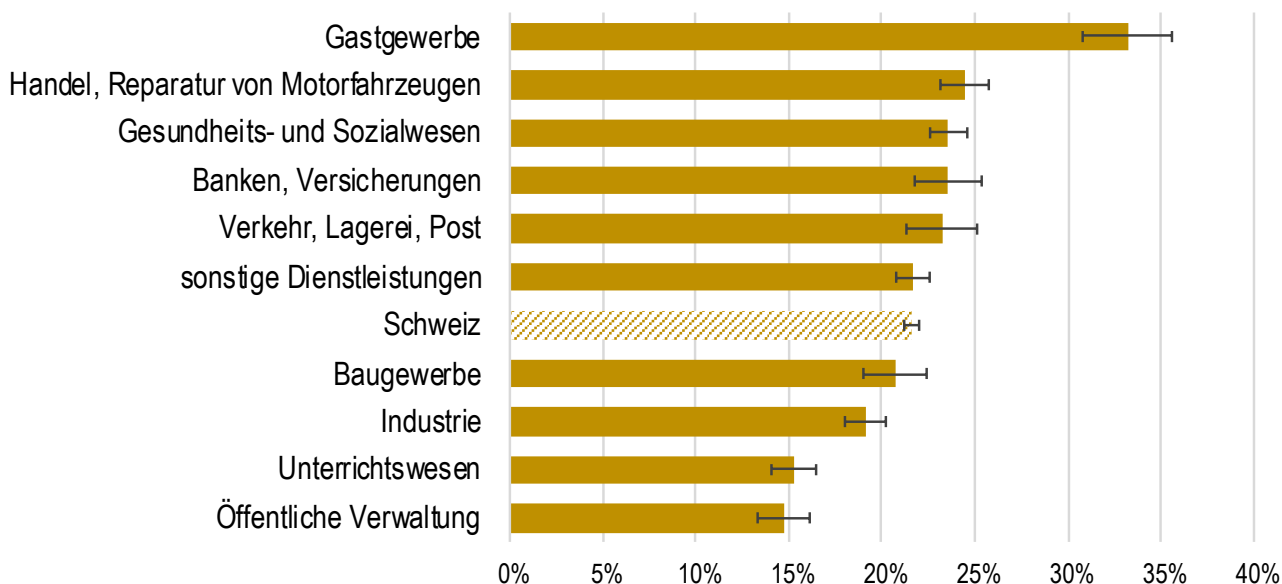
Der Anteil an Erwerbstätigen, die sich meistens oder immer bei der Arbeit gestresst fühlen, steigt zwischen 2012 und 2017 von 18 auf 21.6 Prozent. Die Zunahme des Stresses wird durch andere Studien bestätigt (BFS, 2019; Gesundheitsförderung Schweiz, 2018; Grebner, Berlowitz, Alvarado & Cassina, 2012).⁵

Eine überdurchschnittliche Zunahme wird in der Altersgruppe 15-24-Jährige (Frauen: +6 Prozentpunkte; Männer: +5) und bei den 25-44-jährigen Frauen (+5) beobachtet. Hinsichtlich der Unternehmensgrösse erfahren Mikrounternehmen und Kleinunternehmen nach Angaben der Erwerbstätigen das stärkste Wachstum (je +5). Ausserdem stechen die Branchengruppen «Handel, Reparatur von Motorfahrzeugen», «Verkehr, Lagerei, Post» sowie «Gesundheits- und Sozialwesen» mit einer Zunahme von rund 5 Prozentpunkten ins Auge.

Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen und Stress 2017

Das Ausmass der körperlichen und psychischen Beanspruchung sowie die entsprechenden Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit hängen

Abbildung 2: Stress nach Wirtschaftssektoren, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017



Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Abhängig Erwerbstätige (ohne Landwirtschaft) (n= 11'034) SARSI20e. «Ich erlebe Stress bei der Arbeit» (Antwort: «meistens» oder «immer»)

⁴ Siehe SECO. (2020). Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Wirtschaftssektoren

⁵ Zum Vergleich: Der Job-Stress-Index zeigt, dass der Anteil an gestressten Erwerbstätigen zwischen 2016 und 2018 von rund 25 auf 27 Prozent gestiegen ist (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018).

zum einen von den individuellen Voraussetzungen der Person und deren Bewältigungskompetenzen ab. Zum anderen ist die Art, Intensität, Dauer und Anzahl der Belastungsfaktoren sowie ihr Zusammenwirken ausschlaggebend.

Die Regressionsanalyse zeigt, inwieweit ein Zusammenhang zwischen den Arbeitsbedingungen und dem Stress besteht. Kausale Wirkungen können mit Querschnittsdaten nicht analysiert werden. Mit anderen Worten: Ursächliche Zusammenhänge sind nicht ausgeschlossen, aber auch andere Variablen können die Zusammenhänge erklären. Sie können daher als allgemeine Zusammenhänge zwischen verschiedenen Arbeitsbedingungen verstanden werden, wobei sie aufzeigen, unter welchen Arbeitsbedingungen Stress häufig vorkommt.

Die Arbeitsbedingungen werden mit folgenden Indikatoren operationalisiert (siehe Anhang für Details):

- Belastungen des Bewegungsapparats
- Belastungen durch Umgebungsfaktoren
- Arbeitsintensität
- Emotionale Anforderungen

Ausserdem wird untersucht, ob die soziale Unterstützung durch Mitarbeitende und Vorgesetzte den Zusammenhang zwischen den Arbeitsbedingungen und dem Stress beeinflusst. Die soziale Unterstützung wird als Moderator ins Regressionsmodell aufgenommen. Der Einfluss von Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren, Unternehmensgrössen, Nationalität und Bildung wird kontrolliert.

Die Analyse weist darauf hin, dass sowohl physische Belastungen als auch psychosoziale Belastungen arbeitsbezogene Stressoren sind. Belastungen des Bewegungsapparates sowie Belastungen durch Umgebungsfaktoren und Gefahrenstoffe erhöhen die Möglichkeit, dass sich Erwerbstätige gestresst fühlen. Hinsichtlich dieser ungünstigen Arbeitsplatzmerkmale scheint die soziale Unterstützung Belastungen des Bewegungsapparates zu reduzieren (siehe Tabelle 1). Bezüglich psychosozialer Belastungen sind die Arbeitsintensität und die emotionalen Anforderungen Stressoren, die durch die soziale Unterstützung reduziert werden (siehe Tabelle 1).

Die Wirtschaftssektoren «Industrie», «Verkehr, Lagerei, Post» und insbesondere «Gastgewerbe» und «Baugewerbe» kennzeichnen sich durch hohe physische Belastungen sowie hohe Arbeitsintensität. Emotionale Anforderungen (Spannungen um Umgang mit Leuten,

Gefühle verbergen, Angst bei der Arbeit) kommen in den Branchengruppen «Verkehr, Lagerei, Post», «Gesundheits- und Sozialwesen», «öffentliche Verwaltung» und «Gastgewerbe» vergleichsweise häufig vor.⁶

Eine branchenspezifische Zusammenhangsanalyse würde den Rahmen dieses Berichts sprengen. Die deskriptive Auswertung zeigt aber, dass alle Wirtschaftssektoren von Stress betroffen sind.

Die Analyse scheint die theoretischen Modelle zu bestätigen: Ungünstige Arbeitsbedingungen korrelieren mit Stress. Ausserdem wirkt die soziale Unterstützung als Moderator. Junge Frauen und Erwerbstätige im Gastgewerbe sind besonders häufig von Stress betroffen.

Tabelle 1: Arbeitsbedingungen und Stress, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017

	Stress (meistens, immer) Odds ratio (95% KI)
Belastungen des Bewegungsapparates	1.76*** (1.61-1.92)
Belastungen des Bewegungsapparates*soziale Unterstützung	1.03*** (1.01-1.05)
Belastungen durch Umgebungsfaktoren	1.33*** (1.21-1.46)
Belastungen durch Umgebungsfaktoren*soziale Unterstützung	n.s.
Arbeitsintensität	3.29*** (3.07-3.52)
Arbeitsintensität*soziale Unterstützung	1.13*** (1.12-1.14)
Emotionale Anforderungen	3.54*** (3.27-3.84)
Emotionale Anforderungen*soziale Unterstützung	1.19*** (1.17-1.22)

Quelle: Gesundheitsbefragung 2017; abhängig Erwerbstätige ohne Landwirtschaft (n=11'034). Logistische Regression, Kontrollvariablen: Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren, Unternehmensgrössen, Nationalität und Bildung. Odds ratio (OR): Wenn die OR = 1 ist, dann besteht kein Zusammenhang zwischen der Exposition (Arbeitsbedingung) und dem Gesundheitsindikator. Wenn die OR >1 ist, dann hängt die Exposition (Arbeitsbedingung) positiv mit dem Gesundheitsindikator zusammen. Wenn die OR < 1 ist, dann hängt die Exposition negativ mit dem Gesundheitsindikator zusammen. *p< .10; **p< .05; ***p< .01. Abhängige Variablen: SARS120e. «Ich erlebe Stress bei der Arbeit» (Antwort: «meistens» oder «immer»).

Unabhängige Variablen: Mittelwertindex Belastungen durch Umgebungsfaktoren/Gefahrenstoffe: SARS127a. Vibrationen von Maschinen; SARS127b. Starker Lärm, Unterhaltungen eingeschränkt; SARS127c. Hohe Temperaturen führen zu Schwitzen; SARS127d. Niedrige Temperaturen; SARS127e. Schädliche oder giftige Produkte. Mittelwertindex Belastungen des Bewegungsapparates: SARS126a. Schmerzhaft oder ermüdende Körperhaltungen; SARS126b. Personen tragen oder bewegen; SARS126c. Schwere Lasten tragen oder bewegen; SARS126d. Stehen; SARS126e. Stets gleiche Hand- oder Armbewegungen. 1 «Nie oder fast nie»; 2 «Ungefähr ein Viertel der Zeit»; 3 «Ungefähr die Hälfte der Zeit»; 4 «Ungefähr drei Viertel der Zeit»; 5 «Die ganze Zeit oder fast die ganze Zeit». Mittelwertindex Arbeitsintensität: SARS122a. Hohes Arbeitstempo; SARS122b. Termindruck. 1 «Nie oder fast nie», 2 «Ungefähr ein Viertel der Zeit», 3 «Ungefähr die Hälfte der Zeit», 4 «Ungefähr drei Viertel der Zeit», 5 «Die ganze Zeit oder fast die ganze Zeit». Mittelwertindex emotionale Anforderungen: SARS120d. Spannungen im Umgang mit Leuten; SARS120f. Gefühle verbergen; SARS120g. Angst bei der Arbeit. 1 «Nie», 2 «Selten», 3 «Manchmal», 4 «Meistens», 5 «Immer». Mittelwertindex soziale Unterstützung: SARS121c. Hilfe und Unterstützung von Kollegen; SARS121d. Vorgesetzter nimmt ernst, was ich sage; SARS121e. Hilfe und Unterstützung von Vorgesetzten; SARS121h. Arbeit angemessen gewürdigt (Antwort: «meistens» oder «immer»).

⁶ Siehe SECO. (2020). Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Wirtschaftssektoren

Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit 2017

Der Gesundheitszustand der Erwerbsbevölkerung hängt von einer Vielzahl an Determinanten ab. Die Arbeitsbedingungen sind ein Faktor (Berkman, Kawachi & Glymour, 2014). Der Zusammenhang zwischen arbeitsbedingtem Stress und der Gesundheit wird mittels acht Gesundheitsindikatoren analysiert. Zwei Indikatoren beziehen sich auf Indizien für eine gesundheitliche Überbelastung: Erwerbstätige sagen, dass sie hauptsächlich einen negativen Einfluss der Arbeit auf ihre Gesundheit feststellen oder sich emotional verbraucht fühlen («trifft eher zu» oder «trifft voll und ganz zu»).

Zwei Indikatoren beleuchten häufige arbeitsbezogene Gesundheitsbeeinträchtigungen: Arbeits(mit-)bedingte Rückenschmerzen oder Schmerzen in den Schultern, die sicher oder eher sicher auf die Arbeit zurückgeführt werden.

Hinsichtlich eines Arbeitsunfalls wurden die Erwerbstätigen gefragt, ob sie in den letzten 12 Monaten einen Arbeitsunfall mit Verletzungsfolgen hatten. Schlussendlich wird der Gesundheitszustand anhand von drei Indikatoren untersucht: Allgemein nicht guter Gesundheitszustand, starke körperliche Beschwerden und mittel oder hohe psychische Beeinträchtigungen.

Die Resultate sind eindeutig: Stress korreliert mit allen acht Gesundheitsindikatoren. Der stärkste Zusammenhang wird bei den zwei Indikatoren betreffend die Indizien für gesundheitliche Überbelastung beobachtet (emotionale Erschöpfung und negativer Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit). Danach folgt die Beeinträchtigung des psychischen Befindens (siehe Tabelle 2).

Die soziale Unterstützung scheint für die Arbeitnehmenden in der Schweiz in allen Fällen ein entlastender Faktor zu sein. Die Modelle deuten darauf hin, dass die soziale Unterstützung durch Mitarbeitende und Vorgesetzte den Stress im Hinblick auf unterschiedliche Aspekte der Gesundheit reduziert.

Diese Resultate entsprechen den Schlussfolgerungen zahlreicher Stressstudien. Im Zusammenhang mit den vorliegenden Ergebnissen, die auf Basis von Querschnittsdaten berechnet wurden, können keine eindeutigen Wirkrichtungen bestimmt werden. Mit anderen Worten: Wechselbeziehungen und umgekehrte Kausalität zwischen Stress und Gesundheit, die in der Realität vorkommen, werden nicht abgebildet (z. B. Personen mit schlechtem Gesundheitszustand können wegen tiefer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) öfter gestresst sein als gesunde Personen).

Die wissenschaftliche Literatur zeigt, dass kausale Zusammenhänge zwischen Stress und einem schlechten Gesundheitszustand bestehen (u. a. Sonnentag & Frese, 2013; Zapf & Semmer, 2004) und wie wichtig die Stressprävention ist (Grebner et al., 2012, pp. 118-123). Die vorliegenden Resultate machen deutlich, dass die Reduzierung von arbeitsbedingten Stressoren, wie z. B. Belastungen des Bewegungsapparates oder Belastungen durch Umgebungsfaktoren, ein guter Ausgangspunkt für eine effektive Stressprävention ist.

Tabelle 2: Stress und Gesundheitsindikatoren, abhängig Erwerbstätige, Schweiz 2017

	Indizien für gesundheitliche Überbelastungen		Arbeitsbedingte Rückenschmerzen und Schmerzen in den Schultern		Arbeitsunfall Arbeitsunfall mit Verletzung (ja)	Gesundheitszustand		
	Emotional verbraucht (trifft eher zu oder trifft voll und ganz zu)	Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit (negativ)	Schmerzen in den Schultern (Zusammenhang mit Arbeit: ja sicher / Ja, eher)	Rücken- oder Kreuzschmerzen (Zusammenhang mit Arbeit: ja sicher / Ja, eher)		Selbstwahrgenommener Gesundheitszustand (mittelmässig, schlecht, sehr schlecht)	Körperliche Beschwerden (starke)	Beeinträchtigung des psychischen Befindens (mittel oder hohe)
	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)	Odds ratio (95% KI)
Stress	6.70*** (5.95-7.55)	4.57*** (4.03-5.19)	1.85*** (1.57-2.17)	2.05*** (1.75-2.40)	1.57*** (1.27-1.95)	2.55*** (2.16-3.00)	2.56*** (2.26-2.91)	3.36*** (2.93-3.85)
Stress*soziale Unterstützung	1.54*** (1.49-1.59)	1.42*** (1.38-1.47)	1.16*** (1.11-1.22)	1.19*** (1.14-1.24)	1.12*** (1.05-1.18)	1.25*** (1.19-1.30)	1.25*** (1.21-1.30)	1.33*** (1.28-1.38)

Quelle: Gesundheitsbefragung 2017; abhängig Erwerbstätige ohne Landwirtschaft (n=11'034)

Logistische Regression, Kontrollvariablen: Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren, Unternehmensgrößen, Nationalität und Bildung.

Odds ratio (OR): Wenn die OR = 1 ist, dann besteht kein Zusammenhang zwischen der Exposition (Arbeitsbedingung) und dem Gesundheitsindikator. Wenn die OR >1 ist, dann hängt die Exposition (Arbeitsbedingung) positiv mit dem Gesundheitsindikator zusammen. Wenn die OR < 1 ist, dann hängt die Exposition negativ mit dem Gesundheitsindikator zusammen. *p < .10; **p < .05; ***p < .01

Abhängige Variablen: Fragen: SARSI25. Gefühl, emotional verbraucht zu sein (Antwort: «trifft eher zu» oder «trifft voll und ganz zu»); TARS186. Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit (negativ); TKRSY36. Schmerzen in den Schultern, im Nacken oder in den Armen (Zusammenhang mit Arbeit: «ja, sicher» oder «ja, eher»); TKRSY35. Rücken- oder Kreuzschmerzen (Zusammenhang mit Arbeit: «ja, sicher» oder «ja, eher»); SUNFA01a. Arbeitsunfall mit Verletzung (in den letzten 12 Monaten) (Antwort: «ja»); TSUBG05. Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen? (Antwort: «mittelmässig», «schlecht» oder «sehr schlecht»); SYMPTOMA. Index körperliche Beschwerden (ohne Fieber). (Antwort: «starke»); DETPSY3. Index Beeinträchtigung des psychischen Befindens. (Antwort: «mittel» oder «hohe»).

Unabhängige Variablen: SARSI20e. Ich erlebe Stress bei der Arbeit (Antwort: «meistens» oder «immer»). Mittelwertindex soziale Unterstützung: SARSI21c. Hilfe und Unterstützung von Kollegen; SARSI21d. Vorgesetzter nimmt ernst, was ich sage; SARSI21e. Hilfe und Unterstützung von Vorgesetzten; SARSI21h. Arbeit angemessen gewürdigt (Antwort: «meistens» oder «immer»).

Schlussfolgerung

Stress bei der Arbeit entsteht, wenn die Belastungen über einen längeren Zeitraum höher sind als die Ressourcen (Handlungsspielraum, Belohnung oder soziale Unterstützung). Dieses Ungleichgewicht kann negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben. Die vorliegenden Resultate helfen, Merkmale ungünstiger Arbeitsbedingungen in der Schweiz, die mit Stress verbunden sind, zu eruieren.

Der Stress bei der Arbeit ist bei jungen weiblichen Erwerbstätigen besonders auffällig. Was sind Gründe, weswegen sich 28 Prozent meistens oder immer gestresst fühlen? Das Ergebnis ist teilweise auf die Berufstätigkeit im Gesundheits- und Sozialwesen zurückzuführen. Neben fehlender Berufserfahrung, geringerem Informationsstand über Gesundheits- und Sicherheitsrisiken und wenig ausgeprägten Bewältigungsstrategien sind die Arbeitsbedingungen junger Frauen geprägt durch häufige Emotionsarbeit (Spannungen im Umgang mit Leuten, Gefühle verbergen oder Angst bei der Arbeit). Ausserdem sind Belastungen des Bewegungsapparates sowie die Arbeitsintensität (Zeitdruck und Arbeitstempo) häufige Merkmale der Arbeitsbedingungen junger Frauen. Auf der anderen Seite erfahren junge Frauen häufig soziale Unterstützung in ihrer Arbeit.⁷ Mit dem Ziel, die Stressprävention effektiver zu gestalten, kann eine stärkere Fokussierung auf frauenspezifische Berufe einen wichtigen Beitrag leisten.

Hinsichtlich der Wirtschaftssektoren sticht das «Gastgewerbe» ins Auge. Ein Drittel der in diesem Sektor beschäftigten Erwerbstätigen hat oft Stress. Das sind zehn Prozentpunkte mehr als in den Branchengruppen «Verkehr, Lagerei, Post», «Banken, Versicherungen», «Gesundheits- und Sozialwesen» und «Handel, Reparatur von Motorfahrzeugen» (23-24 %). Im Gastgewerbe sind die physischen und psychischen Belastungen hoch und gleichzeitig fehlen häufig wichtige entlastende Faktoren (z. B. Arbeitsplatzsicherheit, Autonomie, soziale Unterstützung).⁸ Mit anderen Worten: Das Gleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen ist in vielen Fällen gestört. Diese Ergebnisse unterstreichen die besondere Bedeutung eines effektiven Gesundheitsschutzes für das Gastgewerbe, wo in der Schweiz im Jahr 2018 rund 200'000⁹ Personen gearbeitet haben.

Die Zunahme von Stress zwischen 2012 und 2017 ist bei jungen Erwerbstätigen, in Mikro- und Kleinunternehmen sowie in den Branchengruppen «Handel, Reparatur von Motorfahrzeugen», «Verkehr, Lagerei, Post» und «Gesundheits- und Sozialwesen» besonders ausgeprägt. Aufgrund dieses Ergebnisses wird deutlich, dass ein

starker Anstieg von Stress (+5 Prozentpunkte) in unterschiedlichen Arbeitswelten auftritt. Gerade kleine Unternehmen sehen sich verstärkt mit dem Thema Stress konfrontiert. Dagegen führen kleine Unternehmen weniger Gefährdungsermittlungen durch als Grossunternehmen (EU-OSHA, 2019).

Die Resultate der Zusammenhangsanalyse der Schweizer Arbeitsbedingungen werden durch bisherige Forschungsergebnisse in anderen Ländern bestätigt: Auf der einen Seite erhöhen physische Belastungen, hohe emotionale Anforderungen und Arbeitsintensität das Stress- und Burn-out-Risiko; auf der anderen Seite ist die soziale Unterstützung eine wichtige Ressource, um die Auswirkungen physischer und psychosozialer Belastungen zu reduzieren. Die Unterstützung durch Vorgesetzte sowie Kolleginnen und Kollegen erhöht in einem ersten Schritt die Motivation und das Engagement und reduziert in einem zweiten Schritt Stress bei hoher Belastung, das Burn-out-Risiko sowie Gesundheitsbeeinträchtigungen (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti & Nachreiner, 2019; Schaufeli & Taris, 2014). Ausserdem sind negative Effekte von Stress auf die physische Gesundheit (u. a. muskuloskeletale Schmerzen, Herz-Kreislauferkrankungen) und psychische Gesundheit (u. a. Burn-out, Depression) mittels Längsschnittstudien und Querschnittstudien gut belegt (EU-OSHA, 2010; Leka & Jain, 2010, pp. 63-89).

Zusammenfassend können drei Punkte hervorgehoben werden:

1. Die Arbeitsbedingungen aller Wirtschaftssektoren sind durch Stress geprägt. Die Anteile an gestressten Personen variieren zwischen 15 und 30 Prozent. Hierbei scheint die soziale Unterstützung ein effektives Mittel zu sein, um den Stress der Mitarbeitenden sowie die negativen Effekte auf die Gesundheit zu reduzieren.¹⁰
2. Die Stressprävention sollte Arbeitsbedingungen mit Stressoren im Fokus haben. Im Rahmen des Vollzugschwerpunktes psychosoziale Risiken stärkten die kantonalen Arbeitsinspektorate und Spezialisten des Gesundheitsschutzes die Prävention.
3. Das SECO-Monitoring der Arbeitsbedingungen wird die Entwicklung von Stress (Zunahme zwischen 2012 und 2017) weiterhin verfolgen und allfällige Massnahmen für die Vollzugsbehörden ableiten.

⁷ Siehe SECO (2020) Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Junge Erwerbstätige

⁸ Siehe SECO (2020) Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Wirtschaftssektoren

⁹ Siehe BFS SAKE Erwerbstätige nach Wirtschaftsabschnitte

¹⁰ ca. 70 Prozent der Erwerbstätigen verfügen über die nötige Unterstützung.

Referenzen

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. doi: 10.1108/02683940710733115
- Berkman, L., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (Eds.). (2014). *Social Epidemiology*. New York: Oxford University Press.
- BFS. (2014). Arbeit und Gesundheit. Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- BFS. (2019). Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB). Arbeitsbedingungen und Gesundheitszustand, 2012-2017. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Demerouti, E., & Nachreiner, F. (2019). Zum Arbeitsanforderungen-Arbeitsressourcen-Modell von Burnout und Arbeitsengagement – Stand der Forschung. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 73(2), 119-130. doi:10.1007/s41449-018-0100-4
- EU-OSHA. (2010). Research on Work-related Stress. Luxembourg: EU-OSHA.
- EU-OSHA. (2019). Third European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER 3). First findings.
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2018). Job-Stress-Index 2018. Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 34.
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V., & Cassina, M. (2012). *Stressstudie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen*. Bern: SECO.
- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. doi:10.2307/2392498
- Krieger, R., Graf, M., & Vanis, M. (2017). Sechste Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen 2015. Ausgewählte Ergebnisse zu den Schweizerischen Arbeitsbedingungen der abhängig Erwerbstätigen. Bern: SECO.
- Leka, S., & Jain, A. (2010). Health impact of psychosocial hazards at work: an overview. Geneva: World Health Organization.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. In G. F. Bauer & H. O. (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (pp. 43-68). Dordrecht: Springer Science.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-. doi:http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27
- Sonnentag, S., & Frese, M. (2013). Stress in Organizations. In I. Weiner (Ed.), *Handbook of Psychology* (2 ed., pp. 560-592). New York: Wiley.
- Taouk, Y., Spittal, M., LaMontagne, A., & Milner, A. (2019). Psychosocial work stressors and risk of all-cause and coronary heart disease mortality: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 46. doi:10.5271/sjweh.3854
- Zapf, D., & Semmer, N. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen In H. Schuler (Ed.), *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III, Band 3 Organisationspsychologie* (2 ed., pp. 1007-1112). Göttingen: Hogrefe.

Anhang

Methoden

Der Bericht basiert auf zwei Arten von Analysen: Die deskriptive Auswertung beschreibt die Stressprävalenzen (Häufigkeiten) nach soziodemografischen Merkmalen. Unterschiede werden nach Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren (NOGA 2008), Unternehmensgrößen und Bildungsniveau beschrieben. Das Ziel ist es, einen Überblick über Merkmale ungünstiger Arbeitsbedingungen zu gewinnen.

Die multivariate Zusammenhangsanalyse wird mittels binärer logistischer Regressionen durchgeführt. Sie untersucht, inwieweit Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen und Stress einerseits und zwischen Stress und Gesundheitszustand andererseits vorliegen. Im Gegensatz zur deskriptiven Auswertung wird der Einfluss von Geschlecht, Alter, Wirtschaftssektoren, Unternehmensgrößen, Nationalität und Bildung konstant gehalten. Unter Berücksichtigung dieser Kontrollvariablen können bereinigte Zusammenhänge zwischen einer bestimmten Exposition und einem Gesundheitszustand berechnet werden. Dies hat den Vorteil, dass die analysierten Zusammenhänge unabhängig von Störfaktoren sind und somit für alle abhängig Erwerbstätigen gelten. Die Ergebnisse werden in Odds Ratio (OR) dargestellt. Eine Odds Ratio zeigt an, ob eine Exposition im Vergleich zu Arbeitsbedingungen ohne Exposition mit einem schlechteren Gesundheitszustand zusammenhängt. Wenn die OR gleich 1 ist, besteht kein Zusammenhang zwischen der Exposition (Arbeitsbedingung) und dem Gesundheitsindikator. Eine OR, die grösser als 1 ist, zeigt, dass die Exposition positiv mit einem schlechten Gesundheitszustand zusammenhängt (d. h. eine Exposition erhöht die Wahrscheinlichkeit, in einem schlechten Gesundheitszustand zu sein). Wenn die OR kleiner als 1 ist, korreliert die Exposition negativ mit einem schlechten Gesundheitszustand (d. h. eine Exposition reduziert die Wahrscheinlichkeit, in einem schlechten Gesundheitszustand zu sein).

Die Querschnittsdaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung ermöglichen es, Zusammenhänge zwischen den Arbeitsbedingungen und dem Gesundheitszustand zu untersuchen. Auf dieser Basis können keine Kausalitäten sprich ursächliche Effekte berechnet werden. Mit anderen Worten: Umgekehrte Wirkungen und Wechselbeziehungen zwischen unabhängigen und abhängigen Variablen, die in der Realität eine Rolle spielen, werden nicht aufgedeckt. Beispielsweise können physische Belastungen der Grund für Stress sein. Umgekehrt kann Stress physische Belastungen auslösen, weil

gestresste Personen die Arbeit weniger effektiv einteilen und organisieren.

Indikatoren der Arbeitsbedingungen

Die Arbeitsbedingungen werden mittels fünf Indikatoren gemessen. Die Fragen zu Belastungen des Bewegungsapparates und Belastungen durch Umgebungsfaktoren und Gefahrenstoffe basieren auf der Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen (EWCS). Die Indikatoren betreffend die Arbeitsintensität, emotionalen Anforderungen und soziale Unterstützung beziehen sich auf den Bericht eines Fachgremiums (Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail) des französischen Statistikamts (INSEE).

Belastungen des Bewegungsapparates

Der Mittelwertindikator Belastungen des Bewegungsapparates setzt sich aus fünf Fragen zusammen: Geben Sie bitte wieder anhand der Skala an, inwieweit Ihr Beruf Folgendes einschliesst. Wie ist es mit: SARSI26a. Schmerzhaft oder ermüdende Körperhaltungen; SARSI26b. Personen tragen oder bewegen; SARSI26c. Schwere Lasten tragen oder bewegen; SARSI26d. Stehen; SARSI26e. Stets gleiche Hand- oder Armbewegungen». Antwortskala: 1 «nie oder fast nie»; 2 «ungefähr ein Viertel der Zeit»; 3 «ungefähr die Hälfte der Zeit»; 4 «ungefähr drei Viertel der Zeit»; 5 «die ganze Zeit» oder «fast die ganze Zeit».

Mittelwert (95% KI)	Minimum	Maximum
1.98 (1.96-1.99)	1	5

Belastungen durch Umgebungsfaktoren und Gefahrenstoffe

Der Mittelwertindikator Belastungen durch Umgebungsfaktoren setzt sich aus fünf Fragen zusammen: Geben Sie bitte wieder anhand der Skala an, inwieweit Sie bei Ihrer Arbeit den folgenden Bedingungen ausgesetzt sind: SARSI27a. Vibrationen von Maschinen; SARSI27b. Starker Lärm, Unterhaltungen eingeschränkt; SARSI27c. Hohe Temperaturen führen zu Schwitzen; SARSI27d. Niedrige Temperaturen; SARSI27e. Schädliche oder giftige Produkte. Antwortskala: 1 «nie oder fast nie»; 2 «ungefähr ein Viertel der Zeit»; 3 «ungefähr die Hälfte der Zeit»; 4 «ungefähr drei Viertel der Zeit»; 5 «die ganze Zeit oder fast die ganze Zeit».

Mittelwert (95% KI)	Minimum	Maximum
1.41 (1.40-1.42)	1	5

Arbeitsintensität

Der Mittelwertindikator Arbeitsintensität fasst zwei Fragen zusammen: Geben Sie bitte anhand der Skala an, wie häufig Ihre Arbeit Folgendes beinhaltet. SARSI22a. Ein hohes Arbeitstempo; SARSI22b. Arbeiten unter Termindruck. Antwortskala: 1 «nie oder fast nie», 2 «ungefähr ein Viertel der Zeit», 3 «ungefähr die Hälfte der Zeit», 4 «ungefähr drei Viertel der Zeit», 5 «die ganze Zeit oder fast die ganze Zeit».

Mittelwert (95% KI)	Minimum	Maximum
3.05 (3.03-3.07)	1	5

Emotionale Anforderungen

Der Mittelwertindikator emotionale Anforderungen bezieht sich auf drei Fragen: Geben Sie bei jeder Aussage die Antwort an, die am ehesten auf Ihre Situation bei der Arbeit zutrifft: SARSI20d. Ich erlebe Spannungen im Umgang mit Leuten wie Kunden, Patienten, Schülern, Fahrgästen, Klienten; SARSI20f. Meine Arbeit erfordert, dass ich meine Gefühle verberge; SARSI20g. Ich habe manchmal Angst bei der Arbeit (um meine Sicherheit oder die der anderen usw.). Antwortskala: 1 «nie», 2 «selten», 3 «manchmal», 4 «meistens», 5 «immer».

Mittelwert (95% KI)	Minimum	Maximum
2.04 (2.02-2.05)	1	5

Soziale Unterstützung

Der Mittelwertindikator soziale Unterstützung basiert auf vier Fragen: Geben Sie bitte bei jeder Aussage die Antwort an, die am ehesten auf Ihre Situation bei der Arbeit zutrifft. SARSI21c. Meine Kollegen/Kolleginnen helfen mir und unterstützen mich; SARSI21d. Mein/e Vorgesetzte/r nimmt ernst, was ich sage; SARSI21e. Mein/e Vorgesetzte/r hilft mir und unterstützt mich; SARSI21h. Meine Arbeit wird angemessen gewürdigt. Antwortskala: 0 «nie», «selten» oder «manchmal»; 1 «meistens» oder «immer».

Mittelwert (95% KI)	Minimum	Maximum
0.72 (0.72-0.73)	0	1

Indikatoren des Gesundheitszustandes

Der Gesundheitszustand der abhängig Erwerbstätigen in der Schweiz wird mit acht Gesundheitsindikatoren analysiert.

Indizien für eine gesundheitliche Überbelastung

Emotionale Erschöpfung. Die emotionale Erschöpfung gilt als ein Kernmerkmal von Burn-out. Folgende Aussage wird gemacht: Bei meiner Arbeit habe ich immer öfter das Gefühl, emotional verbraucht zu sein. Die Antworten «trifft überhaupt nicht zu» oder «trifft eher nicht zu» bedeuten kein Risiko und die Antworten «trifft eher zu» oder «trifft voll und ganz zu» sind ein Indiz für ein Burn-out-Risiko.

Negativer Einfluss auf die Gesundheit. Erwerbstätige schätzen den Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit mit drei möglichen Antworten ein: 1) «ja, hauptsächlich positiv», 2) «ja, hauptsächlich negativ» oder 3) «nein». Die Antwortkategorien 1 und 3 werden zusammengefasst und der Antwort 2 gegenübergestellt.

Arbeitsbedingte Rückenschmerzen und Schmerzen in den Schultern

Zwei Indikatoren beleuchten wichtige arbeitsbezogene muskuloskelettale Gesundheitsbeeinträchtigungen.

Arbeitsbedingte Rückenschmerzen. Die folgende Frage wird nur Personen mit Rücken- oder Kreuzschmerzen gestellt: Bei den Rücken- oder Kreuzschmerzen, sind Sie der Ansicht, dass diese in Zusammenhang mit Ihrer jetzigen oder früheren Arbeit stehen?

Arbeitsbedingte Schmerzen in den Schultern. Die folgende Frage wird nur Personen mit Schmerzen in den Schultern, im Nacken oder in den Armen gestellt: Sind Sie der Ansicht, dass die Schmerzen in den Schultern, im Nacken und/oder in den Armen in Zusammenhang mit Ihrer jetzigen oder früheren Arbeit stehen?

Die Antworten 1) «ja, sicher» oder 2) «ja, eher» werden als ja gewertet. Die Antworten 3) «teilweise», 4) «nein, eher nicht», oder 5) «nein, sicher nicht» werden als nein zusammengefasst.

Arbeitsunfall

Arbeitsunfall. Folgende Frage und Antworten liegen diesem Indikator zugrunde: Hatten Sie in den letzten 12 Monaten eine Unfallverletzung? Falls ja, welche Behandlung haben Sie gebraucht? A) Arbeitsunfall. Antworten 1) «nein»; 2) «ja, selbst behandelt», 3) «ja, ambulant behandelt» oder 4) «ja, im Spital behandelt». Die drei Ja-Antworten werden zusammengefasst.

Gesundheitszustand

Selbstwahrgenommener nicht guter Gesundheitszustand. Frage: Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen? Die Antwortkategorien «mittelmässig», «schlecht», oder «sehr schlecht» werden als nicht guter Gesundheitszustand zusammengefasst. Die Vergleichsgruppe bildet sich aus den Antworten «gut» oder «sehr gut».

Starke körperliche Beschwerden. Dieser Indikator basiert auf dem Summenindex des BFS SYMPTOMA=3 (SUM \geq 12). Er fasst folgende Fragen zusammen: Bitte sagen Sie mir jedes Mal, ob Sie das in den letzten 4 Wochen «überhaupt nicht», «ein bisschen» oder «stark» gehabt haben: a) Rücken- oder Kreuzschmerzen; b) Allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Energielosigkeit; c) Schmerzen oder Druckgefühl im Bauch; d) Durchfall, Verstopfung oder beides; e) Einschlaf- oder Durchschlafstörungen; f) Kopfschmerzen, Druck im Kopf oder Gesichtsschmerzen; g) Herzklopfen, Herzjagen oder Herzstolpern; h) Schmerzen oder Druck im Brustbereich.

Mittlere oder hohe psychische Beeinträchtigungen. Dieser Indikator basiert auf der Mental Health Inventory (MHI-5) und wird vom Bundesamt für Statistik BFS berechnet. DETPSY3: Ich lese Ihnen jetzt verschiedene Gefühlszustände vor. Bitte sagen Sie mir jedes Mal, ob Sie sich so in den letzten 4 Wochen «immer», «meistens», «manchmal», «selten» oder «nie» gefühlt haben: a) sehr nervös; b) so niedergeschlagen oder verstimmt, dass mich nichts aufmuntern konnte; c) ruhig, ausgeglichen und gelassen; d) entmutigt und deprimiert; e) glücklich.