

Stress am Arbeitsplatz – ein gesundheitliches Problem in der Schweiz

In der Schweiz ist Stress zu einer ernsthaften Sorge geworden. Die Zahlen zu Stress am Arbeitsplatz steigen von Jahr zu Jahr und die Auswirkungen sind gravierend: Einerseits bedeuten sie Kosten für die Schweizer Wirtschaft im Milliardenbereich. Andererseits führen sie im Einzelfall von Überforderung bis hin zum Burn-out. So ist es nicht verwunderlich, dass sich jede sechste Person überlegt, aufgrund von Stress den Job zu wechseln, und psychische Erkrankungen inzwischen der Hauptgrund für Neurenten bei der Invalidenversicherung sind. Diese Personen gehen dann in eine Beratung und fragen sich, warum sie mit dem Stress nicht umgehen können.

Digitalisierung als Stresstreiberin

Verwunderlich ist dies jedoch nicht. Unsere Arbeitswelt wird oft als «PAID Reality» beschrieben. Die vier Buchstaben stehen für 1) ständige Veränderungen und Deadlines, die Druck auslösen, 2) moderne Technologien, die uns rund um die Uhr erreichbar machen, 3) ständiger Informationsfluss, besonders durch E-Mails, und 4) permanente Ab-



Sarah Sclafani, Psychologin MSc
Coach, Beraterin, Leiterin Workshops
www.sclafani.ch

lenkungen durch Benachrichtigungen, die unsere Konzentration stören. Faktoren also, die sich aus der Digitalisierung ergeben.

Die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt bietet viele Vorteile, wie die Abnahme von Routinearbeit oder zeitliche und örtliche Freiheiten. Sie birgt aber auch neue Herausforderungen, wie die bereits erwähnten. Wir lassen uns jede Stunde fünfzehn Mal unterbrechen. Dies an erster Stelle durch E-Mails, gefolgt vom Smartphone.

Dabei benötigen wir das Smartphone oftmals gar nicht für die Arbeit. Warum liegt es also trotzdem da? Nachrichten zu erhalten, löst evolutionärbedingt schöne Gefühle in uns aus. Heutzutage sind es aber dermassen viele Nachrichten, dass wir neue Strategien finden müssen, um uns davor zu schützen.

Neue Strategien für analoge Wesen

«Wir sind von einer analogen in eine digitale Welt geraten, wo wir vom Digitalen derart aufgesaugt werden, dass wir vergessen, dass wir immer noch analoge Wesen sind.»
Jon Kabat-Zinn, 2016.

Wie können wir also die hohen Krankheitskosten und vielen Neurenten der IV minimieren? Nur neue Technologien einführen reicht nicht. Zum gesunden Umgang damit müssen uns analogen Wesen auch Strategien beigebracht werden.

In jedem INLINE erscheint eine Kolumne zum Thema psychische Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie, SBAP.



Printprodukte: mehr als Worte auf Papier.
Wir freuen uns darauf, Ihre Visionen umzusetzen.

