



Arbeitnehmer leiden unter gesundheitlichen Beschwerden durch Stress im Job

- 80 Prozent der Arbeitnehmer klagen über ein enormes Stresslevel
- Knapp 60 Prozent haben Folgeerkrankungen entwickelt; nur 40 Prozent befinden sich in Behandlung
- Entspannung finden Arbeitnehmer durch TV, Hobbies und Sport

Frankfurt am Main, 17. November 2016 – Sodexo, Anbieter für betriebliche Sozialleistungen und Incentives, wollte wissen, wie es um die geistige Fitness deutscher Arbeitnehmer steht. Das Unternehmen befragte 1.000 Arbeitnehmer nach ihrem Stresslevel, ihrem Gesundheitszustand und nach ihrem persönlichen Rezept, um sich vom Stress des Arbeitsalltags zu erholen. Die Ergebnisse geben Anlass zur Sorge: Mehr als 80 Prozent der befragten Arbeitnehmer fühlen sich gestresst, mehr als jeder Zweite hat sogar schon mit Folgeerkrankungen zu kämpfen.

Höher, schneller, weiter – das Stresslevel steigt

Gerade einmal knapp 16 Prozent der Befragten geben an, sich durch ihren Job nicht gestresst zu fühlen. Der Rest ist mal mehr und mal weniger schwer betroffen: Knapp ein Viertel der Befragten fühlt sich konstant gestresst, während sich 47 Prozent zumindest phasenweise gestresst sehen. Knapp 15 Prozent der befragten Arbeitnehmer empfinden nicht ihre Arbeit per se, sondern strukturelle und organisatorische Probleme oder anstrengende Kollegen als Blutdruck steigernd. Männer und Frauen sind hierbei quasi gleich betroffen. Frauen werden allerdings eher durch kollegiale Unstimmigkeiten belastet, während Männer eher strukturelle oder organisatorische Probleme für ihre hohe Belastung verantwortlich machen.

Stress macht krank

Das hohe Level an Stress und die Arbeitsbelastung bleibt nicht ohne Folgen: Knapp 60 Prozent der Befragten haben bereits Folgeerkrankungen entwickelt. Auf dem ersten Platz der häufigsten Folgen landen mit 29 Prozent Schlafstörungen, gefolgt von Kopfschmerzen (28 Prozent) und Unruhe sowie Nervosität (20 Prozent). Auch Magen-Darm- (15 Prozent) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (elf Prozent) werden als Folgeerkrankungen benannt. Weitere zehn Prozent der Befragten geben an, unter Depressionen zu leiden. Frauen leiden am häufigsten unter Kopfschmerzen (33 Prozent), während bei Männern Schlafstörungen (28 Prozent) die am häufigsten genannte Folgeerkrankung von Stress ist. Insgesamt geben 46 Prozent der Männer an (noch) nicht unter Folgeerkrankungen zu leiden, Frauen sind sogar nur zu 38 Prozent beschwerdefrei.

Diese stressbedingten Krankheitsbilder tragen zu einer steigenden Zahl an Krankheitstagen in Deutschland bei. Laut einer Auswertung der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK), erreichte der Krankenstand 2006 einen Tiefpunkt und steigt seitdem kontinuierlich jedes Jahr. Frauen sind dabei im Schnitt etwas häufiger krank, als Männer. Allerdings zeigt sich auch hier: eine hohe Belastung durch 50 oder mehr Wochenstunden im Job rächt sich. Die Zahl der Fehltage wächst mit steigender Stundenzahl.

Obwohl die Bandbreite der Beschwerden und die Zahl der Betroffenen anderes vermuten lassen, befinden sich nur etwa 40 Prozent der befragten Arbeitnehmer in Behandlung. Die Zahl ist bei Männern und Frauen gleich hoch, allerdings vertrauen Frauen häufiger auf alternative Heilmethoden und nehmen eher die Hilfe von Heilpraktikern, aber auch Physiotherapeuten in Anspruch. Männer suchen im Vergleich etwas häufiger Rat bei einem Psychologen oder Psychotherapeuten. In 23 Prozent der Fälle übernimmt ein Arzt die Betreuung.

Abschalten: Entspannung durch TV, Lesen und Spaziergänge

Die befragten Arbeitnehmer suchen gezielt nach Möglichkeiten, um zu entspannen und einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu schaffen. Ganz oben auf der Liste der Optionen zum Stressausgleich steht Fernsehen. 53 Prozent der deutschen Arbeitnehmer nutzen Serien, Filme oder Dokumentationen im TV, um abzuschalten. 47 Prozent der Befragten machen regelmäßig ausgiebige Spaziergänge, um sich zu entspannen und 40 Prozent nehmen ein gutes Buch zur Hand. Auch Sport nutzen viele Arbeitnehmer gern als Möglichkeit zum Ausgleich. Frauen setzen dabei etwas mehr auf Yoga und andere Individualsportarten, Männer suchen Entspannung häufiger im Mannschaftssport. Ihren kreativen oder handwerklichen Hobbies nachzugehen, bedeutet für 38 Prozent der deutschen Arbeitnehmer Entspannung. Anlass zur Sorge gibt der Umgang mit Alkohol: rund 15 Prozent der Befragten geben an, zur Entspannung nach der Arbeit gerne Alkohol zu trinken. Sind es bei den Frauen knapp zehn Prozent, geben 20 Prozent der Männer an, Alkoholkonsum zur Entspannung zu nutzen.

„Die Umfrage macht deutlich, dass Stress für Arbeitnehmer weitreichende Konsequenzen hat“, sagt George Wyrwoll, HR-Experte und Unternehmenssprecher bei Sodexo. „Es ist ein bedrückender Fakt, dass besonders die Zahl von psychischen Erkrankungen unter deutschen Arbeitnehmern stetig zunimmt. Zu viele Arbeitgeber sehen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter noch als deren Privatangelegenheit

an, dabei geht im Unternehmen ohne gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter nichts. Betriebsinterne Gesundheitsangebote wie Schulungen zu Entspannungsübungen, ein neutraler Ansprechpartner für betriebliche Schwierigkeiten, ein Zuschuss zu Online-Sportkursen oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio können daher wichtige erste Schritte einer wirkungsvollen Gesundheitsvorsorge sein. Auch Arbeitnehmer sollten hier die Chance ergreifen und auf Maßnahmen zur Gesundheitsförderung setzen.“

Julia Bellinghausen

Oseon

069-25 73 80 22-20

sodexo@oseon.com

Über Sodexo

Sodexo ist Europas führender Anbieter von Incentives und Motivationslösungen für Firmen und Arbeitnehmer und beschäftigt in Deutschland rund 12.500 Mitarbeiter.

Im Geschäftsbereich Benefits and Rewards Services bietet Sodexo Verwaltungsprogramme und emittiert Gutscheine und Karten zur Mitarbeitermotivation, für betriebliche Sozialleistungen und Incentives: Benefits Pass Karte, Restaurantschecks, Einkaufs- und Tankgutscheine, Gesund Pass Online Fitness Portal, sowie Leistungen für die staatliche Verwaltung, u.a. Bildungskarten und Wertgutscheine. Mit seinen Lösungen erreicht Sodexo in Deutschland täglich mehr als 650.000 Menschen.