



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Erschöpfung beim Berufseinstieg? Der Job-Stress-Index bei jungen Arbeitnehmenden

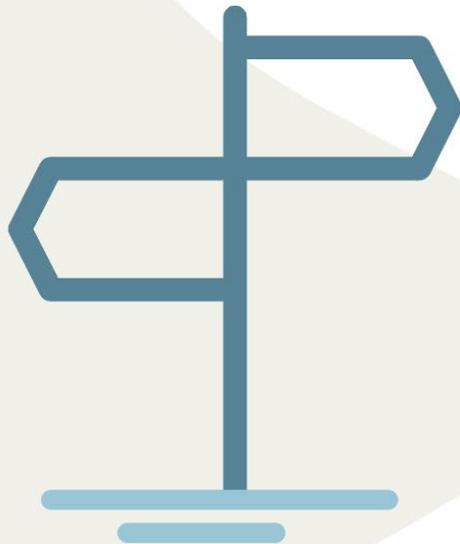
Dr. Ivana Igić (Universität Bern)

Anika Rothenbühler (Gesundheitsförderung Schweiz)

Ablauf



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



1. Input **Job-Stress-Index Studie 2020**
2. **Diskussion** Anwendung, Besonderheiten und Lösungsansätze bei jungen Arbeitnehmenden
3. Kurzeintrag **FWS Job-Stress-Analysis**
4. Fragen, Abschluss und Evaluation



Der Job-Stress-Index bei jungen Arbeitnehmenden

Dr. Ivana Igic

Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektleiterin
Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie
die Initiative „Gesunde Universität Bern“

Universität Bern

Ivana.igic@unibe.ch

Die Studie

«Job-Stress-Index»



Drei Kennzahlen zu den Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress auf die Gesundheit und Produktivität von Erwerbstätigen

- der **JOB-STRESS-INDEX (JSI)**
 - Indikator der “Qualität“ von Arbeitsbedingungen
 - Verhältnis zwischen Arbeitsbelastungen und Arbeitsressourcen
- die **ERSCHÖPFUNGSRATE**
 - Gesundheitsindikator
 - Anteil der erschöpften Personen
- das **ÖKONOMISCHE POTENZIAL** von Verbesserungen im JSI
 - Wieviel bringt eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen, abgebildet in einem besseren JSI zur Verringerung des Absentismus und Präsentismus und den damit verbundenen Arbeitskosten

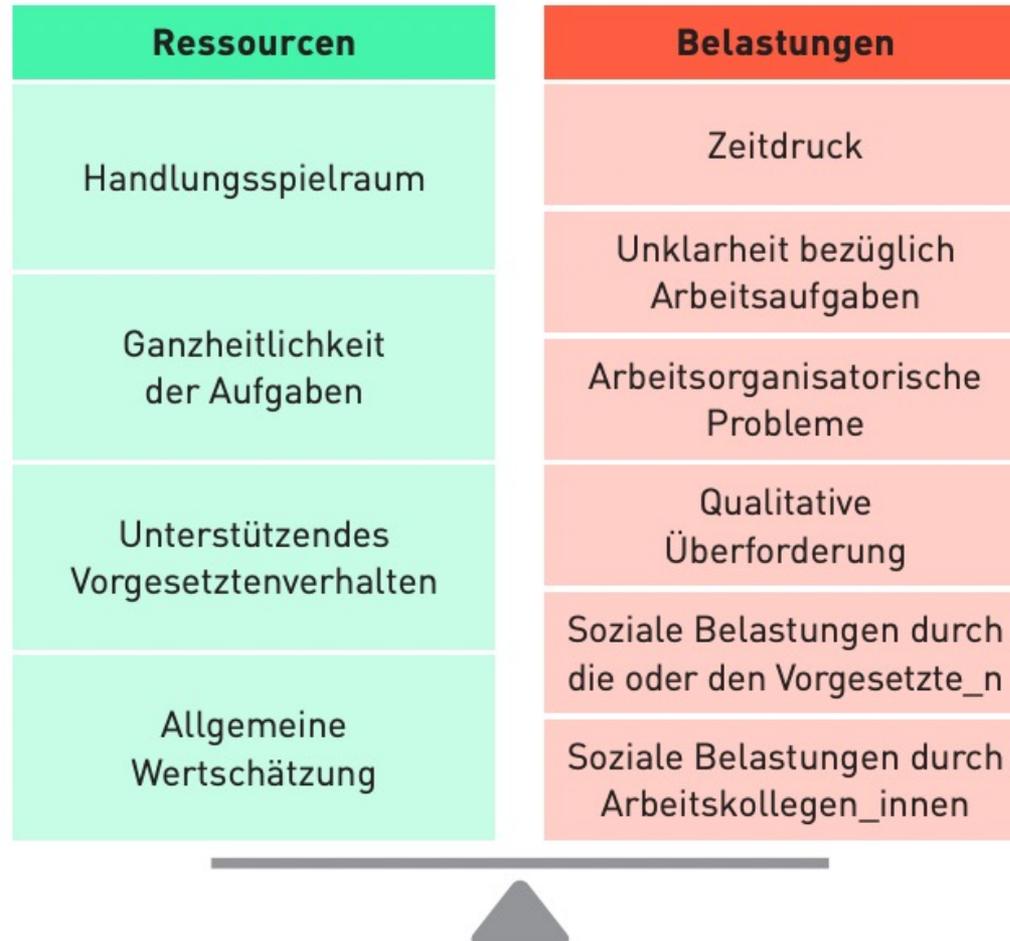
Die Studie «Job-Stress-Index»



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Wirtschaft und Gesellschaft auf die **Potentiale von psychischer Gesundheit und Stressprävention** aufmerksam machen
- **Wissen und Informationen** für die betriebliche Gesundheitsförderung zu generieren und zu verbreiten
- Auf **konkrete, praxisorientierte Lösungen** aufmerksam machen
- Der **Job-Stress-Index** und die **Erschöpfungsrate** sind:
 - Seit 2018 Teil des Monitoringsystems des Bundesamts für Gesundheit
 - Seit Juli 2020 Teil der FWS Job Stress Analysis

Kennzahl I: Job-Stress-Index (JSI)



Kennzahl I: Job-Stress-Index (JSI)



JSI - Mittelwert

- **Differenz:** Stressorenwert – Ressourcenwert
- Der JSI reicht von 0-100
- Der Mittelwert liegt in 2014 bei 50
- Je höher der Wert, umso höher ist die Belastung einer Person im Vergleich zu ihren Ressourcen.

JSI - Gruppen



Vorteilhafter Bereich:

Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.



Sensibler Bereich:

Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.



Kritischer Bereich:

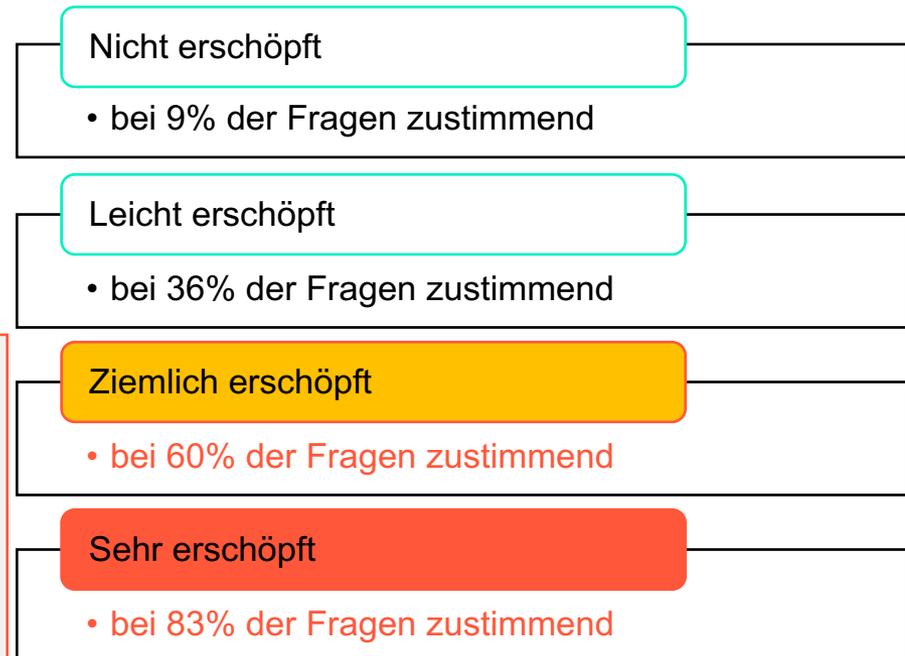
Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

Kennzahl II: Erschöpfungsrage



- Burnout als chronische Stressreaktion
- Kernmerkmal: Emotionale Erschöpfung
- Zusätzlich:
 - allgemeine Stresssymptome
 - Zynismus
 - Unzufriedenheit
 - Gefühl ungenügender Leistung
 - Reduzierte Motivation

Erschöpfungsrage



u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Job-Stress-Index und Erschöpfungsrate 2020

Datenerhebung

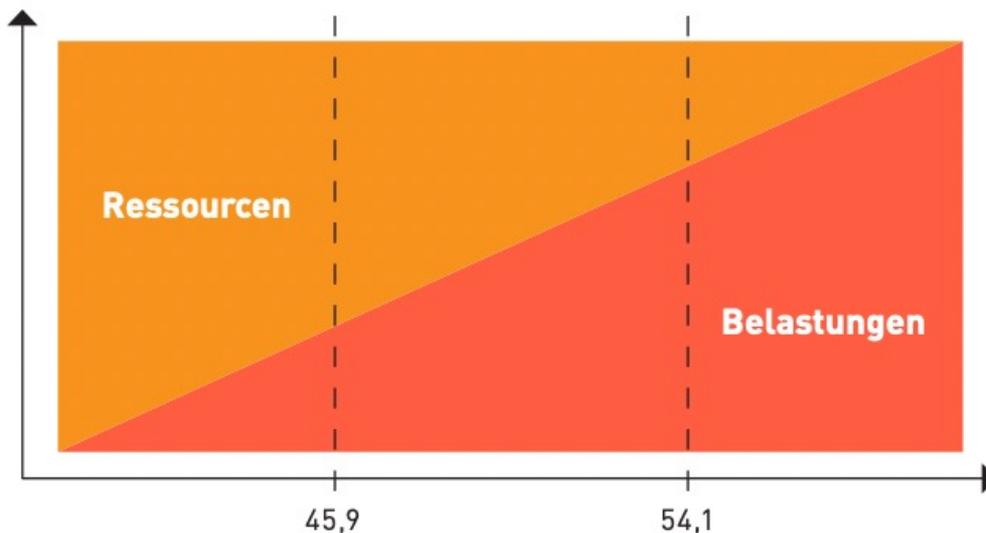


- Repräsentative Online-Befragung bei der erwerbstätigen Bevölkerung
- Gewichtung nach Branchen, Regionen, Geschlecht und Alter
- Zeitraum: 03.02.2020 bis 03.03.2020
 - Erster bekannter SARS-CoV-2- Fall am 1.12.2019 in Wuhan/China, in der CH am 28.02.2020 «besondere Lage», ab 16.03.2020 «ausserordentliche Lage»
- Internet Panel LINK Institut
- N = 2846

Verteilung des JSI 2020



Job-Stress-Index: Ressourcen (R) und Belastung (B)



2014:
29.8%



Vorteilhafter Bereich:

Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.

2014:
45.4%



Sensibler Bereich:

Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.

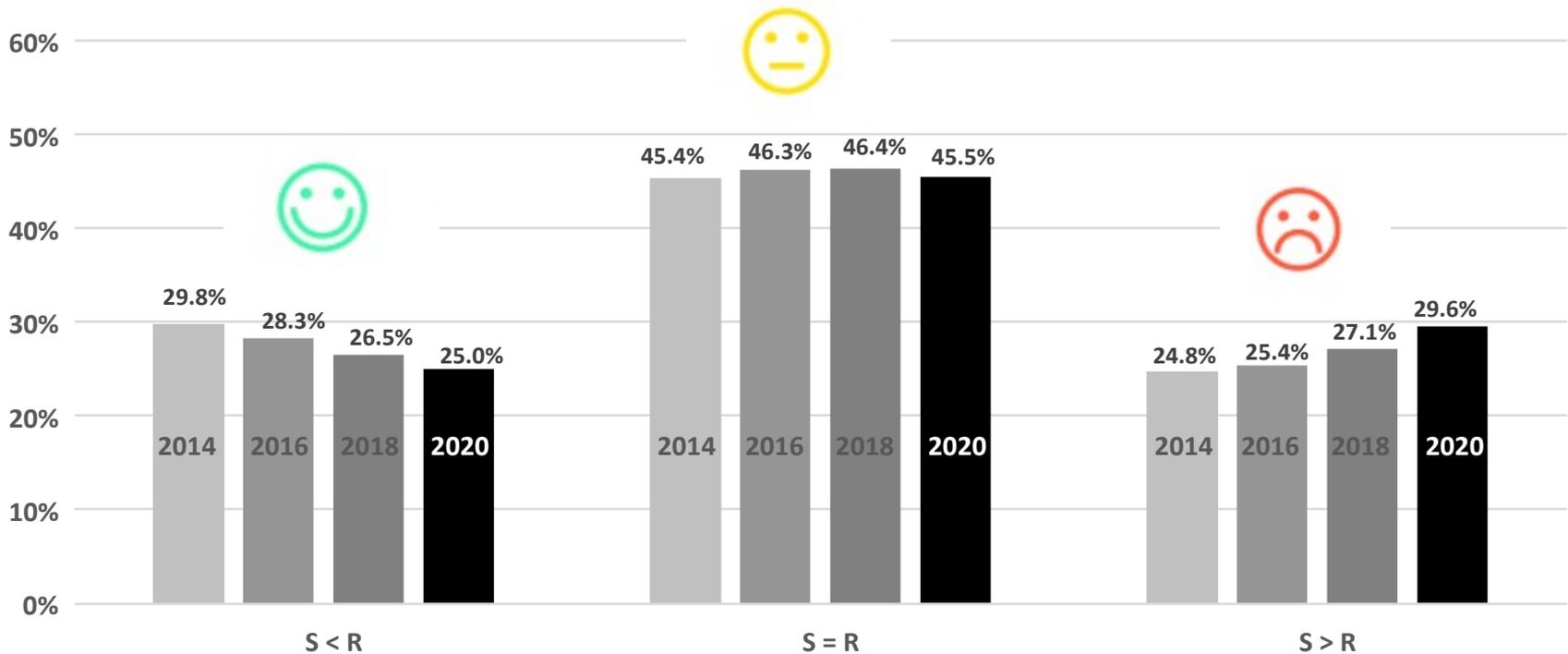
2014:
24.8%



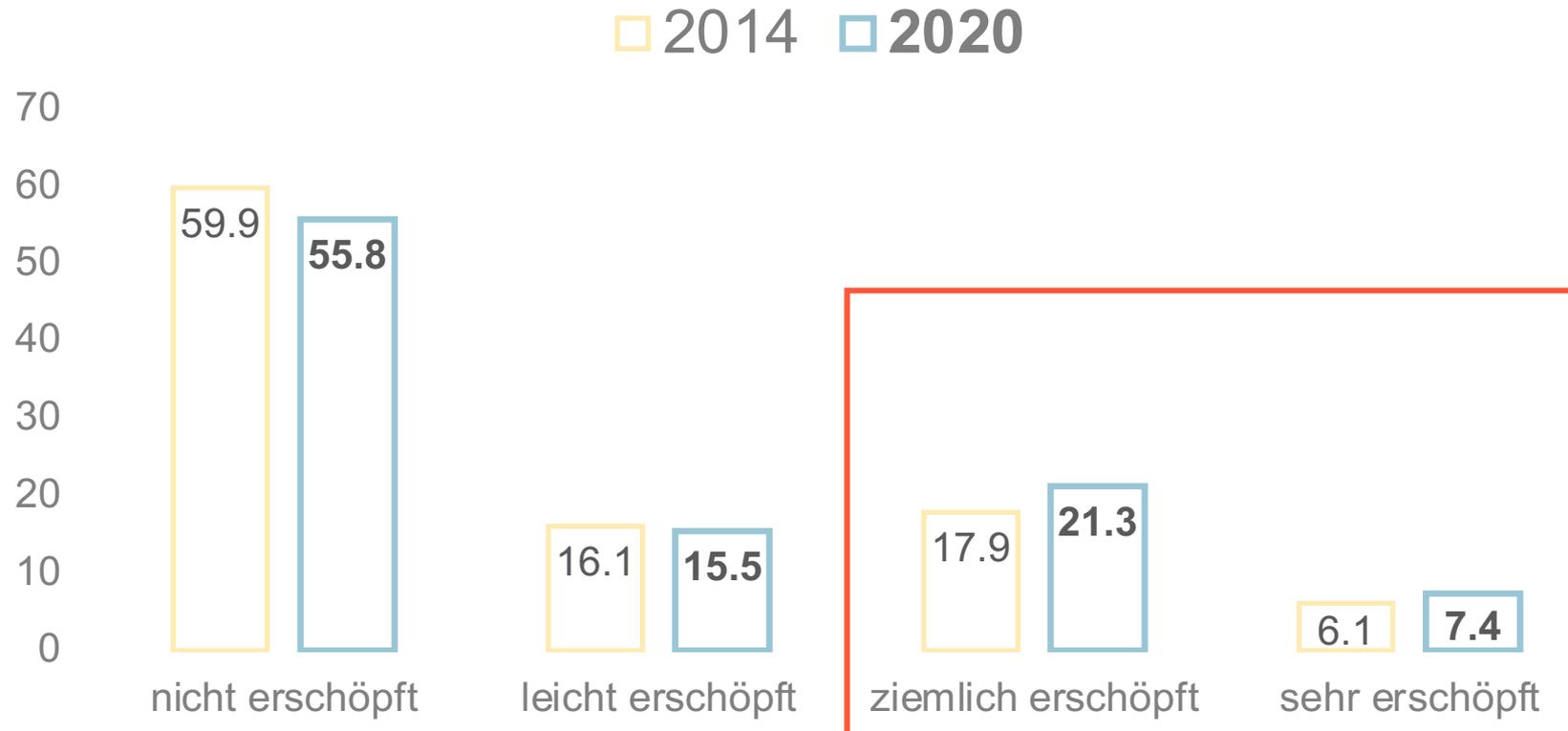
Kritischer Bereich:

Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

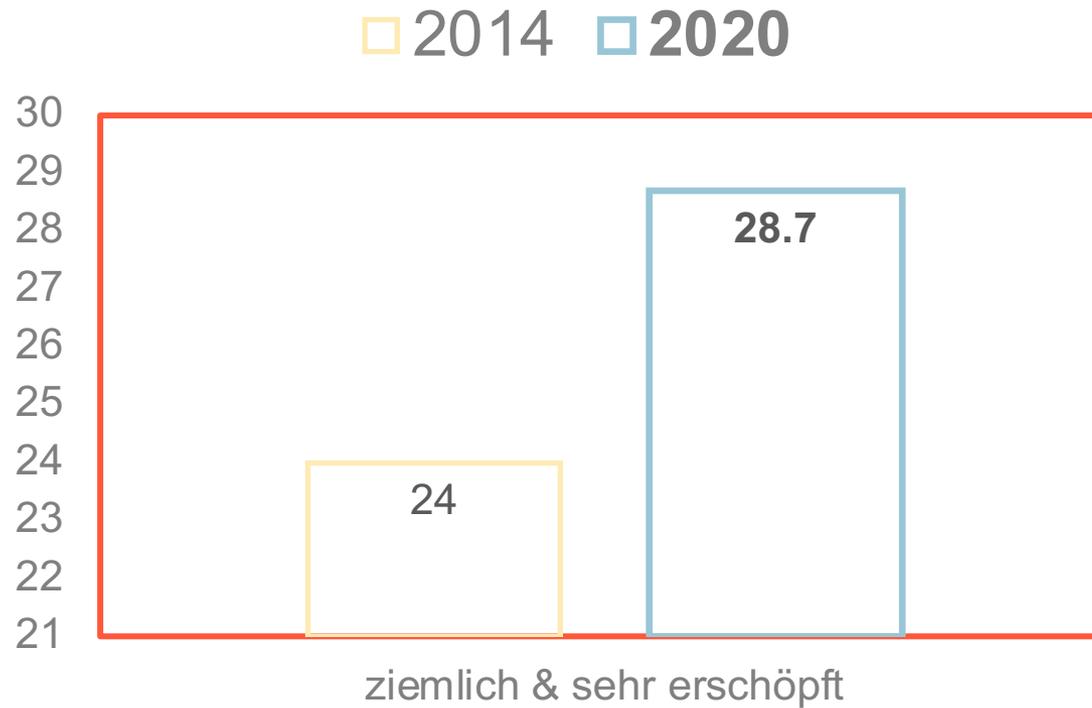
JSI Entwicklung 2014 – 2020



Verteilung der Erschöpfungsrate



Verteilung der Erschöpfungsrate



u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Job-Stress-Index und Erschöpfungsrate 2020 nach Alter

JSI 2020 und Alter



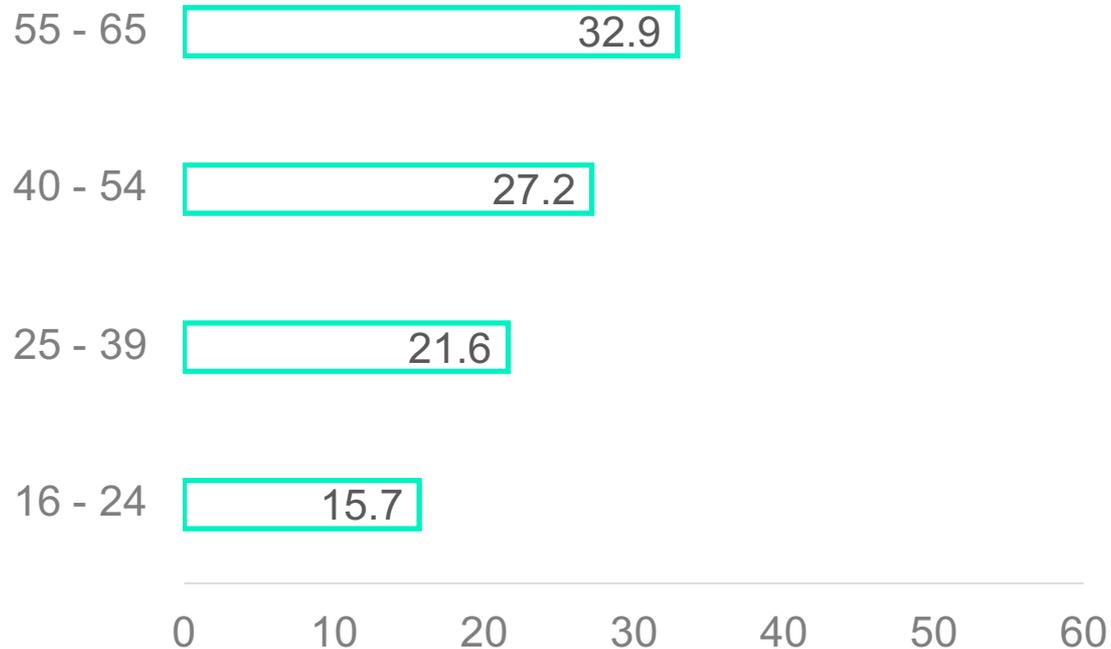
Alter	N	M	SE	Post-hoc-Tests
16 - 24	146	52.18	.37	1 > 3, 4
25 - 39	995	51.16	.21	2 > 4
40 - 54	926	50.68	.21	1 > 3 > 4
55 - 65	779	49.63	.30	4 < 1, 2, 3

JSI 2020 nach Altersgruppen



Vorteilhafter Bereich:

Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.

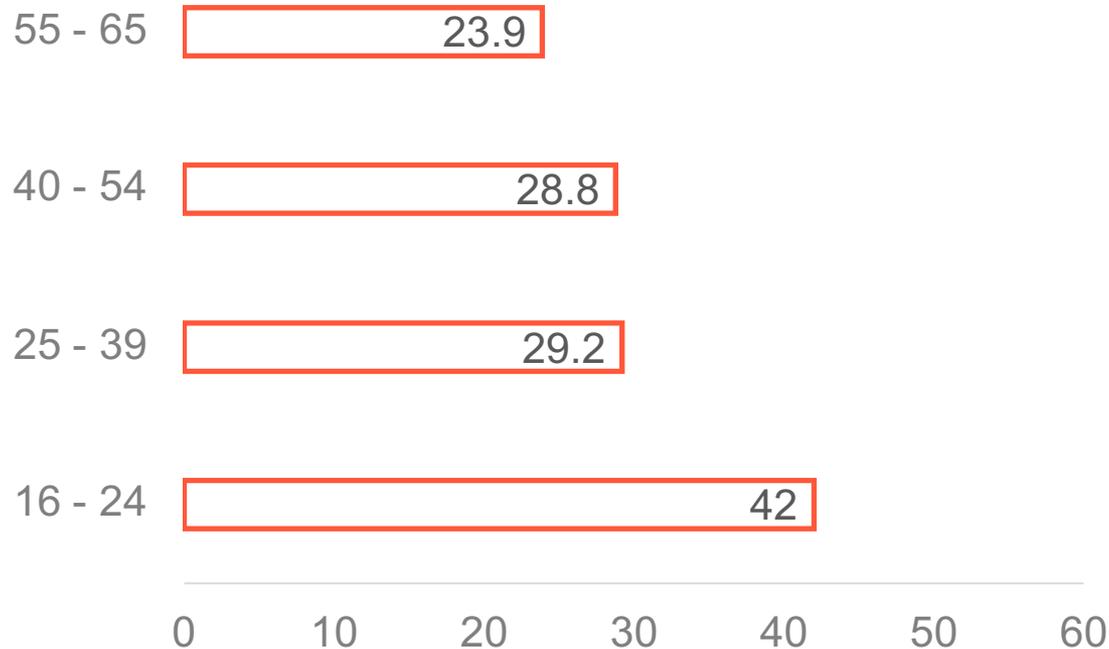


JSI 2020 nach Altersgruppen



Kritischer Bereich:

Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.



JSI 2020 nach Altersgruppen



Vorteilhafter Bereich:

Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.



Kritischer Bereich:

Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

Erschöpfung 2020 und Alter

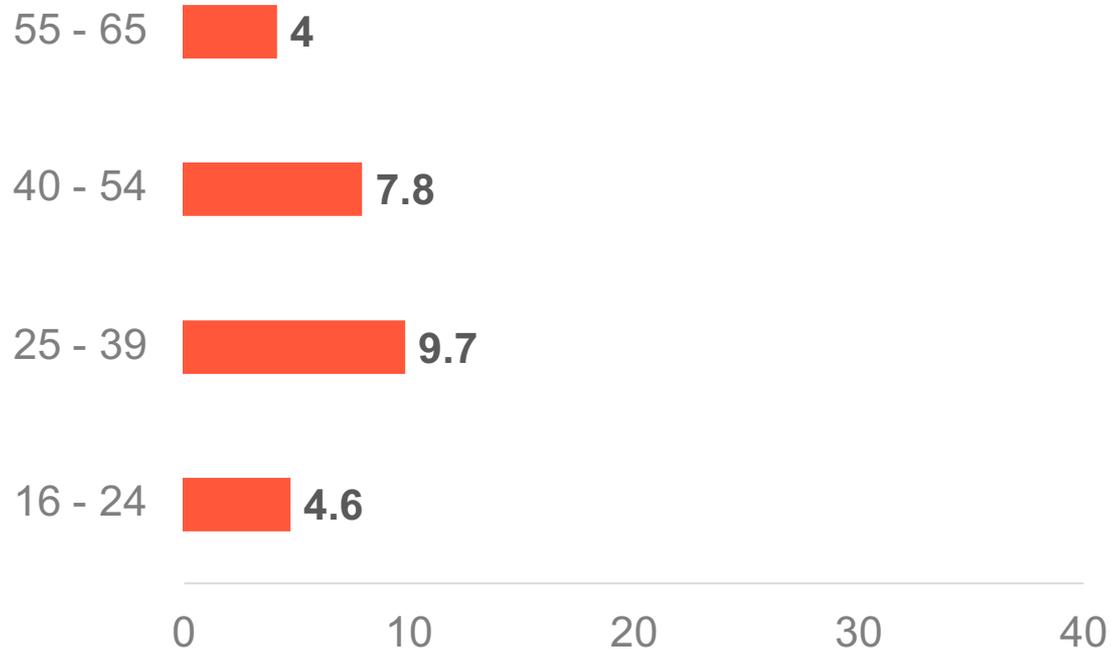


Alter	N	M	SE	Post-hoc-Tests
16-24	146	38.75	1.04	1 > 4
25-39	995	39.19	.59	2 > 3, 4
40-54	926	35.96	.59	3 < 2
55-65	779	35.09	.82	4 < 1, 2

Erschöpfung 2020 nach Altersgruppen



SEHR Erschöpft

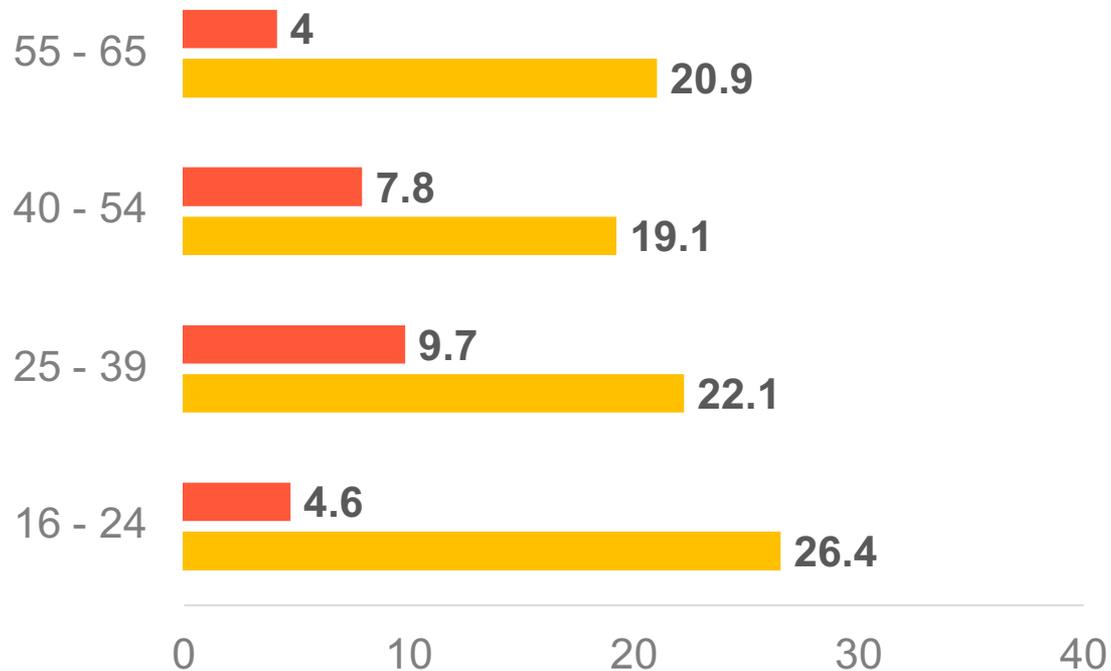


Erschöpfung 2020 nach Altersgruppen

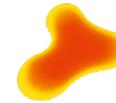


ZIEMLICH Erschöpft

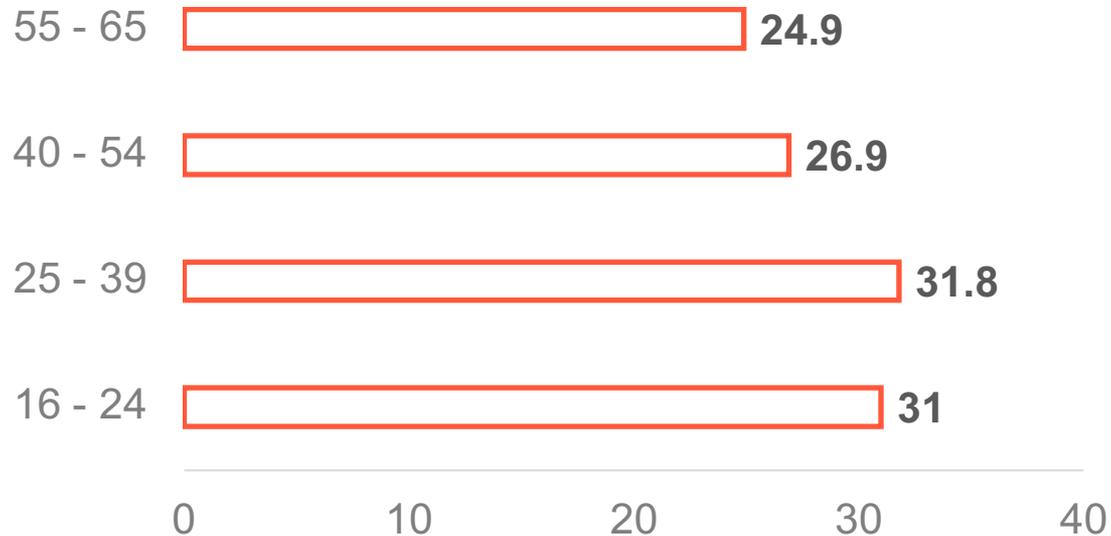
SEHR Erschöpft



Erschöpfung 2020 nach Altersgruppen



ZIEMLICH und SEHR Erschöpft



Summary

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- (Leichte) JSI-Verschlechterung, Trend über sechs Jahre erkennbar
- Eher schlechterer JSI bei jüngeren Personen, auch höhere emotionale Erschöpfung
- Besonderes Augenmerk auf Berufseinsteiger und Doppelbelastung im mittleren Lebensabschnitt



Dr. Ivana Igic

Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektleiterin
Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie/
Die Initiative „Gesunde Universität Bern“

Universität Bern

Ivana.igic@unibe.ch

Diskussion



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Diskussion



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Breakout-Raum 1

Inwiefern stimmen die **Ergebnisse der Job-Stress-Index Studie** mit den Erfahrungen aus eurem Betrieb überein?

Breakout-Raum 2

Welchen **spezifischen Ressourcen und Belastungen** sind junge Arbeitnehmende heutzutage ausgesetzt und weshalb?

Breakout-Raum 3

Inwiefern kann ich als Betrieb von der Durchführung der **FWS Job-Stress-Analysis** und somit der **Erhebung des Job-Stress-Index und der Erschöpfungsrate profitieren?**

...oder als Plenumsdiskussion

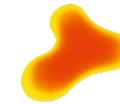


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kurzinput

FWS Job-Stress-Analysis

FWS Job-Stress-Analyse



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Was wird gemessen?

- subjektiv erlebte **Ressourcen**
- subjektiv erlebte **Belastungen**
- momentanes **Befinden**

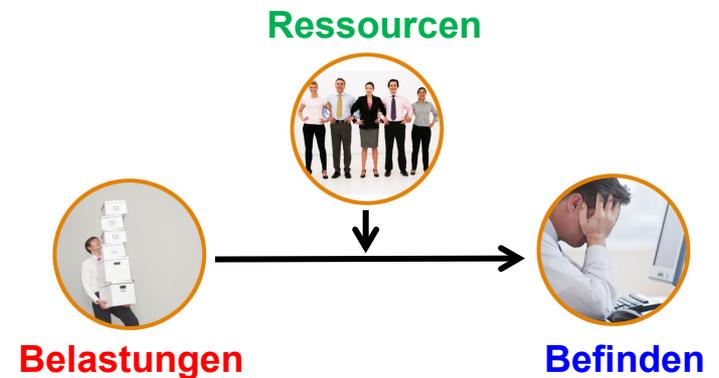
...der Mitarbeitenden auf...

- **Unternehmens-Ebene**
- **Einheits-Ebene**
- **individueller Ebene**



z.B. Gruppe
von jungen
Arbeitnehmenden
in Ihrem Betrieb

...im Vergleich mit dem **Schweizer Benchmark**





Basismodul

- wichtigste Stressoren, Ressourcen, Befindensvariablen (18 Min.)

Vertiefungsmodule

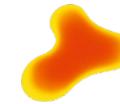
- Zusammenarbeit mit Kunden (5 Min.)
- Life Domain Balance (3 Min.)
- Fairness und Wertschätzung (6 Min.)
- Burnout (7 Min.)
- Umgang mit Stress (5 Min.)

Spezialmodule

- Schule handelt
- Langzeitpflege und Spitex (ab 2021)

Eigene Fragen / Filter

FWS Job-Stress-Analyse



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

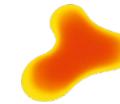
Was kann ich damit als Betrieb für junge Arbeitnehmende tun?

2. Welle 01.03.2020 - 30.04.2020 ⌵ Vergleichswelle Bitte auswählen ⌵



Dauer Betriebszugehörigkeit	+
Führungsfunktion	+
Beschäftigungsgrad	+
Befristetes Arbeitsverhältnis	+
Schichtarbeit	+
Geschlecht	+
Alterskategorien	-
16-24 Jahre	
25-34 Jahre	
35-44 Jahre	27
45-54 Jahre	22
55-65 Jahre	
Sprache	+

FWS Apprentice: <https://fws-apprentice.ch/>

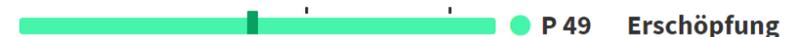


Wie werden der Job-Stress-Index und die Erschöpfungsrage abgebildet?

- Job-Stress-Index und Kennzahlen für Organisation, Einheit, Team und Individuum
- **Neu seit Juli 2020:** automatisch und gratis in FWS Job-Stress-Analysis integriert
- **Bedingung für Job-Stress-Index:** anfängliche Frage «Haben Sie ein_e Vorgesetzte_n?» mit «Ja» beantworten (Soziale Stressoren durch Vorgesetzte)



Job-Stress-Index



Erschöpfung(-srate)

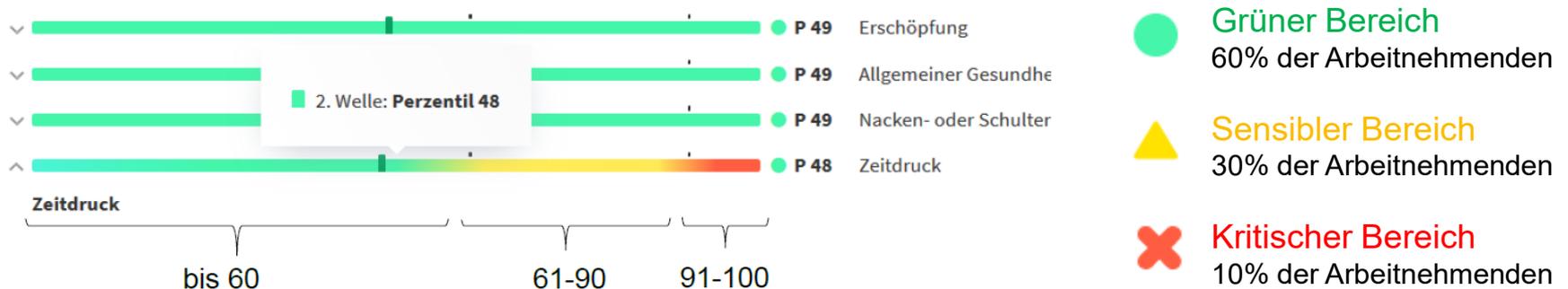
FWS Job-Stress-Analyse



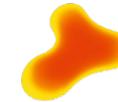
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Welche Ergebnisse erhalte ich?

- Anonymität
- Resultate für Gruppen mit ≥ 10 Personen (Verteilung bei ≥ 30 Personen)
- Perzentilwerte (P) aufgrund Schweizer Benchmark Vergleich
 - Einteilung in **Grün**, **Orange**, **Rot**
 - vgl. Randordnung bei einem Wettlauf



FWS Job-Stress-Analyse



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

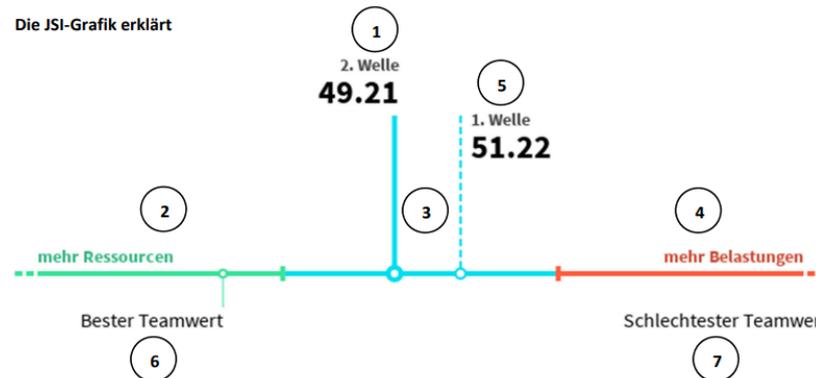
Der Job-Stress-Index (JSI) erklärt

Der Job-Stress-Index bildet die Balance der Belastungen und Ressourcen bei den Arbeitsbedingungen einer befragten Person oder eines Teams ab. Er wird aus 10 Themen (sogenannten Skalen) gebildet. 6 davon fallen in den Bereich Belastungen, 4 werden als Ressourcen gewertet. Der berechnete Wert setzt diese beiden Bereiche in ein Verhältnis. Der Schweizer Durchschnitt liegt bei 50.03.

Bitte beachten Sie, dass der Job-Stress-Index bei Weitem nicht alle Belastungen und Ressourcen berücksichtigt. In Ihren Resultaten haben Sie noch weitere Skalen zu unterschiedlichsten Themen rückgemeldet. Berücksichtigen Sie diese also genauso, um sich einen guten Überblick zu verschaffen.

Belastungen	
Zeitdruck	
Arbeitsbezogene Unsicherheit	
Arbeitsorganisatorische Probleme	
Qualitative Überforderung	
Soziale Stressoren Vorgesetzte	
Soziale Stressoren Arbeitskollegen	
Ressourcen	
Handlungsspielraum	
Ganzheitliche Tätigkeiten	
Unterstützendes Vorgesetztenverhalten	
Allgemeine Wertschätzung	

Die JSI-Grafik erklärt



- 1. JSI-Wert**
Zeigt den JSI-Wert der aktuellen Befragung an.
- 2. Vorteilhafter Bereich**
In diesem Bereich überwiegen die Ressourcen die Belastungen. Ein Wert im grünen Bereich ist erstrebenswert.
- 3. Sensibler Bereich**
In diesem Bereich sind die Ressourcen und die Belastungen ungefähr ausgeglichen. Da wir aus Langzeitstudien wissen, dass sich Personen im sensiblen Bereich ohne Massnahmen zur Verbesserung hin zum kritischen Bereich verschieben, ist dieser Zustand auf Dauer nicht erstrebenswert.
- 4. Kritischer Bereich**
In diesem Bereich überwiegen die Belastungen (auch Stressoren genannt). Personen im kritischen Bereich haben eindeutig zu wenige Ressourcen, um die hohen Belastungen zu bewältigen.
- 5. Vergleichswelle**
Gibt es bereits frühere Befragungen, kann diese Welle als Vergleich angezeigt werden.
- 6. Bester Teamwert**
Zeigt den Wert des besten Teams oder Einheit des ausgewählten Bereichs an. Bitte beachten Sie, dass dieser Wert angepasst wird, wenn nur ein Teil des Organigramms ausgewählt wird.
- 7. Schlechtester Teamwert**
Zeigt den Wert des schlechtesten Teams oder Einheit der aktuellen Auswahl an. Bitte beachten Sie, dass dieser Wert angepasst wird, wenn nur ein Teil des Organigramms ausgewählt wird.

https://www.fws-jobstressanalysis.ch/static/JSI_erklaert_PL.pdf



Wie erhalte ich einen Testzugang?

1. Benutzerkonto eröffnen

Öffnen Sie <https://www.fws-jobstressanalysis.ch/register>. Das gewählte Passwort muss mindestens 8 Zeichen lang sein, wovon mindestens 2 Sonderzeichen sein müssen. Nach der Bestätigung der Aktivierungsmail haben Sie Zugang zum Fragebogen.

2. Fragebogen ausfüllen

Verwenden Sie folgenden Befragungscode und klicken Sie auf Befragung starten: **Yp2rJTn9zA** (Basismodul, Zeitaufwand ca. 18 Minuten). Sobald Sie den Fragebogen beendet haben, stehen Ihnen die Resultate sofort zur Verfügung.

3. Demo-Ergebnisse

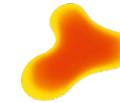
Nach der Registrierung haben Sie ebenfalls Zugriff auf Demo-Ergebnisse.

Fragen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera





Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kontakt

Dr. Ivana Igic

Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektleiterin
Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie
und die Initiative „Gesunde Universität Bern“
Universität Bern

ivana.igic@unibe.ch

https://www.philhum.unibe.ch/ueber_uns/gesunde_universitaet_bern/index_ger.html

Anika Rothenbühler

Fachspezialistin Training & Support BGM
Gesundheitsförderung Schweiz

anika.rothenbuehler@promotionsante.ch

+41 21 345 15 19

Madlen Witzig

Kontaktperson FWS Job-Stress-Analysis
Projektleiterin Sensibilisierung & Verbreitung BGM
Gesundheitsförderung Schweiz

madlen.witzig@gesundheitsfoerderung.ch

+41 31 350 03 41



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!