

**15. April 2015**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Stress im Job: So bleiben Sie trotz hoher Anforderungen gelassen**

#### **Anmoderation:**

Stress gehört im Job dazu und fordert uns heraus. Dabei kommt es allerdings auf die richtige Dosis und einen entsprechenden Ausgleich an, sonst wird Stress zur Belastung. Wie sich die Bilanz von Belastung und kraftschaffenden Ressourcen ausgleichen lässt, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.10 Minuten

---

**Text:** Die moderne Arbeitswelt stellt hohe Anforderungen an den einzelnen Mitarbeiter, da sie heutzutage sehr vielfältig ist. Patricia Lück, Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband, erläutert:

#### **Patricia Lück:**

**So gibt es an vielen Arbeitsplätzen psychische Belastungen, wie zum Beispiel verschiedene Arbeiten gleichzeitig zu erledigen. Und mehr als die Hälfte der Beschäftigten fühlt sich unter starkem Termin- und Leistungsdruck. Auch Unterbrechungen oder ständige Erreichbarkeit bis weit in die Freizeit führen zu Stress.**

**Text:** Das zeigt der Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Neben den Belastungen kommt es laut Lück auch auf die Ressourcen an – denn die können neue Kraft geben und so die Belastung durch Stress mildern oder sogar aufheben.

**Patricia Lück:**

**Wichtigste Faktoren sind da: Soziale Unterstützung und das nicht nur von den Kollegen, sondern auch vom Chef und die Wertschätzung der Arbeit zum Beispiel. Aber auch Handlungsspielräume, die mir erlauben, Prioritäten in meiner Arbeit zu setzen. Fehlen auch die Ressourcen und zudem sind viele Belastungen da auf Dauer, dann führt das zu Erschöpfung, Demotivation bis hin zu stressbedingten Erkrankungen, die wir ja alle kennen.**

**Text:**

Dazu gehören beispielsweise Schlafstörungen oder Bluthochdruck. Um dem und weiteren Folgen vorzubeugen, muss die Bilanz von Belastungen und Ressourcen anders aufgebaut werden, meint Lück. Also: Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen.

**Patricia Lück:**

**Der Arbeitnehmer allein kann dazu zum Beispiel darauf achten sich seine Pausen wirklich zu nehmen, auch sich Zeiten störungsfreier Arbeit einzurichten. Aber auch zum Beispiel zu Hause dafür zu sorgen einen Ausgleich zu schaffen – durch Sport und dort wirklich abschalten zu können. Gemeinsam mit dem Unternehmen müssen Initiativen erfolgen in Richtung Betrieblichem Gesundheitsmanagement, dass die Arbeitsmengen dann eben auch schaffbar sind und die benötigte Zeit dafür sowie auch die Unterstützung zur Verfügung gestellt werden. Weniger Dauerstress und mehr Miteinander ist für alle im Unternehmen ein Gewinn.**

**Text:**

Unterstützung bietet auch die AOK mit ihrem Programm „Stress im Griff“. Weitere Infos dazu gibt es im Internet auf [stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de).