

«Globalisierung und Digitalisierung tragen viel zum Arbeitsstress bei»

Sorgen um Stress am Arbeitsplatz werden im Kanton Schwyz immer grösser. Ob dieser tatsächlich zugenommen hat, oder ob wir heute ganz einfach weniger belastbar sind, verrät Angelika Toman, Chefärztin des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Kantons Schwyz. Weiter sagt sie, was Betroffene in dieser Situation tun sollten.

mit Angelika Toman
sprach Anouk Arbenz

Das neueste «Sorgenbarometer» des Kantons Schwyz zeigt, dass Sorgen um Stress am Arbeitsplatz in den letzten 18 Jahren, seit das Thema in die Umfrage aufgenommen wurde, stetig zugenommen haben. Aktuell bereitet der Arbeitsstress 22 Prozent der Schwyz-erinnen und Schwyz-er grosse Sorge. 42 Prozent macht der Arbeitsstress mittlere Angst.

Was ist Stress?

Stress ist, wenn meine eigenen Fähigkeiten und Ressourcen nicht ausreichen, um die äusseren Anforderungen zu bewältigen und mich aus der belastenden Situation zu lösen.

Sorgen um Arbeitsstress haben vor allem in den letzten 14 Jahren stetig zugenommen. Fast jeder Vierte macht sich deswegen grosse Sorgen. Überrascht Sie dieses Resultat?

Nein, das überrascht mich nicht. Arbeit ist heute nicht nur zum Überleben da, sondern hat einen wichtigen Stellenwert in der Gesellschaft. Erstens gibt Arbeit Struktur, zweitens ist sie für die allermeisten Menschen etwas Identitätsstiftendes. Man ist Handwerker, man ist Lehrer. Man hat eine Aufgabe und kann etwas bewirken. Für die meisten Menschen ist es auch die Hauptquelle für soziale Kontakte und der Hauptgrund, warum sie morgens aus dem Haus gehen.

«Weil wir heute ständig erreichbar sind, ist die Trennung von Arbeit und Privatem schwierig geworden.»

Hat der Stress am Arbeitsplatz zugenommen, oder empfinden wir die Arbeit heute als belastender?

Ich tu mich schwer zu sagen: Der Stress ist grösser geworden. Der Stress ist anders geworden. Jede Generation muss sich wieder an die veränderten Bedingungen anpassen. Vor hundert Jahren standen die extrem langen



Für einmal nicht Zuhörerin, sondern Interviewte: Angelika Toman, Chefärztin Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie (APP) Schwyz, am Triplus-Standort in Lachen.

Bild Anouk Arbenz

Arbeitszeiten und die harten Arbeitsbedingungen im Vordergrund. Das ist gar nicht vergleichbar mit heute. Heute haben wir zwar nicht mehr so lange Arbeitszeiten, dafür ist die Trennung von Arbeit und Privatem überhaupt nicht mehr klar, weil wir heute ständig erreichbar sind. Zugenommen hat sicher auch die Komplexität der Aufgaben. Zudem nimmt die ungelernte Arbeit ab, es werden immer mehr Qualifikationen notwendig.

Sind diese gesteigerten Anforderungen der Grund dafür, dass Sorgen und Stress in Bezug auf die Arbeit immer mehr zugenommen haben?

Ja. Es gibt nicht mehr viele Nischenarbeitsplätze, also Arbeitsplätze für Menschen mit geringer Qualifikation oder ohne Ausbildung. Das heisst: Der Druck, eine Zusatzqualifikation machen zu müssen und lebenslang lernen zu müssen, hat sicher zugenommen.

Das aktuelle Sorgenbarometer zeigt, dass es vor allem die Jungen sind, also die 14- bis 24-Jährigen, die sich grosse Sorgen um die Arbeit machen (jeder Dritte). Burn-outs kommen jedoch eher im mittleren Alter vor. Wie passt das zusammen?

Diesen Druck, von dem ich vorhin sprach, spürt vor allem die junge Generation sehr deutlich. Burn-outs würde ich auch eher der mittleren Generation zuordnen, weil da die Mehrfachbelastung grösser ist, da sie

mittlen im Berufsleben stehen, meistens Familie und Kinder haben und ihre Eltern langsam gebrechlich werden. Dass die Jungen sich mehr Sorgen machen, liegt vielleicht auch daran, dass sie sich in einem Lebensabschnitt befinden, in dem das Thema Arbeit sehr präsent ist.

«Wir konkurrieren nicht mehr nur mit dem Nachbarsjungen.»

Ist die heutige junge Generation vielleicht einfach weniger belastbar?

Nein, das glaube ich überhaupt nicht. Ich finde es unfair zu sagen, dass Junge weniger belastbar sind. Die junge Generation hat heute mit ganz anderen Schwierigkeiten zu kämpfen. Die Themen Selbstoptimierung und Selbstvermarktung zum Beispiel waren für die heute 50-Jährigen in dem Alter nicht in dem Ausmass präsent. Einerseits müssen die Jungen aufpassen, dass sie nicht unvorsichtig zu viel Persönliches von sich preisgeben, andererseits ist ein Druck da, in den sozialen Medien und auch in beruflichen Netzwerken ein gutes Bild von sich abzugeben. Das ist heutzutage ein Karrierefaktor.

Tragen Globalisierung und Digitalisierung zur Belastung bei?

Ich glaube schon. Die Vergleichsmöglichkeiten sind viel grösser geworden. Wir konkurrieren nicht mehr nur mit dem Nachbarsjungen um eine Stelle, sondern in einem viel breiteren Umfeld. Aufgrund der Digitalisierung konkurrieren wir auch zunehmend mit Maschinen. Ich glaube, dass dieser Wandel, der noch läuft, viel zum Stress beiträgt.

Was sind das für Menschen, die zu Ihnen kommen wegen Problemen auf der Arbeit?

Häufig sind Menschen betroffen, die Schichtarbeit leisten müssen. Sei das in Industrie- oder Dienstleistungssektor, Berufe im Bereich Gesundheit und Soziales oder zum Beispiel auch Polizisten. Es sind vielfach solche, die versuchen, in der Berufswelt Fuss zu fassen und dabei scheitern, und solche, die aus einer langjährigen gewohnten Arbeitssituation herausgefallen sind und vom Alter her nicht in der Lage sind, etwas ganz Neues anfangen zu können. Vielfach sind es auch Arbeitsorte mit fließenden Zuständigkeitsbereichen, zum Beispiel, wenn man übergreifend in zwei Abteilungen arbeitet und dadurch zwei verschiedenen Chefs unterstellt ist. Starke Eingrenzungen und Kontrolle von oben können auch wahnsinnig belastend sein. Generell ist es immer einfacher, wenn man einen eigenen Handlungsspielraum hat, also Einfluss darauf, wie man seinen Arbeitsalltag gestaltet.

«Es ist ja schön und gut, ein nettes Konzept zu haben, aber das bringt nicht viel, wenn ein Betrieb keine konkreten Angebote hat.»

In dem Fall haben Arbeitgeber sehr viel damit zu tun, wie gut es ihren Arbeitnehmern geht. Wird vonseiten der Wirtschaft und der Politik genug dafür getan?

Ich glaube: Ja. Es ist inzwischen bei den allermeisten Arbeitgebern angekommen, dass nur zufriedene und ausgeglichene Mitarbeiter effizient und gut arbeiten. Wenn die Fluktuationsrate hoch ist und es den Leuten nicht gut geht, schneidet sich ein Betrieb damit letztlich ins eigene Fleisch. Das Bewusstsein dafür ist heute viel grösser als vor 30 Jahren. Die Politik arbeitet mit Präventions- und Aufklärungskampagnen, auch die Suva macht zu Arbeitsstress für Arbeitgeber Angebote. Zusätzliche Massnahmen braucht es also nicht, aber auf der individuellen Arbeitgeberseite mangelt es teilweise an der Konkretisierung. Es ist ja schön und gut, ein nettes Konzept zu haben, aber das bringt nicht viel, wenn es keine konkreten Angebote gibt und ein Betrieb nicht klar kommuniziert, an wen sich Betroffene wenden können.

Was kann man als Betroffener tun?

Auf jeden Fall darüber reden. Idealerweise mit dem Vorgesetzten, doch dann zumindest in der Familie oder im Kollegenkreis. Auch der Hausarzt kann eine Ansprechperson sein. Was man auf keinen Fall tun sollte: Sich bloss nichts anmerken lassen zu wollen oder sich zu denken, dass man sowieso nichts daran ändern kann. Natürlich stehen wir alle unter äusseren Zwängen, aber jeder von uns hat einen gewissen Spielraum, um Einfluss auf eine Situation zu nehmen.

Zum Chef gehen braucht Mut, man will ja keine Schwäche zeigen...

Es ist sicher eine Hemmschwelle da, und es wird sehr unterschiedlich darauf reagiert. Da steht der Arbeitgeber in der Pflicht, eine Unternehmenskultur zu etablieren, in der offen darüber gesprochen werden kann, wenn man am Anschlag ist.

Was verursacht konkret Stress am Arbeitsplatz?

Lange Arbeitszeiten, ein neues Computerprogramm, schwierige Kunden, der Wettbewerbsdruck oder Probleme mit Arbeitskollegen – das kann sehr unterschiedlich sein. Nur schon deshalb ist ein Gespräch so wichtig.

Angelika Toman

Alter: 49 Jahre
Wohnhaft: im ländlichen Raum des Kantons Zürich
Beruf: Fachärztin Psychiatrie und Neurologie
Hobbys: Musik, Segeln, Wandern

APP Schwyz

Das Schwyzer Kompetenzzentrum für ambulante Psychiatrie und Psychotherapie deckt im Auftrag des Psychiatriekonkordats der Kantone Uri, Schwyz und Zug die psychiatrische Grundversorgung der erwachsenen Bevölkerung im Kanton Schwyz ab. **Abgedeckt sind sämtliche Krankheitsbilder**, von depressiven Erkrankungen und psychischen Schmerzen über Ess- oder Beziehungsstörungen, Suchterkrankungen und Demenz bis zur Begleitung in Lebenskrisen oder Überforderungssituationen, die alleine nicht mehr bewältigt werden können. (aa)