

Stress messen mit dem Stressometer

ARBEIT: Eigenes Stressniveau per Online-Fragebogen erheben und mit wissenschaftlichen Daten vergleichen – Präventionsarbeit lohnt sich für Mitarbeiter und Betriebe

BOZEN (kn). Haben Sie zu viel Stress im Beruf? Das können Sie jetzt genau ermitteln – mit dem Stressometer, einem Online-Fragebogen, den das **Arbeitsförderungsinstitut (Afi)** ausgearbeitet hat. Das Programm misst den Stresspegel des Teilnehmers und vergleicht sein persönliches Ergebnis mit den Daten zur jeweiligen Berufsgruppe – südtirol-, italien- und europaweit.

„Das Thema Arbeitsqualität ist zentral, denn die Arbeitsbedingungen sind der Motor der wirtschaftlichen Entwicklung“, sagte **Afi-Präsident Dieter Mayr** bei der gestrigen Vorstellung des Stressometers in Bozen. Das Tool stelle dem persönlichen Gefühl des Teilnehmers wissenschaftliche Vergleichsdaten ge-



Jeder empfindet Stress anders: Das Stressometer hilft dabei, das eigene Empfinden einzuordnen. Shutterstock

genüber. „Das Stressometer kann also eine Hilfe sein, die eigene Situation zu bewerten und im Vergleich zu sehen.“

Chronischer Stress, mehr Fehlzeiten

Den Online-Fragebogen stellte Arbeitspsychologe Tobias Hölbling vom Afi im Detail vor: 7 Minuten dauert der anonyme Selbsttest. „Er richtet sich an Arbeitnehmer und Selbstständige – denn chronischer Stress führt in allen Bereichen zu Fehlzeiten und Krankheitstagen“, sagte er.

Der Teilnehmer gibt per Mausclick Alter, Geschlecht und Berufsgruppe an und füllt anschließend knapp 30 Fragen zu Arbeitsumgebung, Bewegungsapparat, Arbeitsintensität, emotionsbedingten Belastungen und seinem Verhältnis zu Chef und Kollegen aus. Am Ende des Tests

erhält er sein Ergebnis sowie Vergleichsdaten aus wissenschaftlichen Erhebungen seiner Berufsgruppe in Südtirol, Italien und Europa. Außerdem liefert das Programm kurze Videoclips mit Tipps dazu, wie der Stress in kritischen Bereichen reduziert werden kann. „Es sind Ideen, die einfach umzusetzen sind“, sagte Hölbling.

Sebastian Wieser vom Arbeitsunfallinstitut INAIL, das das Projekt unterstützt hat, betonte, wie wichtig Präventionsmaßnahmen im Betrieb seien: „Denn Arbeitsunfähigkeit ist teuer.“ Auch belohne das neue Tarifsystern des INAIL Präventionsarbeit durch eine Reduzierung der Beitragsprämien. © Alle Rechte vorbehalten

■ www.stressometer.it



Stress messen mit dem Stressometer

Ein umfassendes Angebot für Ihr Gehör.

amplifon