

# SOLIDARITÄT SOLIDARIETÀ

## Der Test gegen den Stress

Alle wissen, was Stress in der Arbeit bedeutet. Aber wer kennt schon sein Stresslevel im Vergleich zu anderen? Und ob es höchste Zeit ist, etwas dagegen zu tun? Um das herauszufinden, hat das **Arbeitsförderungsinstitut AFI** das „Stressometer“ entwickelt.

Guter Stress kann anspornen, schlechter Stress hingegen schädigt auf Dauer Körper und Geist und kann für die Betroffenen zu Krankheiten und für die Allgemeinheit und Betriebe zu teuren Fehltagen führen. Um etwas gegen den schlechten Stress im Job zu unternehmen, ist es zunächst nützlich zu wissen, wo man selber steht, und dafür hat das AFI mit fachlicher und finanzieller Unterstützung des staatlichen Arbeitsunfallinstitutes INAIL diesen Online-Test entwickelt. Der Online-Fragebogen ist in wenigen Minuten gemacht und misst den

persönlichen Stresspegel in sechs Arbeitsbereichen anhand europäischer Kennzahlen. Das Ergebnis erlaubt es, das eigene Stressniveau zu ermitteln und dieses mit Beschäftigten derselben Branche sowie mit Beschäftigten anderer Regionen und Länder zu vergleichen. In kurzen Erklärvideos gibt das Stressometer zudem Tipps für einen besseren Umgang mit Arbeitsstress. Das Stressometer richtet sich an Arbeitnehmer, aber auch an Selbständige, und ist auf der Internetseite [www.stressometer.it](http://www.stressometer.it) zu finden.

