

Stress im Job

Viele Südtiroler fühlen sich bei der Arbeit gestresst. Das zeigt das **Stressometer des Arbeitsförderungsinstitutes AFI.**



Stress bei der Arbeit: Jeder zweite Test-Teilnehmer fühlt sich gestresst

von Lisi Lang

Tausende Südtiroler haben in den letzten Monaten den Stressometer des **Arbeitsförderungsinstitutes AFI** ausgefüllt und ihre persönliche Stressbelastung im Job gemessen und verglichen. Fast 10.000 Fragebögen wurden seit Juni 2019 vollständig ausgefüllt, jetzt hat das AFI eine erste Auswertung vorgenommen. Das Ergebnis zeigt, dass sich viele Südtiroler an ihrem Arbeitsplatz gestresst fühlen. Jeder zweite, der den Test zu den insgesamt sechs Belastungsebenen vollstän-

dig durchgemacht hat, beklagt am Arbeitsplatz Probleme in den sozialen Beziehungen, sei es mit Chef oder Arbeitskollegen.

Auf diesen häufigen und wichtigsten Stressgrund folgen eine belastende Körperhaltung mit 29 Prozent, danach kommen bei 26 Prozent der Testteilnehmer hohe Arbeitsintensität bzw. kritische emotionale Belastung. „Also Dinge wie Termindruck, Arbeitstempo, Umgang mit schwierigen Kunden oder in der Arbeit seine Gefühle verbergen müssen“, erklärt **Arbeitspsychologe Tobias Hölbling**.

Stress ist aber nicht gleich Stress und vor allen zwischen Männern und Frauen zeigen sich Unterschie-

de: Bei Männern schlägt die Arbeitsintensität höher aus während ein Drittel der Frauen eine kritische emotionale Belastung verspürt. „Das erklärt sich aus der Tatsache, dass Frauen häufiger in sozialen Berufen arbeiten während Männer mehr in Industrie und Handwerk tätig sind“, erklärt **Hölbling**. Für Südtirol ergibt der AFI-Online-Test eine weitere Differenzierung. Deutsch- und italienischsprachige Teilnehmer werten nämlich bestimmte Stressfaktoren unterschiedlich. Bei Italienischsprach-

Jeder zweite, der den Test durchgemacht hat, beklagt am Arbeitsplatz Probleme in den sozialen Beziehungen.

chigen sind emotionale Belastungen (36 Prozent) und sogar soziale Beziehungen (58 Prozent) ein häufigerer kritischer Stressfaktor als bei deutsch- und ladinischsprachigen Südtirolern, von denen 21 Prozent emotionale und 45 Prozent soziale Belastungen beklagen.

Die Testergebnisse können allerdings nicht als Spiegelbild für die Gesellschaft betrachtet werden: „Unseren Test haben nur diejenigen gemacht, denen der Stress unter den Nägeln brennt – insofern darf man die Ergebnisse keinesfalls auf die gesamte Südtiroler Bevölkerung umlegen“, unterstreicht der Arbeitspsychologe.

