



Stresssituationen am Arbeitsplatz

Psychische Belastungen zählen in unterschiedlichsten Erscheinungsformen zu den stärksten Belastungen im betrieblichen Alltag. Unternehmen und ArbeitnehmerInnen sind einem zunehmenden Anpassungs- und Leistungsdruck ausgesetzt, wodurch gesundheitliche Schädigungen, die sich psychisch und körperlich auswirken, entstehen können. Stress ist die bekannteste Folge erhöhter psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.

Stress ist heute zu einem geflügelten Wort geworden, um unterschiedliche Beeinträchtigungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens zu umschreiben. Fast alle Menschen kennen Situationen, in denen sie sich überfordert, nervös oder gereizt fühlen. Arbeitsbedingter Stress entsteht durch psychische Überbelastungen der Beschäftigten. Dies bedeutet, dass die Anforderungen an die durch Stress belasteten Personen höher sind als deren Bewältigungsmöglichkeiten. Stress an sich ist keine Krankheit. Dauert die Arbeitsüberlastung oder Überforderung jedoch über längere Zeit an, kann Stress zu körperlichen und seelischen Erkrankungen führen.

Stress kann durch viele Faktoren ausgelöst werden. Nachfolgend sind einige häufige Ursachen aufgezählt:

- schlechtes Betriebsklima
- schlechtes Führungsverhalten des Vorgesetzten,
- unklare Arbeitsaufgaben und –abläufe
- ständige Konflikte oder Mobbing gegenüber Einzelnen
- Veränderungen im Betrieb (z.B. Umstrukturierungen, Neuübernahmen usw.), besonders wenn diese mit den Beschäftigten nicht offen besprochen werden und diese nicht in Neuorganisation des Betriebs eingebunden werden
- hohe Fremdbestimmung (die Beschäftigten haben wenig oder gar keinen Einfluss auf ihre Arbeitsinhalte, Arbeitsabläufe und die Zeiteinteilung)
- etc.

Wohin Sie sich wenden können:

- Arbeiterkammer Salzburg: Frau Dr. Wonnebauer 0662/8687-203
- Arbeitsassistent Pro Mente Salzburg: 0662/880524 Mag. Renata Zaunerova oder Mag. Berthold Kelreiter

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch!