



Stress: Was kann man dagegen tun?

Das können Arbeitnehmende tun

Es gibt schweizweit ein breites Angebot an Kursen, in welchen Techniken und Strategien zur besseren Stressbewältigung vermittelt werden. Falls die Belastungen vor allem bei der Arbeit zu finden sind, empfiehlt es sich, mit Vorgesetzten und Arbeitskolleginnen und -kollegen das Gespräch zu suchen. Falls sich dies schwierig gestaltet, können das Personalmanagement (HR) oder die Personalkommission ebenfalls Anlaufstellen sein.

Weiterführende Informationen

- [10 Schritte für Deine psychische Gesundheit](#), praktische Alltagstipps, Gesundheitsförderung Schweiz
- stressnostress.ch, Internetseite mit Informationen zum Thema Stress
- Checkliste [«Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen»](#), Checkliste zur Standortbestimmung des BGM Forum Ostschweiz
- [«Stress – Da haben wir etwas für Sie»](#), Broschüre der Suva

Das können Arbeitgeber tun

Wichtig ist hier das Bewusstsein, dass in Firmen mit Massnahmen zur Stressreduktion jedes Jahr sehr viel Geld gespart werden kann. Laut Job-Stress-Index 2016 kostet Stress die Schweizer Unternehmen nämlich jährlich mehr als 5,7 Milliarden Franken. Mit geeigneten Informations- und Präventivmassnahmen lassen sich diese Kosten nachhaltig reduzieren.

Im Folgenden finden Sie Informationen zum Umgang mit psychosozialen Risiken sowie zum Aufbau eines systematischen betrieblichen Gesundheitsmanagements im Unternehmen. Weitere wichtige Informationen bietet die Website www.gesundheitsfoerderung.ch.

Weiterführende Informationen

- [FWS Check von Gesundheitsförderung Schweiz](#), einfacher Onlinetest zum aktuellen Stand des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
- [BGM-Kriterien von Gesundheitsförderung Schweiz](#), Qualitätskriterien für das BGM
- Checkliste [«Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz»](#), Hilfsmittel des Staatssekretariats für Wirtschaft Seco zur Überprüfung der wichtigsten Punkte zum Schutz vor psychosozialen Risiken im Unternehmen