

# knoten & maschen

## BFH-Blog zur Sozialen Sicherheit

THEMEN ▾

RUBRIKEN ▾

ÜBER UNS ▾



### Den Stress im Arbeitsalltag bewältigen

Von Simon Steger / 19. Juni 2024 2 Kommentare



Foto: adobe stock

source: <https://doi.org/10.24451/arbor.22633> | downloaded: 26.10.2024

**Aus Unternehmenssicht kann es sinnvoll sein, Mitarbeitende im Umgang mit Stress zu unterstützen. Ein Präventionsprogramm, das die BFH gemeinsam mit dem Versicherer Swiss Life AG erarbeitet hat, vermittelt Mitarbeitenden Strategien, um die eigene Belastung einzuschätzen und sie anzugehen. Der Beitrag zeigt, wie eine betriebliche Beratungsstelle Mitarbeitende bei der Stressbewältigung begleiten kann.**

Stress im Alltag kann für die Mitarbeitenden psychische und physische Folgen haben. Mit dem persönlichen Leiden hängen auch Absenzen und eine verringerte Leistungsfähigkeit zusammen, die für einen Betrieb **finanzielle Folgen** haben. Aus diesem Grund hat die BFH zusammen mit der betriebsinternen Fachstelle «Social Care Consulting» der Swiss Life AG das Präventionsprogramm «Stress souverän meistern» entwickelt. Dieses solle einen Beitrag zur mentalen Gesundheit der Mitarbeitenden leisten und dazu führen, dass Stress und Belastung früh thematisiert werden.

Entstanden ist ein niederschwelliger zweistündiger Workshop, der sich für Mitarbeitende aller Hierarchiestufen im Gruppen- oder Einzelsetting eignet. Er vermittelt Strategien, um Belastungen zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Dies soll sich positiv auf die Stressbewältigung, die Funktionsfähigkeit am Arbeitsplatz und die Arbeitsproduktivität auswirken.

## **Die fünf Schritte des Programms**

Das Programm basiert auf den **drei Dimensionen der Stressbewältigung** des Psychologen Gert Kaluza. Es hat zum Ziel, dass die Mitarbeitenden mentale, instrumentelle und regenerative Strategien zur Stressbewältigung kennen und anwenden lernen. Es besteht aus einem fünfteiligen Workshop und kann anhand eines Manuals von einer Fachperson der Sozialen Arbeit oder der Psychologie selbstständig durchgeführt werden.

Zum **Einstieg** erkunden die Teilnehmenden, welche Bewältigungsstrategien ihnen zur Verfügung stehen (z.B. Sport oder Bewegung, Wahrnehmungslenkung). Anschliessend widmet sich der Workshop der **instrumentellen Stressbewältigung**. Dabei suchen die Teilnehmenden mittels **Problemlösetrainings** systematisch nach Möglichkeiten, um ein stressauslösendes Problem zu

bewältigen. Dabei geht es zunächst darum, dem Stress auf die Spur zu kommen und das stressauslösende Problem konkret zu beschreiben. Danach werden in einem kreativen, wertungsfreien Prozess Ideen zu dessen Bewältigung gesammelt. Aus diesen wird dann der Weg gefunden, der für die Beteiligten am zielführendsten scheint. Darauf werden die ersten Umsetzungsschritte geplant.

Danach wenden sich die Teilnehmenden der **mental**en Stressbewältigung zu. Anhand des **ABCDE-Modells** besprechen sie ein belastendes Ereignis, um negative Gedanken und Gefühle zu verstehen und die Situation neu zu bewerten.

Schliesslich erlernen die Teilnehmenden eine Methode der **regenerativen Stressbewältigung**. Mit Hilfe der **progressiven Muskelentspannung** üben sie, wie sie in einer schwierigen Situation

zur Ruhe kommen können. Zum **Abschluss** reflektieren die Teilnehmenden ihre erlernten Stressbewältigungsstrategien anhand einer Bildkarte.

## Umsetzung und Nutzen

In den Jahren 2022 und 2023 wurden bei Swiss Life insgesamt zehn Workshops durchgeführt und evaluiert. Die Teilnehmenden waren mit dem Workshop zufrieden, konnten einen persönlichen Nutzen daraus ziehen und zeigten sich bereit, das Angebot in ihrem Netzwerk weiterzuempfehlen. Gelobt wurden insbesondere die Moderation der Workshops durch die Fachpersonen, die Inhalte und die didaktische Umsetzung.

Die von der BFH begleitete Evaluation zeigte auch, dass sich die Stressbewältigungskompetenz der Teilnehmenden nach den Workshops oder den Einzelberatungen verbesserten. Insbesondere gelang es ihnen, die Strategien der mentalen Stressbewältigung (ABCDE-Modell) besser einzusetzen.

Ein Angebot mit entsprechend niederschwelligem Programm leistet also einen positiven Beitrag zur psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden. Wichtig ist aber auch, in der Stressprävention nicht nur die Bewältigungskompetenzen der Arbeitnehmer\*innen zu stärken, sondern auch **ungünstige Arbeitsbedingungen**, die Stress auslösen, in den Blick zu nehmen.

---

### Kontakt:

- Prof. Dr. Simon Steger, Dozent, Institut Organisation und Sozialmanagement

### Projekte und Partner:

- Swiss Life: Social Care Consulting

### Literatur und weiterführende Links:

- Boles, M., Pelletier, B., & Lynch, W. (2004). The relationship between health risks and work productivity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46(7), 737–745.
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. & Palmer, S. (2001). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach*. London: Sage.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2019). *Stress im Arbeitsumfeld – erkennen und vorbeugen. Ressourcen stärken und Belastungen reduzieren*. Bern.
- Jacobson, E. (1990). *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. München: Pfeiffer.
- Kaluza, G. (2015). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch. Stress erkennen, verstehen und bewältigen*. Berlin: Springer.
- Kaluza, G. & Chevalier, A. (2017). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 143–162). Heidelberg: Springer.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement. Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung*. Berlin: Springer.

## STICHWORTE

BERATUNG

FORSCHUNGSERGEBNISSE

PRÄVENTION

STRESS

UNTERNEHMEN

## BEITRAG TEILEN

## ANDERE BEITRÄGE:



**Diese Arbeit ist eine Zumutung!**



Schlaflos im Sozialdienst?



## Sozialhilfe: Eine Dossierreduktion erhöht den Beratungserfolg

---

### 2 KOMMENTARE

#### ALEA

25/08/2024 at 20:35 | Antworten

Wow super !

#### HANNAH

30/08/2024 at 07:10 | Antworten

Guter Artikel, der zeigt, wie wichtig Programme zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz sind. Es ist positiv, dass Unternehmen wie Swiss Life AG aktiv daran arbeiten, Mitarbeitenden zu helfen, besser mit Stress umzugehen. Solche Initiativen sind eine gute Investition in die Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden und sollten öfter zum Einsatz kommen. Weitere Tipps zur Stressbewältigung gibt es hier: <https://wellness.doktorabc.com/de/lebensart/stressbewaeltigung->



so-bleiben-sie-auch-unter-druck-gelassen

---

### SCHREIBEN SIE EINEN KOMMENTAR

Kommentar

Name \*

E-Mail \*

Website

Time limit is exhausted. Please reload CAPTCHA.

× 2 = 18



Ich möchte "knoten & maschen" als Mail-Newsletter abonnieren

Kommentar Abschicken

## SUCHEN

Search...



## NEUSTE ARTIKEL



**Betreuung im Alter: Der Handlungsbedarf reicht weiter**

Sichere Existenz, Zwischen Jung und Alt / 10. September 2024



**Aus dem Wort «Würde» etwas Greifbares machen**

Aus der Arbeitswelt, Soziale und kulturelle Vielfalt / 04. September 2024



**Safe Spaces: Die Caring Society als schützender Raum?**

Soziale und kulturelle Vielfalt / 14. August 2024

Jetzt  
knoten & maschen  
abonnieren!

## STICHWORTE

ALTER

ARBEIT

ARBEITSINTEGRATION

ARMUT

AUSBILDUNG

BEHINDERUNG

BERATUNG

BETREUUNG	DATENVISUALISIERUNGEN	DIGITALISIERUNG	DISKRIMINIERUNG	EINKOMMEN		
FACHKRÄFTEMANGEL	FAMILIE	FINANZIERUNG	FORSCHUNGSRISIKO	GASTBEITRAG	GEFLÜCHTETE	
GESUNDHEIT	GESUNDHEITSBERUFE	GLEICHSTELLUNG	INTERVIEW	JUGEND	KINDER	MANAGEMENT
MIGRATION	ORGANISATION	PARTIZIPATION	PFLEGE	PFLEGENDE ANGEHÖRIGE	POLITIK	
PRÄVENTION	QUALITÄT	REFORM	SOZIALDIENSTE	SOZIALE ARBEIT	SOZIALE SICHERHEIT	
SOZIALHILFE	TAGUNG	THESEN STANDPUNKTE	UNGLEICHHEIT	VERANSTALTUNGEN	VIDEO	WOHNEN
ZUFRIEDENHEIT						

## KONTAKT

---



Berner Fachhochschule  
Soziale Arbeit  
Hallerstrasse 10  
CH-3012 Bern

Berner  
Fachhochschule

Tel. + 41 31 848 60 00  
[soziale-arbeit@bfh.ch](mailto:soziale-arbeit@bfh.ch)

## INFORMIERT BLEIBEN

---

Abonnieren Sie unseren Newsletter:

Vorname

Name

E-Mail-Adresse \*

Newsletter bestellen

[Über uns](#)

[Kontakt](#)

 [Entries RSS](#)

 [Comments RSS](#)

 [Folgen](#)

---

© BFH 2024

[Impressum / Rechtliche Hinweise](#)

[Login](#)