

Pressekonferenz zu der TK-Studie  
"Von der Hausfrau bis zum Manager –  
Deutschland im Stress"  
am 14. Mai 2009 in Berlin

## **Statement von Prof. Dr. Norbert Klusen, Vorsitzender des TK-Vorstandes**

---

Gestresst zu sein, gehört heute fast zum guten Ton. Denn wer im Stress ist, ist gefragt. Und tatsächlich ist auch nicht jeder Stress gleich negativ. Richtig dosiert steigert er die Leistungsfähigkeit und kann geradezu beflügeln.

Doch immer mehr Menschen in Deutschland geraten an ihre Belastungsgrenze – oder sogar darüber hinaus. Stress bestimmt den Alltag in Deutschland immer stärker. Nicht nur im Job, in allen Lebensbereichen stehen wir unter Strom.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Und die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz geht davon aus, dass europaweit rund 60 Prozent aller Fehlzeiten auf beruflichen Stress zurückgehen. Sie schätzen die Kosten durch den stressbedingten Arbeitsausfall auf jährlich 20 Milliarden Euro allein für die Unternehmen in Deutschland.

Neben den Kosten, die Unternehmen durch Stress entstehen, sind auch die Folgen für das deutsche Gesundheitssystem erheblich. Stress ist Mitverursacher der häufigsten und teuersten Erkrankungen in Deutschland. So stehen die Ausgaben für die Behandlung der oft stressbedingten psychischen Erkrankungen mit knapp 27 Milliarden Euro im Jahr bereits an dritter Stelle der Kostentabelle nach Diagnosegruppen. Am teuersten sind mit über 35 Milliarden Euro die Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und auch für diese erhöht Stress das Risiko deutlich: Menschen, die unter Druck stehen, sind davon doppelt so oft betroffen wie wenig Gestresste.

Gemeinsam mit Forsa und dem F.A.Z.-Institut sind wir deshalb mit einer Studie den Fragen auf den Grund gegangen, wie stark die einzelnen Bevölkerungsgruppen in Deutschland unter Stress leiden, was ihn auslöst und wie er das Leben der Menschen beeinflusst.

Die Studie zeigt: Kaum jemand kann noch richtig abschalten. Und dieses Leben auf Standby macht die Menschen krank. Bereits jeder Fünfte leidet nach eigener Aussage unter gesundheitlichen Stressfolgen. Und die sind gravierend. Von Schlafstörungen und Infekten über Rücken- und Kopfschmerzen bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Alle Erkrankungsbilder, die wir abgefragt haben, treten mit steigender Stressbelastung immer häufiger auf. Weitere Details dazu erfahren Sie gleich in der Präsentation von Frau Gangl vom F.A.Z.-Institut.

Neben der körperlichen ist auch die psychische Belastung durch einen hohen Stress-Pegel immens. So zeigt unsere Studie, dass sich sechs von zehn Gestressten ausgebrannt fühlen. In unserem aktuellen Gesundheitsreport lassen sich die Folgen ablesen: Fast zehn Millionen Tage waren die Menschen hierzulande im letzten Jahr wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben. Das heißt: Rund 40.000 Arbeitskräfte fehlten deshalb über das ganze Jahr im Büro oder an der Werkbank. Besonders beunruhigend finde ich dabei, dass die Zahl der Burnout-Krankschreibungen innerhalb der letzten fünf Jahre um 17 Prozent angestiegen ist.

Jeder Zweite nannte in unserer Umfrage seinen Job als größten Stressfaktor. Gerade in Zeiten von Wirtschaftskrise und steigenden Arbeitslosenzahlen wächst der Druck, der auf den Menschen lastet. Die Arbeitsaufgaben werden immer vielfältiger und komplexer, der Leistungs- und Zeitdruck nimmt zu. Gleichzeitig wächst die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz. Die psychische und körperliche Gesundheit der Beschäftigten ist schließlich in Gefahr, wenn aus der gesunden Anspannung im Job eine dauerhafte Überforderung wird.

Mit unserem betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen wir deshalb Unternehmen dabei, gesunde Arbeitsbedingungen für ihre Mitarbeiter zu schaffen. Denn entscheidend für eine erfolgreiche Stressbalance im Unternehmen ist, dass die Verantwortlichen verstehen, wie negativer Stress am Arbeitsplatz entsteht und wie sie ihre Mitarbeiter davor schützen können. Und auch für die Arbeitgeber zahlt sich ein gezieltes Stress- und Ressourcenmanagement aus. Denn nur mit motivierten, qualifizierten und gesunden Mitarbeitern kann ein Unternehmen erfolgreich sein. Unsere

Berater haben inzwischen über 450 Betrieben in ganz Deutschland geholfen – vom kleinen Architektenbüro bis zur großen Aktiengesellschaften wie SAP oder Porsche.

Besonders groß ist die Gefahr für die Gesundheit, wenn der Stress auf alle Lebensbereiche übergreift. Wenn man wie in einem Hamsterrad strampelt und nirgendwo ruhige Rückzugsfelder bleiben. So haben auch in unserer Umfrage viele Menschen angegeben, wie sehr es sie belastet, dass die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verwischt. Reine Entspannungsphasen ohne Handyklingeln werden immer seltener, immer mehr Menschen sind per Laptop und Blackberry rund um die Uhr erreichbar. Das ist Segen und Fluch zugleich. Während sich der Arbeitgeber über größtmögliche Flexibilität freut, erhöht dies für die Mitarbeiter oft den Stress-Pegel. Sie bleiben stets in Hab-Acht-Stellung und nehmen Körper und Geist so die Chance, sich zu erholen.

Das Gleiche gilt, wenn zum beruflichen Druck auch noch privater oder familiärer Stress hinzukommt. Dies ist besonders oft bei berufstätigen Eltern der Fall. Wer sich täglich im Spagat zwischen Kind und Karriere aufreibt, gerät leicht an seine Belastungsgrenze. So äußerten vier von zehn berufstätigen Müttern und Vätern, dass sie unter Druck stehen, damit die Familie aufgrund ihrer beruflichen Verpflichtungen nicht zu kurz kommt. Insbesondere Frauen setzen sich zudem selbst stark unter Druck, um es immer allen recht zu machen – jede Zweite sagte das.

Und auch ohne Job ist das Leben alles andere als stressfrei. Das gilt sowohl für Arbeitslose als auch für Hausfrauen und -männer. Wer sich ausschließlich um Kinder und Haushalt kümmert, steht sogar noch stärker unter Druck als Berufstätige. 95 Prozent von ihnen sind gestresst, vier von zehn sind in körperlichem und psychischem Daueralarm. Damit stehen sie nach eigenem Empfinden sogar stärker unter Strom als Führungskräfte.

Gerade der Umstand, keinen eigenen Beruf ausüben zu können, stellt für viele von ihnen einen erheblichen Stressfaktor dar. Fast vier von zehn Hausfrauen und -männer quält die Sorge um die Familienkasse und die eigene Absicherung im Alter.

Und gerade solche unterschwelligen Stressauslöser, die einen permanent begleiten, belasten die Psyche besonders stark. Außerdem kennen Hausfrauen keinen Feierabend und kein freies Wochenende. Während Berufstätige irgendwann das Büro und den Jobstress hinter sich lassen können, hat ihr Arbeitstag oft 24 Stunden. Das geht an die Substanz.

Über 3.000 TK-Versicherte haben im letzten Jahr allein aufgrund von Burnout-Symptomen an einer stationären Reha-Maßnahme teilgenommen. Fast 90 Prozent von ihnen waren Frauen. Damit es soweit erst gar nicht kommt, hat die TK gemeinsam mit dem Hamburger Institut für Burnout-Prävention spezielle "Work-Life-Balancing"-Kurse für berufstätige Mütter und Väter und Eltern im familiären Daueralarm entwickelt. Sie helfen, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben. Mehr zu diesem Angebot erfahren Sie gleich von Frau Heinemann, die die Kurse gemeinsam mit uns konzipiert hat.

Insgesamt hat die Studie gezeigt: Stress betrifft alle Bereiche unseres Lebens. Und nimmt zu: Jeder Zweite sagt, dass sein Leben in den letzten Jahren stressiger geworden ist. Und fast ebenso viele gehen davon aus, dass der Stress in seinem persönlichen und beruflichen Umfeld auch in den nächsten Jahren weiter zunehmen wird.

Stress ist kein Thema, das man auf die leichte Schulter nehmen darf. Auch wenn es heute fast schon chic ist, ständig "total im Stress" zu sein, hat es – wie bereits erläutert – schlimme Folgen, wenn der Stress-Pegel auf Dauer zu hoch ausschlägt. Natürlich lässt sich Stress im Alltag nie ganz vermeiden. Aber wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen.

Deshalb unterstützen wir unsere Versicherten auch dabei, die richtigen Strategien im Umgang mit Stress-Situationen zu finden – zum Beispiel mit Entspannungskursen wie Autogenem Training oder Seminaren wie "Sicher und gelassen im Stress". Genaueres zu unseren Angeboten zur Stress-Prävention, vom Online-Coach bis zu Angeboten für Grundschulkindern, berichtet Ihnen bei Interesse Frau Dr. Sabine Voermans, die bei uns den Präventionsbereich verantwortet.