



## Stressprävention mit KMU-vital

Stress stellt einen der wichtigsten Risikofaktoren für die psychische, physische und soziale Gesundheit in der heutigen Gesellschaft dar.

**Stress** ist gegeben, wenn zwischen inneren und äusseren Anforderungen und Belastungen einerseits und inneren und äusseren Ressourcen andererseits auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene ein Ungleichgewicht entsteht. (Schmitzer, 2003 & Jerusalem, 1990)

Es gibt Anforderungen oder Belastungen am Arbeitsplatz, die bei der Mehrheit der Betroffenen mit grosser Wahrscheinlichkeit ein solches Ungleichgewicht auslösen und damit eine potentielle Gefahr für die Gesundheit der Mitarbeitenden darstellen. KMU-vital bietet Ihnen Zugang zu wirksamen Modulen, zur Analyse und gezielten Optimierung von Belastungen in Ihrem Betrieb.

Im Arbeitsalltag wird es jedoch immer Belastungen geben und solange diesen mit entsprechenden Ressourcen begegnet werden kann, bringen sie die Mitarbeitenden auch nicht aus dem Gleichgewicht (vgl. Stressdefinition). Die Situation wird dann nicht als Bedrohung empfunden, im Gegenteil, es entsteht ein Gefühl der Herausforderung. Ressourcen dienen aber nicht nur der Bewältigung bestehender Belastungen, sie können das Wohlbefinden auch direkt positiv beeinflussen oder indirekt wirken, indem sie der Entstehung von Belastungen entgegenwirken. Die gezielte Ressourcenförderung ist deshalb von grosser Bedeutung in der Stressprävention und gleichzeitig ein zentrales Anliegen von KMU-vital. Dementsprechend wird diese Thematik auch in den Analyse- und Massnahmen-Modulen in den Fokus gerückt.

**Wenn Sie sich dem Ziel verschreiben, mithilfe von KMU-vital ein gesundes Unternehmen zu schaffen, beugen Sie also gleichzeitig auch der Entstehung von Stress bei den Mitarbeitenden vor.**

### **Besonders empfohlene KMU-vital-Module zur Stressprävention:**

- Stressmanagement
- Gesundheitszirkel
- Mitarbeiterbefragung
- BGF als Führungsaufgabe
- Massnahmen aus dem Modul Arbeitsgestaltung
- Zusammenarbeit im Team