

# Braucht es ein Anti-Stress-Gesetz?

**BERN.** Viele Arbeitnehmer sind sogar zu gestresst fürs Feierabendbier. Nun sucht die Politik nach Lösungen.

Jeder fünfte Arbeitnehmer steht in seinem Job so sehr unter Stress, dass er nach getaner Arbeit nichts mehr mit Freunden unternehmen mag. Zu diesem Schluss kommt eine repräsentative Studie der deutschen Krankenkassen. Dagegen will SPD-Politiker Guntram Schneider jetzt vorgehen. Er fordert laut der «Welt» ein Anti-Stress-Gesetz, das unter anderem genau regelt, wann Arbeitgeber ihre Angestellten kontaktieren dürfen und wann nicht.

Dass auch Schweizer Angestellte vom Problem betroffen sind, zeigt eine Studie des Staatssekretariats für Wirt-

schaft (Seco): Etwa ein Drittel der Schweizer Erwerbsbevölkerung leidet demnach unter Stress. Umso verheerender ist es laut Arbeitspsychologin Nicola Jacobshagen, wenn zusätzlich das Privatleben darunter leidet (siehe Interview).

Auch dem Aargauer Nationalrat Max Chopard-Acklin (SP) gibt diese Entwicklung zu denken. Er spricht sich aber gegen ein Anti-Stress-Gesetz

aus. Dafür müssten die bestehenden Normen konsequenter umgesetzt werden. Überstunden müssten beispielsweise immer entschädigt werden.

Der Arbeitgeberverband verweist auf den aktuellen Trend in Richtung Flexibilisierung: Home-Office könne etwa dazu beitragen, dass Arbeitnehmer sich Zeit für ihre Liebsten nehmen können.

FLORIAN MEIER



Laut Seco leidet jeder dritte Erwerbstätige unter Stress. KEYSTONE

«Kommen Freunde zu kurz, kann dies zu chronischem Stress führen»



**Frau Jacobshagen, viele Arbeitnehmer sind offenbar so gestresst von ihrem Job, dass sie nicht mal mehr feiern mögen. Überrascht Sie das?**

Nein, in der heutigen Zeit wird von uns verlangt, dass wir jederzeit über Smartphone oder E-Mail erreichbar sind. Das kann zu Stresszuständen führen.

**Was sind die Gründe dafür?**

Oft setzen sich die Angestellten selber unter Druck. Wer ständig erreichbar ist und auch kein Problem damit hat, am Wochenende zu arbeiten, erhofft sich meist bessere Aussichten auf eine Beförderung. Letztlich geht es um ein Abwägen zwischen Gesundheit und Karrierechancen.

**Was heisst es, wenn für dieses Ziel**

**sogar das Privatleben geopfert wird?**

Das soziale Leben bietet gerade stressigen Situationen einen wichtigen Ausgleich. Kommt man zu wenig mit Freunden und Bekannten in Kontakt, kann dies zu einem chronischen Stresszustand führen. **FLM**

**Nicola Jacobshagen ist Arbeitspsychologin an der Universität Bern.**

20 Minuten, 8. Aug. 2014