



Kundenkompass

Stress

Aktuelle Bevölkerungsbefragung:
Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen
von Stress in Deutschland



Karin Gangl
F.A.Z.-Institut für Management-, Markt-
und Medieninformationen GmbH
Berlin, 14. Mai 2009



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

F.A.Z.-INSTITUT

FÜR MANAGEMENT-, MARKT- UND MEDIENINFORMATIONEN GMBH



Kundenkompass Stress

Themen der Studie:

- ▶ Wie gestresst ist Deutschland?
- ▶ Was sind die Ursachen von Stress?
- ▶ Wie wirkt sich Stress auf die körperliche und seelische Gesundheit aus?
- ▶ Welche Maßnahmen helfen gegen Stress?

Studienprofil:

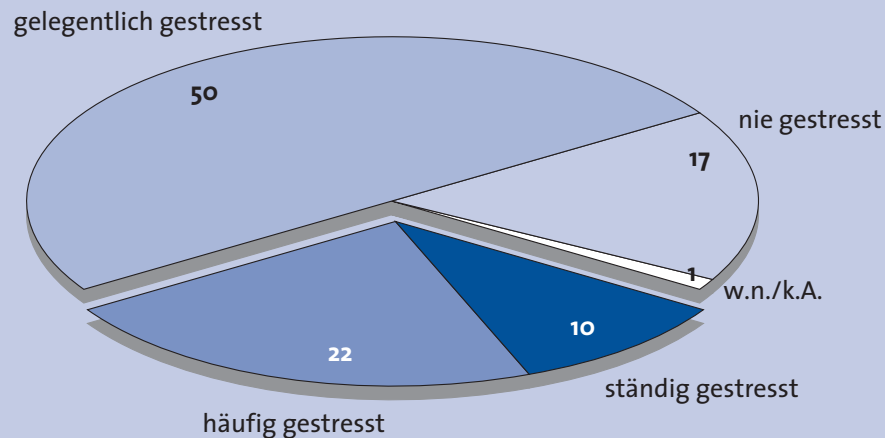
Repräsentative forsa-Befragung

- ▶ Grundgesamtheit: alle in Privathaushalten in Deutschland lebenden deutschsprachigen Personen im Alter von 14 bis 65 Jahren
- ▶ Stichprobengröße: 1.014 Zielpersonen
- ▶ Zeitraum der Erhebungen: Januar 2009
- ▶ Auswahlverfahren: mehrstufige systematische Zufallsauswahl
- ▶ Erhebungsmethode: computergestützte Telefoninterviews (CATI) anhand eines strukturierten Fragebogens

Stressausmaß

Jeder dritte Deutsche unter Dauerdruck

(Ausmaß der Stressbelastung, in % der insgesamt 1.014 Befragten)

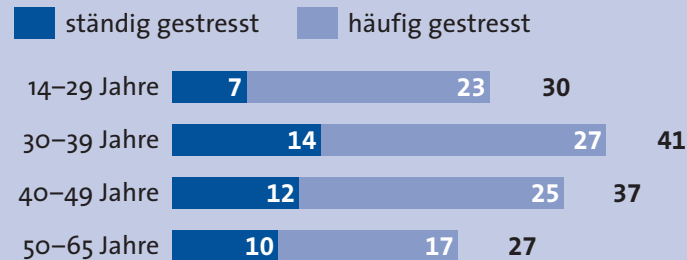


Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen über Stress.
- ▶ Bei etwa jedem Dritten ist die Anspannung schon zum Dauerzustand geworden.

Stressausmaß

Mittlere Altersgruppen sind besonders stark belastet (Ausmaß der Stressbelastung, in % der insgesamt 1.014 Befragten nach Alter)



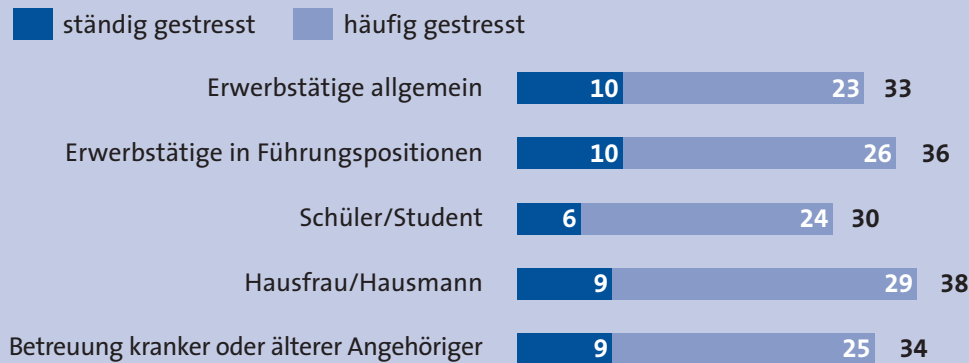
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Stress betrifft alle Altersgruppen.
- ▶ Den größten Druck empfinden die 30- bis 39-Jährigen, dicht gefolgt von den 40- bis 49-Jährigen.

Stressausmaß

Hausfrauen fühlen sich stärker gestresst als Manager

(Ausmaß der Stressbelastung, in % der Befragten nach Art der Beschäftigung)



Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Ob Hausfrau, Schüler oder Manager: Stress betrifft alle Bevölkerungsschichten.

Kundenkompass Stress

Stressursachen allgemein

Beruf, Schule und Studium sind die Stressauslöser Nr. 1

(Angaben zu den häufigsten Stressursachen, in % der insgesamt 1.014 Befragten)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

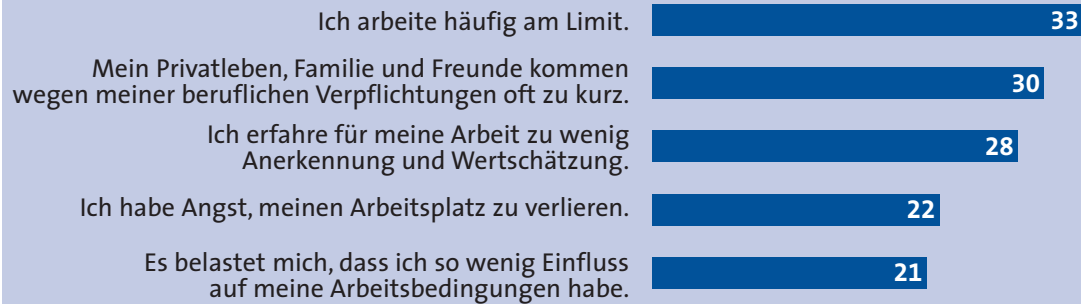
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Als Stressursache nennen die Menschen in erster Linie die Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule sowie im Studium.
- ▶ Dahinter folgen finanzielle Sorgen sowie Stress im Straßenverkehr.

Stress am Arbeitsplatz

Ein Drittel der Erwerbstätigen arbeitet häufig am Limit

(Selbsteinschätzung der Stresssituation am Arbeitsplatz, in % der befragten Erwerbstätigen)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Jeder dritte Erwerbstätige arbeitet häufig bis an die Grenze der Belastbarkeit.

Stress am Arbeitsplatz

Hetze und Termindruck sind die Hauptursachen für Stress im Job

(Angaben zu den häufigsten Stressursachen am Arbeitsplatz, in % der befragten Erwerbstätigen)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

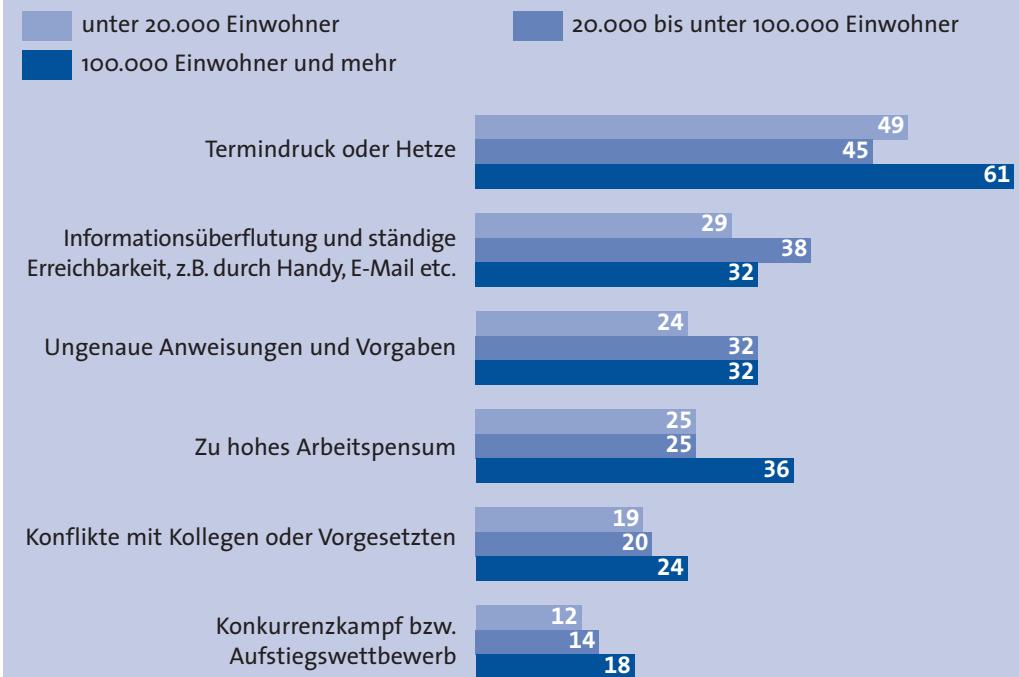
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

► Mehr als die Hälfte der Berufstätigen leidet unter Termindruck und Hetze.

Stress am Arbeitsplatz

- ▶ Termindruck und Hetze sind in Städten ab 100.000 Einwohnern deutlich größer.
- ▶ Auch das Arbeitspensum, Konflikte im Arbeitsumfeld und der Konkurrenzkampf im Job steigen mit der Einwohnerzahl.

Jobstress vor allem in den Metropolen (Angaben zu den häufigsten Stressursachen am Arbeitsplatz, in % der befragten Erwerbstätigen nach Ortsgröße)¹⁾

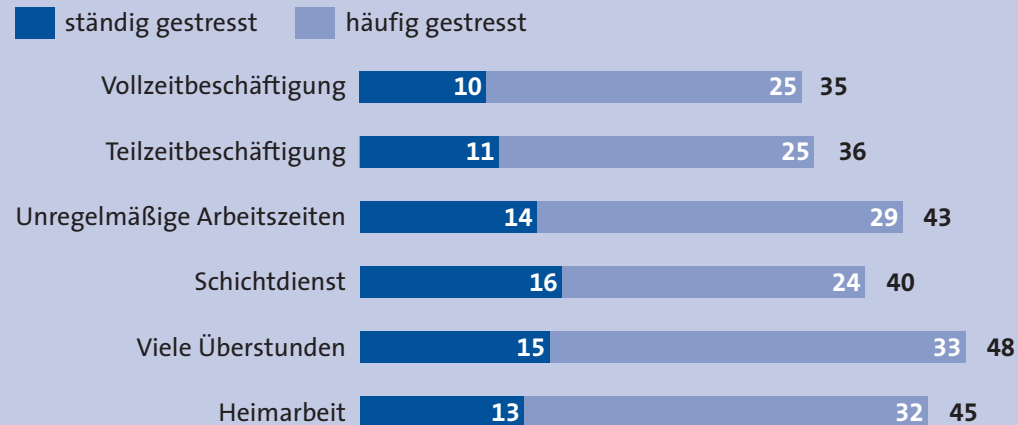


1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Stress am Arbeitsplatz

Überstunden, unregelmäßige Arbeitszeiten und Heimarbeit erhöhen die Stressdosis (Ausmaß der Stressbelastung, in % der Befragten nach Art der Beschäftigung bzw. Arbeitszeitregelung)

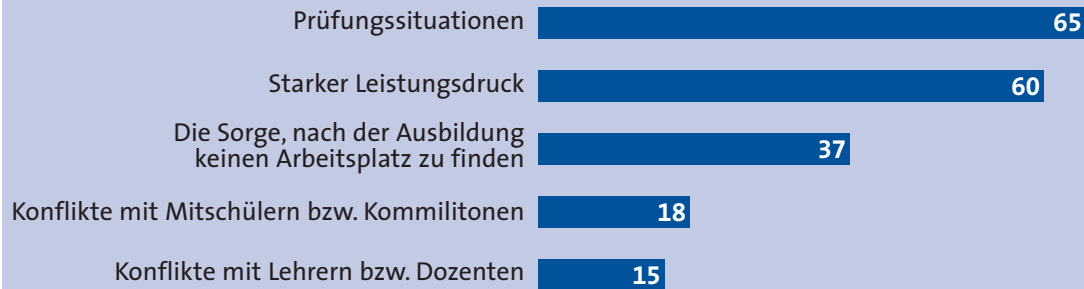


Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Fast jeder Zweite der häufig Überstunden Leistenden steht unter Dauerstress.
- ▶ Auch unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtdienst und Heimarbeit führen zu überdurchschnittlich hohen Stresswerten.

Stress in Schule und Studium

Leistungsdruck und Prüfungsstress belasten Schüler und Studierende (Angaben zu den häufigsten Stressursachen in Schulen bzw. Hochschulen, in % der befragten Schüler und Studierenden)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

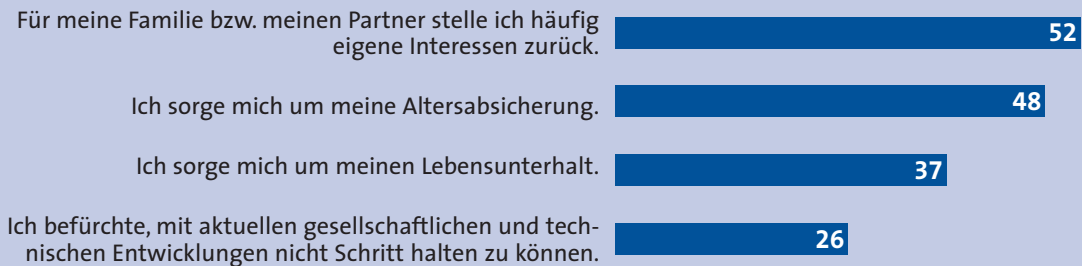
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Hauptauslöser für Stress in der Schulzeit oder dem Studium sind Prüfungssituationen.
- ▶ An zweiter Stelle folgt der allgemein starke Leistungsdruck.

Stressfaktor Familie

Familie und Partner versus eigene Interessen: Hausfrauen im Dauerstress

(Aussagen zu Stressfaktoren; in % der befragten Hausfrauen und Hausmänner)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

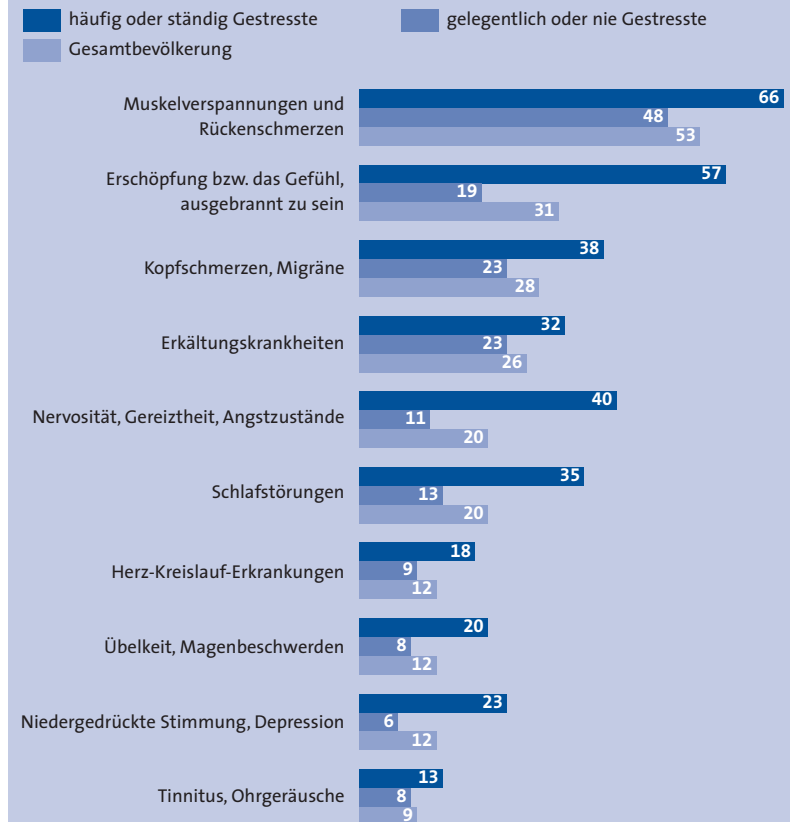
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Mehr als die Hälfte der Hausfrauen und Hausmänner verzichtet zugunsten der Familie auf eigene Interessen.

Gesundheitliche Auswirkungen

- ▶ Zwei Drittel der Menschen im Dauerstress leiden unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen.
- ▶ 57 Prozent von ihnen sind erschöpft, zum Teil sogar ausgebrannt.
- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei den Menschen unter Dauerdruck doppelt so häufig auf wie bei den wenig bis gar nicht Gestressten.
- ▶ Auch Kopfschmerzen, Nervosität, Angstzustände, eine niedergedrückte Stimmung und Schlafstörungen stellen sich umso häufiger ein, je gestresster sich ein Mensch fühlt.

Je größer der Stress, desto kränker (Angaben zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, in % der Befragten insgesamt und nach Stresspegel)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

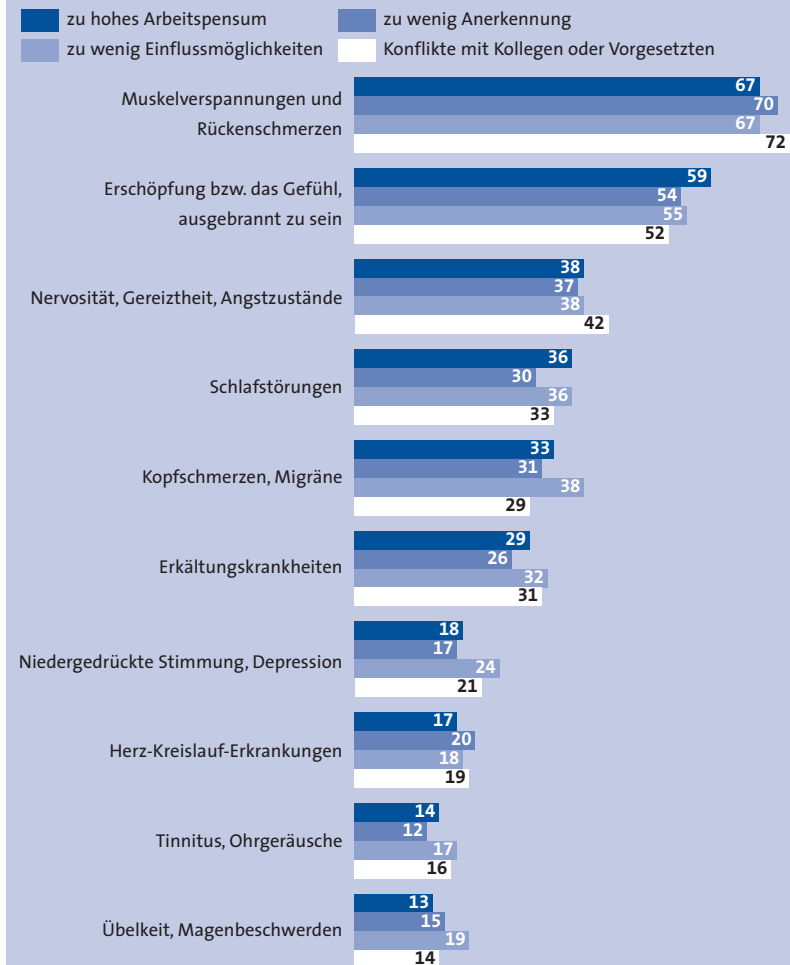
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Kundenkompass Stress

Gesundheitliche Auswirkungen

- ▶ Sieben von zehn Berufstätigen, die das Gefühl haben, für ihre Arbeit zu wenig Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren, sind verspannt oder haben Rückenleiden.
- ▶ 54 Prozent fühlen sich stark erschöpft oder sogar ausgebrannt.
- ▶ Ähnlich hohe Erkrankungsraten weisen Beschäftigte auf, die unter Konflikten mit Vorgesetzten und Kollegen, einem insgesamt zu hohen Arbeitspensum oder zu geringen Einflussmöglichkeiten im Job leiden.

Viel Arbeit, wenig Anerkennung: Hohe Burnout-Gefahr im Job
(Angaben zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, in % der befragten Erwerbstätigen nach Stressfaktor¹⁾)



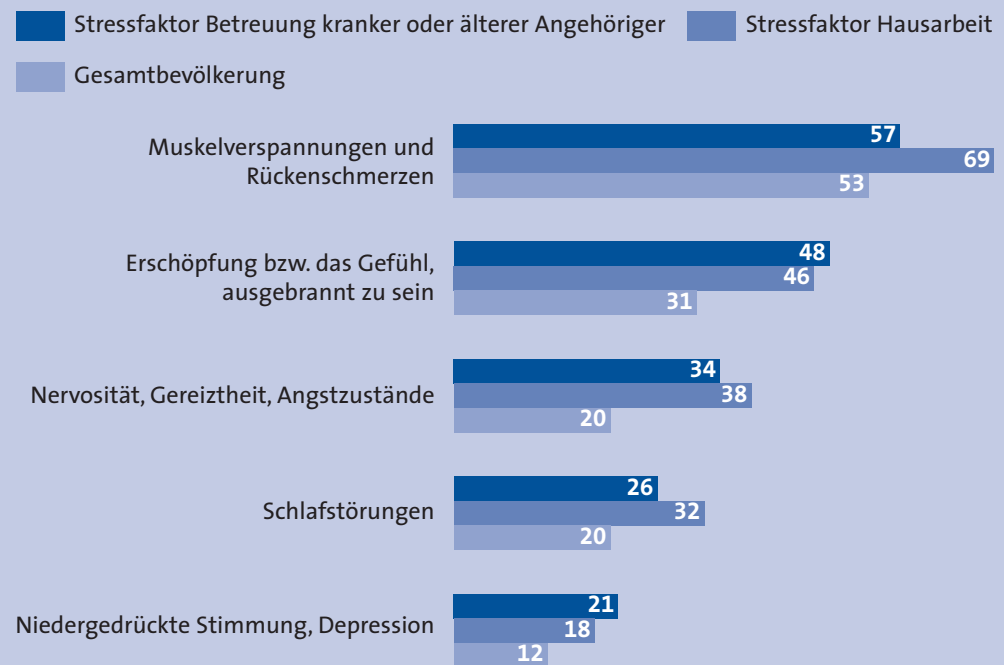
¹⁾ Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Gesundheitliche Auswirkungen

- ▶ 48 Prozent der Menschen, die kranke oder ältere Angehörige betreuen, und 46 Prozent derjenigen, die sich durch Hausarbeit gestresst fühlen, sind häufig erschöpft oder ausgebrannt.

Häusliche Pflege führt fast jeden Zweiten an den Rand der Erschöpfung (Angaben zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, in % der Befragten insgesamt und nach Art des Stressfaktors)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Gesundheitliche Auswirkungen

- ▶ Menschen, die befürchten, den (Wieder-)Einstieg in das Berufsleben nicht zu schaffen, leiden häufiger unter zahlreichen physischen und psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Übelkeit, Magenbeschwerden oder Depressionen.

Perspektivlosigkeit macht krank

(Angaben zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, in % der befragten Nichterwerbstätigen, die unter Zukunftsängsten leiden)¹⁾

Angst, den (Wieder-)Einstieg in das Berufsleben nicht zu schaffen



1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Gesundheitliche Auswirkungen

Die Stresstypen

Problemlöser:

Menschen, die sich in Konfliktsituationen nicht aus der Ruhe bringen lassen, nach Lösungen suchen und sich bemühen, aus jeder Situation das Beste zu machen.

Polterer:

Impulsive Menschen, die alles persönlich nehmen und ihrem Ärger lautstark Luft machen.

Konfliktvermeider:

Menschen, die eigene Interessen zurückstellen, um Konflikte zu vermeiden.

In-sich-Hineinfresser:

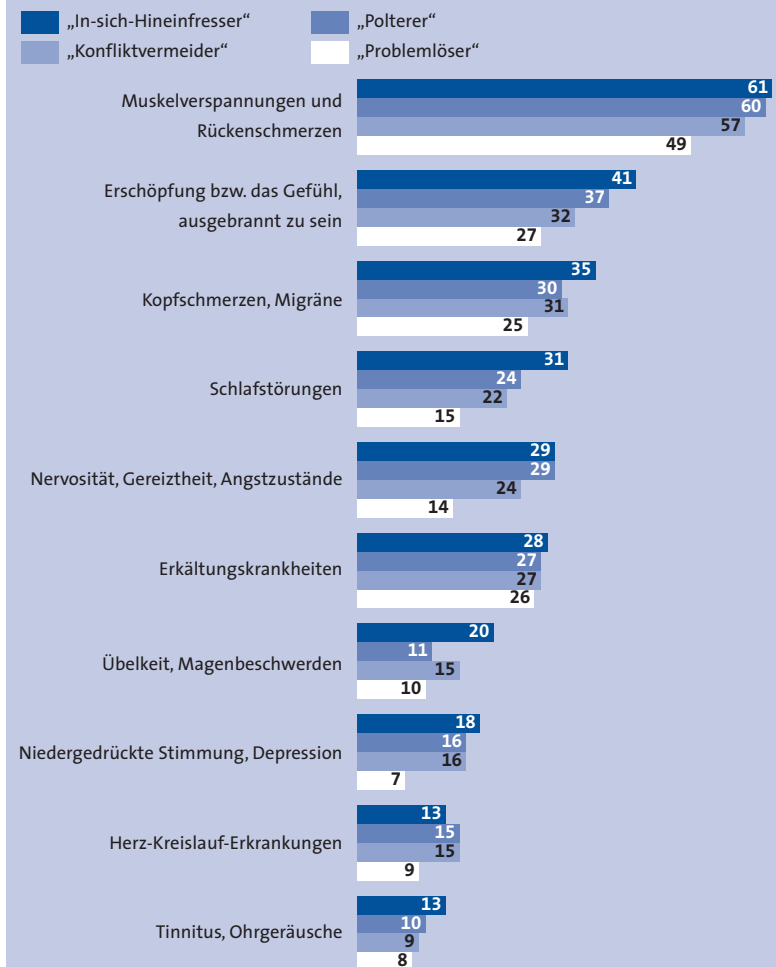
Menschen, die Probleme am liebsten mit sich selbst ausmachen und ihren Ärger hinunterschlucken.

Kundenkompass Stress

Gesundheitliche Auswirkungen

- ▶ Wer sich bemüht, aus jeder Situation das Beste zu machen („Problemlöser“), ist auffallend gesünder.
- ▶ Bei allen anderen Stresstypen, insbesondere aber dem In-sich-Hineinfresser, ist dagegen das Risiko physischer und psychischer Erkrankungen höher.

Ärger konstruktiv begegnen: Problemlöser sind gesünder (Angaben zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, in % der Befragten nach Ärgerbewältigungsstrategien)¹⁾



¹⁾ Mehrfachnennungen möglich.

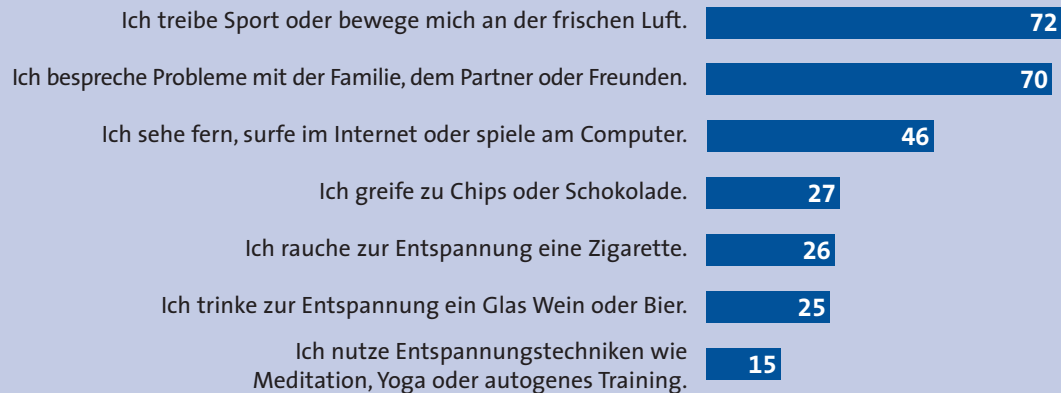
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.



Stressbewältigung

Sport und Bewegung entspannen am besten

(Angaben zu bevorzugten Mitteln gegen Stress, in % der Befragten)¹⁾



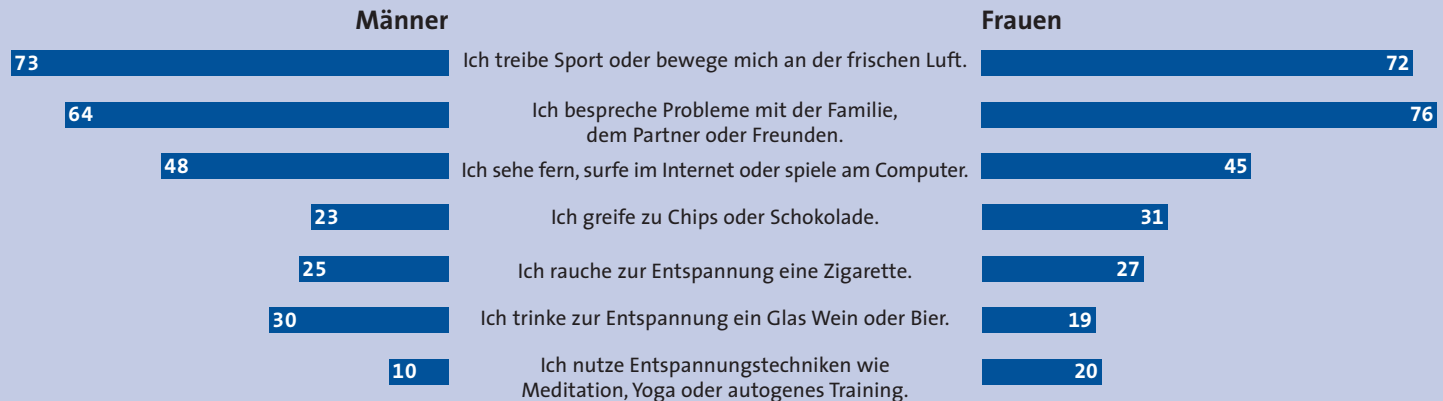
1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Die bevorzugten Mittel gegen Stress sind für 72 Prozent der Deutschen eine sportliche Betätigung oder Bewegung an der frischen Luft.
- ▶ Sieben von zehn Befragten bauen Druck ab, indem sie Probleme mit dem Partner, der Familie oder Freunden besprechen.

Stressbewältigung

Gestresste Männer suchen Entspannung im Alkohol, Frauen bevorzugen Chips oder Schokolade
(Angaben zu bevorzugten Mitteln gegen Stress, in % der Befragten nach Geschlecht)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

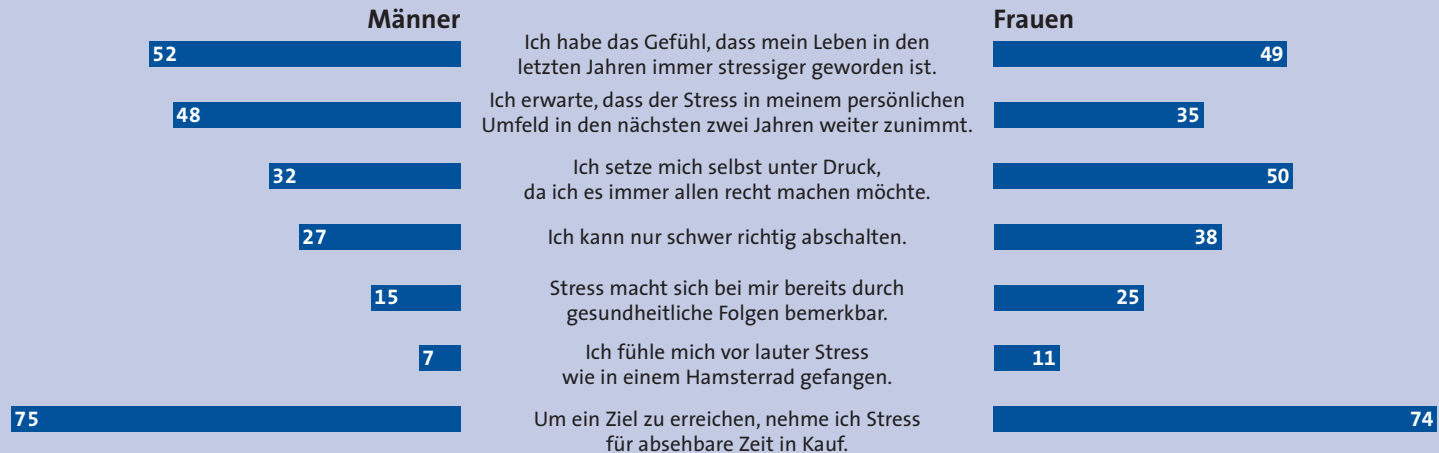
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Während 30 Prozent der Männer den Genuss von Alkohol als entspannend empfinden, tun dies nur 19 Prozent der Frauen. Doch fast ein Drittel der Frauen greift in Stresssituationen gern zu Chips oder Schokolade, wohingegen der Anteil bei den männlichen Befragten nur bei 23 Prozent liegt.

Individuelle Einschätzungen zum Stress

Frauen leiden stärker unter Stressfolgen; Männer erwarten Stressanstieg

(Individuelle Einschätzungen zum Thema Stress, in % der Befragten nach Geschlecht)¹⁾



1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

- ▶ Etwa jeder Zweite in Deutschland glaubt, dass sein Leben in den letzten Jahren immer stressiger geworden ist.
- ▶ Knapp die Hälfte der männlichen Befragten und 35 Prozent der Frauen glauben, dass der Stress weiter zunimmt.
- ▶ Doch: Um ein Ziel zu erreichen, nehmen drei Viertel der Deutschen nach eigener Aussage Stress für absehbare Zeit in Kauf.

Fazit:

- ▶ Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen über Stress, etwa jeder Dritte steht unter Dauerdruck.
- ▶ Stress betrifft in Deutschland alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten.
- ▶ Als Stressursache nennen die Menschen in erster Linie die Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule sowie im Studium.
- ▶ Auch die Hausarbeit sowie besondere Belastungssituationen wie Arbeitslosigkeit oder die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger stellen erhebliche Stressfaktoren dar.
- ▶ Dauerhafter Stress führt zu starken gesundheitlichen Beeinträchtigungen sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich.
- ▶ Die eigene Einstellung sowie der Umgang mit Stress können negative gesundheitliche Auswirkungen vermindern.
- ▶ Die beliebtesten Mittel gegen Stress sind Sport und Bewegung an der frischen Luft sowie das Gespräch mit dem Partner, der Familie oder Freunden.



Kundenkompass Stress

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Karin Gangl
F.A.Z.-Institut für Management-,
Markt- und Medieninformationen GmbH
Mainzer Landstraße 199
60326 Frankfurt am Main

Telefon: 0 69 / 75 91 - 22 17
Telefax: 0 69 / 75 91 - 19 66

E-Mail: k.gangl@faz-institut.de