

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Pressekonferenz zur TK-Stressstudie 2021

"Entspann dich, Deutschland!"

Stress ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Egal ob es um das Arbeitspensum und Zeitdruck im Job geht, um die Doppelbelastung durch Familie und Beruf oder um den "Freizeitstress" wie etwa das Streben nach immer neuen Bestmarken beim Sport - Stress scheint unser ständiger Begleiter. Unsere Leistungsgesellschaft fordert den Menschen einiges ab. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen und gestresst sind.

Dabei lohnt auch ein Blick auf die gesamtgesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen. Unser aktueller Gesundheitsreport zeigt: Psychische Erkrankungen waren 2020 mit einem Anteil von rund 20 Prozent am Gesamtkrankenstand für die meisten Fehlzeiten von TK-versicherten Erwerbspersonen verantwortlich. Für die gesamte Volkswirtschaft in Deutschland schätzt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin die damit verbundenen Ausfallkosten in Produktion und Bruttowertschöpfung jährlich auf mehr als 36 Milliarden Euro. Das entspricht etwa 1,1 Prozent des Bruttonationaleinkommens des Vor-Pandemie-Jahrs 2019. Dazu kommen natürlich noch die gesundheitlichen Folgekosten und das hinter diesen Zahlen stehende persönliche Leid der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Dabei ist Stress ursprünglich etwas sehr Positives: In einem gesunden Maß spornt er zu Leistungen an. Er hilft uns, Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Doch ein "zu viel" an Stress macht auf Dauer krank. Neben körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden kann Dauerstress auch auf die Psyche gehen. Die Bandbreite reicht bis hin zu Burnout und Depressionen.

Das Thema ist nicht neu und negativer Stress wird sich nie ganz vermeiden lassen, aber wir können lernen, damit gesünder umzugehen. Doch um Lösungsansätze zu skizzieren, müssen wir wissen, was die Menschen in Deutschland wirklich stresst. Die vorliegende Studie basiert auf einer bundesweiten repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa. Nach unseren Studien 2013 und 2016 haben wir in diesem Jahr bereits zum dritten Mal die Menschen zu dem Thema befragt. Und durch den Vergleich mit den Vorgängerstudien

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



erlauben uns die aktuellen Ergebnisse einen hervorragenden Blick auf langfristige Entwicklungen in unserer Gesellschaft.

Die Ergebnisse zeigen: In den vergangenen Jahren ist das Stressempfinden noch einmal deutlich gestiegen. Gut ein Viertel der Menschen in Deutschland fühlt sich häufig gestresst, 2013 war es noch jeder Fünfte. Und 38 Prozent sagen aktuell immerhin, dass sie manchmal gestresst seien. Der Anteil der Menschen, die nie gestresst sind, ist von 13 Prozent 2013 auf nur noch 9 Prozent in der aktuellen Befragung zurückgegangen. Mit diesem wichtigsten Ergebnis unserer Studie können wir nicht zufrieden sein. Dass immer mehr Menschen Druck, hoher Anspannung und Belastungen ausgesetzt sind, ist ein Befund, den wir ernst nehmen sollten.

Doch wo müssen wir ansetzen? Stressursache Nummer eins ist nach wie vor der Job bzw. Ausbildung oder Studium, gefolgt von den eigenen hohen Ansprüchen an sich selbst. Aber auch die ständige Erreichbarkeit durch Smartphone und soziale Medien wird von den Befragten als Stressfaktor adressiert. Das sind Handlungsbereiche, bei denen wir alle gemeinsam ansetzen müssen, aber auch ansetzen können.

Als TK unterstützen wir unsere Versicherten auf dem Weg zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben mit vielen individuellen Angeboten zur Stressreduktion. Allerdings: Der entspannendste Yogakurs und die schönste bewegte Pause bringen wenig, wenn Termindruck, Informationsflut und ständige Unterbrechungen den Job zum Dauerstressor machen. Daher sind an dieser Stelle besonders die Arbeitgeber gefragt, in langfristige und nachhaltige gesunde Arbeitsstrukturen und -verhältnisse zu investieren. Auch hier bietet die TK ein vielfältiges Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und steht den Unternehmen beratend zur Seite. Es lohnt sich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nicht nur gesünder, sondern auch die Grundlage für ein erfolgreiches Unternehmen. Und die Mitarbeitenden sind die wichtigste Ressource der Unternehmen - gerade angesichts des sich verschärfenden Fachkräftemangels.

Die ständige Erreichbarkeit kann sowohl im beruflichen Kontext als auch im privaten Bereich zum Problem werden. Insbesondere bezüglich der eigenen hohen Ansprüche brauchen wir einen sehr breiten Ansatz, um hier etwas zu verändern. Gesunder Ehrgeiz ist gut und wichtig für ein Unternehmen und eine Gesellschaft. Denn ohne sie kommen wir nicht voran. Aber wenn

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



der Ehrgeiz krank macht und die zutiefst menschliche Eigenschaft, fehlbar zu sein, nicht mehr akzeptiert wird, läuft etwas schief. Hier müssen wir meiner Ansicht nach etwas mehr Gelassenheit und Fehlerkultur lernen.

Für Rückfragen:

Techniker Krankenkasse

Unternehmenskommunikation

Telefon 040 - 69 09 - 17 83

pressestelle@tk.de

Portal "Presse & Politik": www.tk.de/presse

Twitter: www.twitter.com/tk_presse

Blog: www.wirtechniker.tk.de