

# Berufsgruppe Stress - Wer leidet am meisten unter Überlastung?

Welche Berufsgruppe leidet am stärksten unter Stress?

- a) Manager
- b) Arbeitslose
- c) Sozialarbeiter
- d) Beamte?

Die Krankenkasse DAK fand heraus, dass nicht Manager mit 60h+ Arbeitswochen am stärksten gefährdet sind, sondern Arbeitslose und Alleinerziehende. Auch Studentinnen zeigten in der Studie auffällig hohe Werte. Die Tendenz gehe dahin, dass Berufstätige mit weniger gut ausgebildeten Abschlüssen eher von individuellen Stressoren betroffen sind, als Angestellte mit höheren Schul- und Berufsabschlüssen. Jörg Marschall vom Forschungsinstitut IGES ergänzt, dass sich die Anzahl der Fehltage durch psychische Erkrankungen seit dem Jahre 2000 mehr als verdoppelte. Zudem kommt noch hinzu, dass fast jeder 10. Arbeitnehmer unter einer Gratifikationskrise leide, also unter dem Problem, dass Arbeit nicht angemessen anerkannt wird oder widersprüchliche Anforderungen an den Berufstätigen herangetragen werden. Frauen sind dabei die größere Risikogruppe, da gerade die Verantwortung für andere Alleinerziehende) für große Überlastung sorgt. Marshall betont weiterhin, dass Erwerbslose größeren Stressbelastungen ausgesetzt sind als Erwerbstätige. Arbeitslose machen sich größere Sorgen über die Zukunft oder die eigenen Anforderungen. Dies trifft auch auf Studierende zu, die ebenfalls oftmals nicht wissen, ob sie den Anforderungen gerecht werden können. Alleinerziehende Mütter führen die Rangliste der am stärksten gestressten Personengruppen an. Gerade hier mache sich der Forscher Sorgen um Folgebelastrungen wie Rückenschmerzen oder Herz Kreislauf Probleme. Durch Stress werden im Körper Stresshormone produziert, die oftmals nicht im gleichen Maße wieder abgebaut werden.

Bislang konnte allerdings noch nicht nachgewiesen werden, wann chronischer Stress wirklich krank mache, wodurch die Prävention ein immer wichtiger werdender Baustein für die Menschen der heutigen Zeit und die eigene Stressbewältigung werde.

## Weiterführende Links:

[Testen Sie Ihren Umgang mit Stress](#)

[Training: Stressmanagement](#)

[Persönliches Coaching](#)

[Onlinetraining: Burnout](#)

[Burnout Lernmappe](#)

[Lernmappe: Grundlagen der Stressbewältigung](#)

[Lernmappe: Stressmanagement"](#)