

**Pressesprecherin: Katja Bär**  
Telefon: 0621 / 181-1013  
baer@uni-mannheim.de  
www.uni-mannheim.de

**Mannheim, 16. Dezember 2013**

## **Presseinformation**

### **Stress im Job – Wie gehen junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter damit um?**

**Arbeitspsychologinnen der Universität Mannheim wollen in einer neuen Studie untersuchen, wie junge Berufstätige in ihrem Arbeitsalltag mit Stress umgehen und wie sie sich von ihrem Job erholen / Studienteilnehmer gesucht**

Junge Berufstätige zwischen 18 und 25 Jahren fühlen sich häufig überfordert und nehmen Arbeitssituationen als sehr belastend wahr. Denn im Arbeitsalltag sind sie mit vielen neuen Stressfaktoren konfrontiert. Aufgrund mangelnder Erfahrung wissen junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jedoch oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Nicht selten führt die mangelnde Stressbewältigung sogar zu körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen. Forscherinnen der Universität Mannheim wollen deshalb in der neuen Studie „relax – richtig erholen, leichter arbeiten“ herausfinden, welche Strategien jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern helfen, mit stressigen Arbeitssituationen umzugehen. Das Projekt wurde von der Forschungsgesellschaft für angewandte Systemsicherheit und Arbeitsmedizin e.V., mehreren Berufsgenossenschaften und der Universität Mannheim ins Leben gerufen.

In einer Online-Studie wird Professorin Dr. Sabine Sonnentag, Inhaberin des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie, zusammen mit ihrem Team über 2.000 junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befragen, um mehr über ihre Arbeitssituation, ihr Befinden und ihre Erholungs- und Bewältigungsstrategien zu erfahren: Welche Strategien nutzen junge Berufstätige zur Erholung und Regeneration? Welche davon sind auf lange Sicht erfolgversprechend? Auch außerbetriebliche Faktoren, wie zum Beispiel der Einfluss des privaten sozialen Umfelds, werden in der Befragung berücksichtigt. Auf Basis der Ergebnisse wollen die Mannheimer Forscherinnen Präventivmaßnahmen entwickeln, um jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Fähigkeiten für den Umgang mit Arbeitsstress zu vermitteln.

Denn dass junge Berufstätige auch langfristig körperlich und psychisch gesund bleiben, ist sowohl aus Sicht der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch der Betriebe von großer Bedeutung. „Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ist davon auszugehen, dass die jungen Menschen von heute bis in ein relativ hohes Alter erwerbstätig sein werden. Ihre körperliche und psychische Gesundheit ist dafür eine wichtige Voraussetzung“, erklärt Professorin Sonnentag. „Wir wissen aus anderen Forschungsprojekten, dass Erholungs- und Bewältigungsstrategien eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielen.“

## **Informationen für Studienteilnehmer**

Junge Berufstätige aus allen Branchen können bei der Studie mitmachen. Im Abstand von drei Monaten sollen sie dazu vier Mal einen Fragebogen beantworten und erhalten als Dankeschön fürs Mitmachen pro Befragung einen Amazon.de-Gutschein im Wert von 5 Euro.

Weitere Informationen unter: [www.rela-x.de](http://www.rela-x.de)

### **Kontakt:**

Dipl.-Psych. Stephanie Tremmel  
Dipl.-Psych. Anne Tzschach  
Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie  
Universität Mannheim  
Schloss  
68131 Mannheim  
Telefon: 0621 / 181-2123 oder -2124  
E-Mail: [rela-x@uni-mannheim.de](mailto:rela-x@uni-mannheim.de)