

Unternehmens-  
kunden



## eDossier Gesundheit

### Umgang mit digitalem Stress

# Digitaler Stress am Arbeitsplatz

## Einige Fakten

Arbeitnehmende mit hohem digitalem Stress leiden 25% häufiger an Kopfschmerzen

Digitaler Stress ist bei 25- bis 34-jährigen ausgeprägter als bei anderen Altersgruppen

Digitaler Stress tritt in allen Branchen und Tätigkeitsbereichen auf

Der Grad der Digitalisierung am Arbeitsplatz ist nicht alleine ausschlaggebend für digitalen Stress

Mehr als ein Drittel der Arbeitnehmenden fühlt sich unsicher im Umgang mit Technologien

Quelle: Gimpel, Henner; Lanzl, Julia; Manner-Romberg, Tobias; Nüske, Niclas (2018) : Digitaler Stress in Deutschland

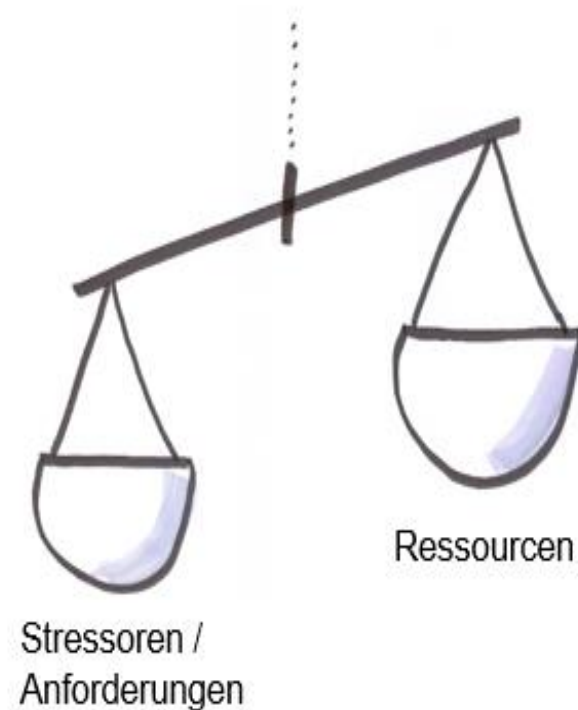
# Digitaler Stress – was ist das?

## Eine Definition

Als Stress bezeichnet man den Zustand erhöhter psychischer oder physischer Aktivierung aufgrund einer fehlenden Balance zwischen Anforderungen und den individuellen Voraussetzungen (Ressourcen), mit diesen Anforderungen umzugehen.

Stress wird dann zum Problem für die Gesundheit, wenn die Dauer und die Intensität der Belastungen hoch sind.

Von digitalem Stress spricht man bei negativen Beanspruchungsfolgen durch Belastungen im Umgang mit digitalen Medien. Er kann durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden.



# Digitaler Stress am Arbeitsplatz

## Stressauslöser

Zu den meistgenannten Stressoren im Zusammenhang mit digitalem Stress gehören:

- Leistungsüberwachung und Beeinträchtigung der Privatsphäre
- Unzuverlässigkeit technischer Hilfsmittel
- Unsicherheit im Umgang mit der digitalen Technik
- Ständige Verfügbarkeit von Informationen & ständige Erreichbarkeit

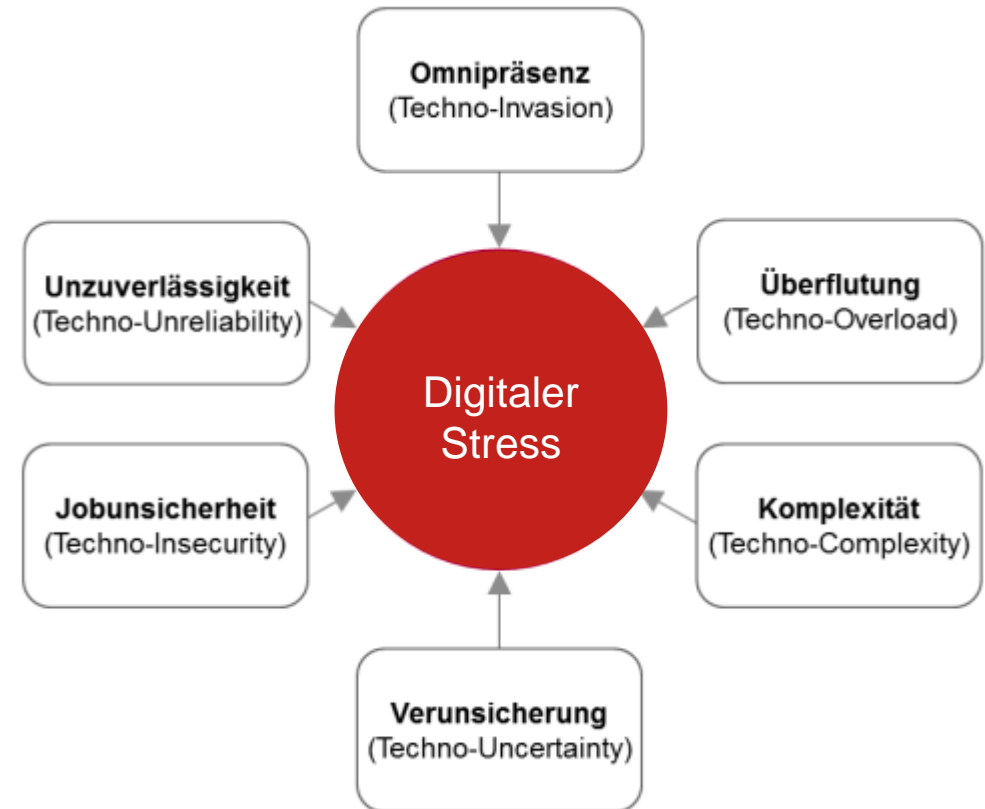


Bild: Gimpel, Henner; Lanzl, Julia; Manner-Romberg, Tobias; Nüske, Niclas (2018) :  
Digitaler Stress in Deutschland

# Digitaler Stress am Arbeitsplatz

## Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden

Die Gesundheit, berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit werden durch digitalen Stress in verschiedenen Bereichen beeinflusst.

### Gesundheitszustand

Eine Person mit hohem digitalen Stress leidet häufig unter spezifischen Gesundheitsbeschwerden.

### Erschöpfung

Eine Person mit hohem digitalen Stress fühlt sich müde und ausgelaugt und es fehlt an Lebensenergie.

### Kognitive Irritation

Eine Person mit hohem digitalen Stress kann in Bezug auf die Arbeit nicht abschalten und bleibt gedanklich bei der Arbeit hängen.

### Emotionale Irritation

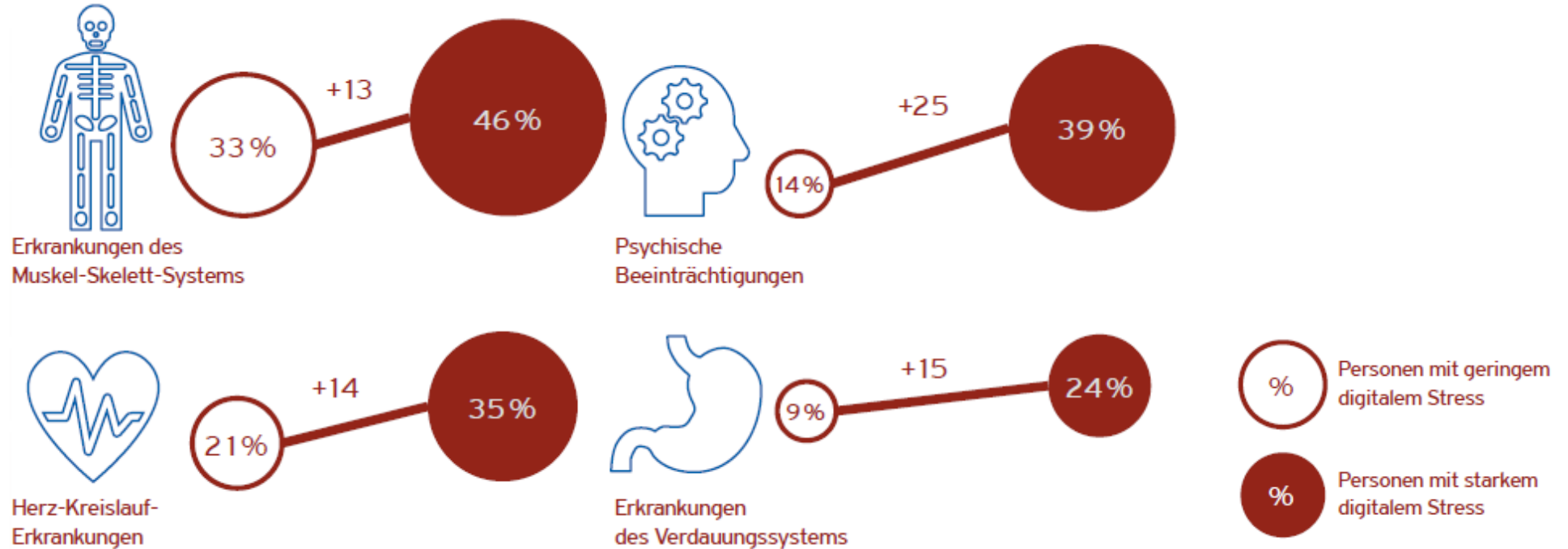
Eine Person mit hohem digitalen Stress ist durch Gereiztheit und Nervosität in ihrem Befinden gestört.

Quelle: «Gesund digital arbeiten?!», 2020

# Digitaler Stress am Arbeitsplatz

## Gesundheitliche Folgen

Arbeitnehmende, die starken digitalem Stress empfinden, leiden häufiger an spezifischen gesundheitlichen Beschwerden:



# Umgang mit digitalem Stress

## Tipps für Arbeitnehmende

- Bei 50 E-Mails pro Arbeitstag werden wir im Durchschnitt alle 9 Minuten unterbrochen. Daher: richten Sie Email Öffnungszeiten ein und schalten Sie die automatische Benachrichtigung für eingehende Emails aus.
- Machen Sie sich fit im Umgang mit neuen Technologien, das erleichtert den Umgang damit!
- Schaffen Sie Zeitfenster, in denen Sie offline sind und gönnen Sie Ihrem Hirn eine Erholungspause.
- Der Mensch ist nicht geschaffen fürs Multitasking. Planen Sie ihren Arbeitstag und erledigen Sie Aufgaben nacheinander.
- Abschalten muss sein - und damit ist nicht nur der Laptop oder das Smartphone gemeint: Erholen Sie sich in Ihrer Freizeit und lenken Sie den Fokus auf Dinge, die Ihnen Spass machen. Treffen sie sich mit Freunden und Familie – ganz analog!

# Umgang mit digitalem Stress

## Tipps für Unternehmen

- Wenn in einem Unternehmen stark auf digitale Arbeitsformen gesetzt wird, ist es unabdingbar, die digitalen Kompetenzen der Mitarbeitenden zu fördern und zu stärken, wie z.B. durch Schulungen bei der Einführung einer neuen Software oder neuen digitalen Hilfsmitteln.
- Nutzen Sie verlässliche Systeme und thematisieren Sie auf Unternehmensebene den Umgang mit der Arbeit- und Privatsphäre der Arbeitnehmenden.
- Auch eine transparente Kommunikation seitens der Führungspersonen ist wichtig. Je genauer Mitarbeitende wissen, was in Bezug auf die Erreichbarkeit und Reaktionszeit erwartet wird, desto besser können Sie die Arbeitszeit planen und sich Zeitfenster für Pausen einrichten.



Bild: <https://unsplash.com/photos/pMW4jzELQCw>

Wir sind für Sie da! Bei Fragen oder Anliegen können Sie das Team Betriebliches Gesundheitsmanagement erreichen unter: [bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74