

A man and a woman are looking at a whiteboard in a meeting. The whiteboard has diagrams with arrows and sticky notes. The man is on the left, looking at the board. The woman is on the right, looking at the board with her hand on her chin.

Gesund arbeiten **Umgang mit digitalem** **Stress**

eDossier, Visana

Wir verstehen uns.

visana

Digitaler Stress am Arbeitsplatz

Einige Fakten



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

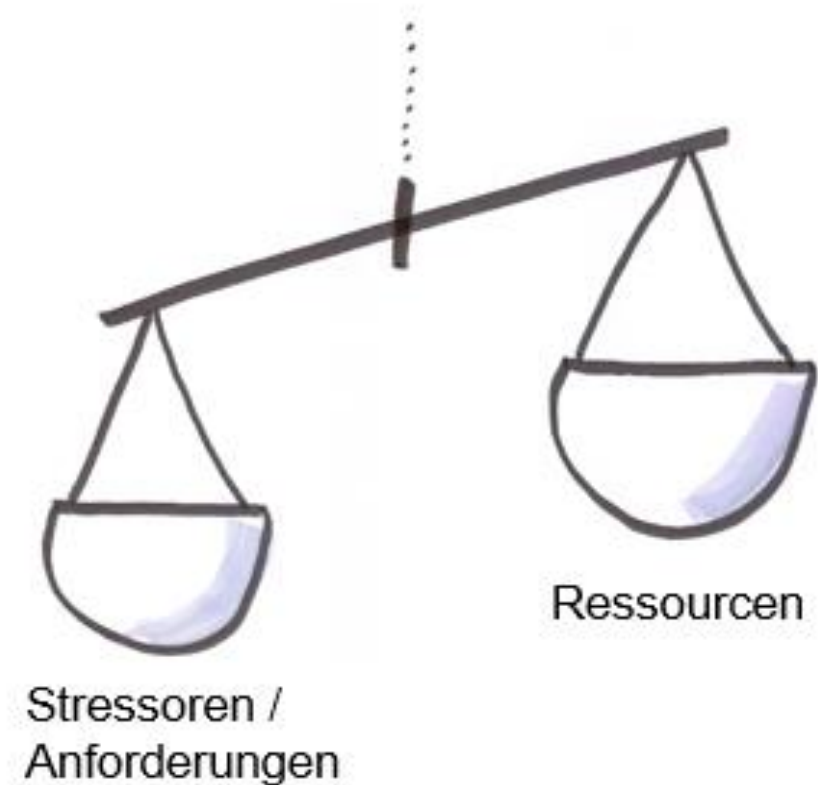
Digitaler Stress – was ist das?

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

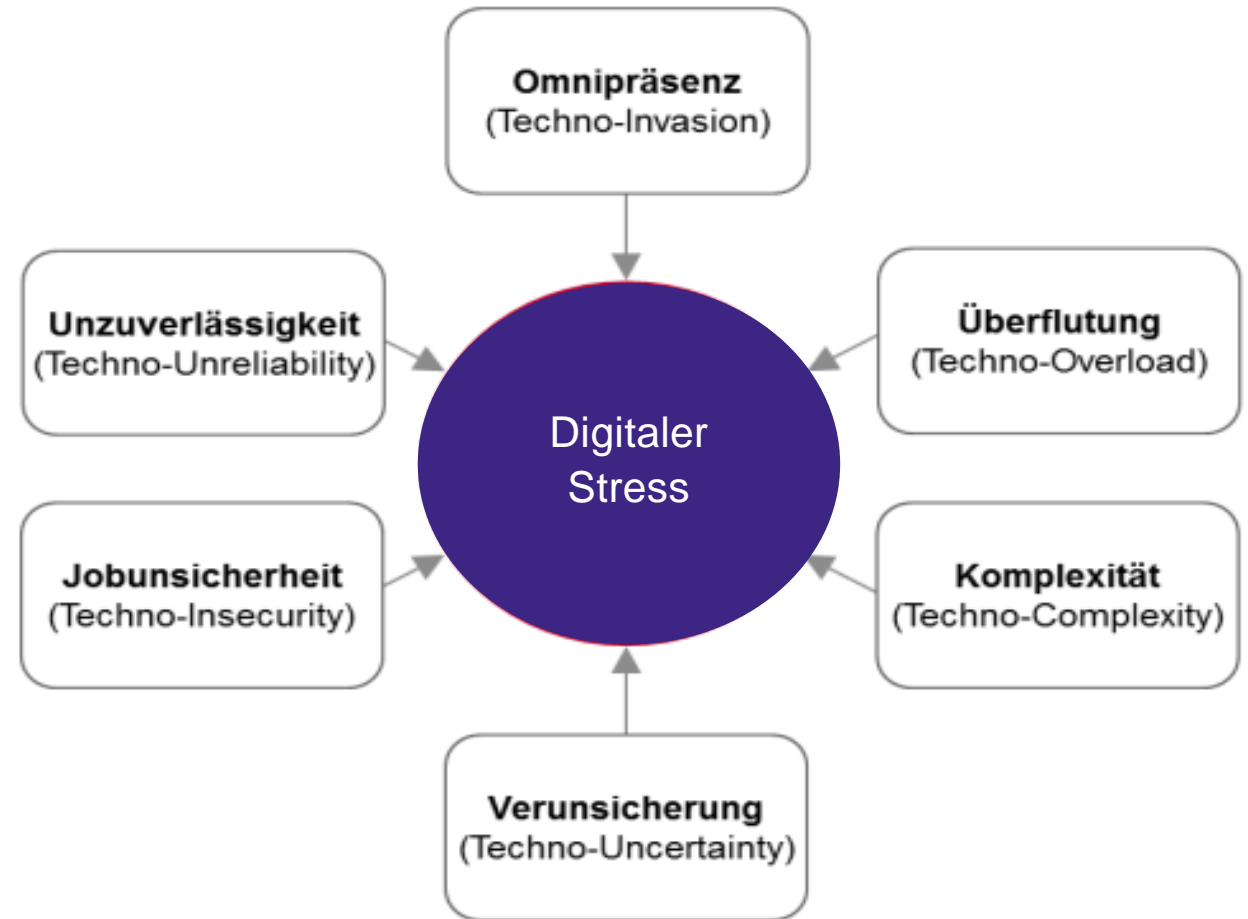


Bild: Gimpel, Henner; Lanzl, Julia; Manner-Romberg, Tobias; Nüske, Niclas (2018) : Digitaler Stress in Deutschland

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.

Gesunde Selbstführung

Verhalten: Anti-Stress-Strategien

Instrumentelle Stresskompetenz

1. Lernen – Fachliche Kompetenzen ausbauen
2. Soziales Netz auf- bzw. ausbauen
3. Grenzen setzen / sich selbst behaupten
4. Selbst- und Zeitmanagement optimieren

Mentale Stresskompetenz

1. Das Annehmen der Realität
2. Anforderungen konstruktiv bewerten
3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken
4. Persönliche Stress-verstärker entschärfen

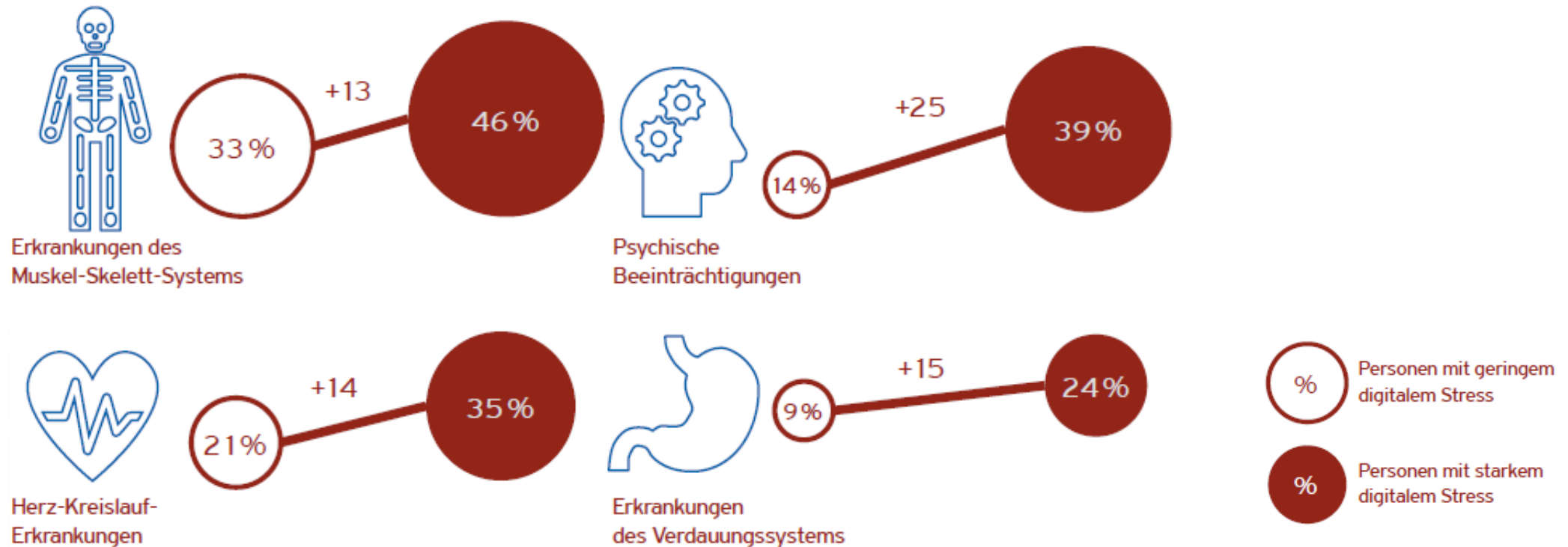
Regenerative Stresskompetenz

1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)
2. Freizeit als «regenerative Gegenwelt»: Genuss und Muße
3. Körperlich und mental entspannen
4. Sport und Bewegung im Alltag

Digitaler Stress am Arbeitsplatz

Gesundheitliche Folgen

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



Quelle: «Gesund digital arbeiten?!», 2020

Umgang mit digitalem Stress

Tipps und Tricks

- Bei 50 E-Mails pro Arbeitstag werden wir im Durchschnitt alle 9 Minuten unterbrochen. Daher: richten Sie E-Mail 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!

Aus Buch von Anitra Egger, Das Digital Detox Buch, 2019.



Wir sind für Sie da!

Bei Fragen oder Anliegen können
Sie das Team Betriebliches
Gesundheitsmanagement
erreichen unter:

bgm@visana.ch

031 357 94 74