

Parallelveranstaltung Nr. 6

On/Off – Digitale Erreichbarkeit managen

von **Sarah Genner** und **Daniel Süss**

Die Möglichkeiten, immer überall online und erreichbar zu sein, haben mit Smartphones und Tablets in den letzten Jahren exponentiell zugenommen. Die gesellschaftliche Debatte dreht sich um zeitlich und örtlich flexibleres Arbeiten sowie digitale Ablenkung und psychische Belastungen durch ständige Erreichbarkeit und Internetzugang.

Mobile Kommunikationsgeräte verwischen die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben zunehmend. Berufliche Kommunikation findet häufiger in privaten Settings statt und gleichzeitig mehr private Kommunikation während der Arbeitszeit. Die vielen Vorteile, mobil privat und beruflich erreichbar zu sein, auch mal von zu Hause aus ungestört zu arbeiten, schnell an Informationen zu gelangen und von überall her auf Daten zugreifen zu können, kann jedoch zum Nachteil werden: Informationsüberflutung, Beschleunigung und eine schwierigere Grenzziehung zwischen Freizeit und Arbeitszeit. Dies kann gesundheitliche Konsequenzen mit sich ziehen.

Firmen und Schulen beginnen, Regulierungen einzuführen, um Ablenkungen und Burnouts vorzubeugen. So hängt beispielsweise die Firma VW seit 2012 die Smartphones der Mitarbeitenden nach Feierabend vom Mail-Server ab. Die Blackberrys von VW-Mitarbeitenden können von 18.15 Uhr abends bis 7.00 Uhr morgens keine E-Mails empfangen, auch an Feiertagen und Wochenenden nicht. Bei rund 3'500 Mitarbeitern herrscht dadurch in der Freizeit Funkstille. Bei anderen Firmen kann man E-Mails während Abwesenheiten automatisch löschen lassen. Die meisten Firmen setzen jedoch auf Eigenverantwortung oder auf Weiterbildung des Managements. In Schulen geht es bei Handyverboten während des Unterrichts oder gesperrten «Social-Media»-Seiten im Schulnetz darum, die Konzentration zu fördern. Andere Schulen setzen bewusst darauf, dass der Umgang mit der ständigen Erreichbarkeit auch in der Schule gelernt werden muss. Es werden Offline-Days ausgerufen und andere Aktionen, um auf individueller Ebene mit dem Dilemma der Vor- und Nachteile ständiger Erreichbarkeit und Onlinezugriffs umzugehen. Ferienregionen bieten Offline-Urlaub an und die ersten Kliniken zur «digitalen Entgiftung» haben ihre Türen geöffnet.

Braucht es zur Prävention gesundheitlicher Risiken Regulierungen der Erreichbarkeit in Unternehmen, Schulen und auf individueller Ebene? Und wenn ja, welche? Wer ist verantwortlich für allfällige gesundheitliche Risiken der «Always-on-Gesellschaft»?

Sarah Genner, lic.phil. und Prof. Dr.phil. Daniel Süss
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Departement Angewandte Psychologie
Forschungsschwerpunkt Medienpsychologie
Minervastr. 30, Postfach
8032 Zürich
Tel.: 058 934 84 61 / 058 934 83 36
E-Mail: sarah.genner@zhaw.ch und daniel.suess@zhaw.ch