

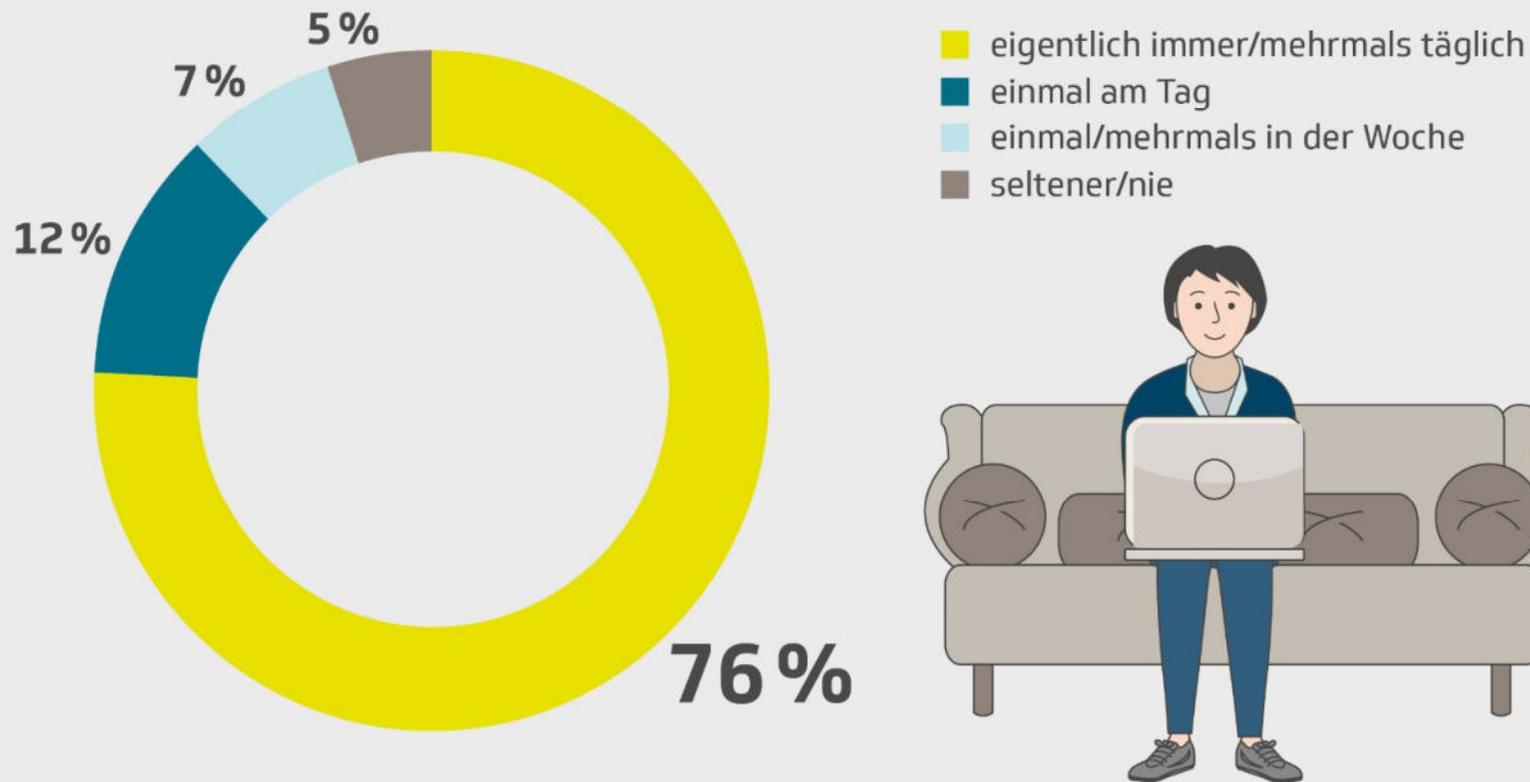
Digitaler Stress

Was verursacht digitalen
Stress im Arbeitsleben und
wie wirkt er sich auf die
Gesundheit aus?

Dr. Sabine Voermans
Techniker Krankenkasse
22.11.2022

76 Prozent der Erwachsenen fast immer online

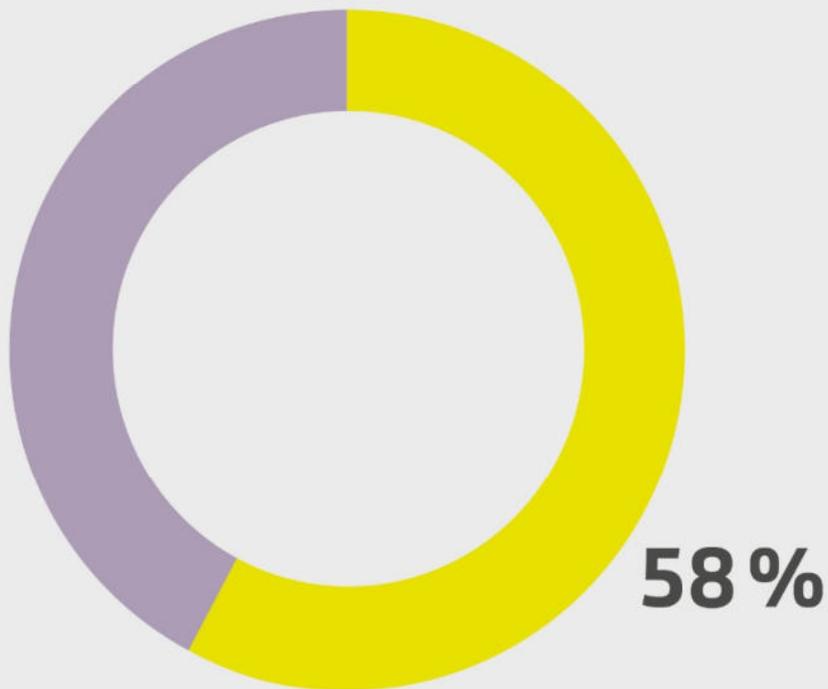
Wie oft nutzen Sie das Internet für private Zwecke?



Grafik/Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ 2021

Sechs von zehn Internetnutzern fällt das Abschalten schwer

Ich erwische mich öfter dabei, länger online zu bleiben als geplant.



Grafik/Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ 2021

Spannungsfeld Digitalisierung am Arbeitsplatz

Welchen Aussagen stimmen Sie zu?

Die digitale Kommunikation erleichtert die Kommunikation mit Kollegen und Geschäftspartnern.



Die Digitalisierung beschleunigt meine Arbeitsprozesse.

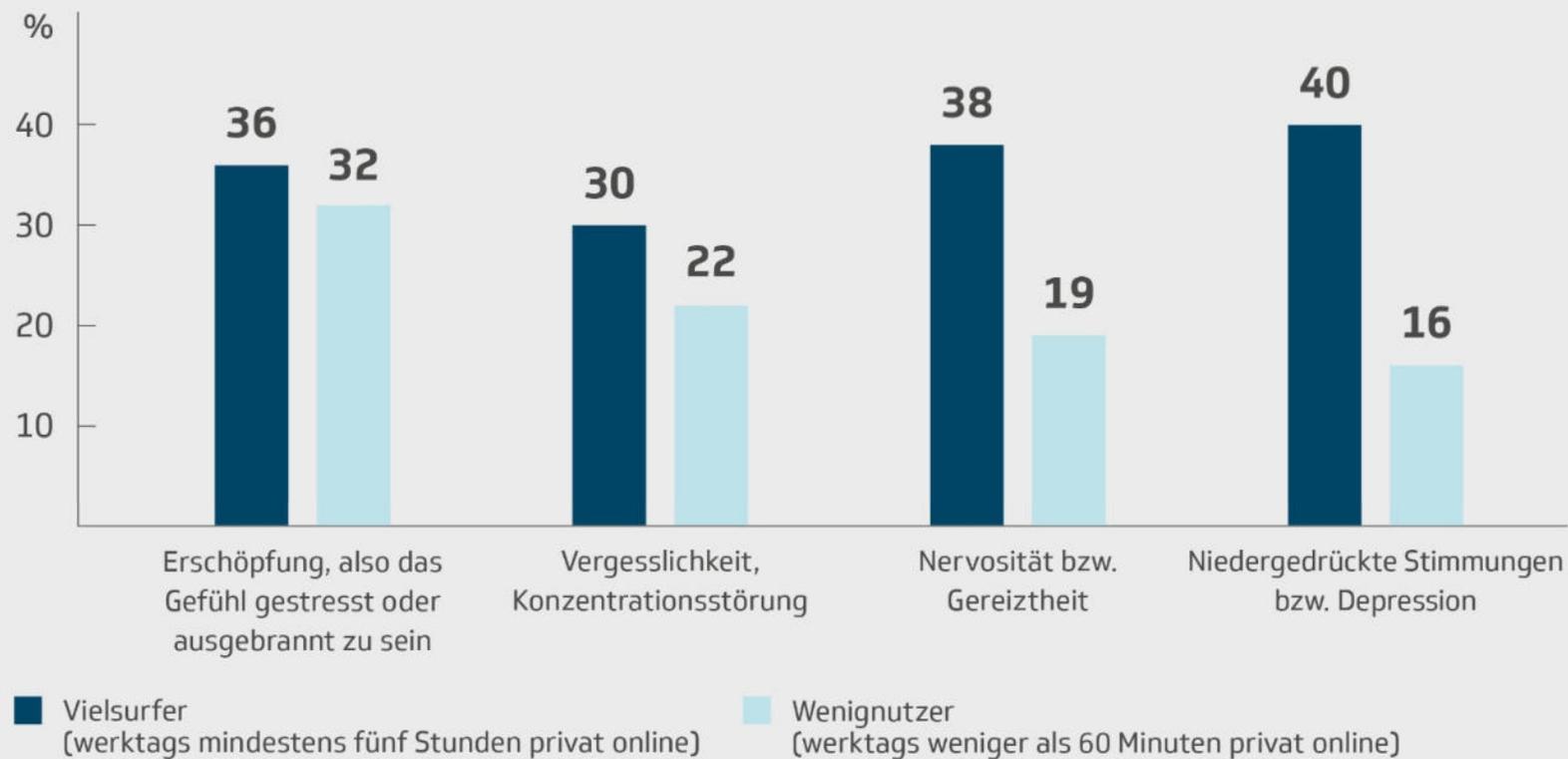


Die Digitalisierung ermöglicht mir, meine Arbeitszeiten flexibler zu gestalten.



Vielsurfer sind kränker

Welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen treffen auf Sie zu?

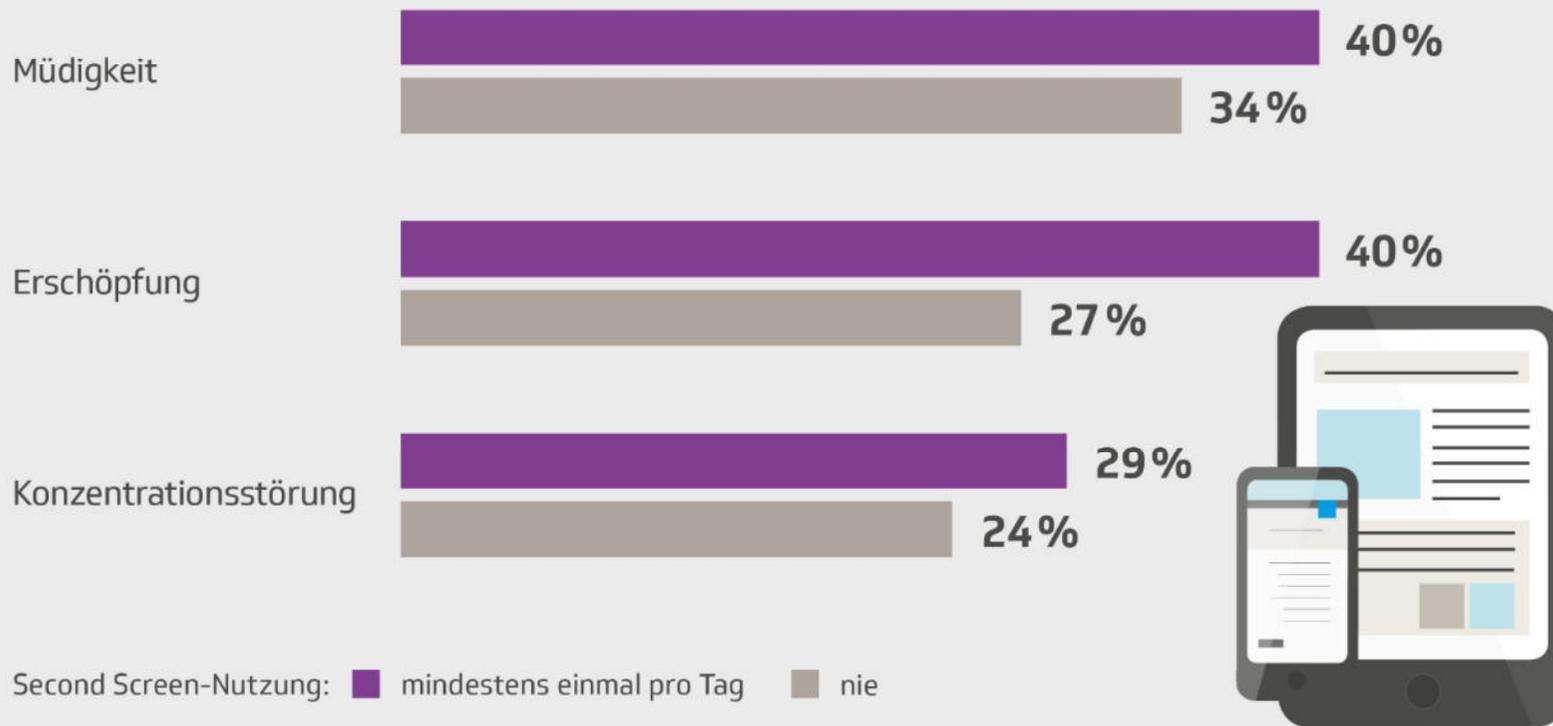


Grafik/Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ 2021

Mehrfachnennungen möglich

Wer zwei Bildschirmgeräte parallel nutzt, ist erschöpfter

Ich leide häufiger oder sogar dauerhaft unter ...



Grafik/Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ 2021

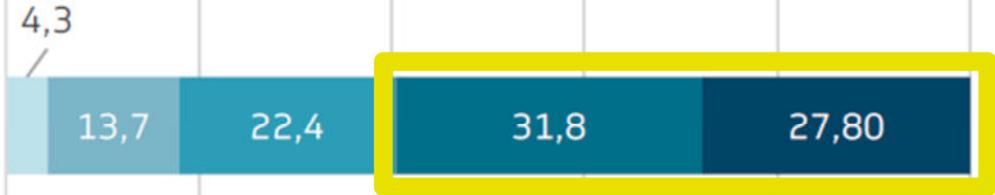
Mehrfachnennungen möglich

Grenzen zwischen Arbeit & Privatleben verschwimmen

Das Verschwimmen der Grenzen zwischen Arbeitsleben und Privatleben belastet mich.



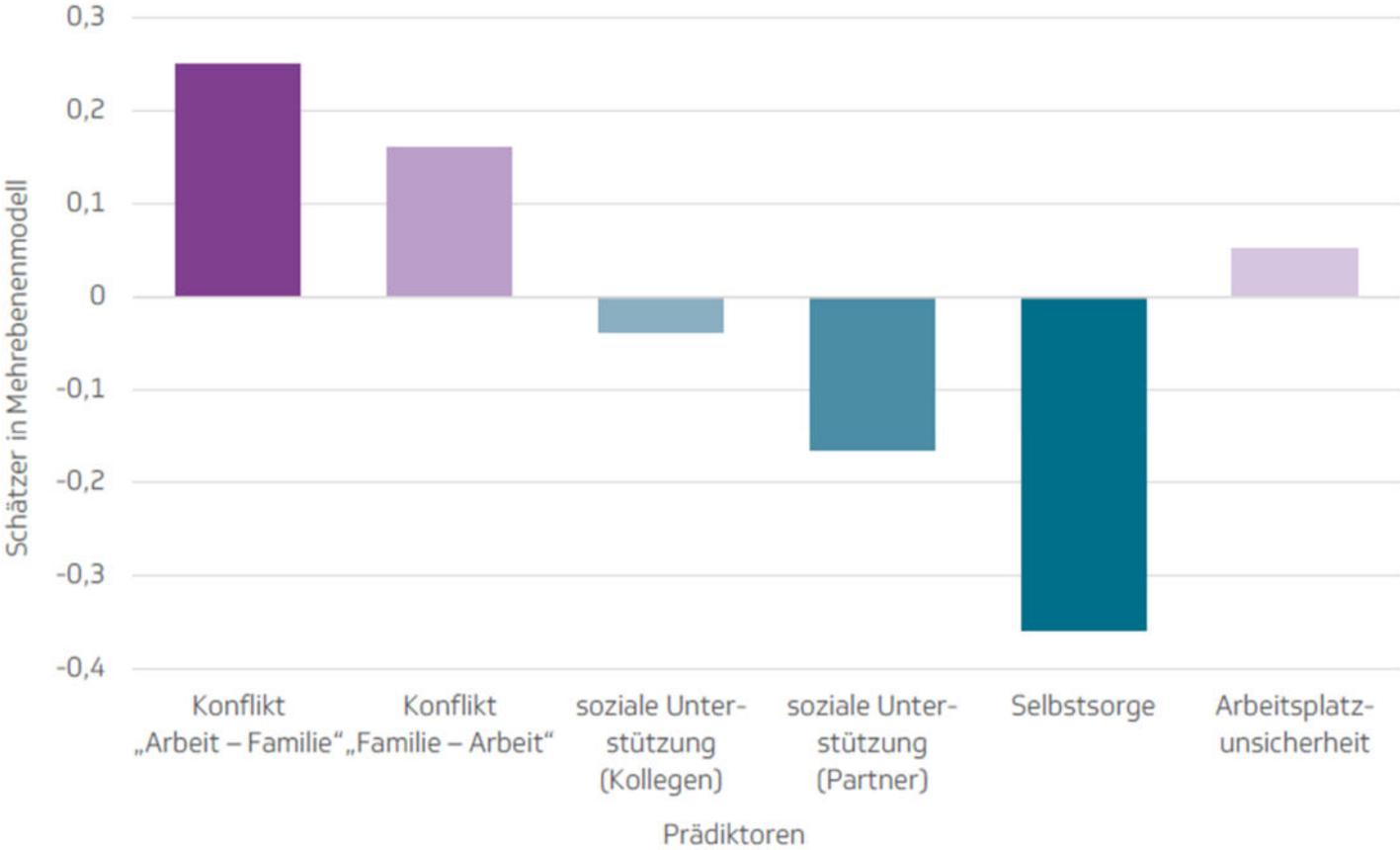
Im Homeoffice verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeitsleben und Privatleben.



0 % 20 % 40 % 60 % 80 % 100 %

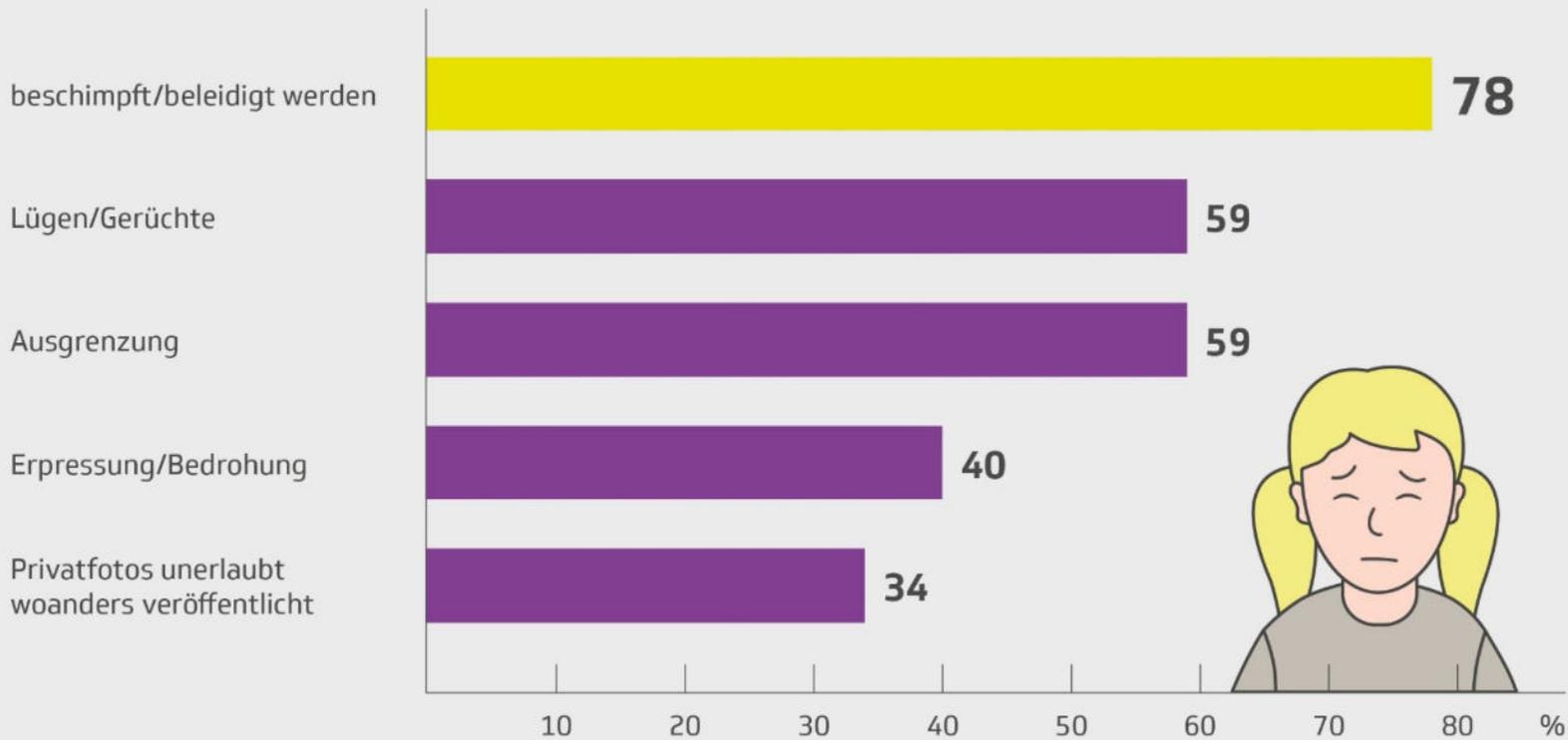
■ stimme überhaupt nicht zu
 ■ stimme eher nicht zu
 ■ teils/teils
 ■ stimme eher zu
 ■ stimme voll zu

Einflüsse auf die emotionale Erschöpfung



Cybermobbing: beschimpft, beleidigt, ausgegrenzt

Davon sind Kinder und Jugendliche am häufigsten betroffen



Quelle: Studie „Cyberlife IV“ Bündnis gegen Cybermobbing/Techniker Krankenkasse 2022

Mehrfachnennungen möglich

Entwicklungstrends

Digitale Anwendungen als Teil der Betriebliche Gesundheitsförderung |

- Hybrid / Blended-learning Ansätze
- Gamification
- Dauerangebote statt Einzelmaßnahmen
- Qualitätsstandards (Leitfaden Prävention, DiGA)
- digitale Plattformen als Steuerungshilfe
- Einbettung in Kontext notwendig



Grundlagen für eine erfolgreiche Umsetzung schaffen

▪ Handlungsrahmen schaffen |

- Veränderungen als fester Bestandteil der Arbeitswelt verstehen (VUKA)
- Arbeitsbedingungen mitarbeiterorientiert gestalten
- Lernendes Unternehmen auf-/ausbauen

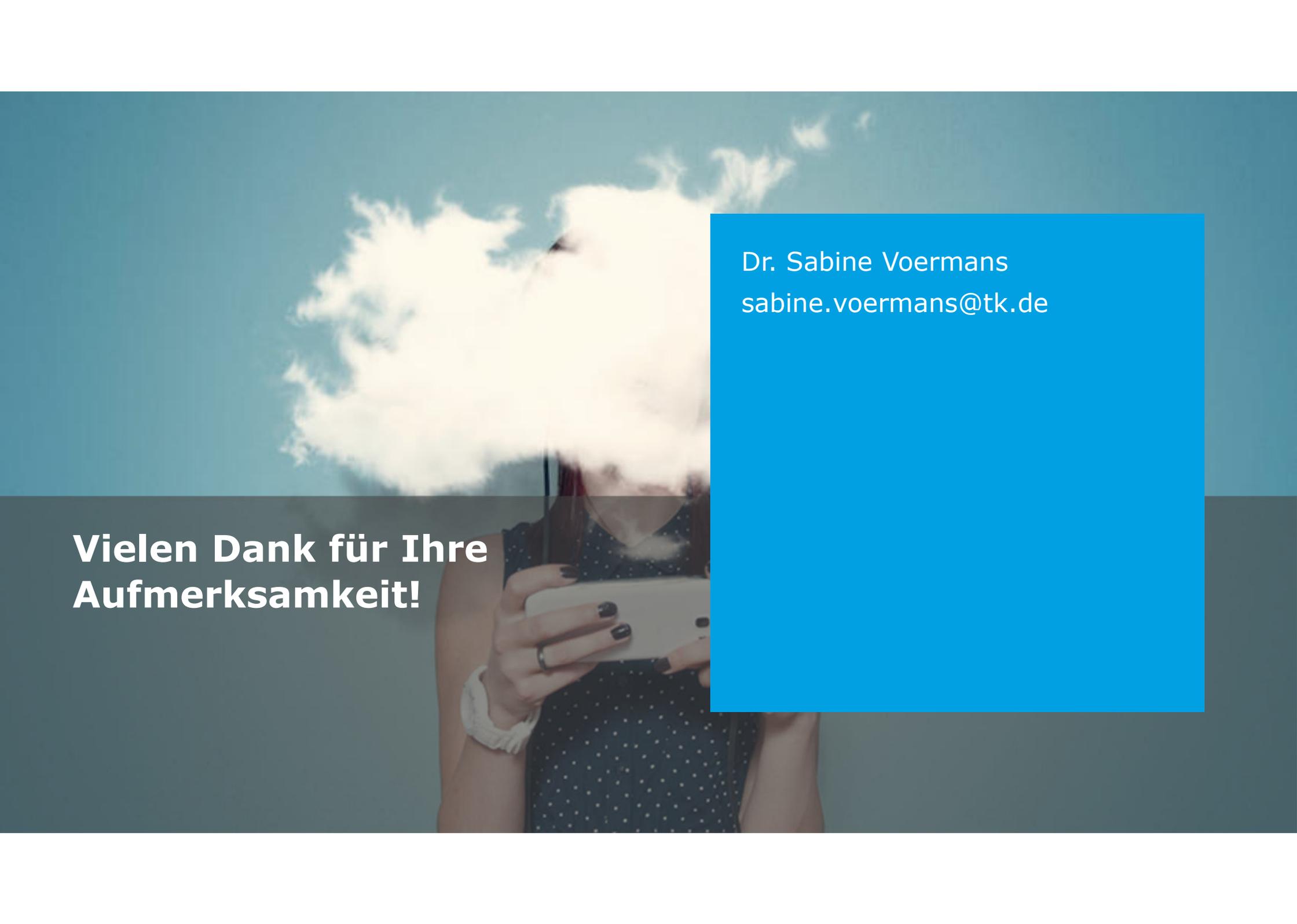
▪ Führungsrolle neu denken |

- Bindeglied zwischen Unternehmen und Mitarbeitende
- Mitarbeitenden beim (Kultur-)Wandel begleiten

▪ Selbstfürsorge stärken |

- (Gesundheits-)Kompetenzen der Mitarbeitenden stärken
- Entgrenzung und Selbstaussbeutung entgegenwirken



A woman with dark hair, wearing a dark polka-dot sleeveless top and a white wristband, is holding a white smartphone. Her face is obscured by a large, bright, fluffy white cloud against a clear blue sky. The image is split horizontally into a light blue top half and a dark blue bottom half.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Dr. Sabine Voermans
sabine.voermans@tk.de