

# DIGITALISIERUNG

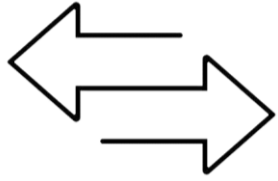
## Auswirkungen auf Arbeit und Gesundheit

**Stephanie Müller-Wipperfürth, MSSc**

Mittwoch, 31. Jänner 2024



# Wandel der Arbeitswelt



# Wandel der Arbeitswelt

... durch Verbreitung von digitalen und mobilen Informations- und Kommunikationstechnologien

- Veränderte **Arbeitsinhalte**, neue Tätigkeiten und Aufgaben
- Entstehen **neuer Berufe** (z.B. Online Journalismus, Web Design, Social Media Management...)
- Neue **Arbeitsformen**: mobil, virtuell, Telearbeit
- Räumliche und zeitliche **Entgrenzung** von Erwerbsarbeit, zeit- und ortsunabhängiges Arbeiten → permanente **Erreichbarkeit**
- Neue Formen der **Zusammenarbeit** und **Kommunikation**
- **Künstliche Intelligenz**



# Auswirkungen des Wandels auf die (psychosoziale) Gesundheit

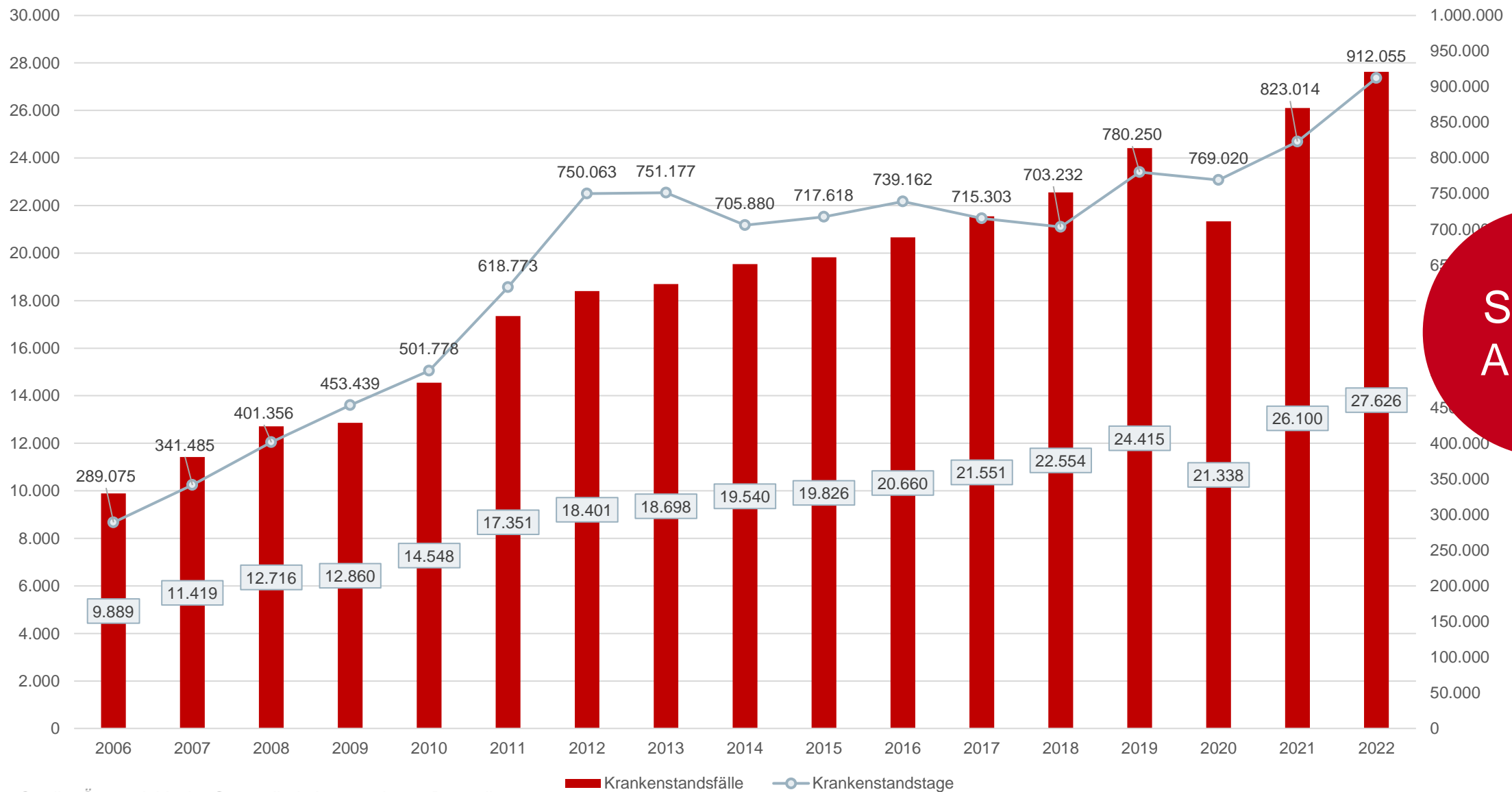


- **Körperliche Belastungen** können durch ergonomische und technische Innovationen gesenkt werden
- Arbeitsprozesse können vereinfacht werden



- **Psychische Belastungen** seit Jahren deutliche Zunahme:
  - Erhöhter Termin- und Zeitdruck (hoher Workload, Unterbrechungen, Stress...)
  - Informationsüberflutung
  - Häufige Umstrukturierungen
  - Wachsende und ständig wechselnde Aufgaben
  - Permanente Erreichbarkeit
  - Geringer Entscheidungsspielraum
  - Fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen/-innen
  - Mangelnde Anerkennung (Lob, Wertschätzung)
  - Schwierigkeiten nach der Arbeit abzuschalten ....
- **Anstieg der Krankenstände aufgrund psychischer Erkrankungen!**

# Krankenstandstage und -fälle aufgrund psychischer Erkrankungen in OÖ (2006 bis 2022)



Starker Anstieg

Quelle: Österreichische Gesundheitskasse, eigene Darstellung

# „Digitale“ Belastungen

# Neue Technologien

- Einführung **neuer Technologien**
  - Exo- bzw. Ergoskelette
  - VR- bzw. AR-Brillen
- Zusammenarbeit mit kollaborierenden **Robotern** „Cobots“
- **Automatisierung & Optimierung** von Arbeitsprozessen
- **Kontrolle** durch Technik
- Neue **Unfallgefahren**
- Fragen, Unsicherheiten, **Ängste**





# Erreichbarkeit in der Freizeit

## WANN BIST DU FÜR DIE ARBEIT ERREICHBAR?

Nur während der geregelten Arbeitszeiten.



Wenn viel zu tun ist, bin ich länger erreichbar.



Fast immer – aber an freien Tagen klicke ich mich ganz aus.



Ich bin immer erreichbar.

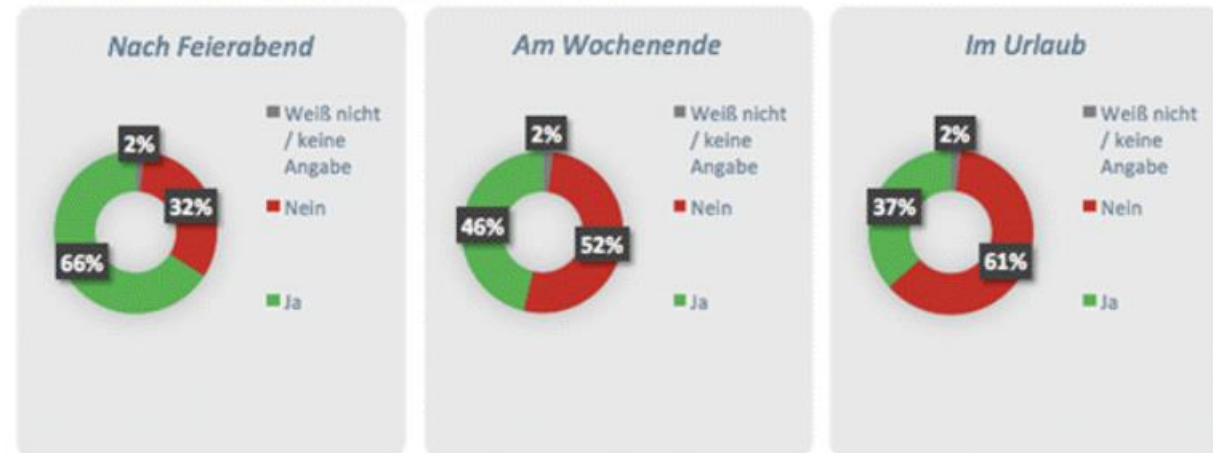


Befragt wurden 3.022 Arbeitnehmer\*innen.

**karriere.at**



Ist es schon einmal vorgekommen, dass Sie außerhalb Ihrer Arbeitszeit von Ihrem Arbeitgeber oder Kollegen kontaktiert wurden?



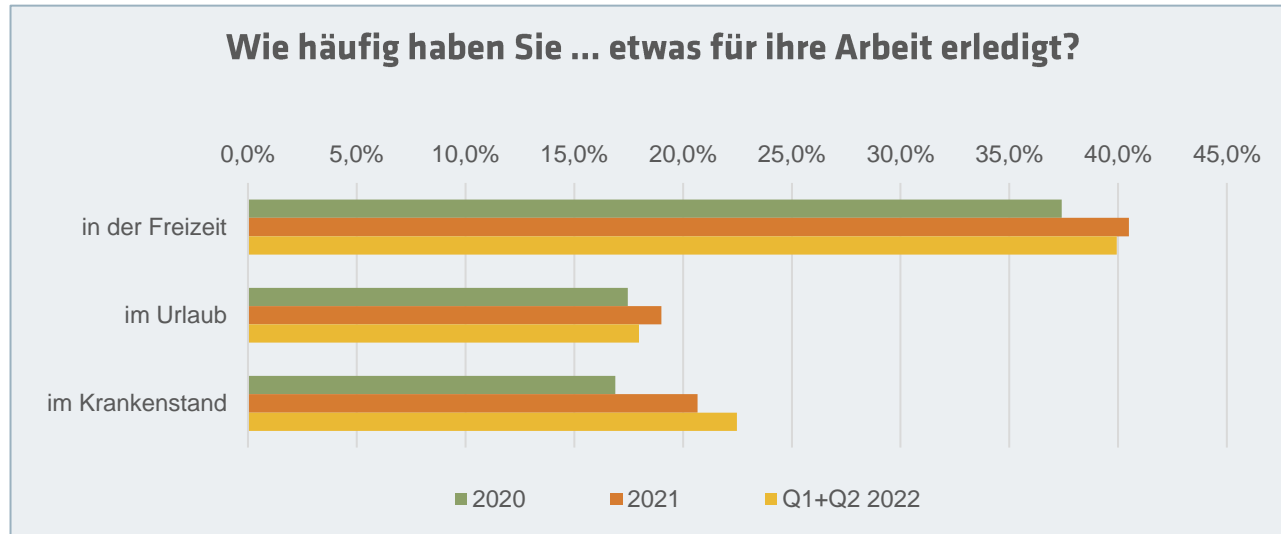
Quellen:

[Erreichbarkeit nach Dienstschluss: Für 37 Prozent normal | karriere.at](#)

[Umfrage: Zwei von drei Beschäftigten sind auch nach Feierabend erreichbar \(bildungsspiegel.de\)](#)

[Umfrage: Für viele gehört Arbeit in der Freizeit dazu - Arbeitsmarkt - derStandard.at > Wirtschaft](#)

# Erweiterte Erreichbarkeit und Abschalten



**Schlafprobleme:** längere Einschlafzeiten, häufigeres nächtliches Aufwachen und nächtliches Grübeln

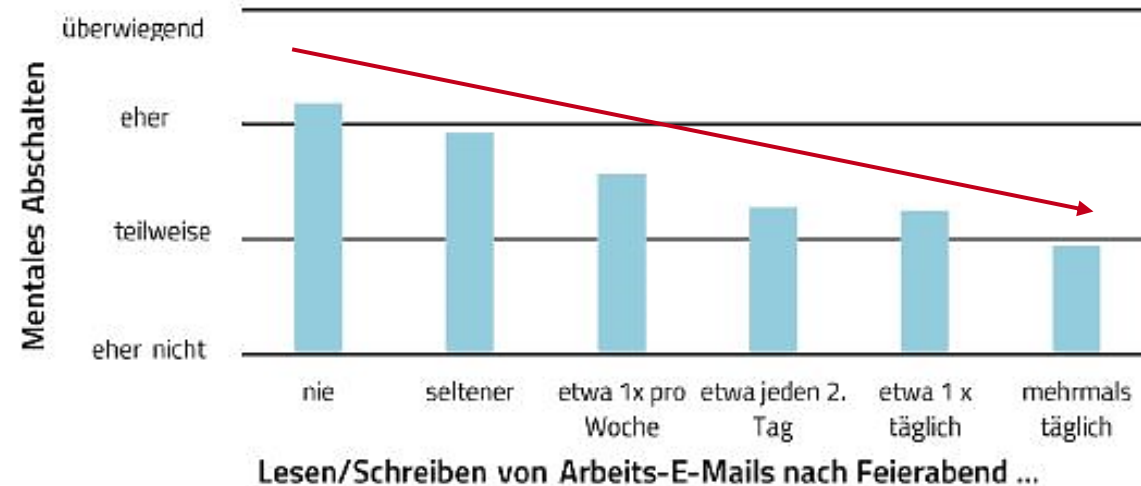


Erholungsfähigkeit sinkt

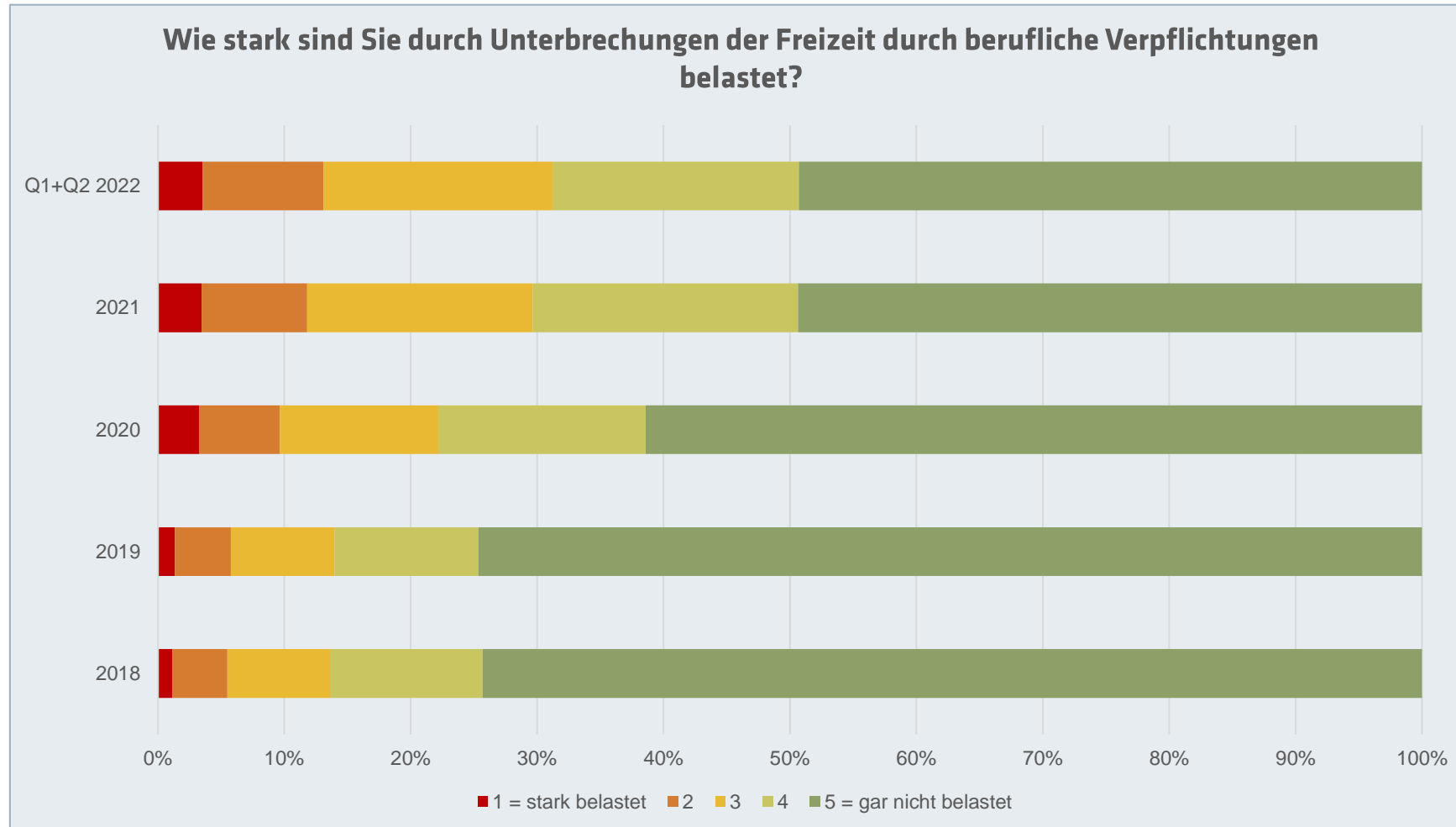
Subjektive Schlafqualität sinkt

**Substanzkonsum**

- Abschalten, Erholung
- Leistungssteigerung



# Belastung durch Arbeit in der Freizeit



**Belastung  
in den  
letzten  
Jahren  
gestiegen!**

# Häufige Unterbrechungen

- **Jede/-r zweite** von 18.000 **Befragten** gab an, bei der Arbeit häufig durch Anrufe, E-Mails, SMS und anderen Textnachrichten **unterbrochen** zu werden und sich davon belastet zu fühlen.
- „**Flow-Zustand**“, der sich ab der **16. Minute** einstellt wird nicht erreicht (die 16. Minute ist die erste wirklich produktive Minute).
- Jede Unterbrechung zerstört diesen Flow oder verhindert den Aufbau der dazu benötigten Konzentration.

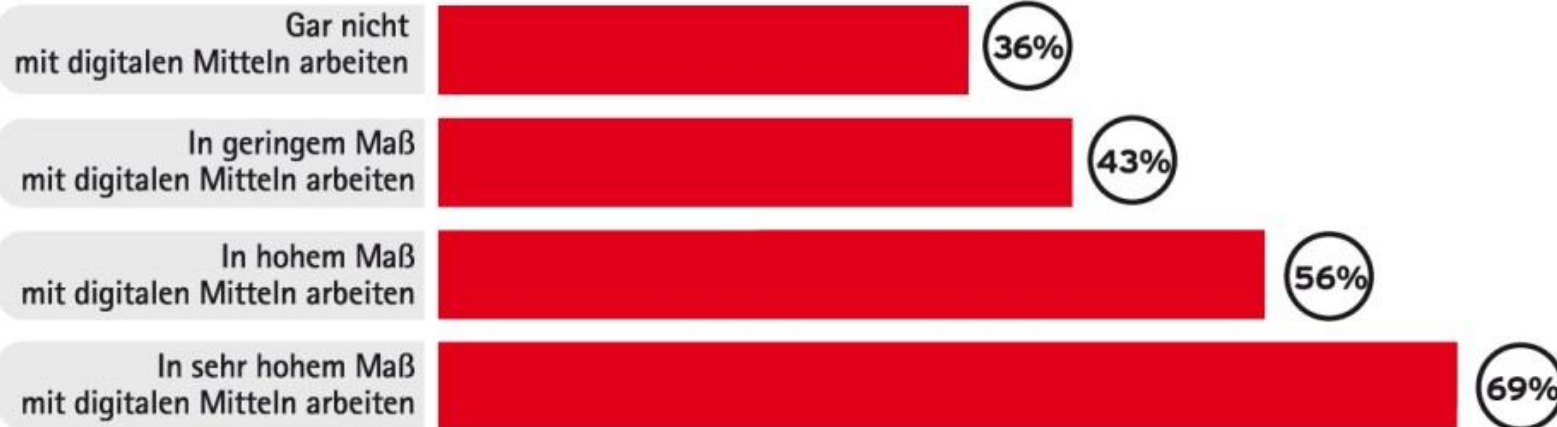
# Digitalisierung und Unterbrechungen

Abb. 2

## Digitalisierung und Störung des Arbeitsflusses – der Zusammenhang

»Wie häufig kommt es vor, dass Sie bei Ihrer Arbeit gestört oder unterbrochen werden, z.B. durch technische Probleme, Telefonate oder Kolleg/innen?«

»Sehr häufig« oder »oft« sagen von den Beschäftigten, die:



© Institut DGB-Index Gute Arbeit · Quelle: Repräsentativumfrage zum DGB-Index Gute Arbeit 2016

# Häufige Unterbrechungen

So ist z.B. von US-Bestsellerautor **Jonathan Franzen** bekannt, dass er in einem gemieteten, recht kargen Büro arbeitet, in dem lediglich ein Stuhl und ein Schreibtisch stehen und aus dem somit jegliche Form der Ablenkung verbannt ist. Er schreibt auf einem alten Laptop, auf dem er alle Spiele gelöscht und zudem alle Möglichkeiten blockiert hat, online zu gehen.



# Häufige Unterbrechungen

- Smartphones potenzieren das Problem des permanenten „On“ und der ständigen Erreichbarkeit – Sie lösen eine **Vielzahl der Unterbrechungen** aus, die uns von konzentrierter Arbeit abhalten und so unsere Produktivität hemmen – Smartphones als eine Art gebündelte Unterbrechungsmaschine.
- **Zweieinhalb Stunden** tägliche Beschäftigung mit dem Smartphone, Jugendliche drei.
- Im Schnitt **88-mal** danach gegriffen, **53-mal** davon **entsperrt**, um eine App zu öffnen.  
Heavy User: doppelt so häufig
- Phänomen der **Prokrastination**



# Digitaler Stress



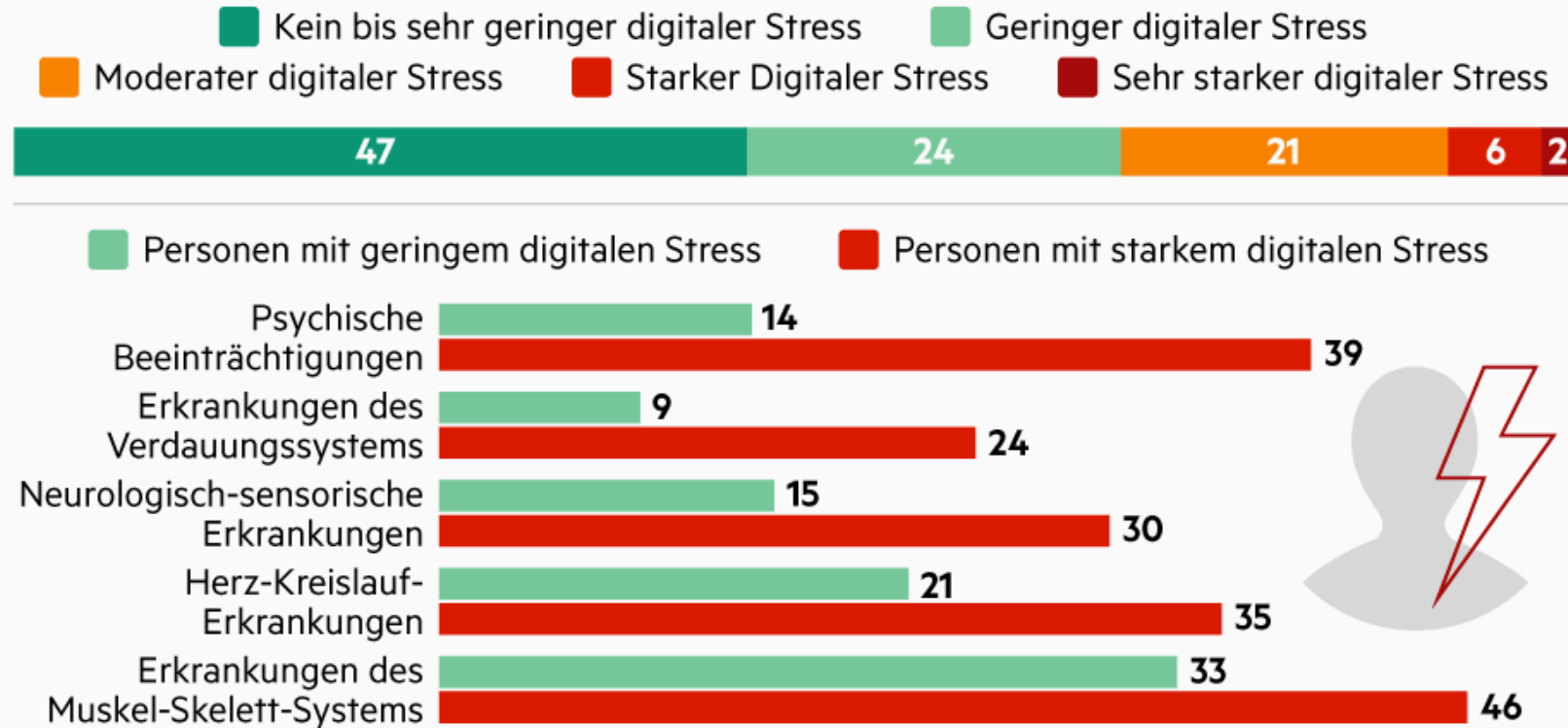
# Digitaler Stress



- **Technikstress:** Zunehmende Digitalisierung wird als erhebliche Belastung empfunden
- Personen, die häufiger mit digitalen Geräten arbeiten sind gestresster als andere
  - Ausschüttung von Stresshormonen
    - Anstieg von Kortisol
    - Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin
- **Problematisch:**
  - Anhaltender/wiederholter Anstieg von Stresshormonen durch wiederkehrende Probleme in Mensch-Computer-Interaktionen
- Auswirkungen von **chronisch** erhöhtem Kortisolspiegel:
  - Burnout
  - Depression
  - Fettleibigkeit
  - unterdrückter Immunfunktion
  - chronisch hohem Blutdruck

# Erhöht digitaler Stress das Krankheitsrisiko?

Digitales Stresslevel der Befragten im Job und körperliche Beeinträchtigungen (in %)



Basis: 5.005 Erwerbstätige (18-67 Jahre) in Deutschland; Dez. 2018-Feb. 2019

Quellen: Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik FIT, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, BF/M-Bayreuth



# Mögliche Maßnahmen

- **Benachrichtigungen** minimieren/stummschalten
  - Abstellen von Newsletter
  - Push-Benachrichtigungen minimieren
  - Stummschaltung
- Freizeit ist **Freizeit!**
  - Diensthandy bzw. –Laptop ausschalten
  - Arbeitszeitphasen einhalten!
  - Recht auf Nicht-Erreichbarkeit
- Phasen für **konzentriertes Arbeiten**
  - Telefon/Handy umleiten, Email-Programme schließen
  - Mit Führungskraft, Team kommunizieren
- **Erwartungshaltungen** klar kommunizieren
  - Respekt, Wertschätzung
  - Erreichbarkeit
  - Teamnormen (z.B. im Umgang mit Emails)



# Mögliche Maßnahmen

- Schulungen/**Unterstützungen** anbieten
  - Schulungen für Programme, Anleitungen
  - Unterstützungen bei technischen Problemen (Help Desk, Ansprechperson)
- Vereinbarungen für **Kommunikation** treffen
  - z.B.: kurzfristig notwendige Besprechungen werden 1h vorab angekündigt
- **Ausgleich** finden!
  - Bewusste „Offline-Zeiten“ einlegen
  - Tätigkeiten ohne Smartphone (z.B. Spaziergang...)
- **Pausen** machen
  - [Bewegungsübungen](#) für den beruflichen Alltag
  - [Gesunde Pause](#)



## Organisationsebene:



- Evaluierung psychischer Belastung nach §4 ASchG
- Unterstützende Führungskraft
- Vorbild Führungskraft
- Regeln im Umgang mit Benachrichtigungen
- Regeln im Umgang mit Unterbrechungen
- Recht auf Nicht-Erreichbarkeit
- IT-Helpdesk
- Zusammenarbeit, Unterstützung
- Kommunikation
- Respekt, Wertschätzung

## Individuelle Ebene:



- Achtsamkeit
- Abschalten
- Offline-Zeiten
- Pausen
- Bewegung
- Ernährung
- Natur
- Reflektion
- Technologieakzeptanz
- Bereitschaft, Neues zu lernen
- Selbstreflektion

# Fazit

# Fazit

Digitalisierung bringt sowohl Chancen als auch Risiken mit sich:

## Chancen



- Verringerung körperlicher Belastungen
- Vereinfachung von Arbeitsprozessen
- Einsparung von Ressourcen
- Flexibilisierung und Individualisierung von Arbeit
- Neue Berufe und neue Chancen

→ Erleichterung

## Risiken



- Neue Unfallgefahren
- Abwertung menschlicher Arbeit
- Ersatz durch Maschinen?
- Unsicherheiten, Ängste
- Datensicherheit und -schutz
- Digitaler Stress
- Fehlende Mitbestimmung

→ Kontrolle?

# Zum Weiterlesen...

- AK OÖ (2020): Fakten statt Mythen zur Digitalisierung. Den Wandel in der Arbeitswelt aktiv mitgestalten! URL: [https://ooe.arbeiterkammer.at/service/infosundzeitschriften/datenundfakten/2020/DuF\\_2020\\_Fakten\\_statt\\_Mythen\\_zur\\_Digitalisierung.pdf](https://ooe.arbeiterkammer.at/service/infosundzeitschriften/datenundfakten/2020/DuF_2020_Fakten_statt_Mythen_zur_Digitalisierung.pdf)
- DGB Index (2016): Arbeitshetze und Arbeitsintensivierung bei digitaler Arbeit. URL: <https://index-gute-arbeit.dgb.de/++co++70aa62ec-2b31-11e7-83c1-525400e5a74a>
- Eval.at (2023): Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastung. URL: <https://eval.at/de/evaluierung-psychischer-belastung/einleitung/>
- Markowetz (2015): Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist. Droemer Verlag
- PräDiTec (2023): [Downloadbereich – PräDiTec \(gesund-digital-arbeiten.de\)](https://gesund-digital-arbeiten.de)
- Riedl (2020): Digitaler Stress. Wie er uns kaputt macht und was wir dagegen tun können. Linde Verlage
- Riedl et al. (2020): Digitaler Stress. Eine Befragungsstudie im deutschsprachigen Raum. URL: [https://forschung.fh-ooe.at/fileadmin/user\\_upload/fhooe/forschung/allgemein/docs/Digitaler\\_Stress\\_Bericht\\_DRUCK.pdf](https://forschung.fh-ooe.at/fileadmin/user_upload/fhooe/forschung/allgemein/docs/Digitaler_Stress_Bericht_DRUCK.pdf)





# Kontakt

Stephanie Müller-Wipperfürth, MSSc

Abteilung Arbeitsbedingungen

**TEL** +43 (0)50 6906-2311

**MOBIL** +43 (0)6645339258

**FAX** +43 (0)50 6906-62311

**E-MAIL** [Mueller-wipperfuerth.s@akooe.at](mailto:Mueller-wipperfuerth.s@akooe.at)

**WEBSITE** [ooe.arbeiterkammer.at](http://ooe.arbeiterkammer.at)