

Immer ON – die Welt ist digitaler geworden

Was der zunehmende Stress für Betriebsräte und Schwerbehindertenvertreter bedeutet

Digitaler Stress wird durch die Nutzung und Allgegenwärtigkeit von digitalen Technologien verursacht. Dieser Stress war bereits in den Achtzigerjahren bekannt, als die ersten PCs Einzug in die Büros hielten – hieß damals aber noch „Technostress“ (die Krankheit, die auftritt, wenn das Gleichgewicht zwischen Menschen und Computer verletzt wird). Schon 1985 wurden Forderungen laut, Umgebungen zu schaffen, die diesen Stress minimieren. Und heute in Deutschland?



Kathrin Wiemann | ifb
ifb-Bildungsreferentin

Stand: 17.10.2023

Lesezeit: 02:15 min



Der digitale Stress von Beschäftigten hat über alle Branchen und Tätigkeiten hinweg stark zugenommen. Die dominantesten Belastungsfaktoren sind die befürchtete Leistungsüberwachung, die Unzuverlässigkeit der Technik sowie die ständigen Unterbrechungen und Informationsüberflutungen. Dazu kommen eine schlechte Usability (Benutzerfreundlichkeit) und steigende Anforderungen an die Anwender.

Auch, wenn der berufliche Kontext hier stark im Fokus ist, vergessen Sie nicht, wie wir auch privat täglich von der Digitalisierung gefordert werden: Accounts managen, Smartphone-Nutzung, Social Media, digital in der Küche, dem Auto, der Kasse. Überall werden wir quasi gezwungen, analog „den Anschluss zu verpassen“.

Kriterien, die Digitalen Stress begünstigen

Stress im Arbeitsleben entsteht, wenn die vom Mitarbeiter benötigten Informationen nicht im Informationsangebot aufgehen. Heißt: Was der Mensch braucht, um seine Aufgabe zu erfüllen, steht nicht, kaum, zu langsam oder fehlerhaft zur Verfügung. Die sog. Informationsqualität umfasst Kriterien wie Aktualität, Verständlichkeit, Fehlerfreiheit und Übersichtlichkeit. Die folgenden Belastungen machen den Digitalen Stress unausweichlich:

Informationsüberlastung: Unser Kurzzeitgedächtnis kann 7 +/- 2 Informationen speichern und ist daher nicht für große Mengen an Informationen gemacht.

Multitasking: Wir wenden viele Programm und Geräte nebenbei an, daher ist Informationsüberlastung bei mehreren Aufgaben gleichzeitig ein Phänomen der digitalen Arbeitswelt.

Unterbrechungen: Bis zu 70-mal täglich werden wir von einer anderen Sache bei der Erledigung unterbrochen und es dauert im Schnitt 24 Minuten, bis wir unsere eigentliche Tätigkeit mit vorherigem Konzentrationsniveau wieder aufnehmen können.

No Flow: Flow beschreibt eigentlich ein positives Gefühl, das mit einem mentalen Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit beschrieben wird. Man verliert da Zeitgefühl und die Erledigung läuft wie von selbst, es ergibt sich ein Gleichgewicht zwischen Anforderung und Fähigkeiten der Person. Flow führt zu Produktivität und Zufriedenheit. In der digitalen Arbeitswelt werden wir jedoch immer wieder aus dem Flow gerissen – das kostet Energie.

Gesundheitliche Folgen nicht selten

All diese Belastungsfaktoren beeinträchtigen unsere Gesundheit. Auch, wenn die Stressreaktionen und -auswirkungen die gleichen sind wie bei analogem Stress – also wenn Ihr Chef aufgescheucht durch die Gänge läuft, unterbricht, kontrolliert und zu mehr Tempo aufruft –, geht es im Nervensystem rund: Der Sympathikus dreht auf, Herzschlag und Atmung werden schneller, der Blutdruck steigt, Stresshormone werden freigesetzt und das alles mehrfach täglich, stündlich. Die Folgen sind Schlafstörungen, Übergewicht, Verspannungen, Depressionen.

Als Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung ist es wichtig, dass Sie das Thema Digitaler Stress in Ihrem Betrieb erkennen und sichtbar machen. Nehmen Sie die Kollegen ernst, die Anzeichen verspüren und gesundheitliche Auswirkungen merken. Im Rahmen Ihrer Mitbestimmung haben Sie einige Möglichkeiten, die Verhältnisse mitzugestalten. Auch das Arbeitsschutzgesetz stützt Ihre Vorhaben und Forderungen. Werden Sie zum Mitgestalter bei:

- Kommunikationsregeln bei E-Mails (Beispiel: E-Mail-Knigge)
- Erreichbarkeitsregeln, ggf. auch technische Einschränkungen der Erreichbarkeit nach Feierabend
- Anwenderschulungen
- Erreichbarkeit der Helpdesks
- Verlässliche IT Hard-/Software
- Nutzerbeteiligung bei Systementwicklungen/-einführungen
- Mitarbeitende für gesunde Pausengestaltung sensibilisieren (Verhaltensprävention)

- Gefährdungsbeurteilungen durchführen (und Maßnahmen ableiten!)
- Führungskräftebildungen/Sensibilisierung

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025