

# Stress und Ängste im Berufsalltag als Folge der ständigen Nachrichtenflut

## Scrollen, scrollen, scrollen: Die unterschätzte Online-Zeit

Noch schnell die Schlagzeilen checken? Ein ständiger Strom an negativen Nachrichten hinterlässt auch im Berufsalltag Spuren. Die Folgen können Stress, Ängste und eine erhöhte Belastung der psychischen Gesundheit von Beschäftigten sein. Als Betriebsrat können Sie hier aktiv gegensteuern und Maßnahmen ergreifen, um die Auswirkungen dieser ständigen Informationsflut auf die Mitarbeiter zu minimieren.



Redaktion

Stand: 8.4.2025

Lesezeit: 03:00 min



In der heutigen digitalen Welt ist die ständige Verfügbarkeit von Nachrichten über Smartphones und Internet zum Alltag geworden. Laut einer aktuellen Studie von Vodafone verbringen 92 Prozent der Gen Z (18 bis 27 Jahre) täglich Zeit in sozialen Medien – trotz der Tatsache, dass sich nur etwa 30 Prozent dieser Nutzer danach irgendwie besser fühlen. Allgemein gesehen: Laut einer Bitkom Studie informieren sich 78 Prozent der Menschen zu aktuellen News über Nachrichten-Websites und Apps, während 44 Prozent auch auf Social-Media zurückgreifen. Im Durchschnitt verbringen die Nutzer etwa 48 Minuten täglich mit dem Konsum von Nachrichten.

**Und das Schlimmste: Jeder Zweite fühlt sich überfordert!**

---

*Ganz gleich, in welchem Alter – die meisten Menschen unterschätzen, wie viel Zeit sie tatsächlich online verbringen.*

---

### **Mangelnde Selbsteinschätzung**

Ganz gleich, in welchem Alter – die meisten Menschen unterschätzen, wie viel Zeit sie tatsächlich online verbringen. Es geben mehr als ein Drittel der Nutzer an, täglich fünf bis acht Stunden online zu sein. Doch, wen wundert es: Wenn sie selbst ihren Medienkonsum einschätzten, liegt nur ein Fünftel richtig und beurteilt die Zeit als viel geringer. Der Unterschied zwischen Wahrnehmung und Realität zeigt, wie leicht wir uns von der digitalen Welt fesseln lassen, ohne es wirklich zu merken.

### **Negative Nachrichten: Ein Katalysator für psychischen Stress**

Jedoch ist es nicht nur die Fülle an Informationen, die den Stress auslöst, sondern auch die Art der Nachrichten. Die ständige Flut von alarmierenden Schlagzeilen über Krisen, Kriege, Wirtschaftseinbrüche und Entlassungswellen verstärkt Ängste, besonders bei Arbeitnehmern, die sich durch die Unsicherheit ihrer beruflichen Zukunft belastet fühlen. Besonders in Zeiten von Wirtschaftskrisen sind viele Beschäftigte von Existenzängsten geplagt, was zu einer Belastung für ihre psychische Gesundheit führen kann.

---

*Der ständige Zugang zu belastenden Themen führt zu erhöhter Anspannung und Stress.*

---

### **Negative Auswirkungen des ständigen Nachrichtenkonsums**

Der übermäßige Konsum von negativen Nachrichten hat vielfältige Auswirkungen. Der ständige Zugang zu belastenden Themen führt zu erhöhter Anspannung und Stress. Studien zeigen, dass viele Menschen sich von der Flut an Informationen überfordert fühlen – 50 Prozent der Befragten geben an, den Überblick nicht mehr zu behalten. Immerhin versuchen 62 Prozent der Nutzer, ihren Nachrichtenkonsum bewusst zu reduzieren, wenn sie sich von der Informationsflut überwältigt fühlen.

---

*Der ständige Konsum negativer Nachrichten, sei es über soziale Medien oder klassische Nachrichtenseiten, belastet nicht nur unsere*

---

*mentale Gesundheit, sondern kann auch in eine echte Mediensucht führen.*

## **Gesundheitliche Folgen**

Der ständige Konsum negativer Nachrichten, sei es über soziale Medien oder klassische Nachrichtenseiten, belastet nicht nur unsere mentale Gesundheit, sondern kann auch in eine echte Mediensucht führen. Wer ständig nach neuen Updates und Schlagzeilen sucht, um auf dem Laufenden zu bleiben, verfällt schnell einem Teufelskreis. Dieser endlose Informationskonsum erhöht dann nicht nur den Stress, sondern hat auch direkte Auswirkungen auf unsere physische Gesundheit. Er schwächt das Immunsystem und kann zu Erschöpfung sowie Schlafproblemen führen.

Zusätzlich trägt die stetige Nachrichtenflut zur kognitiven Überlastung bei. Es wird immer schwieriger, relevante von unwichtigen Informationen zu unterscheiden, was nicht nur die geistige Gesundheit, sondern auch Konzentration und Arbeitsleistung beeinträchtigt. Auch die zunehmende Zahl an Fake News untergräbt das Vertrauen und schürt Ängste. In extremen Fällen kann dies zu Psychosen oder einem Burnout führen.

*Die psychische Gesundheit der Mitarbeiter ist ein zentrales Thema des Arbeits- und Gesundheitsschutzes und damit auch Ihre Aufgabe als Betriebsrat.*

## **Möglichkeiten für den Betriebsrat, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu initiieren**

Die psychische Gesundheit der Mitarbeiter ist ein zentrales Thema des Arbeits- und Gesundheitsschutzes und damit auch Ihre Aufgabe als Betriebsrat. Auch wenn Sie die äußeren Faktoren wie die negative Nachrichtenflut nicht ändern können. Aber mit Maßnahmen zur Stärkung der Mitarbeiter und mit Aufklärung und Bewusstsein schaffen können die Folgen abgemildert oder gar beseitigt werden.

### **1. Aufklärung über die gesundheitlichen Folgen des digitalen Medienkonsums**

Das Unternehmen kann mit Ihrer Hilfe als Interessenvertreter oder Mitglied des Arbeitschutzausschusses (ASA) Informationsveranstaltungen und Workshops organisieren, um das Bewusstsein für die Auswirkungen von ständiger Mediennutzung zu schärfen. Ziel ist es, den Mitarbeitern zu vermitteln, wie sie ihre digitale Balance und den achtsamen Umgang mit Mediennutzung verbessern können.

### **2. Hinweis auf Sorgentelefone und psychologische Unterstützung**

Möglich wären auch der Hinweis auf ein Sorgentelefon, z .B. von Beratungsdiensten, die psychologische Hilfe anbieten. Hier sind speziell geschulte Menschen am Telefon, die eine gute

Anlaufstelle bieten.

### 3. Hilfestellung bei der Suche nach psychiatrischen Diensten

Eine direkte Hilfe bei der Suche nach Fachärzten oder Therapeuten könnte den betroffenen Mitarbeitern den Zugang zu notwendiger Unterstützung erleichtern. Online-Portale bieten inzwischen einen schnellen Zugang zu den dringend benötigten Experten.

### 4. Förderung positiver Nachrichten und Kommunikation im Unternehmen

Sie als Betriebsrat können dazu anregen, dass positive Nachrichten innerhalb des Unternehmens verstärkt kommuniziert werden. Dies kann in Form von regelmäßigen positiven Updates oder Mitarbeiterstorys im Intranet geschehen, um das Gefühl der Zugehörigkeit und Motivation zu stärken und die Balance zu negativen Infos herzustellen.

### 5. Digitale Auszeiten und Pausen

Um dem ständigen Strom an Nachrichten zu entkommen, kann es sehr hilfreich sein, regelmäßige digitale Auszeiten einzubauen. Warum nicht zwei Mal pro Woche bewusst eine Pause ohne Smartphone einlegen? Ermuntern Sie die Belegschaft, das Handy während der Pausen einfach in der Tasche zu lassen und sich auf den Moment oder persönliche Kontakte zu konzentrieren – ganz ohne digitale Ablenkung. **Aktion: Pauszeit mal ohne! oder Smartphone-free!**

**Fazit:** Wie Sie sehen, gibt es Ideen und Möglichkeiten, dem Stress durch ständigen Nachrichtenkonsum entgegenzuwirken. Als Betriebsrat können Sie dafür sorgen, dass Pausen wirklich Pausen sind, in denen Smartphones mal beiseitegelegt werden. Indem Sie auch positive Informationen stärker ins Gespräch bringen und auf einfache, praktische Maßnahmen setzen, können Sie den Druck aus der Nachrichtenflut rausnehmen. Neu gelernte Gewohnheiten werden dann hoffentlich auch in der privaten Freizeit gepflegt. In unsicheren Zeiten ist es für Unternehmen wichtig, den Mitarbeitern zu zeigen, dass sie Unterstützung finden – und das kann direkt im Betrieb geschehen. (sw)

### 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