

Medienmitteilung

Fachtagung «Ausschalten zum Abschalten» vom 10. September 2019

Ständig erreichbar – was bedeutet das für die Gesundheit?

Wie wirkt sich die permanente Erreichbarkeit auf den Arbeitsalltag und die Gesundheit aus? Und welche Herausforderungen bringt das für Unternehmen mit sich? Darüber haben rund 120 Teilnehmende in der Oberwaid in St. Gallen an der Fachtagung «Ausschalten zum Abschalten» des Forum BGM Ostschweiz diskutiert.

«Wann waren Sie das letzte Mal 24 Stunden lang offline?», begrüsst Karin Faisst, Präsidentin des Forum BGM Ostschweiz, die Teilnehmenden der Fachtagung «Ausschalten zum Abschalten». «Selten habe ich erlebt, dass bei einer Frage alle von null auf hundert so dabei waren», unterbrach Karin Faisst nach einigen Minuten die lebendigen Diskussionen, die den Seminarraum in der St. Galler Klinik und dem Hotel Oberwaid erfüllten. Die rund 120 Teilnehmenden, darunter Mitglieder von Geschäftsleitungen, Betriebsinhaberinnen und Betriebsinhaber, Führungskräfte und Personalverantwortliche, steckten bereits mitten im Thema der Fachtagung drin: Permanent online und rund um die Uhr verfügbar sein, das betrifft heute fast alle. Doch wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus? Und wie verändert sich dadurch die Gesellschaft, der Alltag und die Arbeit?

Den Geruchssinn für das Internet hergeben

Wie sich die Digitalisierung auf Mensch, Gesellschaft und Arbeitswelt auswirkt hat die Medienwissenschaftlerin Sarah Genner erforscht. Sie ist zudem Autorin des Buches «On/Off». «Mein Ziel war es herauszufinden, welche Risiken es mit sich bringt, ständig online zu sein, damit wir die Chancen besser nutzen können», sagte sie und präsentierte einige Studien und Forschungsergebnisse. «42 Prozent aller befragten Personen würden ihren Geruchssinn für Internetzugang eintauschen», so eine der Erkenntnisse daraus. In Bezug auf den Arbeitsalltag fügte sie an, dass fast die Hälfte der Befragten auch ausserhalb der Arbeitszeit erreichbar sei. Zugleich gab knapp die Hälfte an, dass sich dadurch ihre Gesundheit verschlechtern würde. Das Fazit von Sara Genner: Ziel sei nicht, das mobile Internet aus dem Alltag zu verbannen. Vielmehr müssten wir lernen, die digitale Erreichbarkeit persönlich zu managen. Gelingt dies, würden die Chancen überwiegen.

An diesem Punkt setzte das Referat von Andrea Bellinger an, Leiterin des Instituts für Kommunikation & Führung der Pädagogischen Hochschule Luzern. Andrea Bellinger ging auf die Kompetenzen ein, die wir in der digitalen Arbeitswelt benötigen. Denn digitale Transformation ist für sie mehr als Daten, Tools und Technologie. Vielmehr sei die Digitale Transformation ein Paradigmenwechsel von Systemen zu Netzwerken und greife damit stark in die Struktur der Gesellschaft und damit auch der Unternehmen ein. Diese müssten ihre Kultur und ihr Denken anpassen. «Werte wie offene Kommunikation, Partizipation, Transparenz und Authentizität sind heute zum Massstab geworden», sagte sie. Andrea Bellinger verwies zudem auf die «Future Work Skills» des Institute for Future, das die erforderlichen Grundkompetenzen auflistet.

Die reale Welt als Rausch

Das Thema der permanenten Verfügbarkeit griff der Wortakrobat, Autor und Slam Poet Simon Libsig aus einer humoristischen und überzeichneten Perspektive auf. Mit seinen «Geschichten mit Nebenwirkungen» führte er die Tagungsteilnehmenden in Welten, in denen supersmart Toiletten direkt Tabletten bestellen. Und als die Protagonisten einmal den Blick von ihren Smartphones lösen, geraten sie wegen all der Farben, Gerüche und Eindrücke der realen Welt in einen regelrechten Drogenrausch.

Im Anschluss ging es an der Fachtagung darum, anhand eines konkreten Praxisbeispiels aufzuzeigen, wie Unternehmen mit der ständigen Verfügbarkeit umgehen. Die Fröhlich Architektur AG aus Pfäffikon hat beispielsweise eine sogenannte Powertime eingeführt. Zweimal pro Woche sind die Mitarbeitenden während jeweils drei Stunden weder telefonisch noch per Mail zu erreichen. «Dadurch wollen wir bezwecken, dass sich die Mitarbeitenden ganz auf ihre Arbeit konzentrieren und Aufgaben effizient erledigen können», sagte Inhaber Mathias Fröhlich. Nadine Martig, Verantwortliche für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Fröhlich AG, ging auf die Effekte ein. «Seit wir die Powertime eingeführt haben, haben wir eine Verbesserung in den Bereichen Zeitdruck, Arbeitsunterbrechung, Erschöpfung und Beeinträchtigung des Privatlebens festgestellt», sagt sie. Die Powertime hat dem Unternehmen den 3. Preis Grand Prix Suisse eingebracht.

Sich vor einem Burnout schützen

Wie Burnout und übermässiger Mediengebrauch zusammenhängen, erläuterte Doris Straus, Burnout-Spezialistin, CEO und Medizinische Direktorin der Oberwaid AG. Sie glaube nicht an ein digitales Burnout, sagte Doris Straus. Vielmehr sei der übermässige Mediengebrauch

eine Begleiterscheinung und eine Bewältigungsstrategie von Personen, die in ein Burnout geraten. Dies würden auch die Umfragen aufzeigen, die in der Klinik Oberwaid mit von Burnout betroffenen Personen jeweils durchgeführt würden. Doris Straus empfahl den Tagungsteilnehmenden das Tool check.burnoutprotector.com, mit dem jede und jeder testen kann, wie gross das eigene Risiko eines Burnouts ist.

Rückfragen an Annette Nitsche: 058 229 87 84 oder Jolanda Welter 058 229 87 67

Forum BGM Ostschweiz - Das Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung

Der Verein Forum BGM Ostschweiz ist das Kompetenzzentrum in der Region, wenn es um die Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz geht. Das Forum BGM Ostschweiz führt das Wissen und die Erfahrungen zu betrieblicher Gesundheitsförderung aus Forschung und Praxis zusammen, bereitet dieses Wissen praxisgerecht auf und unterstützt Betriebe bei der Umsetzung. Im Verein engagieren sich Unternehmen, Arbeitgeber- und Arbeitnehmerorganisationen, Bildungs- und Forschungsinstitutionen.

www.bgm-ostschweiz.ch