

FACTSHEET

ON | OFF – Digitale Erreichbarkeit managen

Die Möglichkeiten, immer überall online und erreichbar zu sein, haben mit Smartphones und Tablets in den letzten Jahren exponentiell zugenommen. Die Grenzen zwischen privat und beruflich, online und offline, persönlich und öffentlich, Mensch und Maschine verschwimmen zusehends. Die gesellschaftliche Debatte dreht sich um die Chancen des zeitlich und örtlich flexibleren Arbeitens, digitale Ablenkungen und psychische Belastungen durch ständige Erreichbarkeit. Wie begegnen wir den Herausforderungen durch die unerschöpflichen Möglichkeiten des ständigen Online-Zugangs? Sind wir «always on» oder entscheiden wir bewusst zwischen «on» und «off»?

ZAHLEN UND FAKTEN

42% wären bereit, ihren Geruchssinn für Internetzugang einzutauschen.¹

Die Internet-Nutzungsdauer beträgt im Durchschnitt **128 Minuten** pro Tag (inkl. Nicht-Nutzer/innen).²

Die mobile Internet-Nutzung ist zwischen 2006 und 2016 von **7% auf 68%** angestiegen.²

Das Smartphone hat **2016** den Laptop als wichtigstes Internet-Gerät überholt.²

76% der Berufstätigen sind im Urlaub erreichbar, davon **54%** per E-Mail.³

38% der Erwerbstätigen arbeiten selten bis sehr häufig mobil.⁴

75% empfinden mobil-flexibles Arbeiten als positiv.⁵

67% ist die Trennung von Arbeit und Freizeit wichtig. **46%** sind auch ausserhalb der Arbeitszeit für den Arbeitgeber digital erreichbar. **73%** sind auch während der Arbeitszeit privat online.⁵

Die ständige digitale Erreichbarkeit hat gesundheitliche Auswirkungen: Bei der **Hälfte** verschlechtern sich die Gesundheit und der Schlaf.⁵

41% entspannt es, wenn sie offline sind. **24%** werden nervös, wenn sie nicht online sind.⁵

Ein Smartphone am Steuer erhöht die Unfallgefahr um das **Vierfache**.⁶

72% der Schweizer Jugendlichen lassen sich vom Smartphone wecken.^{7a} **37%** der Jugendlichen nutzen ihr Smartphone fast täglich im Bett.^{7b}

MOBIL-FLEXIBLES ARBEITEN

Mobile Geräte verwischen die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben zunehmend. Insbesondere Wissensarbeit kann mit vernetzten Smartphones, Tablets und Laptops zeit- und ortsunabhängig stattfinden. So findet berufliche Kommunikation häufiger in privaten Settings statt und gleichzeitig mehr private Kommunikation während der Arbeitszeit. Die vielen Vorteile, mobil privat und beruflich erreichbar zu sein, sind unbestritten: zwischendurch mal von zu Hause aus oder unterwegs arbeiten, rasch an Informationen gelangen, und von überall her auf Daten zugreifen. Zahlreiche Unternehmen und Organisationen fördern mit der «Work Smart Initiative» das mobil-flexible Arbeiten von unterwegs, zu Hause oder mobile Arbeitsplätze innerhalb von Organisationen (FlexDesk). Die Initiative wird von Unternehmen wie SBB, Swisscom und Microsoft getragen, von Politikerinnen und Politikern unterstützt und kommt einem Bedürfnis von Arbeitnehmenden entgegen, die gerne zwischendurch mobil arbeiten: Weil sich Pendelzeit so produktiv nutzen lässt, sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen oder volle Züge oder Stau zu Stosszeiten ab und zu vermieden werden können. Durch FlexDesk-Lösungen lassen sich in Organisationen Bürofläche einsparen. Dafür können innerhalb der Firma funktionspezifische Zonen geschaffen werden: Meetingzonen, Ruhezeiten, Telefonzellen, Erholungsräume.⁸

DIGITALER PRÄSENTISMUS

Die durchschnittliche Internet-Nutzungsdauer beträgt in Deutschland 128 Minuten pro Tag (Nicht-Nutzer eingerechnet) und die mobile Internet-Nutzung ist zwischen 2006 und 2016 von 7% auf 68% angestiegen. Das Smartphone hat den Laptop als wichtigstes Internet-Gerät klar überholt.² Messbar ist zudem die steigende Erwartung, auf eine digitale Nachricht eine rasche Antwort erhalten.⁹ Die Schattenseiten der ständigen digitalen Erreichbarkeit sind Informationsüberlastung, ein beschleunigtes Arbeitstempo und eine schwierigere Grenzziehung zwischen Freizeit und Arbeitszeit. So sind drei von vier deutschen Berufstätigen während des Urlaubs beruflich erreichbar, davon 54% per E-Mail.³ Zahlreiche Fach- und Führungskräfte in der Schweiz geben an, «always on» zu sein, habe negative Auswirkungen auf ihren Schlaf und ihre Gesundheit.⁵ Hinzu kommt der wachsende Druck, von zu Hause aus, von unterwegs oder während einer Krankheit zu arbeiten, nicht weil es stets nötig und effizienter wäre, sondern weil es möglich ist, weil klare Stellvertreterregelungen fehlen, um Arbeitskolleginnen und -kollegen nicht im Stich zu lassen, oder weil der Wunsch besteht, Präsenz zu markieren («digitaler Präsentismus»)¹⁰.

TECHNISCHE LÖSUNGEN

Firmen haben in den letzten Jahren begonnen, Regulierungen einzuführen, um allfällige gesundheitliche Konsequenzen wie Stress-Erkrankungen vorzubeugen. So hängt beispielsweise die Firma VW seit 2012 die Smartphones der Mitarbeitenden nach Feierabend vom Mail-Server ab. Die Blackberrys von VW-Mitarbeitenden können von 18.15 Uhr abends bis 7.00 Uhr morgens keine E-Mails empfangen, auch an Feiertagen und Wochenenden nicht. Bei Daimler kann man E-Mails während Abwesenheiten automatisch löschen lassen. Die meisten Firmen setzen jedoch auf Eigenverantwortung der Mitarbeitenden oder auf Weiterbildung des Managements.¹¹ Technische Sperren am Abend erweisen sich jedoch als wenig familienfreundlich und kaum praktikabel in global vernetzten Unternehmen, wo Echtzeit-Kommunikation über Zeitzonen hinaus eine Rolle spielt.

BILDUNG

Auch in Bildung und Ausbildung sind mobile vernetzte Geräte immer präsenter. Der sinnvolle Umgang mit Hypervernetzung in unterschiedlichen Bildungssettings ist jedoch umstritten. Einige Schulen erlauben vernetzte Geräte nur in den Pausen oder sie sollen insgesamt weder sichtbar noch hörbar sein. Viele Schulen setzen auf das BYOD-Prinzip («bring your own device»), um die privaten Geräte der Schülerinnen und Schüler lediglich punktuell im Schulunterricht zu nutzen. Zunehmend schaffen Schulen selbst Tablets als zentrales Arbeitsinstrument an: für digitale Schulbücher, als Notizheft und für Recherchen.¹² Steiner-Schulen gelten als besonders restriktiv im Einsatz mit digitalen Technologien und sind paradoxerweise beliebte Bildungsinstitutionen von Eltern, die in der Technologie-Branche im Silicon Valley arbeiten.¹³ Diese Pädagogik priorisiert die intellektuelle, praktische und kreative Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und fördert Kompetenzen wie Konzentration, Kreativität und Entscheidungsfindung. Ausserdem gelten dort das Schreiben von Hand und haptische Erfahrungen als bewährte Methoden für einen nachhaltigen Lerneffekt. Tatsächlich zeigen auch neue Studien, dass Handnotizen für das Langzeitgedächtnis von Vorteil sind.¹⁴

GESUNDHEIT

Chancen

- Notruf über Telefonfunktion oder Notrettungs-Apps mit Ortungsfunktion (z.B. Rega)
- Digitales Gesundheitstracking über Sensoren im Smartphone oder kombiniert mit Fitness-Trackern
- Big-Data-Analysen in der medizinischen und psychologischen Forschung zur Identifikation versteckter Korrelationen
- Erhöhte Arbeitszufriedenheit dank mobil-flexiblem Arbeiten

Risiken

- Verkehrsunfälle bei Ablenkung durch digitale Endgeräte (im Auto, auf dem Fahrrad und als Fussgänger)^{15 & 6}
- Schlafstörungen durch ständige Erreichbarkeit und blaue Lichtanteile der Bildschirmbeleuchtung^{16 & 5}
- Informationsüberlastung und Burnout
- Online-Sucht
- Sicherheit digitalisierter Gesundheitsdaten
- Augenschäden, wie Kurzsichtigkeit
- Tech Neck (Belastung von Nacken und Wirbelsäule)
- Strahlungsexposition
- «Smartphone-Daumen»
- Krankheitserregende Keime durch Nutzung von Endgeräten auf der Toilette
- Indirektes Risiko durch CO₂-Ausstoss der Internet-Nutzung und Geräte-Herstellung

Übersicht der gesundheitlichen Chancen und Risiken von ständiger digitaler Erreichbarkeit¹⁰

Es werden Offline-Days und andere Aktionen lanciert, um auf individueller Ebene mit dem Dilemma von «always on» umzugehen. Ferienregionen bieten Offline-Urlaub an und die ersten Kliniken zur «digitalen Entgiftung» haben ihre Türen geöffnet. Braucht es zur Prävention gesundheitlicher Risiken Regulierungen der Erreichbarkeit in Unternehmen, Schulen und auf individueller Ebene? Und wenn ja, welche? Wer ist verantwortlich für allfällige gesundheitliche Risiken der «Always-On-Gesellschaft»? Antworten auf diese Fragen werden derzeit gesellschaftlich ausgehandelt.

Verwendete Literatur

¹ Connected World Technology Report (2014). Cisco Connected World Technology Report. <http://www.cisco.com/c/dam/en/us/solutions/collateral/enterprise/connected-world-technology-report/cisco-2014-connected-world-technology-report.pdf>

² Koch, W. & Frees, B. (2013). Dynamische Entwicklung bei mobiler Internetnutzung sowie Audio und Videos. Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2016. Media Perspektiven, 9/2016:418-437.

³ BITKOM Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien (2014). Drei von vier Berufstätigen sind im Urlaub erreichbar. Repräsentative Befragung in Deutschland. Pressemitteilung, 8. Juli 2014.

⁴ Weichbrodt, J., Berset, M., & Schläppi, M. (2016). FlexWork Survey 2016. Befragung von Erwerbstätigen und Unternehmen in der Schweiz zur Verbreitung mobiler Arbeit. Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW.

⁵ Genner, S., Probst, L., Huber, R., Werkmann, B., Gundrum, E., & Majkovic, A.-L. (2017). IAP Studie 2017: Der Mensch in der Arbeitswelt 4.0. IAP Institut für Angewandte Psychologie an der ZHAW. <http://zhaw.ch/iap/studie>

⁶ Dingus, T. A., Guo, F., Lee, S., Antin, J. F., Perez, M., Buchanan-King, M., & Hankey, J. (2016). Driver crash risk factors and prevalence evaluation using naturalistic driving data. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(10), 2636–2641. <http://doi.org/10.1073/pnas.1513271113>

⁷ ^a Waller, G., Willems, I., Genner, S., Suter, L., & Süss, D. (2016). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. / ^b Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2014). Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405–418. <http://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>

⁸ Meissner, J. O., Weichbrodt, J., Hübscher, B., Baumann, S., Klotz, U., Pekruhl, U., Gislin, L., Gisler, A. (2016). Flexible neue Arbeitswelt: Eine Bestandsaufnahme auf gesellschaftlicher und volkswirtschaftlicher Ebene. vdf Hochschulverlag an der ETH Zürich.

⁹ Lebo, H. et al. (2015). The 2015 Digital Future Report. Year Thirteen. World Internet Project. Center for the Digital Future at USC Annenberg School for Communication and Journalism, University of Southern California.

¹⁰ Genner, S. (2017). ON | OFF – Risks and Rewards of the Anytime-Anywhere Internet. vdf University Press at ETH Zurich. Free ebook: vdf.ch/on-off-e-book.html

¹¹ Metzler, M. (2014, 5. Januar). Gezielt abschalten. NZZ am Sonntag.

¹² Gabrieli, J. (2016, 13. Juli). Schule verteilt 300 iPads an Kids. Der Landbote.

¹³ Jenkin, M. (2015, 2. Dezember). Tablets out, imagination in: the schools that shun technology. The Guardian.

¹⁴ Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking. *Psychological Science*, 25, 1159–1168.

¹⁵ Nasar, J. L. & Troyer, D. (2013). Pedestrian injuries due to mobile phone use in public places. *Accident Analysis and Prevention*, 57/2013: 91 – 95.

¹⁶ Bilton, N. (2014, 9. Februar). Disruptions: For a Restful Night, Make Your Smartphone Sleep on the Couch. New York Times.

TIPPS ZUM UMGANG MIT «ALWAYS ON»

- **Sich selber beobachten.** Mit welcher Absicht bin ich gerade online? Bin ich oft länger online als beabsichtigt? Wo ist mein Smartphone während des Essens, während Gesprächen, im Strassenverkehr, während der Nacht? Ist es mir wichtig, ab und zu gar nicht digital erreichbar zu sein?
- **Erreichbarkeit explizit ansprechen.** Im Team und unter Freunden und Familie das Thema besprechen und klären. Führungskräfte können ihrem Team klar kommunizieren: «Auch wenn ich samstags Mails verschicke, erwarte ich bis am Montag keine Antwort.» Oder: «Im Urlaub muss niemand Mails lesen. Wir organisieren Stellvertretungen für Abwesenheiten.»
- **Nein sagen lernen.** Wer sich für unersetzbar hält oder zu viel Verantwortung übernimmt, ist gefährdeter, in eine ungesunde Spirale zu geraten, die durch «always on» noch verstärkt wird.
- **Konsequenten E-Mail-Urlaub machen.** Auch wenn berufliche Mails auf dem Smartphone verfügbar wären: statt Arbeitsmails im Urlaub eine Stellvertretung organisieren.
- **Ab und zu E-Mail-Programm schliessen.** Wer häufig abgelenkt wird durch E-Mails und Push-Meldungen: Mail-Programm schliessen, Push-Funktionen auf dem Smartphone auf das Nötigste reduzieren.
- **Kein Handy im Strassenverkehr!** Nicht nur Auto-, sondern auch Fussgängerunfälle haben wegen unachtsamer Handynutzung im Strassenverkehr messbar zugenommen.
- **Stop Phubbing!** «Phubbing» ist zusammengesetzt aus «phone» (Handy) und «snub» (verächtlich behandeln) und bezeichnet die unhöfliche Angewohnheit, sich mit dem Handy zu beschäftigen, während man die Menschen um sich herum vernachlässigt.
- **Eine Uhr kaufen.** Wer keine Uhr trägt, schaut viel häufiger aufs Handy und wird dadurch eher abgelenkt.
- **Einen Wecker kaufen.** Für einen gesunden Schlaf: Handy ausserhalb des Schlafzimmers aufladen und einen klassischen Wecker ohne Webzugang verwenden.
- **Technische Blockaden.** Wem es sehr schwer fällt, bei Arbeiten, die Konzentration fordern, auf unnötige Internetnutzung zu verzichten, kann sich technische Blockaden einrichten, z.B. Freedom (macfreedom.com) oder Offtime (offtime.co).
- **Spieltipp mit Augenzwinkern.** Das Handy-Stapel-Spiel eignet sich besonders für ein Abendessen im Restaurant oder einer Bar mit leidenschaftlichen Smartphone-Usern. Alle Anwesenden legen ihre Handys auf einen Stapel. Wer als erstes unbedingt ans Handy muss, bezahlt die Rechnung.