

PRÄVENTIONSTAG «BILDSCHIRMNUTZUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT» VERTIEFUNGSGEFÄSS 3: «ARBEITSPLATZ»

Die Bildschirmnutzung am Arbeitsplatz ist im stetigen Spannungsfeld von Effizienz und Wohlbefinden.

Welche Herausforderungen erleben Sie in der Praxis bzgl. Bildschirmnutzung und psychische Gesundheit im Setting «Arbeitsplatz»?

- Eigenverantwortung vs. Betriebsregeln / «Schutz der Arbeitnehmenden» / Fürsorgepflicht
- Immer neue Tools generieren oft mehr Arbeit aber nicht mehr Ressourcen
- Ständige Erreichbarkeit erschwert die Abgrenzung von Arbeit und Privatleben
- Verknüpfungen von privaten und geschäftlichen Konten sind praktisch aber gefährlich

Welche möglichen Lösungsansätze gibt es, um mit diesen Herausforderungen umzugehen? Setzen Sie in der Praxis bereits solche Lösungsansätze um?

- F+F kann als allgemeiner Ansatz dienen.
- Ruhezonen bestimmen
- Haltung im Betrieb zu Handys klären sowie Erwartungen und Regeln aushandeln. Darunter gehört auch die Teamkultur oder z.B. das Benutzen von Laptop und Handys an Teamsitzungen. Die Haltung und der Umgang muss im Team thematisiert und ausgehandelt werden.
- Bewusstsein zu eigenen Daten und deren Nutzung schaffen
- Abgrenzung von Arbeit und Privatem ermöglichen
- Arbeitnehmende entscheiden selbst über eigene Profile und Plattformen
- Push-Nachrichten ausschalten und nicht sofort beantworten
- Direkte Kommunikation vor Ort fördert Beziehungen und Bewegung. Dafür muss stören erlaubt sein und Austausch erwünscht.
- Vieles ist auch Führungsaufgabe. Führungspersonen sollten die gewünschte Kultur (keine Mails während Ferien, Mittagspause etc.) vorleben.
- Attraktive physische (Kreativ-)Räume schaffen
- Geschäftliche Guidelines und Erwartungen bezüglich der privaten Social Media Nutzung müssen klar sein.