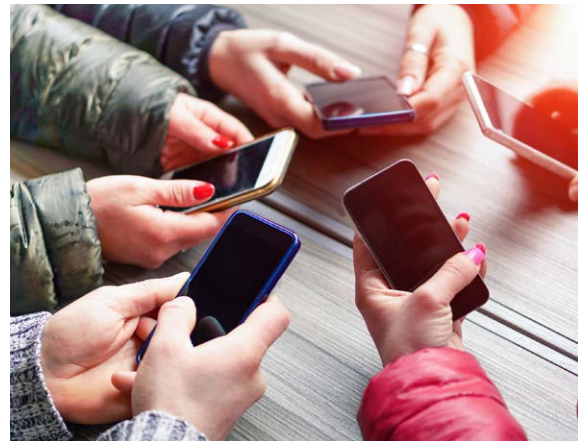


Abschalten lernen

Das Smartphone verändert das Pausenverhalten vor allem der jungen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer und damit auch ihre Erholungskompetenz. Effektives Stressmanagement wird durch den ständigen Blick aufs Handy verhindert. Dieses Verhalten findet man allerdings zunehmend auch bei älteren Beschäftigten.



Fotolia - DisobeyArt



Zum Thema „Online-Sucht“ siehe die Unterrichtsmaterialien „Verloren im Netz“, www.dguv-lug.de, webcode: lug972588

Die Studie Jugend 3.0 hat ergeben: Im Jahr 2015 besaßen 80 Prozent aller 12- bis 17-Jährigen ein Smartphone, die JIM Studie 2015 nennt sogar den Wert 92 Prozent. Im Schnitt sind die Teenager täglich etwa 180 Minuten „online“ – die technische Ausstattung mit Smartphone und W-Lan beziehungsweise Internet-Flat erlaubt den allermeisten ein „always on“. Zusätzlich wird vielfach noch ferngesehen – die Jugendlichen bewegen sich in ihrer freien Zeit also kaum. Nur ein Viertel hat einen „aktiven“ Tag. Die Folgen der Bewegungsarmut sind Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen, Übergewicht und mentale Belastungen. 17 Prozent gelten als onlinesüchtig.

Erholungs- und Pausenkompetenz leidet

Eine Untersuchung von Dr. Manfred Betz über die Gesundheit von Auszubildenden hat ergeben, dass das Bett und das WC diejenigen Orte sind, an denen das Handy am häufigsten benutzt wird. Echte Erholung kann so nicht gelingen. Die Reizüberflutung der Auszubildenden geht in der arbeitsfreien Zeit weiter. Der Kopf wird bombardiert mit weiteren Informationen, was Erholung erschwert. Zugleich muss er Multitaskingarbeit verrichten.



Azubi-Gesundheitsstudie 2015 <http://www.azubi-gesundheit.de>

Es wird „nebenher“ gegessen, das Bad benutzt, Bus gefahren. Das Handy ist immer griffbereit. Die Konzentration wird unterbrochen, wann immer ein „Pling“ den Eingang einer Nachricht quittiert. Und wenn es über längere Zeit schweigt, wird überprüft, ob wirklich niemand an einen gedacht hat. Insbesondere bei fragilem Selbstwertgefühl ist die Abhängigkeit vom nächsten „Pling“ groß, weil es die Bestätigung liefert, dass man weiterhin dazugehört.

Positive Effekte sozialer Aktivitäten via Smartphone

Wenn es in der Ausbildung nicht rund läuft, hilft das Fernsehen nicht weiter – die per Smartphone fast ständig erreichbaren Freunde aber wohl. Soziale Unterstützung wird auf diese Weise möglich, ohne dass man im selben Raum sein muss. Der Informationsfluss, zum Beispiel in Bezug auf Verabredungen, läuft auf diesem Wege informell und schnell.

Ein Ergebnis der JIM-Studie 2014 lautet, in der Lebenswelt von Jugendlichen würden „reale“ und „virtuelle“ Welt nicht mehr getrennt: Wer nicht schnell zu erreichen ist, verpasst (so zumindest wird befürchtet) seine Verabredungen. Die Befragten fühlen sich als Teil einer Gruppe und pflegen in der Zeit zwischen den Live-Kontakten vorhandene soziale Beziehungen auch auf digitalem Weg. Hinzukommt häufig das für Jugendliche attraktive Gefühl, sich in einer Welt zu bewegen, die für Erwachsene nur bedingt erreichbar ist.

Negative Effekte sozialer Aktivitäten via Smartphone

Der Kontroll-Aspekt: Wer ist der Boss in meinem Leben? Das Handy oder ich?

Früher musste Dienstpersonal immer erreichbar sein. Und heute gilt die ständige Erreichbarkeit als Zeichen von Freiheit? Paradox! Das Handy ist wie eine Leine. Das subjektive Gefühl von Freiheit, das das Handy vermittelt, wird karikiert durch die Antwortverpflichtungen, die man (pseudo-freiwillig) eingeht, um weiterhin Teil der Gruppe zu sein, um die Kontaktpartner nicht zu verärgern usw.

Zu den Kontrollaspekten des Smartphones gehören zum Beispiel diese Facetten:

- die Eltern kontrollieren (ich bin ständig für sie erreichbar)
- die Freundin/der Freund kontrolliert, ob ich die Nachricht schon gelesen habe (zwei blaue Haken bei WhatsApp)
- ich kann nicht sagen, ich hätte die Nachricht nicht erhalten
- die Eltern können – ist die entsprechende App installiert – immer sehen, wo ich gerade bin
- es lässt sich rekonstruieren, wann ich zuletzt online war etc.

Gefahren exzessiver Smartphonennutzung in Erholungsphasen

Es werden unterschiedliche Gefahren übermäßigen Handykonsums diskutiert:

1. Kognitive Gefahren
2. Körperliche Gefahren und Unfallgefahren
3. Soziale Gefahren und arbeitsrechtliche Konsequenzen
4. Gefahren für die Erholungskompetenz und das Stressmanagement

Kognitive Gefahren

Das Smartphone verlangt ständige Aufmerksamkeit. Die Konzentration auf das Hier und Jetzt sinkt. Der Blick aufs Handy und zuvor das „Pling“ als akustisches Signal für eine eingehende Nachricht bedeuten immer eine (willkommene) Ablenkung. Die Geräte halten auf und vom Lernen und Arbeiten ab. Die Konzentrationsfähigkeit leidet. Gleichgültigkeit kann durch übermäßiges Onlinespielen entstehen, das attraktiver ist als Schule und Beruf. Alle Aspekte führen zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Körperliche Gefahren und Unfallgefahren

Die Zeit, die im Netz verbracht wird, fehlt für Bewegung. So wundert es nicht, dass laut der Azubi-Gesundheitsstudie 2015 Jugendliche mit erhöhter Mediennutzung sich im Alltag weniger bewegen, ungesünder ernähren, häufiger rauchen und Alkohol trinken, am Wochenende weniger und schlechter schlafen und mehr aufputschende Getränke zu sich nehmen. Sie sind weniger ausgeruht und leistungsschwächer, fehlen im Schnitt vier Tage öfter und leiden unter Schlafstörungen.

Digitaler Medienkonsum in der Nacht hängt bei Jugendlichen mit einem höheren Risiko für Schlafprobleme und depressive Symptome zusammen. Dies berichtet ein Psychologenteam der Universität Basel nach einer Befragung von über 360 Schülerinnen und Schülern. Dies allein hat bereits – schlicht wegen Schlafmangels und verminderter Konzentrations-



Azubi-Gesundheitsstudie 2015
<http://www.azubi-gesundheit.de>

fähigkeit – eine Zunahme des Unfallrisikos zu Folge. Hinzu kommen die Unfallgefahren, die die Handynutzung generell mit sich bringt: Man stolpert mit dem Mobiltelefon in der Hand durch die Welt und baut Unfälle, die es früher nicht gab. Noch gibt es keine Zahlen der gesetzlichen Unfallversicherungsträger zu Arbeits- und Wegeunfällen, die aufgrund von Unaufmerksamkeit durch die Nutzung von Smartphones passiert sind – es werden jedoch sicherlich einige sein. Ob der gesetzliche Unfallversicherungsschutz dann greift, ist fraglich und muss im Einzelfall entschieden werden.

Auch handfeste gesundheitliche Beschwerden bringt das exzessive Nutzen von Handys mit sich: Neben dem so genannten „Handynacken“, also Schäden an der Halswirbelsäule, werden Schäden an den Augen diskutiert (beschleunigte Rückbildung der Glaskörper mit der Gefahr einer Glaskörpertrübung und Durchlöcherung der Netzhaut).¹

Soziale Gefahren und arbeitsrechtliche Konsequenzen

Übermäßiger Medienkonsum hält nicht nur vom Sport, sondern auch von anderen Freizeitaktivitäten ab. Interessiert man sich noch für andere Dinge – oder nur noch fürs soziale Netz? Vereinsamung (zumindest im wirklichen Leben) ist eine mögliche Konsequenz. Jugendliche mit erhöhter Mediennutzung fühlen sich nach der Azubi-Gesundheitsstudie im Vergleich zu anderen öfter ausgeschlossen und einsam.

Wer auch während der Arbeitszeit nicht die Finger vom Handy lassen kann, riskiert eine Abmahnung oder sogar – im Wiederholungsfall – die Kündigung. Denn juristisch gesehen ist die (intensive) private Nutzung von Handy & Co. ein so genannter Arbeitszeitbetrug, den Arbeitgeber nicht hinnehmen müssen. Schließlich werden die Beschäftigten für eine vertraglich vereinbarte Leistung bezahlt und nicht fürs „Daddeln“. Grundsätzlich verbieten kann die Betriebsleitung das Mitbringen und Nutzen von Smartphones nur im Ausnahmefall, einschränken darf sie dies aber durchaus, indem sie von ihrem Weisungsrecht Gebrauch macht.

Gibt es in einem Betrieb keine klaren Regelungen zur privaten Smartphonennutzung, ist sie zunächst einmal erlaubt, was aber nicht bedeutet, dass das ständige Empfangen und Senden von WhatsApps und so weiter damit gedeckt ist. Wer ausnutzt, dass die Vorgesetzten den Beschäftigten grundsätzlich eine vernünftige und verantwortungsvolle Nutzung ihrer mobilen Endgeräte zutrauen und die vereinbarte Arbeitsleistung bringen, bewegt sich auf dünnem Eis.

Gefahren für die Erholungskompetenz und das Stressmanagement

Viele junge Menschen nehmen das Handy mit ins Bett und setzen sich damit permanent unter Reizüberflutung. Das Licht des Handys stört beim Schlafen. Sie wachen immer wieder auf, der Nachtschlaf wird wiederholt unterbrochen. Folgen von Schlafmangel sind mehr als nur Müdigkeit und mangelnde Konzentration. Wissenschaftler warnen auch vor größerem Appetit (was Übergewicht fördert), Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen und sogar einer Schwächung des Immunsystems. Problematisch erscheint vor allem die Smartphonennutzung abends und nachts (siehe Tabelle Seite 4). Auszubildende, die ihr Smartphone im Bett nutzen, schlafen weniger und schlechter.

1Quelle: Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J., & Grob, A. (2015) Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 405–418. DOI: 10.1007/s10964-014-0176-x

Wochentag	Azubi 1	Azubi 2	Azubi 3	Azubi 4	Azubi 5
Montag	0:47	1:07	22:33	23:21	23:57
Dienstag	23:02	0:39	21:21	4:16	3:06
Mittwoch	0:44	0:37	0:28	2:33	1:18
Donnerstag	0:39	0:06	23:19	1:53	0:22
Freitag	23:42	0:09	3:21	23:00	1:10
Samstag	1:11	2:22	4:14	0:25	2:42
Sonntag	4:17	2:36	4:01	2:15	1:23

Letzte Onlinezeit (erfasst über WhatsApp) dargestellt an fünf Auszubildenden während einer Woche (Aufstehen während der Woche zwischen 5:00 Uhr und 5:30 Uhr) Quelle: http://www.erholungsmanagement.de/pdf/2015_A+_A_Medienkonsum.pdf



Siehe auch die Hintergrundinfos für die Lehrkraft zum Thema „Prüfungsangst“ www.dguv-lug.de, webcode: lug 1101746

Das bläuliche Licht des Displays verschärft Schlafprobleme, indem es die Melatoninproduktion beeinflusst. Melatonin ist das Hormon, das in erster Linie die „innere Uhr“ steuert und dafür sorgt, dass wir abends müde werden. Seine Produktion ist abhängig von Licht und Dunkelheit. Normalerweise wird gegen Abend Melatonin ausgeschüttet, in der Folge werden wir schläfrig. Das Licht des Bildschirms aber hemmt diese Ausschüttung, denn in ihm enthalten sind eben jene blauen Lichtanteile, die den Menschen wachhalten, mehr sogar als im natürlichen Tageslicht. Und das bedeutet: weniger Melatonin, weniger Schlaf, weniger Erholung.

Für junge Menschen ist das dramatischer als für ältere, denn in der Pubertät schüttet der menschliche Körper ohnehin mit einer zwei- bis dreistündigen Verspätung Melatonin aus. Die Nutzung digitaler Medien mit LED-Bildschirm in den Abend- und Nachtstunden verschiebt den natürlichen Biorhythmus also noch zusätzlich. Die innere Uhr ist vollends aus dem Takt. Trotzdem klingelt morgens der Wecker, ohne dass der wenige Schlaf die nötige Erholung gebracht hätte. Diskutiert wird auch der Einfluss der Blauanteile im LED-Licht auf die erste REM-Phase im Schlaf. Diese ist wichtig für die Festigung von Gelerntem – das Gehirn legt in dieser Schlafphase sozusagen alles am richtigen Platz ab, so dass wir uns an das Gelernte auch erinnern können. Inzwischen gibt es (kostenlose) Apps, die die Blauanteile des Displaylichts herausfiltern.

Weiterführende Literatur zum Thema Schlaflosigkeit durch digitale Medien

Beitrag aus dem SWR-Fernsehen, in dem unter anderem die Azubi-Gesundheitsstudie unter dem Aspekt „Schlafmangel“ thematisiert wird: **Smartphone bringt Jugend völlig aus dem Takt**

<http://www.swr.de/landesschau-aktuell/rp/wissenschaftler-warnt-vor-schlafkiller-smartphone-bringt-jugend-voellig-aus-dem-takt>

Abstract einer Forschungsarbeit in der Fachzeitschrift „Somnologie“ (1/2016):

Machen Smartphones Jugendliche und junge Erwachsene schlaflos?

<https://www.springermedizin.de/machen-smartphones-jugendliche-und-junge-erwachsene-schlaflos/9056432>

Artikel aus dem Präventionsmagazin DGUV pluspunkt, Interview mit dem Neurowissenschaftler Dieter F. Braus: **Der Einfluss von Medien ist gewaltig**

<https://www.dguv-lug.de/magazin-dguv-pluspunkt/archiv/2014/ausgabe-22014/der-einfluss-von-medien-ist-gewaltig/>

Wege aus der Handyfalle: Erholungskompetenz pflegen

Hinter dem Namen „Digital Detox“ (digitale Entgiftung) oder „Handydiät“ verbirgt sich der freiwillige, zeitlich befristete Verzicht auf das Smartphone (und andere digitale Geräte). Der Trend stammt aus den Vereinigten Staaten, wo die ersten „Detox Camps“ 2013 in der Nähe des kalifornischen Silicon Valley entstanden. Dort gibt man über das Wochenende (oder länger) sämtliche digitalen Geräte ab und besinnt sich auf das Hier und Jetzt, hat jedoch die Möglichkeit an zahlreichen Aktivitäten teilzunehmen, um sich abzulenken, den Kopf frei zu bekommen und auch neue Ideen zu entwickeln. Den Teilnehmern und Teilnehmerinnen geht es häufig um den Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Seit Ende 2014 gibt es auch in Deutschland vergleichbare Camps. Zielgruppen dieser Camps sind sicherlich nicht Jugendliche und Auszubildende, sondern zahlungskräftige „always on“ Vollzeit-Berufstätige. Die dem Digital Detox zugrunde liegenden Fragen lassen sich aber gut übertragen: Wie sinnvoll ist es, so viel wertvolle Lebenszeit mit digitalen Medien zu verbringen wie im Moment? Wie viel „Onlinezeit“ tut mir gut? Sollte ich mir eine Pause gönnen? Wie „ritualisiere“ ich smartphonerefreie Zeiten? Inzwischen gibt es Apps, die dabei helfen sollen, öfter mal „abzuschalten“. Das mag absurd klingen, erweist sich in der Praxis aber als relativ sanfter Weg, den Handyverzicht wenigstens für einige Minuten am Tag zu üben.



Bericht über die Erfahrungen bei einer Woche ohne Handy unter <http://www.deutschlandradiokultur.de/>

Das Experiment funktioniert selbstverständlich auch ohne die Organisation eines Detox Camps und auch ohne App – und es lohnt sich. Bei einer Untersuchung in Braunschweig zeigten sich positive Effekte, als Jugendliche eine Woche auf ihr Handy verzichteten: Mehr als die Hälfte der Jugendlichen betonten den entspannten Charakter der handylosen Woche. Mehr Freizeit, kein Kommunikationszwang, bessere Laune (siehe dazu den Bericht unter http://www.deutschlandradiokultur.de/eine-woche-ohne-smartphone.1162.de.html?dram:article_id=249066). Neben dem Verzicht auf das Handy ist auch der Aufbau anderer sozialer Aktivitäten empfehlenswert: Sport machen, sich mit Freunden treffen, ins Kino gehen und so weiter sind Tätigkeiten, die der „Abhängigkeit“ vom Smartphone entgegenwirken können.

Richtig Pause machen

Eine gesunde Pausengestaltung sieht so aus, dass man sie zu Genusspausen macht und zur Erholung nutzt. Dazu genügen drei Minuten zwischen zwei Unterrichtsstunden oder nach einer intensiven etwa zweistündigen Arbeitsphase im Job. Einfach an einem stillen Ort (notfalls dem Waschraum) die Aufmerksamkeit auf die Ausatmung lenken und mit jedem Ausatmen Muskeln loslassen; sich dabei vorstellen, wie Anspannung aus dem Körper weicht und innere Ruhe einkehrt. Das muss geübt werden, damit es wirkt – wie beim „richtigen“ Entspannungstraining (z. B. bei der Progressiven Muskelentspannung). Wer jedoch die Technik beherrscht, fühlt sich gegen Belastungen besser gewappnet. Es stellt sich ein Gefühl von Kontrolle ein. Und auch die körperlich spürbare Unruhe lässt nach, wenn das Smartphone mal längere Zeit nicht „pling“ macht.

Impressum:

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

Text: Dr. Anne Katrin Matyssek, Köln

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien