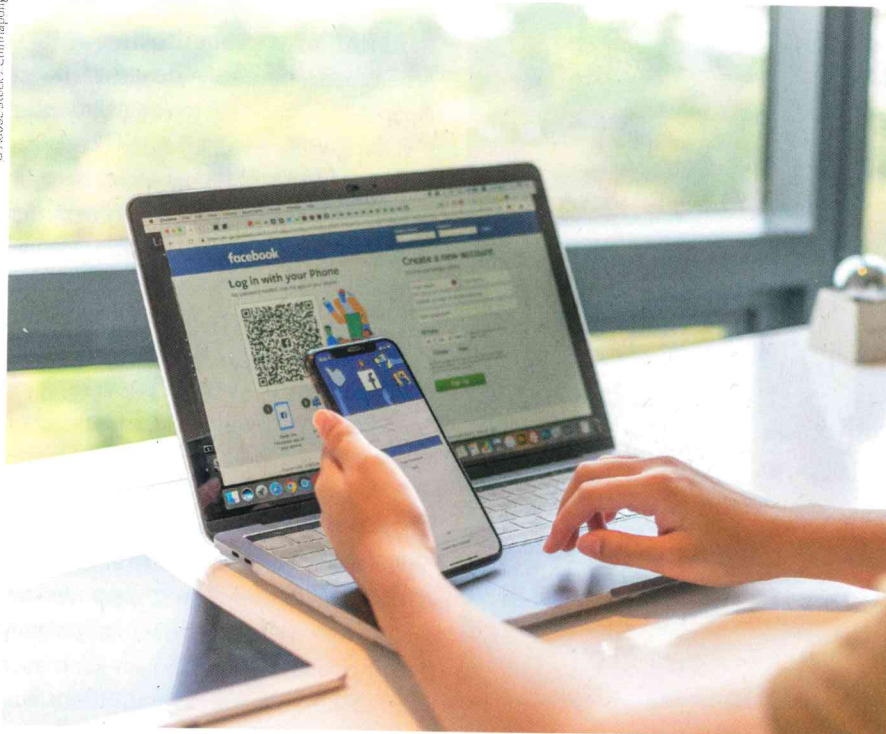


Das google ich mal

Fast 85 Prozent der ArbeitnehmerInnen sind auf Social Media vertreten – und 40 Prozent nutzen Social Media auch während der Arbeitszeit. „40 Prozent? Das muss ich googeln! Ein spannender Artikel, den teile ich schnell auf Facebook. Oh, das ist aber ein tolles Urlaubs-video, wo ist denn das?“ Kommt Ihnen das bekannt vor?

© Adobe Stock / Chinnapong



Onlinesucht: Besonders gefährdet sind Berufsgruppen, deren beruflicher Alltag vor dem Computer stattfindet.

Wir lassen uns ganz schön schnell ablenken. Dieses Phänomen kennt tatsächlich fast jede/jeder Fünfte. Die Ablenkung durch private Nutzung des Internets wird zunehmend zum Problem in der Arbeitswelt – vor allem, weil die Nutzung des Internets für viele Berufe unabdingbar und somit eine Trennung in berufliche und private Nutzung noch schwieriger ist.

Verantwortungsvolle Nutzung und Onlinesucht

Sich leicht ablenken zu lassen bedeutet jedoch noch nicht, dass Sie „onlinesüchtig“ sind. Tatsächlich bezieht sich die „Online Gaming Disorder“ vorerst nur aufs Spielen, wenngleich auch andere Bereiche pro-

blematisch werden können. Neben dem Zocken bereiten auch Glücksspiel, soziale Netzwerke, Online-Shopping und Pornografie Probleme. Wenn Sie merken, dass Sie

- wenig oder keine Kontrolle über Beginn und Ende, Dauer oder Inhalt der Internetnutzung haben,
- andere wichtige Bereiche in Ihrem Leben vernachlässigen, wie soziale Beziehungen, berufliche oder finanzielle Verpflichtungen oder gar Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen oder Hygiene, und
- die Internetnutzung Vorrang vor allen anderen Lebensbereichen hat, obwohl Sie schon negative Konsequenzen in Ihrem Leben wahrnehmen, dann können dies klare Warnsignale sein.

Wer ist gefährdet?

Besonders gefährdet sind Berufsgruppen, deren beruflicher Alltag vor dem Computer stattfindet. Sie laufen ständig Gefahr, abgelenkt zu werden, und werden auch häufig von eingehenden Nachrichten unterbrochen. Untersuchungen zeigen, dass es fast 20 Minuten dauert, um wieder in einen konzentrierten Workflow zu kommen. Ein weiteres Risiko für ArbeitnehmerInnen, während der Arbeit zu viel Zeit in sozialen Medien oder Online-Games zu verbringen, sind Über- oder Unterforderung. Unterforderung führt zu Langeweile, die Betroffenen suchen sich neue Möglichkeiten des Zeitvertreibs. Überforderte ArbeitnehmerInnen suchen oftmals Zerstreuung oder lenken sich von der zu großen Herausforderung ab.

Es geht um Medienkompetenz

Wenn Sie bei sich selbst Anzeichen für eine mögliche „Onlinesucht“ wahrnehmen oder sich um KollegInnen Sorgen machen, ziehen Sie nicht einfach den Stecker. Gerade beim Internet ist Abstinenz meist keine gute Lösung, wenn Sie noch am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilnehmen wollen. Es geht ganz klar um Medienkompetenz und einen selbstbestimmten Umgang mit dem Internet. Holen Sie sich professionelle Unterstützung! Suchtberatungsstellen wie der Verein Dialog unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch KollegInnen, Familienangehörige oder auch verantwortungsbewusste Führungskräfte.

Nika Schoof, Verein Dialog
nika.schoof@dialog-on.at
www.dialog-on.at