

Liebe Leserinnen und Leser,

wissen Sie, wie oft Sie jeden Tag das Display Ihres Handys berühren? Durchschnittlich 2617-mal, [sagt eine Studie](#). Sogenannte Heavy-User sogar 5427-mal, fast zwei Millionen Mal im Jahr. Das kann doch nicht gesund sein? Stimmt. Deshalb ist es mittlerweile schick, zum digitalen Entgiften aufzurufen. Abschalten am Abend, Urlaub ohne Handy, solche Sachen. Dazu rufen wir nicht auf. Jeder hat die Freiheit, seine Gesundheit selbst zu ruinieren. Anders Ihr Chef: Er muss dafür sorgen, dass Digitalisierung Sie nicht krank macht. Leiten Sie ihm diesen Newsletter ruhig weiter.

Ihre
Redaktion von BayernUp2Date

Inhalt

- [Morbus Google](#)
- [Krank durch Digitalisierung](#)
- [Was Studien zeigen – und was nicht](#)
- [Gute Arbeit mit digitalen Mitteln](#)
- [Echt jetzt?](#)
- [Termine](#)

Morbus Google

SMS-Daumen und Handy-Nacken, Tabletschulter und Mausarm – wie neue Medien auf die Knochen gehen, lesen Sie bei [Netdokter](#). Doch nicht nur Geräte machen krank, sondern auch Informationen. Jedenfalls wenn sie aus dem Internet stammen, meint der Psychiater Manfred Spitzer und nennt im Netz angelesene Krankheiten [Morbus Google](#). Nun hält Spitzer erklärtermaßen nichts von Digitalisierung. Aber auch weniger IT-Skeptische fürchten, dass zu viel digitale Kommunikation krank macht, womöglich gar süchtig. [Sind Smartphones vielleicht doch ein Problem?](#) fragte kürzlich die Süddeutsche – und kommt zu dem Schluss, dass man den Umgang damit einfach lernen müsse.

Krank durch Digitalisierung

Muss man abschalten, um abschalten zu können? Kann und darf man es überhaupt? Ein [Monitorbeitrag](#) vom 2. November malt ein düsteres Bild von der Lage der Beschäftigten: jederzeit erreichbar, zum Multitasking verurteilt, kaum Zeit, Luft zu holen. Österreichs Gewerkschaften schreiben vom ungesunden [Stand-by-Modus](#). Der DGB hat in einer [Sonderauswertung](#) des Index Gute Arbeit herausgefunden, dass Beschäftigte immer mehr und immer schneller arbeiten müssen, einfach weil es technisch möglich ist. Der [DAK-Gesundheitsreport 2017](#) sieht ständige Erreichbarkeit als Gesundheitsrisiko, gibt aber zugleich Entwarnung: Besonders verbreitet sei das Phänomen nicht. Die Uni Sankt Gallen schließlich hat die [Auswirkung der Digitalisierung](#) im Auftrag der BARMER untersucht. Ergebnis (s. Folie 22): Das Positive überwiegt.

Was Studien zeigen – und was nicht

Wer häufig am Rechner und im Internet arbeitet, fühlt sich eher gestresst, hat die [DGB-Studie](#) gezeigt. Immer mehr Beschäftigte arbeiten mit digitalen Mitteln, immer öfter werden sie wegen psychischer Probleme krankgeschrieben. Also macht Digitalisierung krank? Das wäre zu einfach. Erstens haben [psychische Erkrankungen nicht zugenommen](#), sie werden nur häufiger erkannt. Zweitens ist A nicht notwendig die Ursache für B, nur weil A und B zusammen auftreten. Wenn Störche verschwinden und die Geburtenrate sinkt, beweist das noch lange nicht, dass der Storch die Kinder bringt. Stephan Böhm von der Uni St. Gallen bezeichnet es denn auch als Einschränkung, dass [seine Studie](#) „korrelativer Natur“ sei (s. Folie 21). Und auch der DGB weiß natürlich: Nicht die Digitalisierung macht krank, sondern wie man Arbeit organisiert – auch und gerade in Zeiten der Digitalisierung.

Gute Arbeit mit digitalen Mitteln

Im Vorwort der [DGB-Studie](#) heißt es: „Die Ergebnisse zeigen auch den Hebel, mit dem die Digitalisierung für eine bessere Arbeitsqualität genutzt werden kann. Wenn die Beschäftigten Einfluss auf die Arbeitsmenge nehmen können, treten Arbeitshetze und Co. seltener auf.“ Mitbestimmung sei das A und O. Das deckt sich mit dem, was man aus Studien über Selbstständige weiß: Sie arbeiten deutlich mehr als Angestellte und sind, bei allem Stress, trotzdem zufriedener. Wie mobile Arbeit so organisiert werden kann, dass sie nicht krank macht, untersucht noch bis zum April 2019 das Projekt [Prentimo](#), an



BayernUp2Date

Der Digital-Newsletter von ver.di Bayern

dem auch ver.di beteiligt ist. Ein Zwischenergebnis ist die Broschüre „[Mobile Arbeit gesund gestalten](#)“. Gesund mobil arbeiten kann neuerdings auch eine Postbotin in Bad Hersfeld: Der [Postbot](#) trägt ihr die schweren Sachen hinterher.

Echt jetzt?

Sind Besprechungen Ihr größter beruflicher Stressfaktor? Dann kann Ihnen Hiroshi Ishiguro helfen. Der Roboterspezialist von der Uni Osaka baut täuschend echte [Doppelgänger](#). Bei Vorlesungen lässt er sich gelegentlich von einem solchen [Androiden](#) vertreten. Warum sollte das nicht auch in einer Besprechung klappen? Sparen Sie sich den Besprechungsstress. Schicken Sie Ihren Doppelgänger. Merkt keiner, versprochen.

An- und abmelden

Hier können Sie sich für BayernUp2Date [anmelden](#) und [abmelden](#).

BayernUp2Date drucken oder nachlesen

Im [Archiv](#) finden Sie unseren Newsletter in druckfähigem Layout (PDF) und als E-Mail-Newsletter.

Termine

- 16./17. November 2017, [ver.di-Digitalisierungskongress](#). Der Kongress ist ausgebucht, kann aber im Livestream verfolgt werden.
- 17.-19. November 2017 (Freitagabend bis Sonntagmittag), ver.di-Haus Brannenburg: „**Die digitale Revolution in der Arbeitswelt (Arbeit 4.0) - Wo bleibt der Mensch?**“ Nur für ver.di-Mitglieder aus Bayern. [Mehr Infos](#)
- Dienstag, 21. November 2017, 19:00 Uhr, München: „**Foodora, Helpling, MyHammer - welche Rahmenbedingungen braucht die Plattformökonomie?**“ Eine Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung. [Mehr Infos](#)
- Zum Vormerken: Montag 15. Januar 2018, Bildungs- und Tagungszentrum HVHS Springe: **Werkstattgespräch zu Datenschutz und Digitalisierung**. Näheres folgt.



Anmerkung zum ausgedruckten Newsletter:

Hinter den blauen Wörtern liegen weiterführende Links. Wer sie anklicken möchte, findet die elektronische Version des PDF im Newsletter Archiv. Der Weg dorthin:

<http://www.verdi-bayern.info/digital-newsletter/BayernUp2Date-archiv.html>

oder über obigen QR Code.