

Der Digital-Newsletter von ver.di Bayern

Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich verändern wir uns durch die Digitalisierung. Zum Beispiel im Kopf, wenn wir ständig am Smartphone hängen. Finger und insbesondere die Daumen seien dann im Gehirn überproportional repräsentiert, schreibt Rüdiger Maas in seiner [Cyberpsychologie in der Arbeitswelt](#). Fingerfertiger würden wir dadurch allerdings nicht. Wirklich nicht? Hat denn schon mal jemand untersucht, ob das Training nicht wenigstens [beim Spinnen](#) hilft? Schließlich kommt es da ganz besonders auf Daumen und Zeigefinger an. Wie auch immer: Sollten Sie sich in der Silvesternacht vorgenommen haben, eine Zeitlang auf digitale Medien zu verzichten, gehören Sie zu den [vom Bitkom ermittelten](#) neun Prozent. Vielleicht sogar zu der Hälfte, die es tatsächlich schafft. Das wünscht Ihnen

Ihre Redaktion von BayernUp2Date

Inhalt

- [Digital Detox](#)
- [Immer wieder Facebook](#)
- [Was wirklich in den Studien steht](#)
- [Echt jetzt?](#)
- [Termine](#)

Digital Detox

[Digital Detox](#) ist Neudeutsch für „psychisch-mentale Entgiftung eines Menschen vom exzessiven Gebrauch digitaler Geräte und Medien“. Auch bekannt als digitale Enthaltensamkeit oder Handyfasten. Das Internet wimmelt von [Entgiftungstipps](#) und [Erfahrungsberichten](#). Eine der ersten Aktionen dürfte der 2009 erfundene englandweite Tag des Ausstöpselns ([National Day of Unplugging](#)) gewesen sein, bei dem Handys 24 Stunden lang in Schlafsäckchen verschwinden. Deutschland war erst später dran. Die früheste öffentliche [Diskussion zu Digital Detox](#), die wir im Netz finden konnten, veranstaltete das Humboldt Institut für Internet und Gesellschaft im Mai 2016. Die Initiative D21 hatte [herausgefunden](#), dass immer noch rund 20 Prozent der deutschen Bevölkerung nie im Internet waren. Weil sie keinen Nutzen darin sahen. Oder weil sie kein Internet hatten. Von den anderen wollten 23 Prozent öfter bewusst offline sein. Ob Digital Detox hilft, konnten wir nicht in Erfahrung bringen. Was wir aber wissen: Man muss es sich leisten können.

Immer wieder Facebook

Als die ehemalige Facebookmanagerin Frances Haugen im Herbst 2021 mit [Facebook-Interna](#) an die Öffentlichkeit ging, durften sich alle bestätigt fühlen, die es schon immer gewusst hatten: Soziale Medien sind gefährlich. Mindestens jedenfalls Facebook, und ganz besonders das zu Facebook gehörende Instagram. Mark Zuckerberg wisse, dass Instagram junge Mädchen

krank macht, aber das sei ihm egal, sagte Haugen. Doch so einfach ist das nicht mit Ursache und Wirkung. Die [Fachwelt](#) ist sich zwar einig, dass soziale Medien durch ihr Tempo und ihre Reichweite Probleme verstärken. Wer schon magersüchtig ist, findet auf Instagram mühelos [lebensgefährliche Unterstützung](#). Dass soziale Medien Gesunde krank machen, sei damit nicht bewiesen.

Was wirklich in den Studien steht

Die Facebookpapers lesen sich dramatisch: 13 Prozent der britischen Teenager geben Instagram die Schuld an ihren Suizidgedanken, bei 33 Prozent leidet das Selbstbild. Das ergibt wunderbare Schlagzeilen: „Ist Instagram das gefährlichste soziale Netzwerk von allen?“ fragt [die Welt](#). Sieht man genauer hin, relativiert sich das. Bei mehr als der Hälfte der Befragten bewirkt Instagram gar nichts. Viele profitieren vom Austausch, von Informationen und Unterstützung. Insgesamt führten nur 16 Teenager ihre Suizidgedanken auf Instagram zurück – für belastbare Aussagen eine viel zu kleine Stichprobe. Hier wäre unabhängige Forschung dringend nötig. [Algorithmwatch](#) ist damit [vorläufig gescheitert](#), denn Facebook hält seine Daten nach wie vor unter Verschluss. Wie wichtig soziale Medien für die politische Bildung sind, berichtet die Klimaaktivistin Clara Mayer im Podcast [„Die Jugend von heute“](#) (ab ca. Minute 7).

BayernUp2Date

Der Digital-Newsletter von ver.di Bayern

Echt jetzt?

Der Schlafsack fürs Handy ist nicht die einzige Idee. Es gibt auch Smartphones aus Papier. Man wählt in einer App „die für den Tag wichtigen Kontakte, Termine und Orte aus und druckt im Anschluss sein Papier-Smartphone.“ Ein [Tipp von Google](#). Etwas weltfremd, wenn Sie uns fragen, die Generation Z besitzt doch keine Drucker. Zusammengefaltet sei das Ding nicht größer als ein echtes Smartphone und enthalte dennoch alle wichtigen Daten. Die Älteren werden sich erinnern: Für sowas gab es mal Zettel und Stift. Oder, [schlägt Google vor](#), das Handy so verhüllen, dass es nur noch zum Telefonieren taugt. Will uns da jemand einwickeln?

BayernUp2Date drucken oder nachlesen

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

An- und abmelden

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



Termine *Stand 11. Februar 2022*

- Donnerstag 17. Februar 2022, 19 Uhr, im Netz: **„Wer haftet für Schäden durch autonome Fahrzeuge? Ein fiktives Gerichtsverfahren“**. [Infos](#)
- Dienstag 22. Februar 15 Uhr, Heide und im Netz: **„Die elektronische Patientenakte“**. Veranstaltung des Digital-Kompass. [Infos](#)
- Mittwoch 23. Februar 2022, 10-17 Uhr, im Netz: **„Veröffentlichung des D21-Digital-Index 2021/2022“**. [Programm](#) und [Anmeldung](#)
- Mittwoch 2. März 2022, 18 Uhr, im Netz: **„Datenspende - wann ist die Weitergabe von persönlichen Daten sinnvoll?“** [Infos und Anmeldung](#)
- Donnerstag 10. März 2022, 18 Uhr, Onlineseminar: **„Versteckte Welt der Daten – Wo landen unsere Klicks?“**. [Infos und Anmeldung](#)
- Freitag 11. bis Sonntag 13. März, Brandenburg: **„Digital Life in Gesellschaft und Arbeitswelt“**. [Infos und Anmeldung](#)
- Freitag 18. bis Sonntag 20. März, Brandenburg: **„Wirtschaftspolitik in Zeiten von Digitalisierung und prekärer Arbeit“**. [Infos und Anmeldung](#)

Ihre Hinweise auf Veranstaltungen zur Digitalisierung greifen wir gerne auf. Bitte per [E-Mail](#) an die Redaktion.

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.