

INTERVIEW

Oktober 2018

Immer erreichbar und immer auf Draht

Wie sich die zunehmende Forderung nach ständiger Erreichbarkeit auf Social-Media-Verantwortliche auswirkt

FREIBURG - Die bissige Bemerkung auf Twitter abends um zehn, eine entgleisende Diskussion auf Facebook zwischen Frühstück und Familienausflug am Sonntagmorgen: Social-Media-Verantwortliche bekommen 24/7 mit, was auf ihren Kanälen geschieht. Und weil in sozialen Netzwerken oftmals eine Antwort in Echtzeit erwartet wird, ist der Druck groß, immer und gleich darauf zu reagieren.

Das ständige Auf-Sendung-Sein macht aber auf Dauer krank, sagt Psychologe Eberhard Thörel. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie der Universität Freiburg. Im Rahmen des Forschungsprojekts „Master-Management ständiger Erreichbarkeit“, über das er auf der ConSozial referiert, hat sich der Psychologe mit den Auswirkungen dieses neuen gesellschaftlichen Phänomens beschäftigt.

Das Schwierige für Social-Media-Verantwortliche sei es, den permanenten Aktivierungszustand überhaupt erstmal bewusst wahrzunehmen, sagt Thörel. Nur selten werde die ständige Erreichbarkeit vom Arbeitgeber explizit eingefordert. Es sei vielmehr die Funktionsweise des Mediums, die der Berufsgruppe zu schaffen mache. Der Dauerstress, ausgelöst durch die ständige Erreichbarkeit fördert Schlafprobleme, Depressionen, Burnout und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so die Ergebnisse von Studien.

Deshalb sei es wichtig, Grenzen zu setzen, sagt der Experte. Wer sich in einem ständig aktivierten Zustand befindet, schüttet tagsüber das Stresshormon Cortisol aus. Abends, nach der Arbeit, sei der Körper darauf

angewiesen, dass er abschalten könne, um gut zu schlafen. Nur so könne das gesamte System sich regenerieren. „Wer abends noch Nachrichten checkt oder beantwortet, der fährt mental nicht herunter, es wird noch einmal Cortisol ausgeschüttet, man schläft schlecht“, sagt der Psychologe. Man könne zwar nicht pauschal sagen, wann die ständige Erreichbarkeit und der damit verbundene Dauerstress krankmachen, doch klar sei, dass diese Faktoren sich bei vielen Social-Media-Verantwortlichen mittel- oder langfristig negativ auf die Gesundheit auswirkten.

„Arbeitsrechtlich gibt es keine Verpflichtung zur ständigen Erreichbarkeit“, betont Thörel. Doch für Social-Media-Verantwortliche gibt es noch keine festen Arbeitsrichtlinien und Betriebsvereinbarungen. „Politik und Recht hinken der rasanten Entwicklung auf dem digitalen Arbeitsmarkt leider hinterher“, sagt Thörel. Dabei betrifft die Problematik in Deutschland bereits rund 30 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Doch wie kann man Grenzen setzen? Wichtig sei es, die Zeiträume der Erreichbarkeit auch in den Kanälen selbst klar zu kommunizieren. „Es hilft auch, wichtige Anfragen zu priorisieren und andere später zu beantworten, denn ein hoher Zeitaufwand in Verbindung mit ständiger Erreichbarkeit potenziert den durch die Anfragen ausgelösten Stress noch einmal.“ Es sei zudem problematisch, Projekte im Urlaub zu betreuen und ein No-Go, vom Chef selbst oder von Arbeitskollegen in der Freizeit angerufen zu werden.

Von Michaela Zimmermann

Fachvortrag im Kongress

07.11.2018 (Mittwoch): 14:00 - 15:00 Uhr

"Bekomme ich heute bitte noch eine Antwort ...?"

Mehr zu Eberhard Thörel

M. Sc. Psychologe, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie der Universität Freiburg im Projekt MASTER-Management ständiger Erreichbarkeit, Freiburg



Einzigartig vielfältig.

Fachmesse und Kongress
des Sozialmarktes · Nürnberg

Über die ConSozial

Die ConSozial ist die KongressMesse für Fach- und Führungskräfte des Sozialmarktes im deutschsprachigen Raum. Alljährlich im Herbst informieren sich mehr als 6.000 Fachbesucherinnen und Fachbesucher im Messezentrum Nürnberg an zwei Tagen über die neusten Entwicklungen und Trends der Sozialwirtschaft. Parallel findet der KITA-Kongress statt, der sich an Fach- und Führungskräfte von Kitas wendet. Die ConSozial wird vom Bayerischen Sozialministerium veranstaltet. Partner sind die Rummelsberger Diakonie, die Caritas Bayern und die NürnbergMesse.

Ansprechpartner für Presse und Medien

Katja Spangler, Simon Kögel

T +49 9 11 86 06-89 02

F +49 9 11 86 06-12 89 02

press_consozial@nuernbergmesse.de

Alle Presstexte sowie weiterführende Infos und Fotos finden Sie unter:

www.consozial.de/presse.html