

## Gesundheitsförderung aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 29/2018 Juli



Suchthilfe Aachen  
Betriebliche Suchtprävention  
Yvonne Michel  
Hermannstr. 14  
52062 Aachen  
Tel.: 0241/ 41356130  
[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)  
<http://blog.suchthilfe-aachen.de>  
[michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de)

### Studenten sind gestresster als Berufstätige

Jeder zweite Student fühlt sich gestresst, überfordert und unter Dauerdruck, wie ein Gesundheitsreport der AOK zeigt. Vor allem junge Frauen sind erschöpft. Demnach sind Studierende gestresster als Berufstätige. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Prüfungsdruck, Zukunftsangst, Perfektionswahn, Wohnungssuche. Von Berufstätigen oft genannte Stressfaktoren wie ständige Erreichbarkeit, Konkurrenzdruck oder Pflege sozialer Kontakte spielen bei Studierenden nur eine untergeordnete Rolle. Überraschend: Studierende mit Nebenjobs sind nicht gestresster als ihre Kommilitonen.



## Die Ergebnisse der Studie in der Übersicht

- Studentinnen sind gestresster als Studenten.
- Fachhochschüler sind gestresster als Studierende an Unis und Dualen Hochschulen.
- Das Studium an staatlichen ist stressiger als an privaten Hochschulen.
- Bachelorstudierende fühlen sich besonders unter Druck gesetzt.
- Im bundesweiten Vergleich ist das Studium in Nordrhein-Westfalen am stressigsten.

Auswirkungen sind laut Studie häufig Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Unlust. Ein Viertel der Betroffenen hat schon mal professionelle Hilfe, z.B. von der Studienberatung in Anspruch genommen.

Textquelle: <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/aok-uni-stress-report-studenten-sind-gestresster-als-berufstaetige-a-1116064.html>, abgerufen am 10.07.2018

Bildquelle: [www.unsplash.com/](http://www.unsplash.com/) Tim Gouw

## Digitale Medien – Fluch und Segen zugleich?!

Lag die Anzahl der User mit mobilem Internetzugang im Jahr 2010 nur bei etwas über 10 Prozent, surfen 2016 fast 70 Prozent auch unterwegs. Diese Zahl zeigt: Smartphones und mobile Internetnutzung sind zum festen Bestandteil des Alltags geworden. Und das leuchtet auch ein, liegen die Vorteile doch auf der Hand: Weltweite Vernetzung, schnelle Informationsmöglichkeit, Aktualität, orts- und zeitunabhängiger Zugang zu Wissen und Unterhaltung, ständige Verbindung zu Online-Freunden etc. Man könnte sagen, die mobile Internetnutzung erhöht die persönliche Autonomie und den Handlungsspielraum im Alltag.



### Fluch der Digitalisierung

Doch zugleich drohen neue Herausforderungen und Belastungen durch die permanente Verfügbarkeit und Erreichbarkeit. Viele User erleben die Möglichkeiten der Online-Kommunikation als Quelle von Stress und Belastung. Denn das Smartphone kann auch Er-

wartungen der anderen Seite und damit verbundenen sozialen Verpflichtungen mit sich bringen. Durch die ständige Erreichbarkeit steigt der Druck von außen, möglichst sofort auf ankommende Nachrichten zu reagieren. Daneben empfinden viele die Furcht, etwas Wichtiges zu verpassen, wenn sie ihr Smartphone zu lange aus den Augen lassen. Dieses Phänomen bezeichnen Experten als „Fear of missing out“.

Ungezügelter digitaler Konsum („time sink“) kann sich aber nicht nur nachweisbar negativ auf unser Wohlbefinden auswirken. Er kann auch suchtauslösende Substanzen im Gehirn erzeugen, was – im schlimmsten Fall – zur Abhängigkeit führt.

### **Studie: Folgen der Digitalisierung für die Gesundheit**

Zu den Folgen der Digitalisierung für das eigene psychologische Wohlbefinden und die Gesundheit forschte eine Studie des Forschungsschwerpunktes Medienkonvergenz an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Einige der Forschungsfragen lauteten:

- Was sind die Ursachen und Folgen von „digitalem Stress“?
- Gibt es Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Nutzern?
- Sind Jüngere, die quasi mit dem Internet groß geworden sind, weniger anfällig für digitalen Stress?
- Oder ist ihr Risiko gerade wegen ihrer intensiven Nutzung neuer Medien höher als das älterer Nutzerinnen und Nutzer?

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass neue Medien im Alltag vieler User tatsächlich eine Quelle von Stress darstellen können. Insbesondere eine hohe Zahl gesendeter und empfangener Nachrichten sowie das sogenannte „Internet Multi-Tasking“, also die Nutzung von Online-Inhalten, während gleichzeitig andere Tätigkeiten ausgeübt werden (z.B. ein Gespräch mit Freunden, eine Mahlzeit oder eine Arbeitsaufgabe), trägt zum wahrgenommenen Stress bei. Dieser „digitale Stress“, so zeigen die Ergebnisse der Studie weiter, kann sich negativ auf das Wohlbefinden und die psychologische Gesundheit auswirken. Ältere und jüngere Nutzer zeigten sich dabei unterschiedlich empfänglich für verschiedene Auslöser des digitalen Stresses: So litten jüngere weniger stark unter einer hohen Anzahl von empfangenen und versendeten Online-Nachrichten als ältere Nutzer. Letztere zeigten sich hingegen weniger anfällig für die negativen Folgen von Internet Multi-Tasking – vermutlich nicht zuletzt, weil diese Nutzungsform bei älteren Usern auch wesentlich seltener auftritt als bei jüngeren.

Textquelle: <https://www.silver-tipps.de/always-on-digitaler-stress-und-die-folgen-staendiger-erreichbarkeit/>, abgerufen am 10.07.2018; Bildquelle: [www.unsplash.com/](http://www.unsplash.com/) Anete Lusina

## Wege aus dem digitalen Burnout



Um einem digitalen Burnout entgegenzuwirken, sind Smartphone-freie Zonen und Zeiten – „digital detox“ (digitale Entgiftung) - ein wichtiger Schritt in eine gesunde Richtung. Es tut dem Geist gut, sich mal ausruhen zu dürfen und in Langeweile zu verfallen. Denn Langeweile bedeutet nicht etwa faul zu sein, sondern gibt dem Gehirn und der Seele die Möglichkeit, sich zu regenerieren und neue Kreativität zu schöpfen

Doch das reine Abschalten des Smartphones hilft nicht unbedingt, wenn das Smartphone zwar aus, das gedankliche Kreisen um das Online-Geschehen aber in vollem Gange ist. Wichtig erscheint es daher, das eigene Online-Nutzungsverhalten immer mal wieder zu prüfen und kritisch zu reflektieren:

- Wann und wie oft bin ich online? Wie lange bin ich online?
- Welche Funktionen nutze ich?
- Verpasse ich wirklich etwas, wenn ich offline bin? Entgeht mir nicht eigentlich viel mehr, wenn ich ständig online bin?
- Welche Tätigkeiten waren „nötig“?
- Wie schwer fällt es mir, offline zu sein? etc.



Gerade die ersten Fragen zu beantworten, kann ganz schön schwer sein. Auskunft kann die kostenlose APP „menthal“ der Universität Bonn geben. Hier erhalten Sie einerseits einen Überblick über Ihre Online-Nutzungsverhalten am Smartphone, andererseits fließen diese Ergebnisse in eine Studie ein.

(<https://uni-bonn.menthal.org/terms>)

Ist das Ergebnis, dass Sie Ihr Verhalten besser verändern sollten, fängt die eigentliche Arbeit erst an. Denn Smartphones machen uns den Zugang zu digitalen Welten so einfach. Archaische Muster und Belohnungsmechanismen werden aktiviert, die es uns erschweren, Abstand zu nehmen vom Smartphone, Tablet und PC. Umso wichtiger ist es aber, diese Veränderungen trotzdem zu schaffen, weil sonst Konzentration, Produktivität und persönliche Zufriedenheit auf Dauer häufig auf der Strecke bleiben. Ziel ist das Erlernen eines achtsamen Umgangs mit Medien, um die vielen Vorteile zu nutzen, jedoch ohne unter den Nachteilen zu leiden.

Im Rahmen der Betrieblichen Suchtprävention bieten wir Impulsvorträge und Workshops zum Thema „Digitale Medien – Fluch und Segen zugleich?!“ für Mitarbeitende, Auszubildende und Führungskräfte an. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an: Yvonne Michel, Fachstelle für betriebliche Suchtprävention, Tel.: 0241/41356130, [michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de)

Bildquelle: [www.unsplash.com/](http://www.unsplash.com/) Natalia Figueredo

## Termine

\*\*\*Save the date\*\*\*

**Donnerstag, 20.09.2018, 16–19 Uhr**

**Unternehmenswert BGM – denkensWert**

Das Thema des zweiten Austauschtreffens für am Thema „Betrieblichem Gesundheitsmanagement“ Interessierte wird noch bekannt gegeben. Eine gesonderte Einladung erfolgt.



**Ort:** Geschäftsstelle des Regionalen Caritasverbandes, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Suchthilfe Aachen, Octavia Mailat, Tel.: 0241/41356128, mailat@suchthilfe-aachen.de

**Anmeldung:** Um Anmeldung unter [mailat@suchthilfe-aachen.de](mailto:mailat@suchthilfe-aachen.de) wird gebeten.

**Kosten:** für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und Kunden der Suchthilfe: frei; andere Interessierte: 35,- Euro (inkl. Imbiss)

**Zu guter Letzt...**

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“

Oscar Wilde