

# HYPER - KONEKTIVITÄT

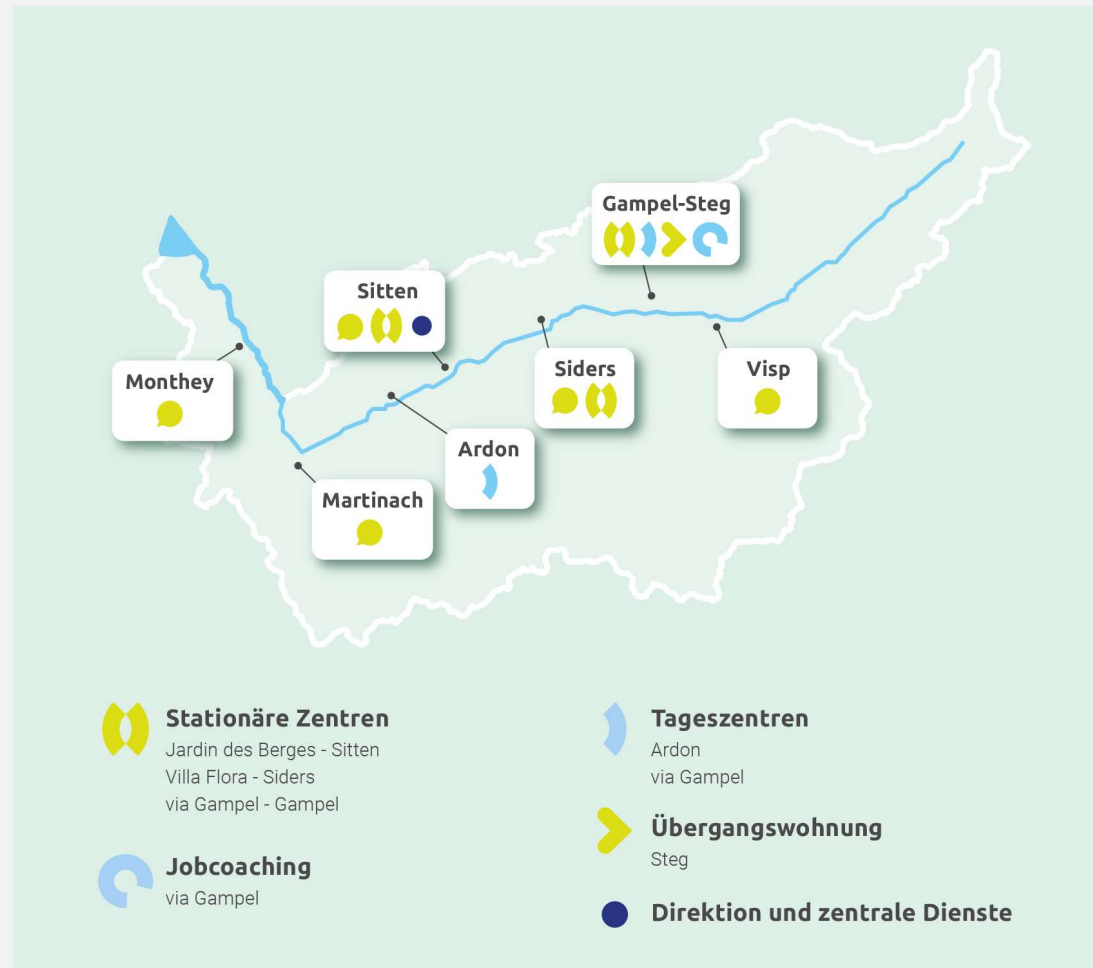
Eine Sucht?

Es betrifft uns alle!

Zwischen Freiwilligkeit und Zwang,  
wie können wir handeln oder reagieren?

Valérie Passeraub, Sucht Wallis  
Leitung ambulantes Beratungszentrum Visp

WER BIN ICH?  
WER SIND WIR?



## WAS ERWARTET SIE?

- Was heisst Hyper – Konektivität?
- Herausforderungen und Schwierigkeiten im beruflichen und privaten Kontext
- normative und pathologische Nutzung
- Zwischen Wahl und Zwang
- Wie kann ich mich schützen?

## WAS HEISST HYPER – KONEKTIVITÄT?

- Hyper- über , oberhalb oder übermässig
- Konektivität: Vernetzung - Verfügbarkeit
- dass alles miteinander kommuniziert – Mensch-zu-Mensch, Mensch-zu-Maschine und Maschine-zu-Maschine.
- 24 h / 7 Tage
- Übermässiges Angebot an Möglichkeiten der Vernetzung oder Verfügbarkeit
- Ständige Entwicklung zu schneller, mehr bsp. 5G Netz, Smart-Home
- IKT: Informations- und Kommunikationstechnologien = Mobiltelefone, Computer, Fernseher usw. →Bildschirme





**Ständig online zu sein verleitet dazu, zu schnell zu reagieren, und hindert daran, Abstand zu gewinnen (OICN, 2025)**

## **IKT ermöglicht Zeit- und Arbeitersparnis**

**„Der Einsatz digitaler Arbeitsmittel hat erhebliche Auswirkungen auf Stress und Wohlbefinden“ (Barber, Day, Hu, Park, 2021)**

**Die Digitalisierung hat die Möglichkeiten der Zusammenarbeit verbessert**

**„Da man überall und jederzeit erreichbar ist, kann die Arbeit in die Freizeit hineinragen und zu einer größeren Belastung führen“ (Day et al. 2010)**

**Die Digitalisierung ermöglicht einen einfachen, uneingeschränkten und sofortigen Zugang zu Informationen (Day et al. 2010)**

**Dank der Digitalisierung ist die Arbeit nicht mehr an einen physischen Ort gebunden**

# HERAUSFORDERUNGEN UND SCHWIERIGKEITEN IM BERUFLICHEN UND PRIVATEN KONTEXT

## IM BERUFLICHEN KONTEXT

- Wieviele verschiedene Kommunikationswege beinhaltet Ihr Arbeitsalltag?
- Computer, E-Mail, Smartphone – was geschieht gleichzeitig?
- Was unterbricht meine Arbeit?
- Welche Kommunikationswege bleiben nach Feierabend zugänglich?

WANN BIN ICH  
VERFÜGBAR?

### **Berufliche Nachrichten außerhalb der Arbeitszeiten:**

- Erwarte ich eine Antwort, wenn ich eine Nachricht sende? (Vorgesetzter / Leitung)
- Fühle ich mich verpflichtet zu antworten, wenn ich eine Nachricht erhalte? (Mitarbeiter\*in)

### **Persönliche Kenntnisse im Umgang mit Technologien (Cybersicherheit, Fake News usw.):**

- Was erwarte ich von meinen Mitarbeitenden? (Vorgesetzter / Leitung)
- Was erwarten meine Chefs von mir? (Mitarbeiter)

### **Nutzung privater sozialer Netzwerk während der Arbeitszeit:**

- Was erwarte ich von meinen Mitarbeitenden? (Vorgesetzter / Leitung)
- Was erwarten meine Chefs von mir? (Mitarbeiter/in)

## IM PRIVATEN KONTEXT

- **NOMOPHOBIE** = Übermäßige Angst, das Handy nicht dabei zu haben. Der Begriff leitet sich vom englischen Ausdruck „no mobile phone phobia“ ab.
- **FOMO** = Fear of missing out = die Angst, etwas zu verpassen. Ein gesellschaftliches Phänomen, das eng mit der Digitalisierung unseres Alltags verbunden ist.

## REAKTIONSZEIT AUF NACHRICHTEN

### Team „Sofortige Antwort“

Gewohnheit der sofortigen Befriedigung  
Förderung nach ständiger Verfügbarkeit  
Wunsch nach „0 roten Punkte“

**VS.**

### Team Ungelesene Nachrichten

täglicher Überkonsum  
führt zu Desinteresse  
Verlust des Kontrollgefühls

Teufelskreis  
ständiger Druck  
Frustration  
Angst  
psychische Belastung

# STRESS

CHEN KONTEXT

rsalltag?

en außerhalb der  
antwort, wenn ich eine Nachricht  
leitung)  
tet zu antworten, wenn ich  
(Mitarbeiter\*in)

mgang mit  
ows usw.):  
Mitarbeitenden?

n mir? (Mitarbeiter)

rk während

aitenden?  
.. mir? (Mitarbeiter/in)

en. Ein  
unseres Alltags

Teufelskreis  
ständiger Druck  
Frustration  
Angst  
psychische Belastung

- Wiewie
- Computer, E-F
- Was unterbricht meine
- Welche Kommunikationswege

# WAS BEDEUTET STRESS?

emotionale oder körperliche Anspannung

Bedrohung, Herausforderung oder Belastung

Sich einer Situation nicht gewachsen fühlen



Bereits bei der Vorstellung einer stressigen Situation werden verschiedene Regionen des Gehirns aktiviert

Feuerwerk bei der Produktion von Stresshormonen, wodurch der Organismus wacher und zugleich aufmerksamer wird.

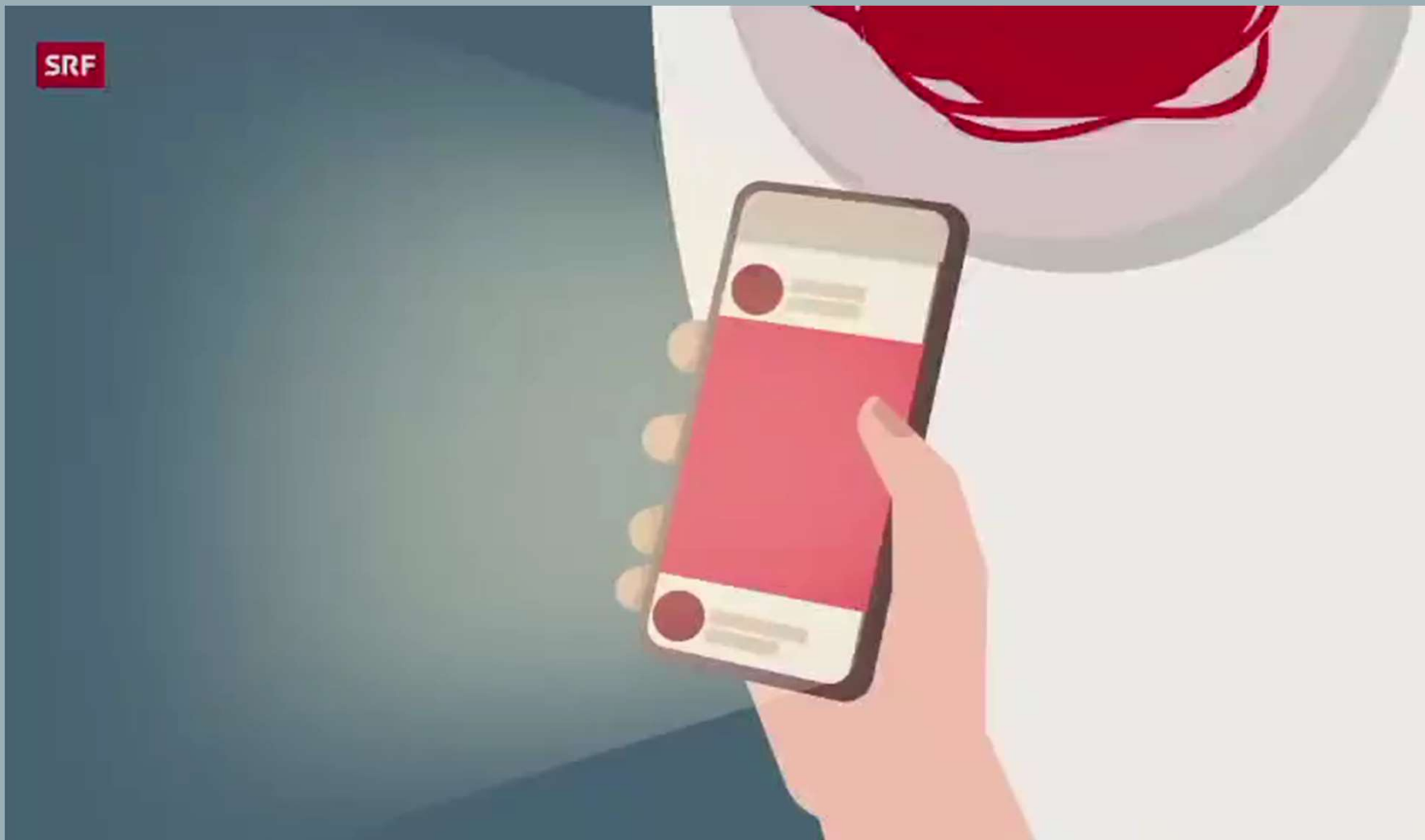
Amygdala, die sogenannte Angstzentrale des Gehirns wird aktiviert

## SCHÄDLICHE FOLGEN

- Bewegungsmangel
- Schlafstörungen
- Sehprobleme
- Nacken- Rücken- und Fingerschmerzen
- Psychische Störungen
- Probleme bei der körperlichen, motorischen, kognitiven Entwicklung von Kinder und Jugendlichen
- Schwierigkeiten bei der Abgrenzung zwischen Berufs- und Privatleben
- Auswirkungen auf soziale Beziehungen

# WARUM NUTZEN WIR DIE SOZIALEN MEDIEN?

SRF



**ALLE EINE PATHOLOGISCHE  
NUTZUNG?**

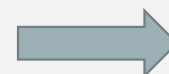
# PATHOLOGISCHE NUTZUNG – SUCHT KRITERIEN

- Starkes Verlangen (Craving)
- Kontrollverlust
- Toleranz
- Abhängigkeitserscheinungen (Entzug)
- Verzicht auf gewohnte Aktivitäten / Interessen / Wünsche
- Fortführung trotz negativer Folgen
- Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben

Verhalten mit geringem Risiko



Risikoverhalten



Sucht / Abhängigkeitserkrankung

**WIE KANN ICH MICH  
SCHÜTZEN?**

## BEWÄHRTE PRAKTIKEN

- Stressbewältigung
- Digital Detox
- Work - Life - Balance
- Strategien bei der Arbeit entwickeln

## STRESSBEWÄLTIGUNG

- Ruhig atmen, sich entspannen bsp. beruhigende Musik hören
- die aufgestaute Energie abbauen, bsp. Sport, kreative Tätigkeit
- Perspektive wechseln, Stressoren relativieren
- Sich auf die stressige Situation vorbereiten
- Mit jemanden das Gespräch suchen
- Zeitmanagement
- Zeit für sich selbst nehmen

# DIGITAL DETOX



- Sich bewusst werden wieviel Zeit dass man am Handy bzw. Bildschirmen ist.
- Flugmodus / Lautlos aktivieren und das Gerät aus der Reichweite legen.
- Benachrichtigen / Push Mitteilungen ausschalten.
- Zeitlimits bei Apps einstellen.
- Ohne Smartphone einschlafen.
- Aktivitäten ausüben, ohne das Smartphone zu nutzen.
- ...

# WORK - LIFE - BALANCE

- Klare Grenzen setzen – Zeiten – Orte an denen man nicht erreichbar / verfügbar ist.
- Benachrichtigungen abschalten bsp. Apps über die man E-Mails erhält, Kalender usw.
- Geräte und/oder Profile für berufliche und private Zwecke trennen.
- «reflexartiges» Nachsehen vermeiden.
- Sich der Bedeutung der «Mentalen Erholung» bewusst sein.
- Das Recht auf Erholung / Abschaltung für sich und andere akzeptieren.
- Digitales Multitasking vermeiden.
- Auf Anzeichen von Überlastung achten (Müdigkeit, Stress, Reizbarkeit...).
- ...

# STRATEGIEN BEI DER ARBEIT ENTWICKELN

- Regelungen festlegen
  - Private / berufliche Nutzung
  - Zugriff ausserhalb der Arbeitszeit
  - Wer ist wann und wie verfügbar
- Erwartungen klar formulieren
  - Leitbild
  - Leitlinien
- Gemeinsam über die Nutzung sozialer Netzwerke nachdenken
  - Richtlinien zur Nutzung sozialer Netzwerke
  - Offizielle / inoffizielle Nutzung
  - Risiken des Missbrauchs ansprechen
  - Sicherstellen, dass es für alle geeignet ist.
- Neue Wege gehen
  - Bildschirm freie Wochen
  - «Fastenzeit» für soziale Netzwerke
  - Bildschirmfreie Pausen

Interessensgruppen können sich online finden

Weltweiter Austausch möglich

Soziale Regeln können online ausprobiert werden

...

**POSITIVE ASPEKTE VON VERNETZUNG  
UND VERFÜGBARKEIT**

Hilfe kann angeboten werden

Sammeln von Informationen / Wissensvermittlung

Soziale Kontakte können online stattfinden

Kann Sicherheit bieten

Danke für ihre Aufmerksamkeit



Fragen?