



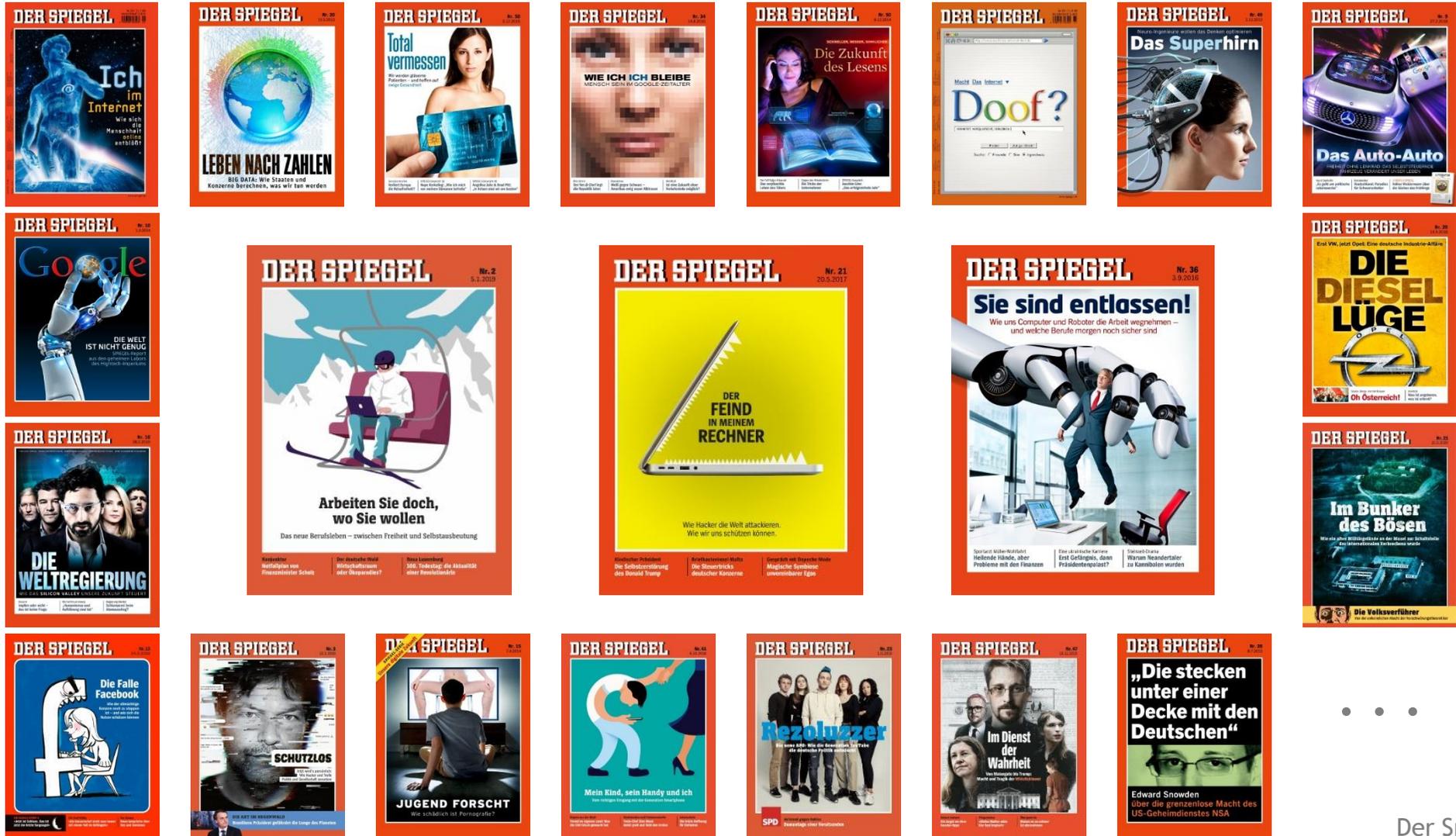
Julia Lanzl

julia.lanzl@fim-rc.de

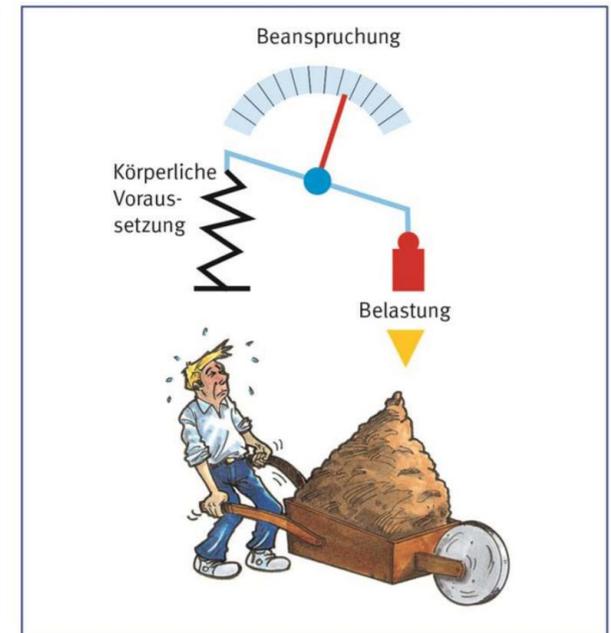
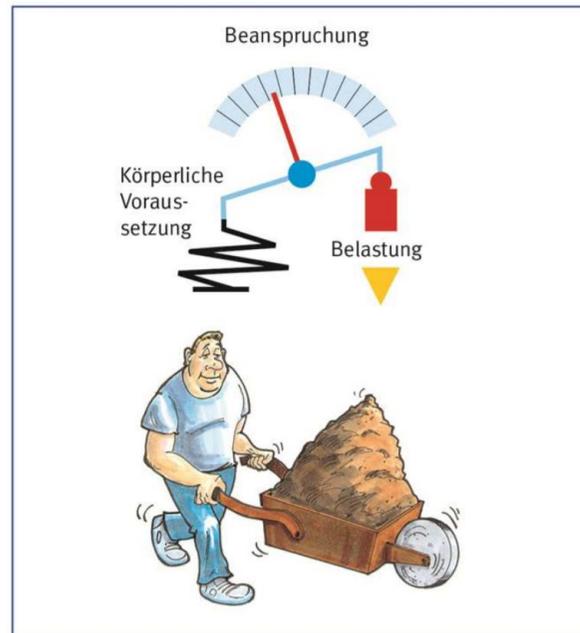
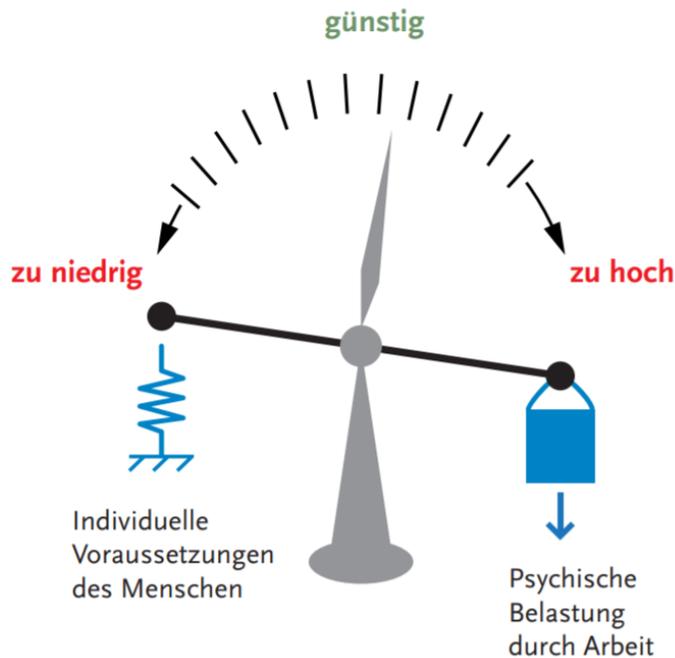
**Digitaler Stress während COVID-19: Digitaler, flexibler, ortsunabhängiger
- hat Corona unsere Arbeitswelt nachhaltig verändert?**

Lessons Learned & Challenge Accepted -
HR in Pandemie-Zeiten
18.02.2021

Digitalisierung verändert unser Leben



Was ist eigentlich Stress? Ein Modell als Grundlage der Herausforderungen



Im Rahmen des Projekts PräDiTec untersuchen wir digitale Belastungsfaktoren



Feb./März 2019
>5.000 Befragte



Download unter <https://doi.org/10.24406/fit-n-562039>

12 Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit konnten identifiziert werden



im Uhrzeigersinn absteigend sortiert nach Intensität der wahrgenommenen Belastung der Befragten

Digitaler Stress am Arbeitsplatz wird durch viele Faktoren beeinflusst und wirkt negativ

Rahmenbedingungen,
die mit ...
einhergehen

... geringerem digitalem Stress ...

- Handlungsspielraum
- Bürokratische Unternehmenskultur
- Gute Beziehungsqualität zu Vorgesetzten
- Zuversicht im Umgang mit digitalen Technologien

... stärkerem digitalem Stress ...

- Autonome Technologieauswahl
- Innovative Unternehmenskultur
- Soziale Konflikte
- Emotionale Anforderung
- Arbeitsmenge

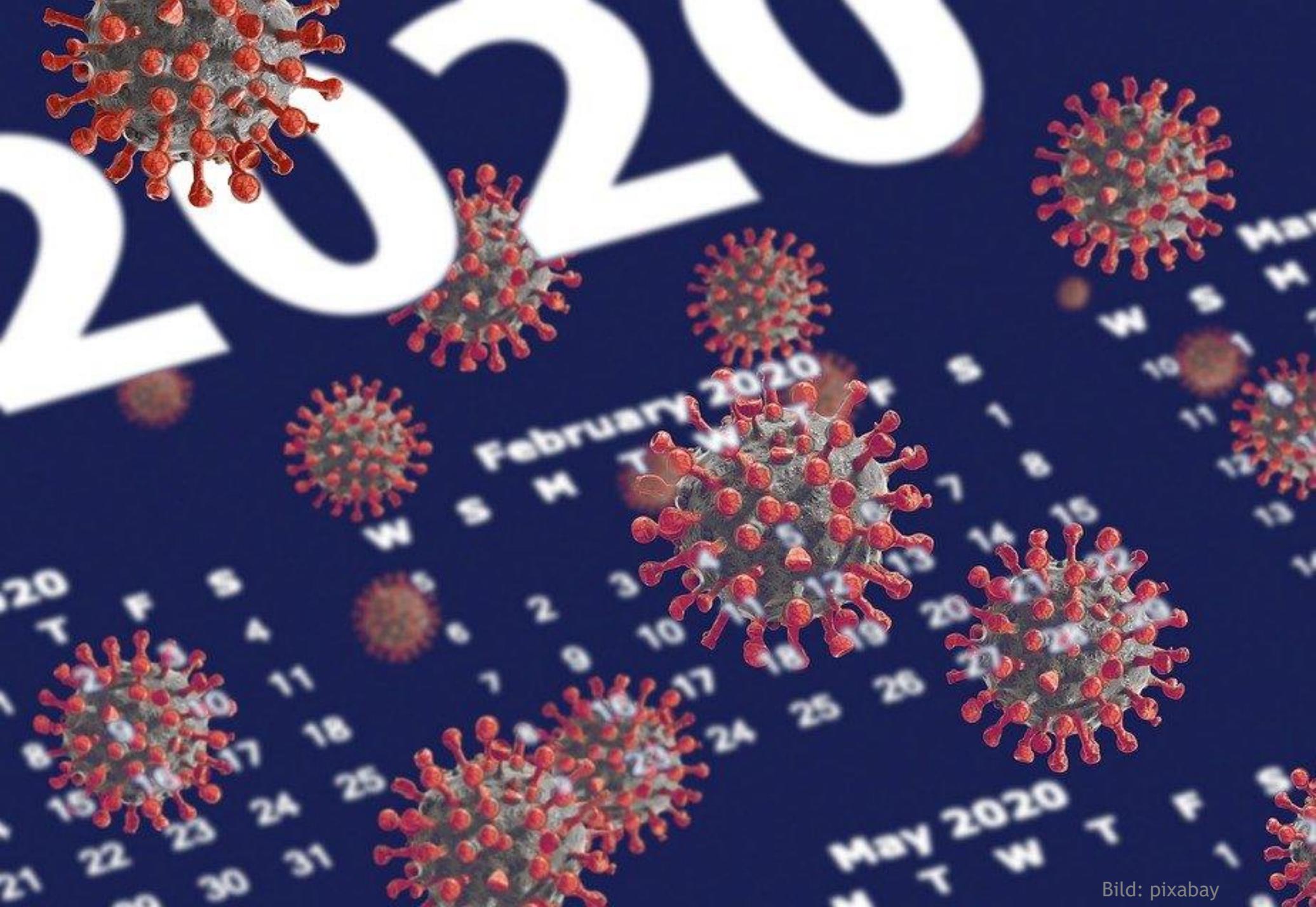
Folgen,
die mit
stärkerem
digitalem Stress
einhergehen

Gesundheitliche Aspekte

- Stärkere Erschöpfung
- Stärkere kognitive Irritation
- Stärkere emotionale Irritation
- Schlechterer Gesundheitszustand (Psyche, Muskel-Skelette, Verdauung, Herz-Kreislauf etc.)

Weitere arbeitsrelevante Aspekte

- Geringere Produktivität
- Geringere Arbeitsfähigkeit
- Geringere Arbeitszufriedenheit
- Stärkere Absicht den Beruf aufzugeben
- Stärkere Absicht den Job zu wechseln



COVID-19 verändert unser Leben



Was hat sich durch die COVID-19-Pandemie geändert?

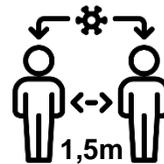
Arbeitswelt

- Reduzierten Auftragslage / Arbeitsmenge
- Homeoffice
- Kurzarbeit
- Weniger (formale) Kommunikation
- Weniger Kontakt mit der Führungskraft

Rahmenbedingungen

- Digitalisierungsgrad der Arbeit
- Homeoffice-Erfahrung
- Leitungsfunktion
- Kinder bzw. Pflege von Angehörigen
- ...

Physical / Social Distancing



Technologie-Nutzung

- Verstärkte Nutzung digitaler Technologien (beruflichen und privat)
- Rasche Einführung neuer Systeme
- Aufweichen von Nutzungsbedingungen

Privatleben

- Zunehmende Arbeitsmenge
- Erhöhte Flexibilität erforderlich
- Zunehmende Entgrenzung
- Veränderte Ausstattungsbedürfnisse

Wir untersuchen digitalen Stress vor und während der Pandemie



Feb./März 2019
>5.000 Befragte

Mai 2020
>1.000 Befragte



Gesund digital arbeiten?!

Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland

GEFÖRDERT VOM



Digitale Arbeit während der COVID-19-Pandemie

Eine Studie zu den Auswirkungen der Pandemie auf Arbeit und Stress in Deutschland



Download unter <https://doi.org/10.24406/fit-n-562039>

Download unter <https://doi.org/10.24406/fit-n-618361>

Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die Beschäftigten und ihre Arbeit



53 % der Beschäftigten geben an, dass sie 100 % ihrer Arbeitszeit im **Homeoffice** verbringen



Beschäftigte nutzen deutlich vermehrt **digitale Technologien zur Kommunikation**, wobei jedoch deutlich weniger spontan mit der Führungskraft kommuniziert wird.



Über 69 % aller Beschäftigte geben an, dass sie **die Maßnahmen ihres Arbeitgebers** zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie für **sinnvoll und angemessen halten**.



42 % der der Beschäftigten denken, dass ihr Arbeitgeber auf die **massive Ausweitung von Homeoffice** gut vorbereitet war.

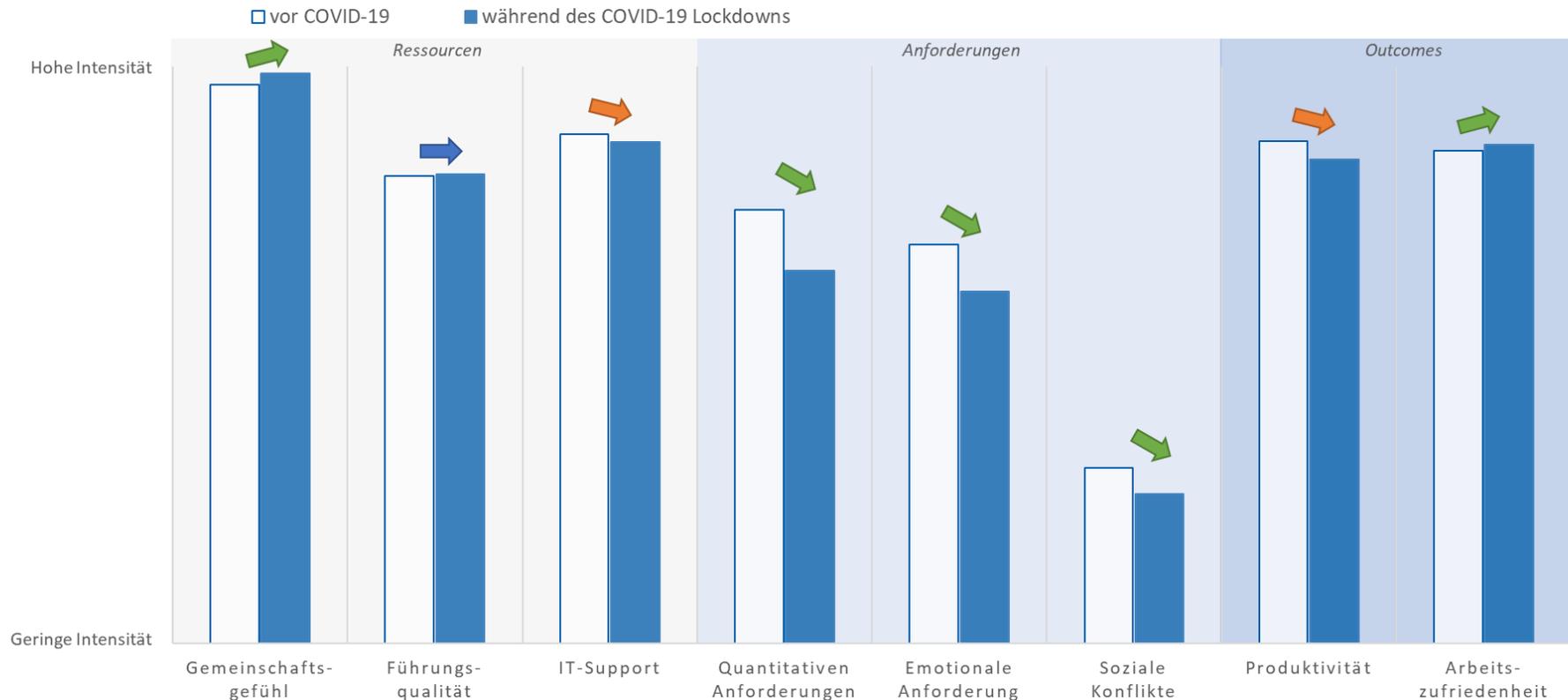


Beschäftigte berichten, dass sie im Vergleich zur Zeit vor der COVID-19-Pandemie im Durchschnitt ca. **2 Stunden weniger pro Woche** arbeiten.



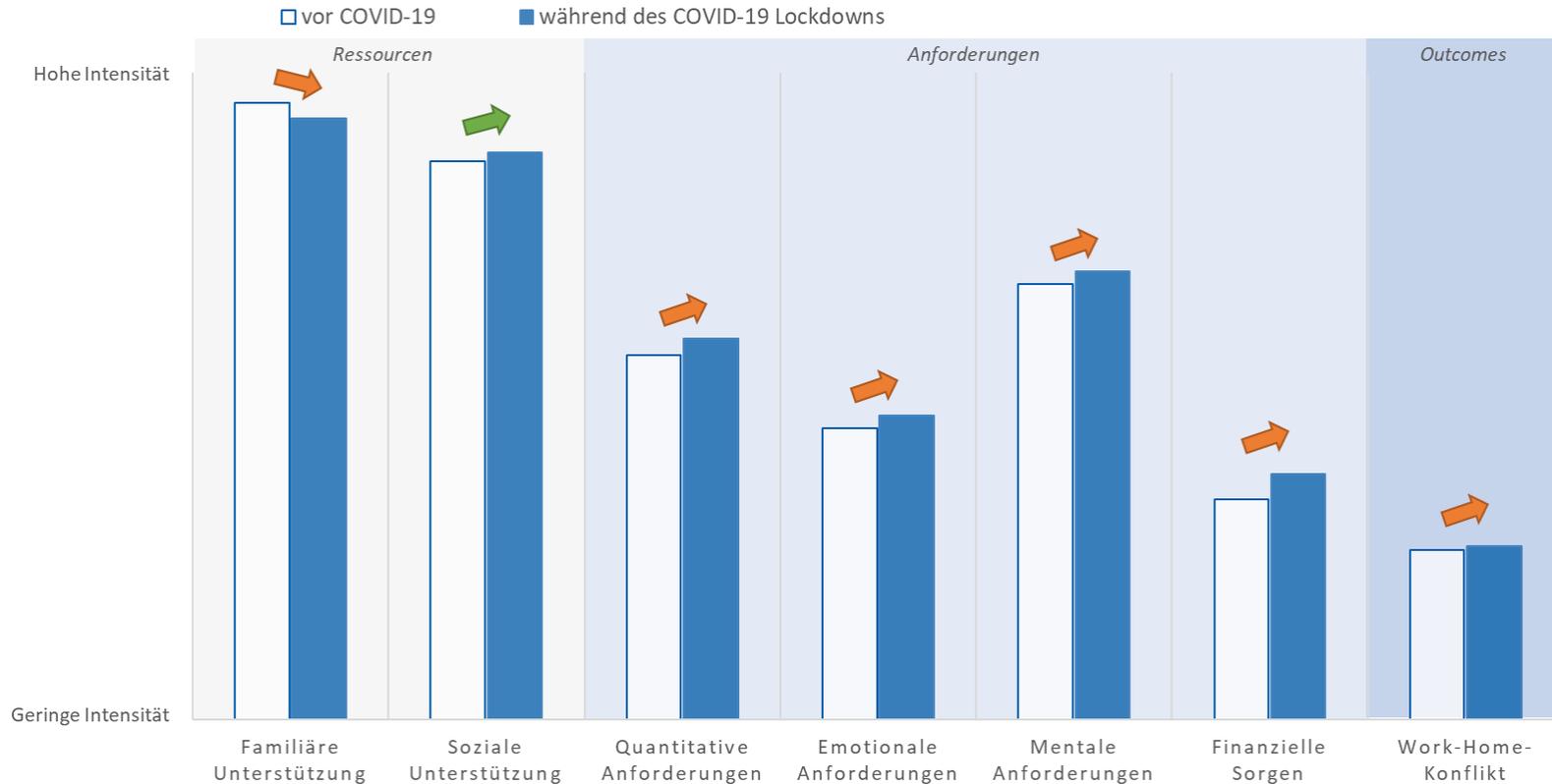
38 % der Beschäftigten sind für die **Betreuung** von Minderjährigen bzw. Pflege älterer Menschen verantwortlich

Berufliche Perspektive: Anforderungen und Produktivität sind gesunken



- Die Verfügbarkeit von beruflichen Ressourcen ist teilweise besser und teilweise schlechter geworden
- Alle beruflichen Anforderungen werden weniger intensiv wahrgenommen
- Dennoch sinkt die Produktivität sehr deutlich, bei leicht besserer Arbeitszufriedenheit

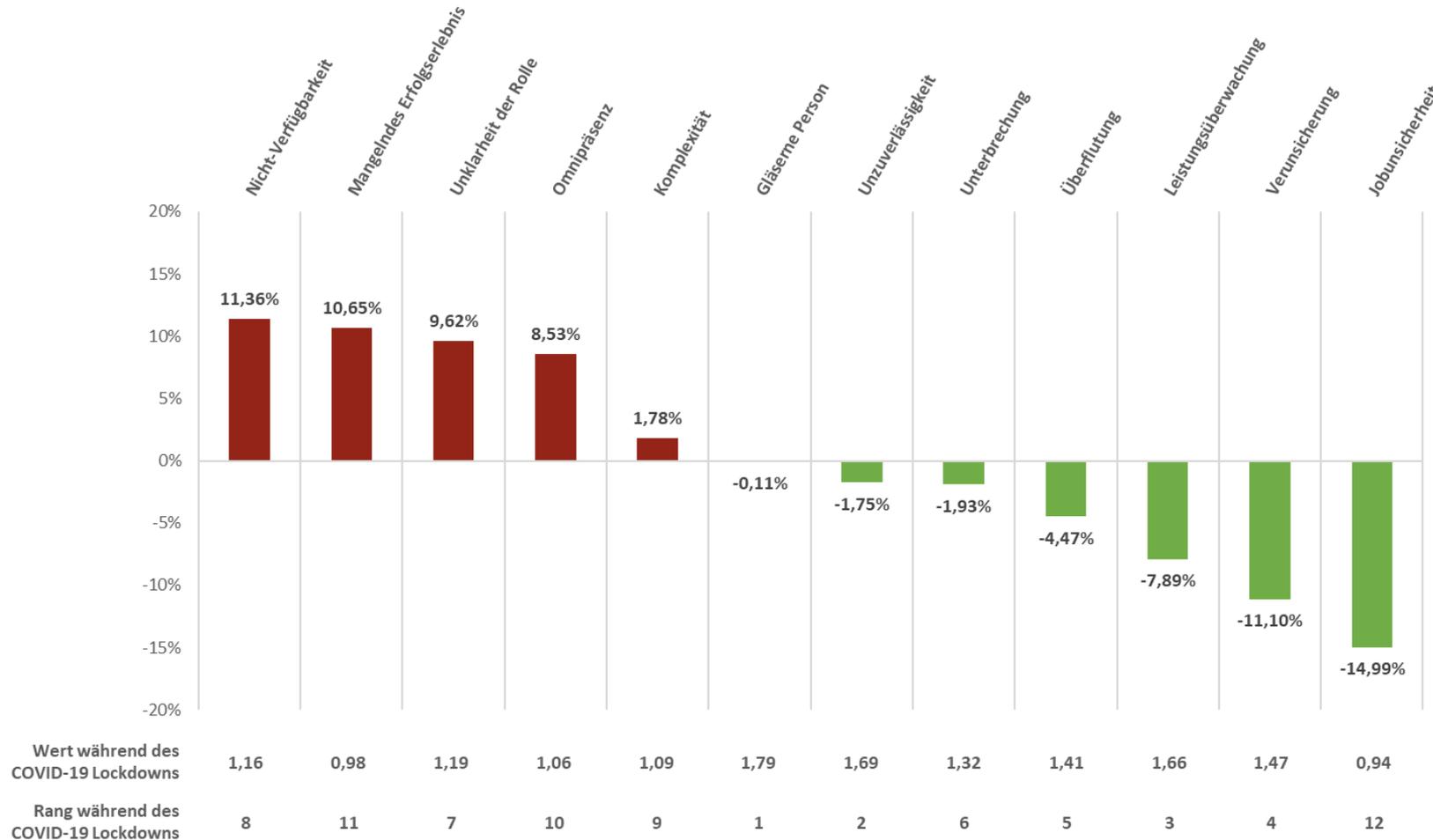
Private Perspektive: Anforderungen sind deutlich gestiegen



- Die Verfügbarkeit von privaten Ressourcen ist teilweise besser und teilweise schlechter geworden
- Alle privaten Anforderungen werden deutlich intensiver wahrgenommen
- Gleichzeitig steigt auch das Konfliktpotential

Unterschiedliche Wahrnehmung der Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit

Veränderung der Belastungsfaktoren in Zeiten der COVID-19-Pandemie

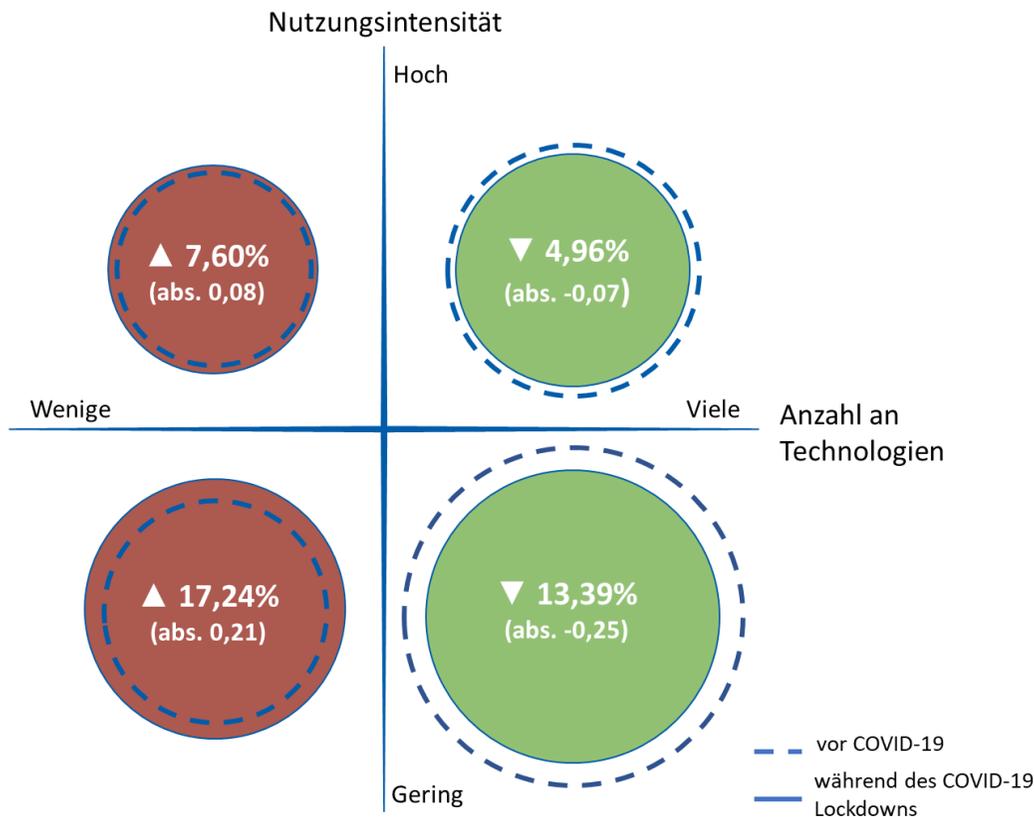


Antworten auf einer Skala von 0 (stimme überhaupt nicht zu) bis 4 (stimme voll und ganz zu)

Der Digitalisierungsgrad des Arbeitsplatzes hat einen Einfluss auf die digitale Belastung

Belastung durch digitale Arbeit

Absolutwerte basieren auf einer Skala von 0 = „sehr gering“ bis 4 = „sehr stark“, 2019
Prozentuale Veränderung 2020 im Vergleich zu 2019



Ausgewählte Details

- Viele Technologien (≥ 11) wenig nutzen (max. ein mal täglich) führt zur höchsten Belastung - und zur größten relativen Entlastung während der Pandemie
- Während der Pandemie steigt der digitale Stress für die, die vorher wenige Technologien genutzt haben

In PräDiTec haben wir eine Bausteine zur Prävention und Reduzierung von digitalem Stress entwickelt



Sensibilisierung für digitalen Stress und Aktivierung zur Handlung

- Flyer
- Infographik
- Videos
- White Paper
- Vorträge
- Workshops

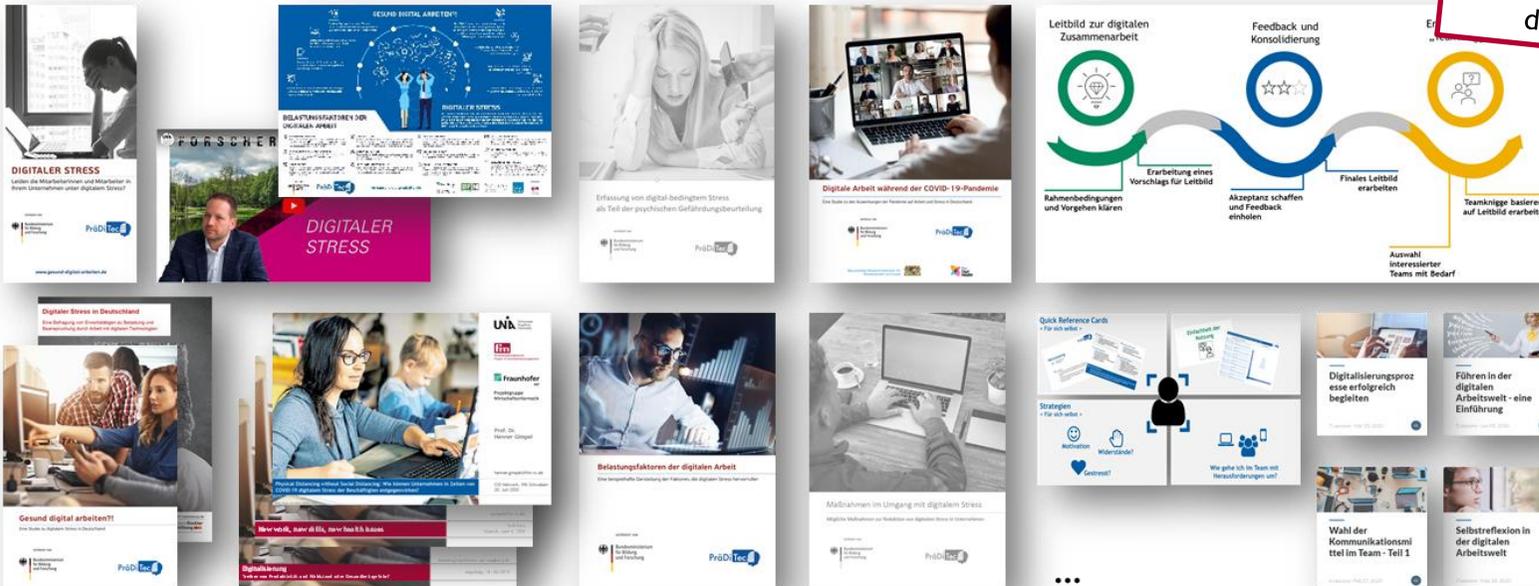
Psychische Gefährdungsbeurteilung

- Erfassungsinstrumente (Fragebögen, Checklisten)
- Ursachenanalysen
- Maßnahmenkatalog
- Best Practices und Benchmarks

Umsetzung von Präventions- und Managementmaßnahmen

- Leitbild und -linien zur digitalen Zusammenarbeit
- Schulungen für Mitarbeitende und Führungskräfte (insb. Web-based)
- Ausbildung von Schlüsselpositionen/Coaches
- Projekte zu digitalem Stress

Bei Interesse, melden Sie sich gerne! Auch zu anderen Themen der digitalen Arbeitsgestaltung.



Projektgruppe Wirtschaftsinformatik





Lassen Sie uns diskutieren!

1. Welche Erfahrungen haben Sie durch die COVID-19-Pandemie gemacht?
2. Wie sieht Arbeiten nach der COVID-19-Pandemie aus?
3. Wo haben Sie Bedarf an Austausch und Unterstützung?



Julia Lanzl

Universität Augsburg

Kernkompetenzzentrum FIM

Projektgruppe Wirtschaftsinformatik
des Fraunhofer FIT

E-Mail julia.lanzl@fim-rc.de

Web www.fim-rc.de
www.wirtschaftsinformatik.fraunhofer.de

Profil https://www.xing.com/profile/julia_lanzl2
<https://www.linkedin.com/in/julia-lanzl>
https://www.researchgate.net/profile/Julia_Lanzl

