

# Stressfaktor Smartphone

**Für viele Beschäftigte verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit – oft mit gesundheitlichen Folgen. Nicht unbeteiligt daran: die ständige Erreichbarkeit via E-Mail und Handy.**

Theoretisch können die modernen Kommunikationstechnologien Arbeitnehmern das Leben angenehmer machen: Wer seine geschäftlichen E-Mails am Abend von zuhause beantwortet, kann früher das Büro verlassen, um die Kinder rechtzeitig aus der Kita abzuholen. Wer auch im Urlaub von Kollegen und Vorgesetzten über die jüngsten Entwicklungen in der Firma auf dem Laufenden gehalten wird, fühlt sich ernst genommen. Allerdings deuten die vorliegenden Studien eher darauf hin, dass Erreichbarkeit in der Freizeit „zu Beeinträchtigungen im Privatleben von Beschäftigten führt“. So lautet das Fazit eines Forschungsüberblicks der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).\*

Die Autoren, Barbara Pangert und Professor Heinz Schüpbach von der Universität Freiburg, sind bei ihren Recherchen in wissenschaftlichen Datenbanken auf 23 internationale Untersuchungen gestoßen, die sich mit den Folgen ständiger Erreichbarkeit befassen. Arbeitsbezogene Kommunikation außerhalb der Bürostunden ist für viele Beschäftigte alltäglich: Nach einer Befragung der Betriebskrankenkassen ist gut die Hälfte der Beschäftigten jederzeit für Arbeitsangelegenheiten erreichbar. Nach einer Erhebung des Branchenverbands Bitkom sind 29 Prozent jederzeit und 37 Prozent zumindest abends an Wochentagen für Kunden, Kollegen oder den Chef

Smartphone schielen, um keine Nachricht aus dem Büro zu verpassen? Auf den ersten Blick ist der Zusammenhang eindeutig: Nach einer Untersuchung der Deutschen Angestellten Krankenkasse haben Arbeitnehmer, die in hohem Maße erreichbar sein müssen, häufiger Depressionen als andere. In eine ähnliche Richtung tendieren Befunde der AOK und des DGB-Index Gute Arbeit. Allerdings ist es oft schwierig zu sagen, inwieweit gesundheitliche Beeinträchtigungen ausschließlich auf den Faktor Erreichbarkeit zurückgehen. Denn häufig kommen viele Stressfaktoren zusammen. Wer zum Beispiel oft Arbeit mit nach Hause nimmt, steht in der – vermeintlich – freien Zeit auch häufig in Mail-Kontakt mit der Firma.

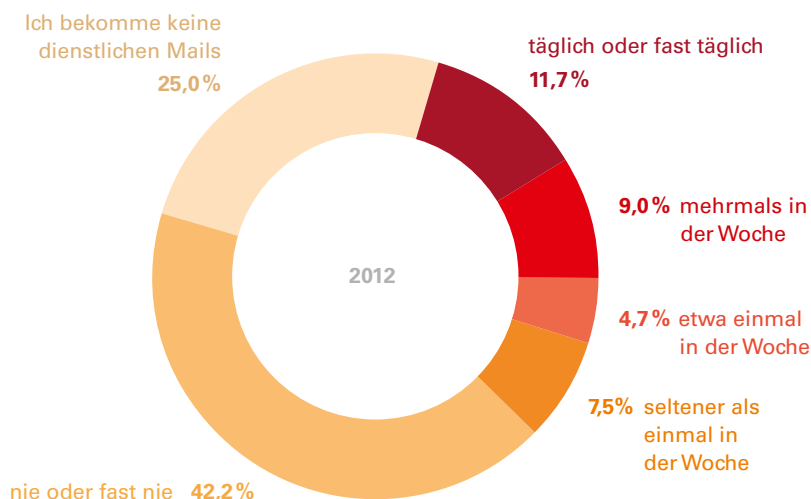
Zumindest einige der ausgewerteten Studien sind jedoch so angelegt, dass sich die Folgen ständiger oder häufiger Erreichbarkeit mithilfe statistischer Verfahren isolieren lassen. In diesen Untersuchungen wird Pangert und Schüpbach zufolge deutlich: Je höher die arbeitsbezogene Erreichbarkeit ist, „desto stärker sind Konflikte zwischen Arbeits- und Privatleben ausgeprägt“. Je nach Studie könne man „von einem kleinen bis starken Effekt sprechen“. Dies gilt unabhängig von beruflicher Position, Karriereambitionen, Arbeitsbelastung und Arbeitszeitarrangements der Betroffenen. Trotzdem gibt es eine Reihe von Einflussgrößen, die den Negativ-Effekt weiter verstärken: Wer unter extremem Druck steht, nur geringe Entscheidungsspielräume und eine wenig flexible Arbeitszeit hat, leidet besonders darunter, auch Teile des Privatlebens noch in Hab-Acht-Stellung verbringen zu müssen.

„Je ausgeprägter die arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit, desto eher berichten die Beschäftigten von Stress, Burnout und Nicht-Abschalten nach der Arbeit“, schreiben Pangert und Schüpbach. Zudem hätten einige Untersuchungen negative Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Engagement ermittelt.

Aus Sicht der Arbeitnehmer positive Folgen der neuen technischen Möglichkeiten fanden die Forscher kaum. „In den vorhandenen Studien zeigt sich kein oder wenn dann nur ein kleiner Zusammenhang zwischen Erreichbarkeit und Bereicherungen des Privatlebens.“ ◀

## Ein Drittel liest Job-Mails in der Freizeit

„Wie häufig lesen Sie außerhalb der Arbeitszeit dienstliche E-Mails?“



Abweichung zu 100 % durch Rundung; 3.078 befragte abhängig Beschäftigte 2012  
Quelle: Beschäftigtenbefragung der DAK-Gesundheit 2012 | © Hans-Böckler-Stiftung 2013

zu sprechen. In einer AOK-Studie gaben 34 Prozent der Befragten an, dass sie „häufig oder sehr häufig“ außerhalb der Arbeitszeit Mail- oder Telefonkontakt mit dem Arbeitgeber hatten.

Wie wirkt es sich auf Gesundheit und Zufriedenheit von Arbeitnehmern aus, wenn sie auch in der Freizeit ständig aufs

\* Quelle: Barbara Pangert, Heinz Schüpbach: Die Auswirkungen arbeitsbezogener erweiterter Erreichbarkeit auf Life-Domain-Balance und Gesundheit, Hrsg: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, November 2013  
[Link zur Studie unter boecklerimpuls.de](#)