



# „Fühle mich machtlos“

**Informationsüberflutung** und digitaler Stress: **Digitale Technologien** haben uns zahlreiche Vorteile gebracht, können jedoch auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Die Ergebnisse der AFI-Umfrage.

von *Sylvie Debelyak*

**O**nline mit Freunden chatten, immer und überall über die neuesten Nachrichten informiert sein oder flexibel von zu Hause arbeiten – die Digitalisierung hat uns zahlreiche Vorteile verschafft, die nicht mehr wegzudenken sind. Allerdings bringt die digitale Welt nicht nur positive Aspekte mit sich, wie AFI-Direktor Stefan Perini sagt: „Digitale Technologien verbessern zwar die Lebensqualität, sind aber gleichzeitig auch Ursache von Stress.“

Forschende haben nämlich herausgefunden, dass die zunehmende Digitalisierung negative Auswirkungen auf die psychophysische Gesundheit der Menschen haben kann. Viele erleben ein Gefühl der Machtlosigkeit, wenn sie ihre digi-

**„Digitale Technologien verbessern zwar die Lebensqualität, sind aber gleichzeitig auch Ursache von Stress.“**

*Stefan Perini*

tal verbrachte Zeit nicht kontrollieren können, ihr persönlicher Freiraum dadurch schrumpft, sie mit Informationen aus verschiedenen Quellen überflutet werden, einen Vertrauensverlust verspüren oder Komfort bei der Nutzung digitaler Technologien einbüßen müssen. All dies sind Folgen einer digitalen Überforderung. Eine kürzlich veröffentlichte Um-



**Digitaler Stress:**  
80 Prozent der Befragten befürchten langfristige gesundheitliche Schäden

frage zum AFI-Barometer hat gezeigt, dass auch in Südtirol viele Menschen erhebliche Zeit in der digitalen Welt verbringen: Etwa 80 Prozent der befragten Arbeitnehmer beanspruchen ein bis zwei Stunden lang am Tag digitale Technologien zur Freizeitbeschäftigung, wobei 44 Prozent die digitalen Dienste mindestens eine Stunde pro Tag, 34 Prozent zwei Stunden und weitere 22 Prozent mehr als zwei Stunden verwenden.

Am Arbeitsplatz sind die Zahlen noch eindrucksvoller; allerdings hängt die Nutzung der digitalen Technologien dort stark von der ausgeübten Tätigkeit ab. Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass nur 17 Prozent der Befragten keine digitalen Technologien verwenden, rund 30 Prozent sie hingegen ein bis zwei Stunden und 15 Prozent sie sogar

rund acht Stunden am Tag nutzen. Einige Berufsgruppen kommen sogar auf zehn Stunden, wobei es zu beachten gilt, dass auch im Privatleben die Nutzung digitaler Geräte häufig notwendig ist. Vor allem für die junge Generation sind angemessene digitale Kompetenzen auf allen Ebenen, also nicht nur für die Freizeit, von größter Bedeutung, wie AFI-Forscherin Maria Elena Iarossi betont.

Doch stellt die digitale Welt nun eine Stressquelle dar oder nicht? 13 Prozent der Arbeitnehmer haben diese Frage mit „sehr“ und 41 Prozent mit „ziemlich“ beantwortet. Der Stressfaktor ist also für etwas mehr als die Hälfte der lohnabhängigen Beschäftigten sehr wohl von Bedeutung. Dennoch behaupten acht von zehn Befragten, dass die Lebensqualität durch den Einsatz von digitalen Technologien zugenommen hat. 84 Prozent sind zudem der Auffassung, dass sich der Zugang zu privaten und öffentlichen Diensten durch die zunehmende Digitalisierung verbessert hat. Ein weiteres Problem, das mit der Digitalisierung einhergeht, ist die

sogenannte „Infodemie“: eine Überflutung von teils oberflächlichen Informationen, oft aus nicht zuverlässigen Quellen. Die Umfrage des AFI zeigt, dass 19 Prozent der Befragten aufgrund der Vielfalt an Informationen „sehr“ oder „ziemlich“ beunruhigt sind.

Neben mentalem Stress gibt es auch gesundheitliche Folgen durch die intensive Nutzung digitaler Geräte. 30 Prozent der befragten Arbeitnehmenden geben an, dass sich ihre Arbeitsleistung aufgrund des digitalen Stresses „sehr“ oder „ziemlich“ verschlechtert hat, und über 80 Prozent befürchten langfristige gesundheitliche Schäden von unterschiedlichem Ausmaß.

AFI-Präsident Andreas Dorigoni weist deshalb darauf hin, dass eine Balance zwischen Nutzen und Belastung digitaler Technologien essenziell ist: „Auch wenn digitale Technologien gut verträglich und nützlich sind, sollten wir die Auswirkungen von Digitalstress nicht unterschätzen und uns sowohl der negativen als auch der positiven Einflüsse der digitalen Welt bewusst sein.“