

Wie digitaler Stress entsteht

Schauen Sie sich Abbildung 1 an, um zu verstehen wie digitaler Stress sowie Stress im Allgemeinen entsteht.

Generell entsteht (digitaler) Stress durch eine zu hohe oder zu niedrige **psychische Beanspruchung**. Je nachdem, wie hoch die **psychische Belastung** ist und welche **individuellen Voraussetzungen** Sie haben, fällt auch Ihre psychische Belastung aus. Sie können sich das Zusammenspiel zwischen psychischer Belastung und individuellen Voraussetzung als **Waage** vorstellen, so wie in der Abbildung dargestellt.

Auf der einen Seite (hier links) ist Ihre **psychische Belastung**: Alles, was Sie in irgendeiner Weise belastet spielt hier eine Rolle. Bezogen auf digitalen Stress sind das insbesondere **Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit**, also z.B. Leistungsüberwachung durch neue Technologien oder die Komplexität neuer Systeme. Wenn beispielsweise im Krankenhaus ein neues digitales Dokumentationssystem eingeführt wird, in das die Pflegekräfte und Mitarbeitende sich erst einarbeiten müssen, kann das ein Belastungsfaktor der digitalen Arbeit sein. Auch andere **arbeitsrelevante Rahmenbedingungen** können hier eine Rolle spielen, wie z.B. die allgemeine Arbeitsintensität. Es ist sicher schwerer, sich in das neue System einzuarbeiten, wenn auf den einzelnen Stationen die Arbeitsbelastung schon sehr hoch ist.

Auf der anderen Seite sind die **individuellen Voraussetzungen**: Hier spielen insbesondere allgemeine **Coping-Strategien**, in anderen Worten Bewältigungsstrategien, eine Rolle. Diese Strategien beziehen sich darauf, wie Sie mit Herausforderungen und Problemen umgehen, also diese bewältigen. Während eine Pflegekraft auf die Systemumstellung mit Humor reagiert, bekommt eine andere Pflegekraft vielleicht einen Wutanfall und die nächste will sich gar nicht mit dem ganzen Thema beschäftigen und ignoriert das Thema erstmal. In Bezug auf digitalen Stress sind hier auch noch **technikspezifische Voraussetzungen** relevant, also z.B. das Vorwissen, dass die jeweiligen Mitarbeitenden über das neue Dokumentationssystem haben. Für jüngere Pflegekräfte ist es hier vielleicht leichter, sich in das neue System einzuarbeiten, weil sie in der Ausbildung bereits mit ähnlichen Systemen gearbeitet haben, während es für ältere Mitarbeitende ggf. schwieriger ist.

Im Allgemeinen ist es gut, wenn die Waage im **Gleichgewicht** ist, das heißt, wenn Sie Probleme, Herausforderungen und Belastungen durch geeignete Strategien gut bewältigen können. Das wäre der Fall, wenn eine Pflegekraft im ersten Moment durch das neue System überfordert ist, die Umstellung nach und nach aber akzeptiert und sich von anderen Kollegen bei der Einarbeitung unterstützen lässt.

Digitaler Stress entsteht z.B. dann, wenn die Beanspruchung durch bestimmte Belastungsfaktoren so hoch ist, dass sie nicht mehr bewältigt werden kann, also wenn die Pflegekraft z.B. generell schon so viel zu tun hat auf Arbeit, dass sie keine Zeit und Motivation mehr hat sich in die neue Software einzuarbeiten. Dann entsteht digitaler Stress. Langfristige Folgen davon sind unter anderem eine reduzierte Leistungsfähigkeit, Arbeitsunzufriedenheit, gesundheitliche Beschwerden und emotionale Erschöpfung.

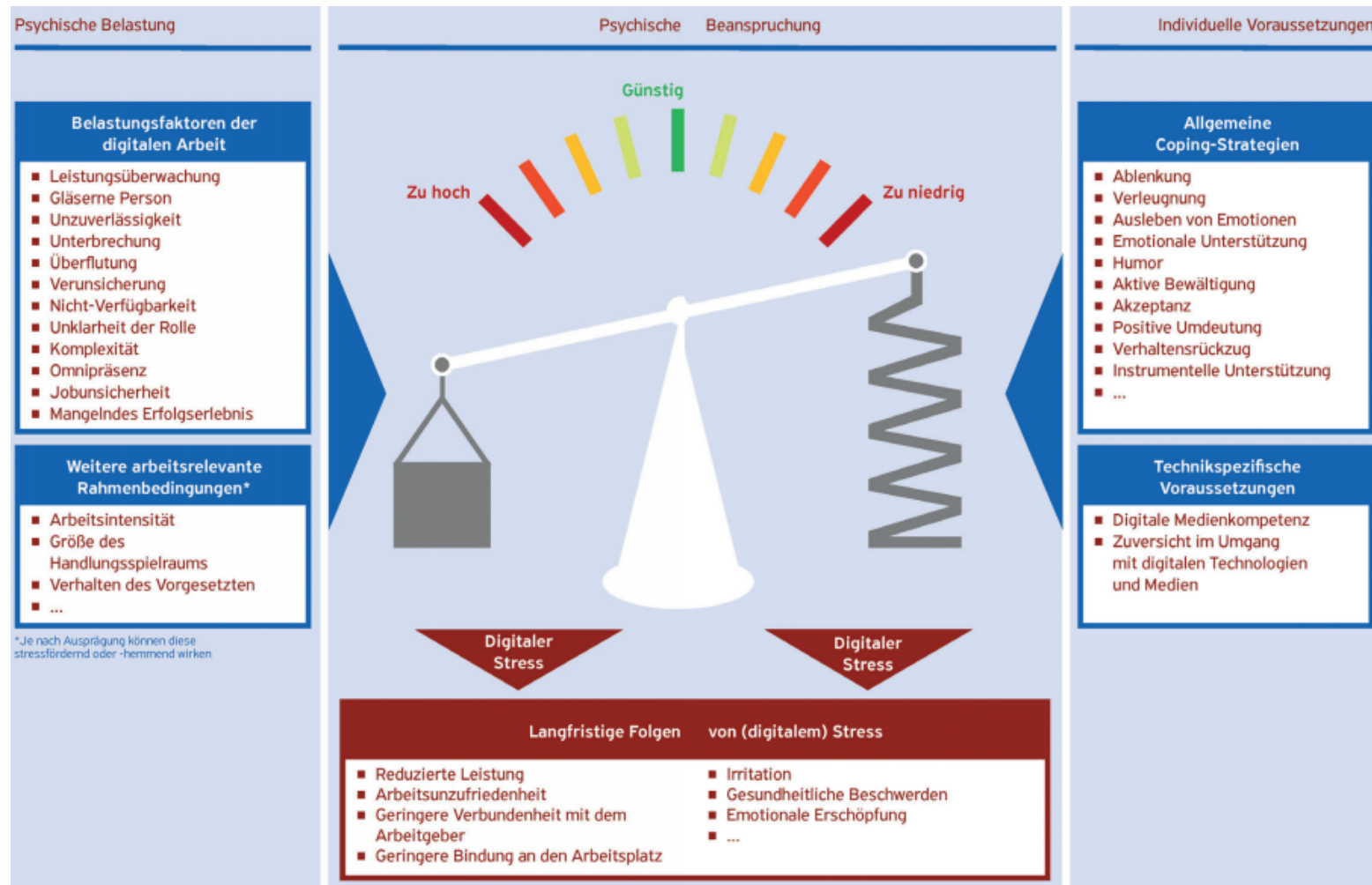


Abbildung 1. Entstehung von digitalem Stress (in Anlehnung an Gimpel et al, 2020)

Quelle: Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N., Kreilos, M., Becker, J., & Derra, N. D. (2020). Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit: Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen.