

Der AMD-Tipp des Monats: Jänner 2017

„IN DER ARBEIT? NEIN, IM CYBERSPACE.“

Einer groben Schätzung zufolge sind knapp drei Prozent in Österreich internetsüchtig. Brigitte K. fragt sich, ob auch sie betroffen ist? „Ich nutze das Internet täglich, auch mehrere Stunden am Tag, auch privat in der Arbeit. Irgendwie übersehe ich immer, wie die Zeit dahingeht. Wenn ich offline bin, denke ich laufend daran was mir jetzt wohl entgeht.“

So wie Brigitte K. geht es geschätzten 60.000 ÖsterreicherInnen. Internetsucht ist inzwischen verbreitet und am Steigen. Zwischen Sucht und exzessiver Nutzung können Fachleute unterscheiden und auch unterschiedliche Formen erkennen. Dr. Ortrud Gräf ist leitende Arbeitsmedizinerin am AMD Salzburg, sie beobachtet in der täglichen Arbeit als Arbeitsmedizinerin folgende Merkmale:

- ▶ **Fokussierung:** Das gesamte Denken und Handeln ist darauf gerichtet, „online“ zu sein.
- ▶ **Kontrollverlust:** Die Dauer, wie lange man „online“ ist, kann nicht kontrolliert werden.
- ▶ **Entzugssymtome:** Reizbarkeit, Unkonzentriertheit, Unruhe.
- ▶ **Unfähigkeit zur Verhaltensänderung:** Nicht mehr aus eigener Kraft möglich.
- ▶ **Negative Konsequenzen werden ignoriert:** Psychosoziale und körperliche Schäden, drohender Arbeitsverlust.

Wird eine Internetsucht bei einem Mitarbeitenden - wie bei Brigitte K. - erkannt, besteht die Möglichkeit der Behandlung. Gute Therapieergebnisse werden beispielsweise erzielt durch eine Art Selbstkontrolle in Form von Tagebuchaufzeichnungen oder der Anwendung von Ampel-Modellen, die kennzeichnen, welche Bereiche im Cyberspace weiterhin unbeeinflusst genutzt werden dürfen. Die ArbeitsmedizinerIn kann bei diesen und ähnlichen Fragen helfen und weiß auch, dass die rechtliche Situation im Betrieb mit einbezogen werden muss. Dr. Ortrud Gräf: „Zum Beispiel wird erklärt: Gibt es eine Betriebsvereinbarung, die regelt, ob die Betriebsmittel des Arbeitgebers (Computer) zur Nutzung für Social Media verwendet werden können, und in welchem Ausmaß?“ Zu beachten ist auch, dass die Nutzung lediglich verhältnismäßig und maßvoll zulässig ist. Dabei muss insbesondere auf eine allfällige Beeinträchtigung von Ressourcen des Arbeitgebers, wie z. B. durch Herbeiführung von Sicherheitsrisiken, geachtet werden.

Für die Behandlung und auch im Umgang mit erkrankten KollegInnen gilt: „Anders als bei anderen Süchten ist das Ziel keine vollständige Abstinenz, sondern ein gesunder Umgang. Email und Internetrecherche werden immer weiterhin Notwendigkeiten des Arbeitslebens bleiben. Nur ein ausuferndes Nutzen aller im Internet vorhandenen Möglichkeiten - von Rollenspielen bis zum Online-Glückspiel, zu allen Tageszeiten - gilt es, gezielt zu gestalten.“

Für Fragen rund um das Thema „Cyberkrank“ und mehr, stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg in den Sprechstunden auch im Jahr 2017 wieder gerne zur Verfügung.
Besuchen Sie unsere Homepage www.amd-sbg.at.