

## Gesundheitliche Risiken durch digitales Arbeiten

**Die AOK Baden-Württemberg unterstützt ihre Versicherten in der modernen Arbeitswelt**

**Stuttgart, den 17.09.2019. Immer erreichbar, hochflexibel und ständig mobil - infolge der Digitalisierung droht die bisherige, bei den meisten Erwerbstätigen vorherrschende Trennung von Arbeit und Privatleben verlorenzugehen. Und das hat laut [Fehlzeiten-Report](#) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) Folgen für die Gesundheit. Die aktuelle Untersuchung beleuchtet, den Einfluss der Digitalisierung auf die Arbeitswelt und die Auswirkungen flexiblen Arbeitens - eine der Folgen der Digitalisierung - auf die Gesundheit der Beschäftigten. Laut Befragung ist die digitale Ausstattung heute auch in Baden-Württemberg in der Arbeitswelt sehr weit verbreitet. Der Einsatz von Computern (50 Prozent), E-Mails (56 Prozent) oder Internet (50 Prozent) erlaubt das Arbeiten im Homeoffice. Diese digitalen Werkzeuge ermöglichen in zahlreichen Berufen eine zunehmende Flexibilisierung: Arbeitszeit und Arbeitsort, in der bzw. an dem die Arbeitsleistung erbracht wird, lösen sich von starren Vorgaben.**

Die Chancen, aber auch die Herausforderungen, der digitalen Arbeitswelt und der immer besseren Möglichkeiten, auch von zu Hause oder unterwegs arbeiten zu können, sind groß. So waren laut [Fehlzeiten-Report 2019](#) Beschäftigte, die häufig im Homeoffice arbeiten, in den letzten zwölf Monaten häufiger in ihrem seelischen Wohlbefinden beeinträchtigt: 67 Prozent der Tele-Arbeitenden berichten über Erschöpfung aber nur

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

### **AOK Baden-Württemberg**

#### **Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)

45 Prozent der Inhouse-Arbeitenden; unter Nervosität und Reizbarkeit litten 53 Prozent gegenüber 43 Prozent, unter Niedergeschlagenheit 38 Prozent gegenüber 28 Prozent. Höher ist bei den Tele-Arbeitenden auch der Anteil derjenigen, die über Konzentrationsprobleme (45 Prozent gegenüber 31 Prozent) oder Lustlosigkeit (59 Prozent gegenüber 42 Prozent) berichten. Unterschiede ergeben sich schließlich auch bei Kopfschmerzen. So berichten 42 Prozent der Tele-Arbeitenden über Kopfschmerzen gegenüber 35 Prozent bei den Inhouse-Arbeitenden.

„Der diesjährige Fehlzeiten-Report macht überdies deutlich, dass psychische Belastungen wie Arbeitsverdichtung und -intensivierung, Zeitdruck oder Multitasking kontinuierlich zunehmen. Hinzu kommen Entgrenzungsprobleme und Phänomene der interessierten Selbstgefährdung, Technostress, verursacht durch intensive mobile Nutzung von Kommunikationsmedien, Informationsüberflutung und ständige Unterbrechungen“, sagt Andreas Kaiserauer, Referatsleiter Gesundheitsförderung in Lebenswelten bei der AOK Baden-Württemberg.

Trotz dieser höheren psychischen Belastungen haben Beschäftigte im Homeoffice geringere Fehlzeiten (6,4 Tage) als Beschäftigte, die ausschließlich im Betrieb arbeiten (9 Tage). Die beiden Beschäftigtengruppen berichten in etwa gleich häufig, entgegen dem ärztlichen Rat in den letzten 12 Monaten zur Arbeit gegangen zu sein (Tele-Arbeitende: 19 Prozent; Inhouse-Arbeitende: 20 Prozent). „Es ist davon auszugehen, dass sich Beschäftigte im Homeoffice ihre Arbeitszeit so einteilen, dass sie ihre Ressourcen passgerecht einsetzen: Unter Umständen arbeiten sie deshalb im Krankheitsfalle weniger und holen die verlorene Arbeitszeit dann nach. Dies ist bei Beschäftigten mit festen Arbeits- und Anwesenheitszeiten im Betrieb natürlich nicht

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

## **AOK Baden-Württemberg**

### **Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)

möglich“, sagt Andreas Kaiserauer.

Die Ergebnisse des Fehlzeiten-Reports zeichnen insgesamt das Bild von einer zunehmenden Entgrenzung von Arbeit und Privatleben, die durch die neuen Informations- und Kommunikationsmedien ermöglicht wird. „Maßvolle Arbeitsmengen, individuelle Einflussmöglichkeiten bei der Ausgestaltung der konkreten Arbeitsbedingungen und ein gesundheitsbewusster Umgang mit digitalen Tools sind grundlegende Voraussetzungen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung der digitalen Arbeitswelt“, sagt der AOK-Experte. Arbeitsstrukturen, die durch die Digitalisierung im Wandel seien, sollten von Anfang an so gestaltet werden, dass sie die Gesundheit der Beschäftigten fördern und nicht schädigen. „Beschäftigte müssen befähigt und ermächtigt werden, sich verantwortungsbewusst und gesundheitsgerecht in den digitalen Welten zu bewegen“, so Andreas Kaiserauer weiter.

Die AOK Baden-Württemberg unterstützt Arbeitgeber und Arbeitnehmer im Zeitalter der Digitalisierung mit am konkreten Bedarf abgestimmten Präventionsprogrammen im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung. Beispielsweise sind hier die Themen gesundheitsgerechte Führung, Achtsamkeit und Stressbewältigung oder auch Pausengestaltung zu nennen.

## **Hinweis für die Redaktionen:**

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

### **AOK Baden-Württemberg**

#### **Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)

Für die Studie hat das WIdO im Frühjahr diesen Jahres 503 Beschäftigte in Baden-Württemberg zwischen 16 und 65 Jahren befragt.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**

**Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)