

Checkliste

Psychische Belastung bei digitaler Kommunikation für Arbeitnehmer:innen



Die vielfältige Nutzung digitaler Kommunikationstools im Arbeitskontext – im Büro, im Homeoffice, bei Vorliegen von Telearbeit, in der Administration und in der Organisation – kann zur Herausforderung für Arbeitnehmer:innen werden. Die folgende Checkliste hilft Problembereiche digitaler Kommunikation im Betrieb zu identifizieren und stellt eine wichtige Ergänzung zur Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastung dar.

Digitale Kommunikation bezeichnet den Austausch von Informationen, Nachrichten oder Daten mithilfe digitaler Technologien. Die digitale Kommunikation des Menschen umfasst alle Arten von Kommunikation, die über elektronische Geräte (z. B. Computer, Smartphones oder Tablets) und über digitale Plattformen (z. B. soziale Medien, Videokonferenztools oder E-Mail-Dienste) stattfindet.

Anleitung zur Verwendung der Checkliste

Die vorliegende Checkliste soll Mitarbeitenden zum Ausfüllen bereitgestellt werden.

Wir empfehlen, die Checkliste von mehreren Personen innerhalb des jeweiligen Arbeitsbereichs ausfüllen zu lassen. Erklären Sie, wofür die Checkliste verwendet wird. Stellen Sie klar, dass die ehrliche Beantwortung der Fragen keine negativen Konsequenzen nach sich ziehen wird. In jedem einzelnen Arbeitsbereich bzw. generell soll – wenn möglich – eine anonyme Erhebung stattfinden und gegenüber den Mitarbeitenden soll die Anonymität betont werden.

Das Ausfüllen erfolgt auf zwei Ebenen. Auf der ersten Ebene soll eruiert werden, ob die angesprochene Situation zutrifft oder nicht. Auf der zweiten Ebene erfolgt dann eine persönliche Einschätzung, ob die Situation als problematisch empfunden wird oder nicht.

Interpretation der Antwortfelder

Gelb hinterlegte Antworten auf der ersten Ebene weisen auf mögliche Gesundheitsrisiken hin und sollten näher betrachtet werden. Die Analyse der zweiten Ebene kann weitere Informationen bieten, ob eine gelb hinterlegte Antwort als problematisch („rot“) empfunden wird oder nicht. „Rote“ und „gelbe“ Antworten sollen anschließend im jeweiligen Arbeitsbereich mit den Mitarbeitenden tiefergehend analysiert werden.

Sind mehrere Fragen diskussionswürdig, können die Problembereiche mit Hilfe von Workshops und / oder Gesprächen mit den Mitarbeitenden des Arbeitsbereichs konkretisiert und entsprechende Gestaltungsmaßnahmen abgeleitet werden.

Legende:

- Keine gesundheitlichen Risiken durch digitale Kommunikation
- Hinweise auf mögliche Gesundheitsrisiken und Diskussionsbedarf
- Situation als problematisch bewertet und Diskussionsbedarf
- Situation als „ok“ bewertet (ev. Diskussionsbedarf, wenn vorher „gelb“)

Checkliste Psychische Belastung bei digitaler Kommunikation für Arbeitnehmer:innen



Bitte füllen Sie die nachfolgende Checkliste intuitiv aus.

Alle Fragen beziehen sich darauf, wie Sie die Situation aktuell in Ihrem Unternehmen wahrnehmen.

Im ersten Schritt der Fragebeantwortung bewerten Sie, ob die Situation zutrifft oder nicht. In einem zweiten Schritt geben Sie Ihre Einschätzung ab, ob Sie die Situation als problematisch empfinden oder nicht.

Digitale Kommunikationstools sind Technologien, die es Mitarbeitenden ermöglichen Informationen digital auszutauschen und intern und extern digital zu kommunizieren. Dazu zählen beispielsweise folgende Tools bzw. Anwendungen: E-Mail-Dienste, Chat- und Messengerdienste, Videokonferenzen bzw. Online-Meetings, Social-Media-Plattformen, digitale Projektmanagement-Tools, digitale Kollaboration, Online-Foren etc.

Arbeitsbereich / Abteilung:	Datum:
Welche digitalen Kommunikationstools nutzen Sie im beruflichen Alltag hauptsächlich?	

Arbeitsaufgaben und -tätigkeiten		Das trifft zu		Das finde ich	
		ja	nein	ok	proble- matisch
F01	Erfordern die in Ihrem Betrieb verwendeten digitalen Kommunikationstools eine hohe Konzentrationsleistung (z. B. durch lange und häufige Online-Meetings, E-Mails, Chats)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeitsumgebung		Das trifft zu		Das finde ich	
		ja	nein	ok	proble- matisch
F02	Haben Sie während Ihrer Arbeitszeit (im Büro oder im Homeoffice / bei Telearbeit) häufig mit Ausfällen oder Verbindungsproblemen von technischem Equipment zu tun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F03	Werden Ihnen in Ihrem Unternehmen die notwendige Software und Hardware zur Verfügung gestellt, um gut digital kommunizieren zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F04	Nur für Telearbeit / Homeoffice relevant: Ist Ihr Arbeitsplatz bei Telearbeit / im Homeoffice ergonomisch eingerichtet (z. B. heller Arbeitsplatz; Bildschirm und separate Tastatur, für eine gesunde Körperhaltung geeignete Stuhl-Tisch-Kombination)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F05	Nur für Telearbeit / Homeoffice relevant: Kommt es durch die Rahmenbedingungen bei Telearbeit / im Homeoffice immer wieder zu Störungen , die nicht arbeitsbedingt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Psychische Belastung bei digitaler Kommunikation für Arbeitnehmer:innen

		Das trifft zu		Das finde ich	
		ja	nein	ok	problematisch
Arbeitsabläufe und -organisation					
F06	Hat sich durch die in Ihrem Betrieb verwendeten digitalen Kommunikationstools Ihre Arbeitsintensität erhöht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F07	Führen häufige Wechsel zwischen digitalen Kommunikationstools zu mehr Unterbrechungen im Arbeitsfluss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F08	Gibt es in Ihrem Betrieb Richtlinien betreffend Erreichbarkeit und Antwortzeiten bei Anrufen bzw. Nachrichten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F09	Besteht Klarheit darüber, bei welchen Nachrichten welches Kommunikationstool zu verwenden ist (z. B. je nach Dringlichkeit, Komplexität oder Kommunikationspartner:in)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F10	Sind benötigte Informationen zu den verwendeten digitalen Kommunikationstools benutzer:innenfreundlich und in verständlicher Sprache verfügbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F11	Nutzen Sie die arbeitsbezogenen Tools der digitalen Kommunikation auch außerhalb der Arbeitszeit für private oder berufliche Zwecke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F12	Können Sie ausreichend Pausen während der Arbeit einlegen trotz der potenziellen Erreichbarkeit durch digitale Kommunikationstools?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F13	Nehmen Sie häufig an für Sie nicht relevanten Online-Meetings oder E-Mailverläufen (z. B. E-Mail in cc) teil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F14	Ist die zeitliche Koordination zwischen beruflichen Kommunikationspartner:innen aus unterschiedlichen Zeitzonen unzureichend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F15	Können IT-Probleme mit den von Ihnen verwendeten Kommunikationstools rasch gelöst werden (entweder selbstständig oder durch eine gute Erreichbarkeit des IT-Supports)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Psychische Belastung bei digitaler Kommunikation für Arbeitnehmer:innen



Organisations- und Sozialklima		Das trifft zu		Das finde ich	
		ja	nein	ok	problematisch
F16	Gibt es zu wenig direkte und persönliche soziale Interaktion ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F17	Entstehen in Ihrem Unternehmen Missverständnisse und Konflikte durch fehlende persönliche Kommunikation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F18	Drücken Führungskräfte und Kollegen:Kolleginnen in Ihrem Betrieb Lob und Anerkennung weniger stark aus, wenn die Kommunikation hauptsächlich digital erfolgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F19	Werden digitale Kommunikationstools auch für die Überwachung und das Monitoring Ihrer Arbeit eingesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F20	Sind Sie für die in Ihrem Unternehmen genutzten digitalen Kommunikationstools ausreichend geschult , sodass Sie sich im Umgang mit diesen sicher fühlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F21	Wird die Verwendung von digitalen Kommunikationstools in Ihrem Betrieb im Allgemeinen positiv gesehen ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F22	Kommt es in Ihrem Unternehmen zu Ausgrenzungen bzw. Benachteiligungen von Personen, die weniger Erfahrung mit digitalen Kommunikationstools aufweisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F23	Unterstützen Ihre Kollegen:Kolleginnen und Sie sich gegenseitig, wenn Probleme mit digitalen Kommunikationstools auftreten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>