



Suchtfachstelle  
Zürich

# Weniger Stress durch Digital-Life-Balance

Zürich, 13. November 2023

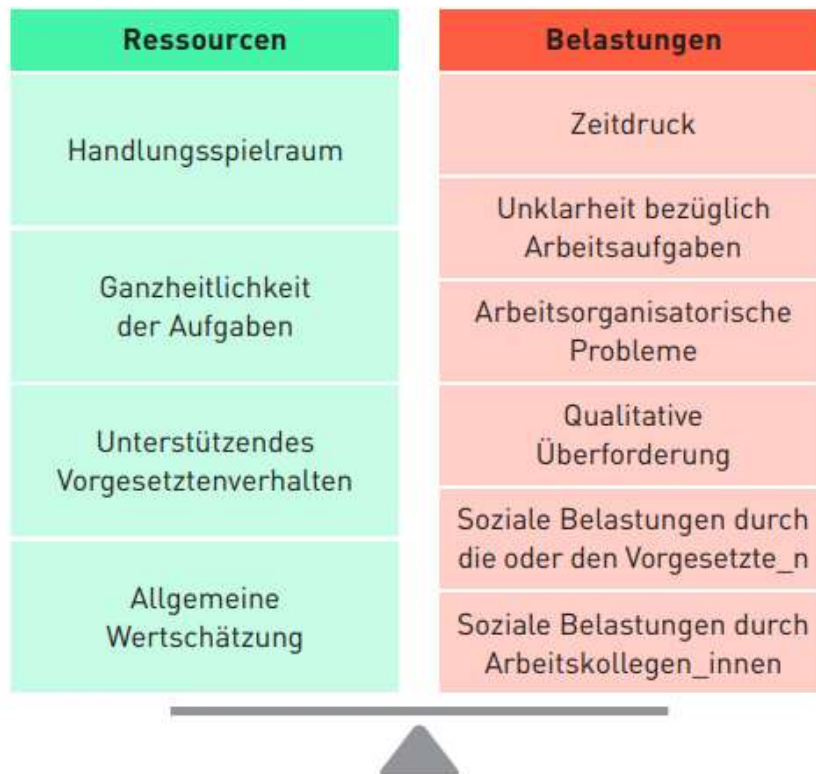
Elias Furrer, Präventionsfachmann





# Job-Stress-Index

Arbeitsbedingungen, die in die Berechnung des Job-Stress-Index einfließen



- Job-Stress im kritischen Bereich: 28.2%
- Emotional erschöpft: 30.3%
- Kosten für Wirtschaft:  
6.5 Mrd. Franken

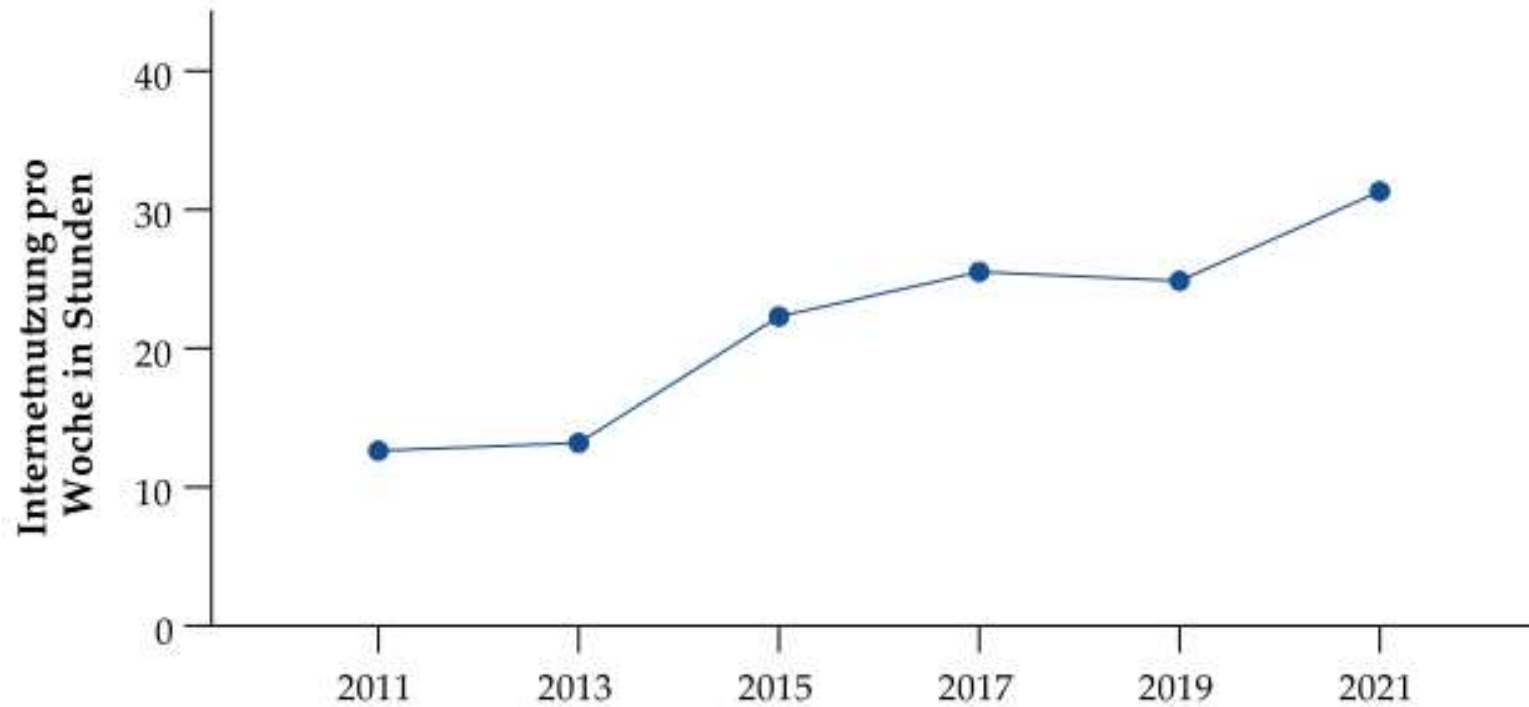
Quelle: Galliker, S., Igic, I., Elfering, A., Semmer, N., Brunner, B., & Thommen, C. (2022). *Job-Stress-Index 2022. Monitoring von Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz*. Bern/Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz. [PDF]



# Internetnutzungsdauer

---

## Durchschnittliche Internetnutzungsdauer (in CH ab 14 Jahren)



Quelle: Latzer, M., Büchi, M., Kappeler, K. & Festic, N. (2021). Internetanwendungen und deren Nutzung in der Schweiz 2021.



# Digitalisierung am Arbeitsplatz

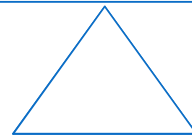
zeit- und ortsunabhängiges Arbeiten

Rascher  
unkomplizierter  
Informationsaustausch

Erinnerungsfunktionen

Viele Tools als  
Hilfsmittel bei  
der Arbeit

**Erleichterung  
Effizienzsteigerung**



**Zeitfresser Unterbrechungen**

Info- und  
Mail-Flut

Überforderung mit  
Komplexität an Anwendungen

Permanenter Zugriff  
und Erreichbarkeit

**Erschwerte Abgrenzung  
Beruf – Privat**

Softwareprobleme

**Digitaler Stress: Negative  
Aspekte der digitalen Medien**



## Zeitfresser – Gegenstrategien

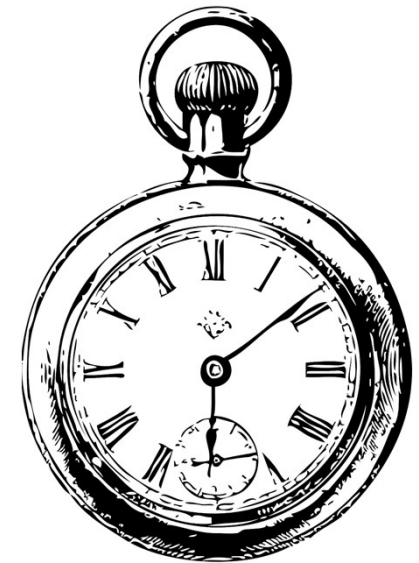
---

### Wichtige Tasks / Wohltuende Aktivitäten

- fix einplanen
- möglichst ohne Unterbrechung durchführen
- bildschirmfreie Pausen

### «Zeitfresser-Tasks»

- gesammelt angehen (z.B. Zeitfenster setzen für Mails)
- Pop up-Fenster ausstellen
- Zeitliches Limit setzen (z.B. mit Wecker)
- Im Moment nicht gebrauchte digitale Geräte ausser Sicht legen (z.B. «Handygarage») und/oder Flugmodus



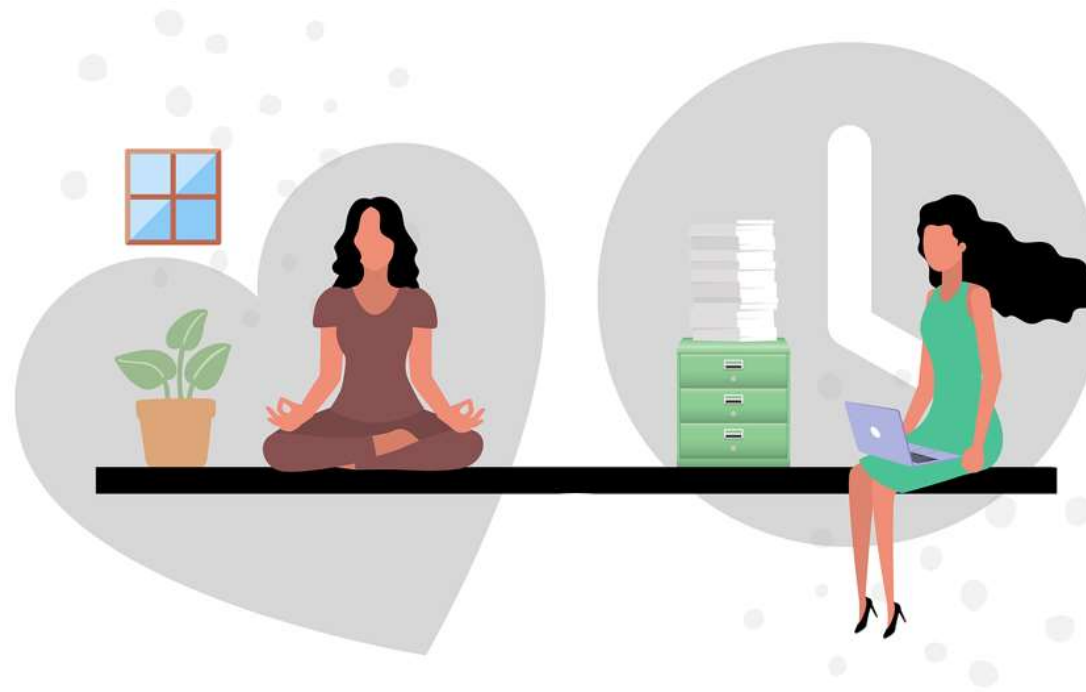


## Erschwerte Abgrenzung Beruf / Privat

---

Schwieriger weil..

- Ständiger Zugriff auf Arbeitsmails
- Arbeitsmails auf gleichem Gerät wie Privates
- Bei Homeoffice: Arbeit am gleichen Ort wie Privates





## Erschwerte Abgrenzung Beruf / Privat – Gegenstrategien

---

Im Homeoffice:

Separater Raum oder zumindest separater Platz zum arbeiten

Klarer Beginn / klares Ende

- Gleiches Ritual vor Beginn/nach Ende  
z.B. einmal um den Häuserblock laufen

(Möglichst) keine Mailbearbeitung während Freizeit / Ferien

- Anderes Gerät verwenden oder Pop up-Funktion ausstellen
- Erwartungen im Betrieb / im Team diskutieren
- Im Team mit gutem Vorbild voran



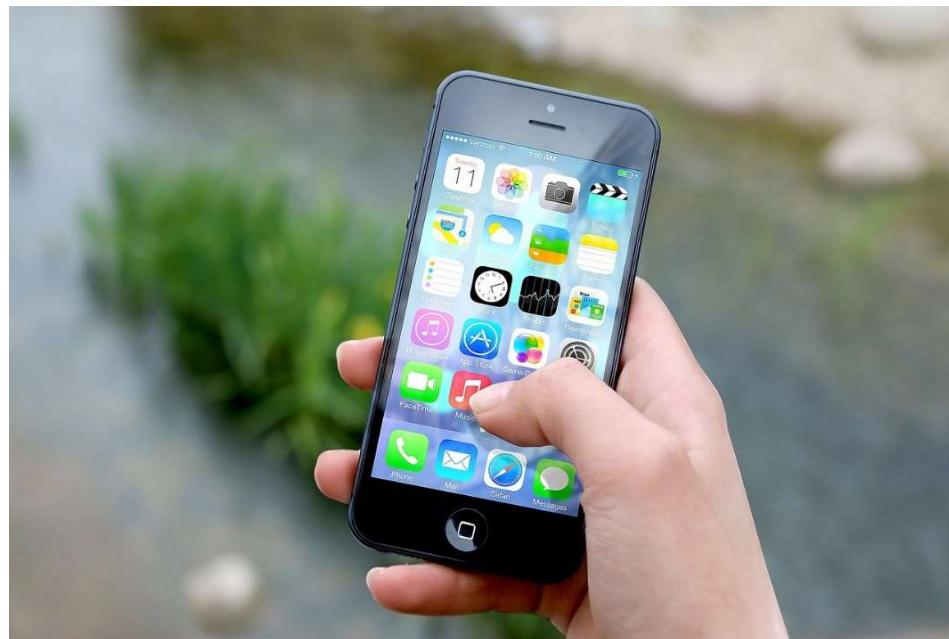


## Privater Medienkonsum – Zahlen und Fakten

---

### Erwachsene in der Schweiz

- Schauen 88 mal pro Tag aufs Handy => alle 11 Minuten
- 45% möchten Konsum reduzieren







## Weitere Gründe für Medienkonsum neben Langeweile...

---

Gefühl sozialer  
Verbundenheit  
**=> Permanente  
Erreichbarkeit**

Information  
**=> Fear of  
missing out**

Stressabbau  
**=> Sucht-  
Entwicklung**



## Soziale Medienplattformen – Geschäftsmodell

---

Addiction by design: Nutzer möglichst lange auf Plattform halten

- Mehr Werbung schalten
- Kommerzialisierung von Daten



Kaffeehaus





# Soziale Medienplattformen – Entwickler-Tricks

- Slot Machine Effect (z.B. News-Feed Scrolling)
- Like Button
- Drei Punkte beim Schreiben
- Push-Nachrichten
- Farben (z.B. rot)
- Anzeige Profilbesuche
- Algorithmen



Schreibt...





## Medienkonsum – Strategien Konsumreduktion

---

### Selbstreflektion:

#### Auswertung Daten Handy

- Bildschirmzeit
- Anzahl Entsperrungen
- Welche App wie lange



- Android: Unter Einstellungen => «Digital Wellbeing»
- iOS/iPhone: Unter Einstellungen => «Bildschirmzeit»
- ODER: Ein App, das die Nutzungsdauer aufzeichnet (z.B. «ActionDash»)

### Selbsttests im Internet

- CIUS-Test



# Medienkonsum – Strategien Konsumreduktion

---

## Einstellungen Handy

- Handy auf Schwarz/Weiss
- Push up-Nachrichten / Töne nicht zulassen
- Nachtmodus in Nacht (evt. bereits einige Zeit vor Schlafengehen)

## Konsumverzicht (örtlich/zeitlich/App-bezogen)

- Nutzungszeiten & Dauer kontrollieren und aktiv steuern (z.B. mit App, mit Handzähler oder Wecker stellen bei Konsumbeginn)
- Handyreier Esstisch/Schlafzimmer
- Digital Detox
- Vermeidung von Doppelkonsum
- Leerzeiten/Langeweile aushalten
- Löschen von Apps/Profilen
- Telefonieren statt Nachrichten schreiben



# Medienkonsum – Strategien Konsumreduktion

---

## Einzelne Funktionen mit anderen Geräten abdecken

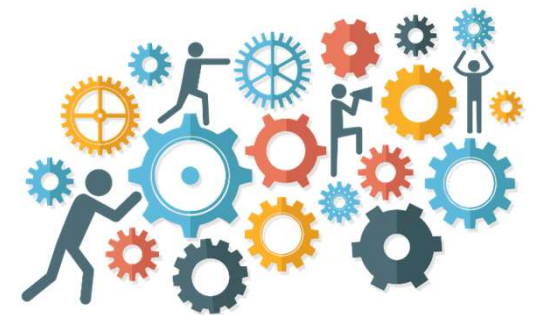
- Armbanduhr tragen
- Herkömmlichen Wecker nutzen

## Kreative Strategien

- Bei jeder Berührung vom Handy bewusst eine Berührung von anderem Gegenstand, Mensch oder Tier
- Hände beschäftigen (etwas anderes in die Hand nehmen)

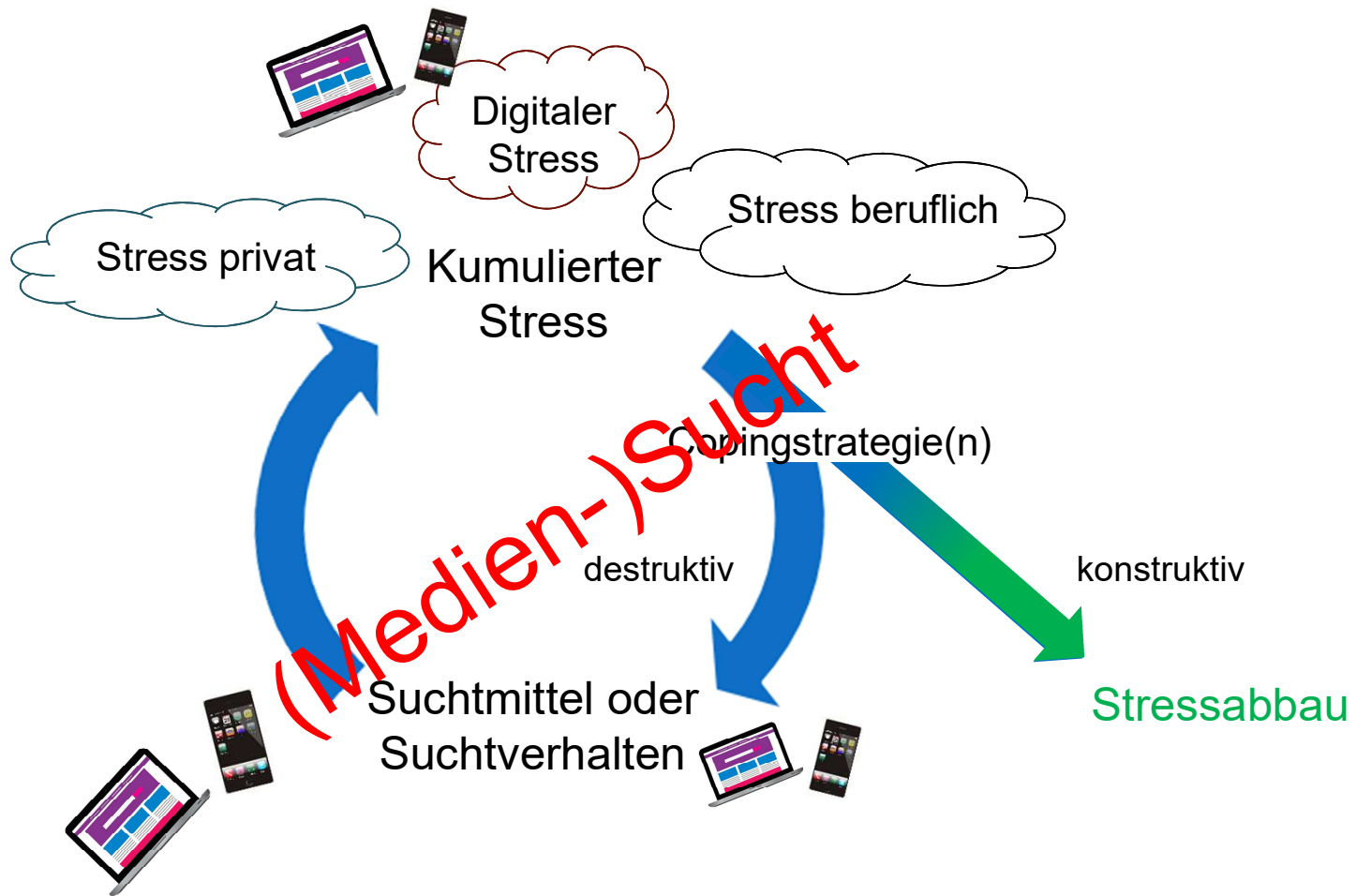
## Umgang mit Stress verändern

- Meditation
- Körperliche Betätigung
- Stressvermeidung  
(siehe: [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch))





# Stress – Medienkonsum – (Medien-)Sucht

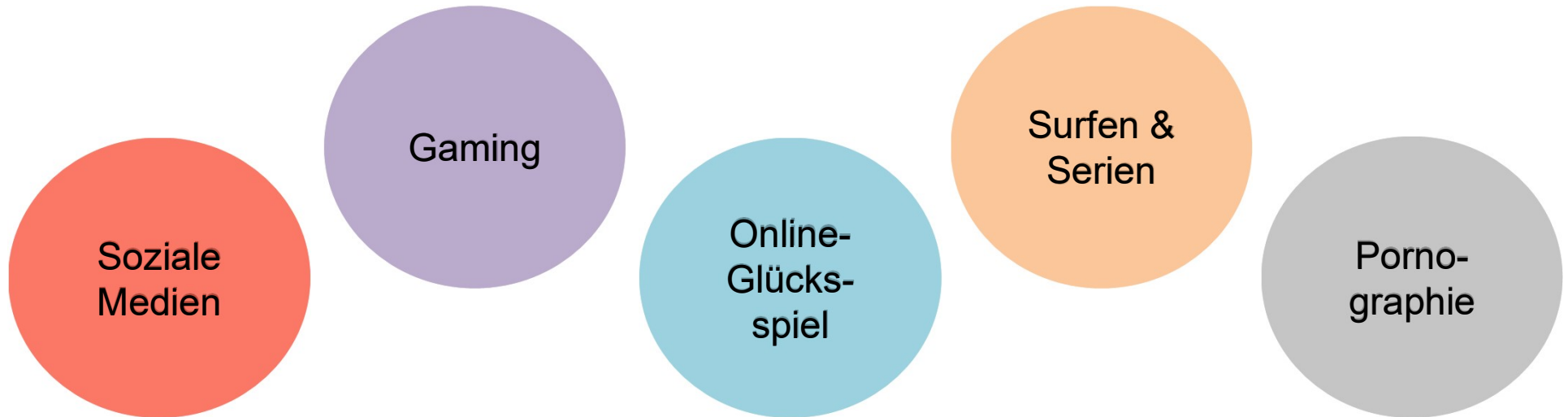




# Mediensucht

---

Mediensucht = Verhaltenssucht  
Abhängigkeiten von elektronischen Geräten und ihren Anwendungen



- Sensibilität auf Problematik in Gesellschaft steigt
- Im ICD-11 und DSM-5: Nur Gaming- & Glücksspiel-Sucht
- Entscheidend ob negative Auswirkungen auf Umfeld/Arbeit
- Riesige Verfügbarkeit, Abstinenz kaum möglich





# Suchtfachstelle Zürich – Unser Angebot

---

## Prävention

Für Führungskräfte, Fachpersonen,  
Personalverantwortliche und  
Mitarbeitende



- Coachings
- Beratungen
- Schulungen
- Referate
- Suchtpräventionskonzepte

## Beratung & Therapie

Für Betroffene und Angehörige



- Beratung und Information
- Ambulanter Entzug
- Situationsanalyse und Diagnostik
- Psychotherapie (Einzel und Gruppen)
- Nachsorge und Langzeitbegleitung
- Ambulante Massnahmen der Justiz

## Suchtmedizin

Für Betroffene



- Psychiatrische Abklärung
- Diagnostik
- Entzugsbegleitung
- Behandlungsempfehlung
- Risikoabklärung
- Medikation
- Psychiatrisches Konsilium



## Gruppenangebot «Selbstkontrollierter Medienkonsum»

---

**Jeweils Oktober bis Dezember – 10 Wochen**

### **Zielgruppe**

- Jugendliche und junge Erwachsene mit problematischem Medienkonsum, die ihren Konsum reduzieren und (wieder) besser kontrollieren möchten.

### **Schwerpunkte**

- Beobachtung und Reflexion des eigenen Medienkonsums und seiner Funktionen
- Strategien zur Konsumkontrolle und Zielerreichung
- Transfer von digitalen Fähigkeiten in die analoge Welt
- Umgang mit Risikosituationen





## Fortbildungsangebote Suchtfachstelle Zürich

---

### Lunch & Learn (online und kostenlos)

Die Trias der Suchtentstehung	Mittwoch 15. Nov 2023
Mit Micro Habits zum Erfolg Teil 1 & 2	Montag 8./15. Januar 2024
Sucht im Alter	Dienstag 20. Februar 2024
Coping statt Doping	Dienstag 2. April 2024
Hin- statt Wegsehen	Mittwoch 10. April 2024
Scham- statt Sprachlos	Donnerstag 18. April 2024
Wie clever machen Smartdrugs wirklich?	Mittwoch 22. Mai 2024

### Führungs- und Fachpersonen

Einführung Motivierende Gesprächsführung	Dienstag 21. Mai 2024
Suchtverhalten im Berufsalltag – für Fachpersonen	Donnerstag 30. Mai 2024
Sucht und Agression – Deeskalative Strategien	Mittwoch 12. Juni 2024
Abhängigkeit im Arbeitskontext – für Führungspersonen	Dienstag 19. Nov 2024

**Anmeldung: [Fortbildungen Suchtfachstelle Zürich](#)**



## Überblick weitere Suchtberatung & -hilfe

---

- Fachstellen im Kanton Zürich  
[suchtberatung-zh.ch](http://suchtberatung-zh.ch)
- Radix: Spezialisiert auf Verhaltenssüchte  
[spielsucht-radix.ch](http://spielsucht-radix.ch)
- Anonyme Online-Beratung bei Suchtproblemen  
[safezone.ch](http://safezone.ch)
- Verzeichnis aller Suchthilfeangebote schweizweit:  
[suchtindex.ch](http://suchtindex.ch)

Fachstellen Sucht  
Kanton Zürich



**Safe Zone**  
Online-Beratung zu Suchtfragen

**info  
drog**



**Infos, Tests, Podcasts, SRF-Doku, ...**

---





FRANZ EIDENBENZ

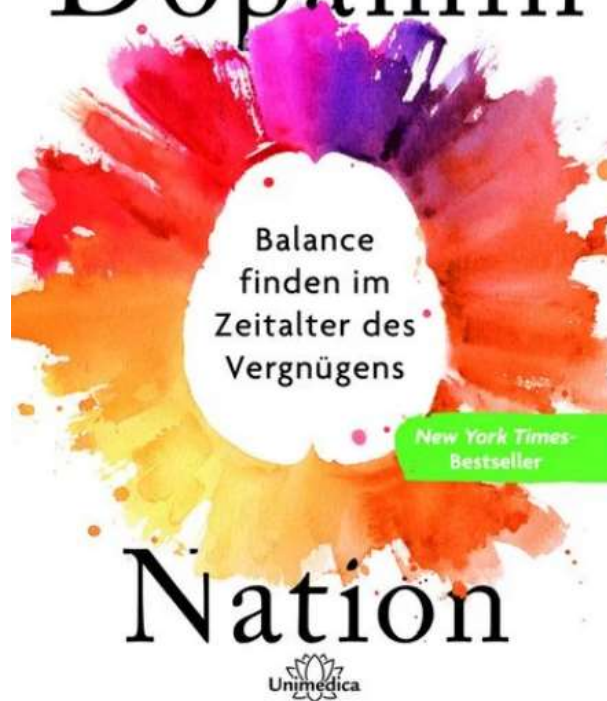
## Digital-Life-Balance

Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen



DR. ANNA LEMBKE

## Die Dopamin



SUCHT | SCHWEIZ



## DIGITALE MEDIEN

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN  
EIN LEITFADEN FÜR ELTERN









## Take Home Messages

---

- Die Digitalisierung der Arbeitswelt hat Vor- und Nachteile.
- Digitalem Stress kann auf individueller Ebene entgegenwirkt werden.
- Soziale Medien sind suchtfördernd entwickelt.
- Es gilt, den eigenen Medienkonsum regelmässig kritisch zu reflektieren und individuelle, kreative Lösungen zur Medienkonsumreduktion zu finden.
- Wird privater Medienkonsum immer mehr zur einzigen Copingstrategie, kann er zu einer Sucht werden.







## Kontakt

---

### **Suchtfachstelle Zürich**

Fachbereich Prävention

Elias Furrer

Josefstrasse 91

8005 Zürich

043 444 77 00

[elias.furrer@suchtfachstelle.zuerich](mailto:elias.furrer@suchtfachstelle.zuerich)

[www.suchtfachstelle.zuerich](http://www.suchtfachstelle.zuerich)