

Welche Risiken bestehen beim Umgang mit Medien wie das Internet?

Das Internet bietet uns viele und wichtige Chancen und Möglichkeiten, unsere tägliche Arbeit erheblich zu erleichtern. Dennoch birgt die Nutzung des Internets zunehmend auch Risiken und Gefährdungspotentiale.

In den Medien lesen wir oft über „Die neue Sucht“. Nicht wenige Menschen überschätzen die unendlichen Welten des Internets und verlieren sich in der Spiel-, Kommunikations- und Konsummöglichkeit die sich ihnen bietet. Die Balance zwischen dem realen und dem virtuellen Leben geht verloren und sie geraten so in die Abhängigkeitsformen wie die Mediensucht.

Wir unterscheiden zwischen Internetsucht, Onlinechatsucht, Onlinesexsucht, Handymissbrauch oder Fernsehsucht. Alle diese Begriffe fassen wir unter der Mediensucht zusammen.

Das Bundesministerium für Gesundheit geht von über 550000 Menschen aus, die in Deutschland Mediensüchtig sind. Weitere 2,5 Millionen Menschen pflegen einen schädlichen Umgang und sind suchtgefährdet.

Welche Anzeichen von Medienmissbrauch am Arbeitsplatz gibt es?

In erster Linie werden heute soziale Netzwerke und Chats, Spiele, Auktionen, Musik, Sex sowie Nachrichten bzw. Informationen auch während der Arbeitszeit konsumiert.

- Handy, Smartphone und PC werde exzessiv während der Arbeitszeit privat genutzt!
- Wenn der/die Vorgesetzte oder andere Mitarbeiter/innen ins Büro kommen, wird die Bildschirmoberfläche schnell gewechselt!
- Musik oder Filme ohne dienstlichen Bezug werden während der Arbeitszeit heruntergeladen!
- Waren oder Dienstleistungen werden bestellt, gebucht oder gekauft!
- Ein/e Mitarbeiter/in hält sich oft in Sozialen Netzwerken oder Chatrooms auf, was von anderen Mitarbeiter/innen bemerkt wird wenn sie den Raum betreten!
- Der/die Mitarbeiter/in ist nicht ansprechbar, weil die Ablenkung am PC so stark ist, dass andere warten müssen!

Abgesehen von der beruflichen Nutzung des PC's, welcher bei sehr vielen Menschen im Beruf einen sehr großen Teil ihrer Arbeit einnimmt, weisen folgende Kennzeichen auf einen problematischen, schädlichen oder abhängigen Medienkonsum hin.