

# Umgang mit Smartphone und PC – Ab wann wird es kritisch?

Bundestagung des  
HochschulNetzwerks SuchtGesundheit  
an der Universität Rostock – Workshop 12.09.19

Anne Schwarz  
Suchtbeauftragte der Leibniz Universität Hannover



# Handlungsfelder zum Umgang mit digitalen Medien in der Hochschule

## 1. Gesetzliche Vorgaben

Europäische Datenschutz Grundverordnung, Straßenverkehrsordnung, Unfallverhütungsvorschriften, Arbeitsschutzgesetz, Arbeitsrecht

2. **Interne Regelungen:** Nutzungsvereinbarungen, Konsumverbote, Reglementierungen, Umgang mit Auffälligkeiten

3. **Prävention:** Informationen, Beratungsangebote, Unterweisungen, Fortbildungen

4. **Konkrete Handlungshilfen:** Gesprächsführung, Maßnahmen, Coaching und Beratung, Hilfesystem

### **Digitaler Burnout | Macht die Smartphone-Nutzung aus uns kranke Homo Digitalis?**

Alexander Markowetz ist Juniorprofessor für Informatik an der Universität Bonn. Sein Forschungsprojekt hat mit Hilfe einer Smartphone-App die Handy-Nutzung von 60.000 Personen ausgewertet.

Die Datensätze, die bisher ausgewertet wurden, zeigen ein erschreckendes Bild: Im Durchschnitt aktivierten die Besitzer 53 Mal am Tag ihr Handy. Sie unterbrachen alle 18 Minuten ihre Tätigkeit, mit der sie gerade beschäftigt waren.

„Smartphone-Apps funktionieren wie Glücksspielautomaten. Wir betätigen sie immer wieder, um uns einen kleinen Kick zu holen“, sagt Alexander Markowetz, Autor des Buches „Digitaler Burnout“.

**Ergebnis: permanente Unterbrechungen am Tag haben negative Folgen für die Gesundheit.**

# Handyverbot im Straßenverkehr

Im Straßenverkehr gibt es seit September 2017 eine Verschärfung:

- Ein Verstoß gegen das Handyverbot am Steuer eines Kfz kostet jetzt 200 € und es gibt 2 Punkte in Flensburg.  
Auch ein Fahrverbot kann verhängt werden.
- Fahrradfahrer müssen seither 55 € zahlen.

*500 tödliche Unfälle 2015 in  
Deutschland durch Handynutzung,  
256 durch Alkoholunfälle.*

Hintergrund: Die Vorschrift wurde bislang nicht ernst genommen.

**Jeder 14. Autofahrer in Deutschland hantiert unterwegs am Smartphone** hat der Autoclub „Mobil in Deutschland“ bei der bisher größten derartigen Verkehrszählung herausgefunden. Selbst wenn der Blick aufs Handy nur zwei Sekunden dauert, bedeutet das bei Tempo 130 mehr als 70 Meter Blindflug. Nach Auskunft der Polizei entspricht die Ablenkung durch ein Handy-Telefonat am Steuer etwa der Wirkung von 0,8 Promille Alkohol.

# Unfallgefahr und Folgen

## Wegfall des Versicherungsschutzes

Wer durch **private Mediennutzung** am Arbeitsplatz **außerhalb der Pause** einen **Unfall** verursacht, handelt **grob fahrlässig**, so dass ganz oder teilweise der Versicherungsschutz verloren geht sowie Regress- und/ oder Schadensersatzansprüche entstehen können.

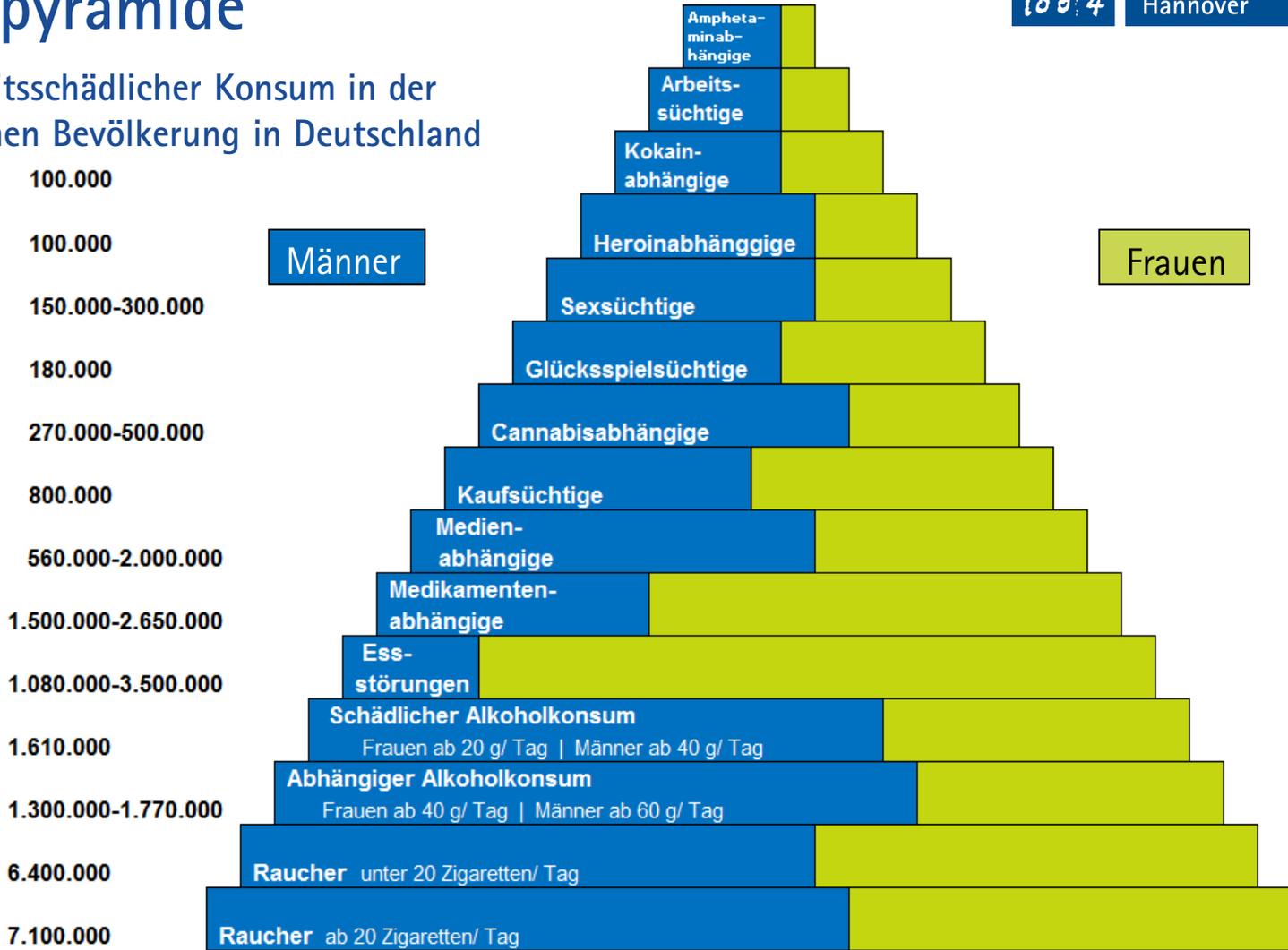
Unfälle während der Pause sind durch den Arbeitgeber nicht versichert.

## Vorgesetzte haften bei grober Fahrlässigkeit

**Eine Führungskraft**, die wissentlich bei einer (Sucht-)Gefahr **nichts unternimmt**, handelt **grob fahrlässig** und kann nach einem Unfall neben der Verursacherin oder dem Verursacher regress- und/ oder schadensersatzpflichtig werden.

# Suchtpyramide

Gesundheitsschädlicher Konsum in der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland



Die Zahlenangaben in verschiedenen Studien weichen voneinander ab.

DHS Jahrbuch Sucht 2018, Drogenbericht der Bundesregierung  
Bezug: Erwachsene in Deutschland 18-64 Jahre: 53.970.000 Mio.

# Beispiele für Auffälligkeiten durch privaten Medienkonsum am Arbeitsplatz

Herunterladen von Filmen in größerem Umfang: dadurch Verlangsamung des Netzwerks

Zwang auf's Smartphone zu gucken  
Konzentration ist nach kurzer Zeit weg

Mobbing über soziale Netzwerke

Privates Surfen während eines wesentlichen Teils der Arbeitszeit

Ausplaudern von internen Infos in sozialen Netzwerken

Online-Bestellungen und Lieferung an den Arbeitsplatz

Pornokonsum während der Arbeitszeit:  
Mitarbeiterinnen fühlen sich belästigt

Ohnmachtsgefühle durch störendes Handypiepsen im Gemeinschaftsbüro

Handys zur Dokumentation werden einmal akzeptiert, dann wieder: Handys weg

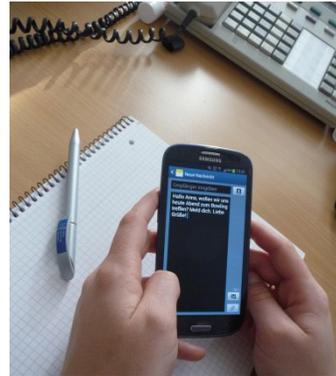


Mitarbeiter, die aufspringen und verschwinden, wenn der Vibrationsalarm des Handys losgeht

Während der Sitzung wird am Handy oder Laptop weiter gearbeitet

# Aussagen von Betroffenen

**Ich gucke Pornos im Netz,  
ständig. Abends, nachts,  
heimlich bei der Arbeit.  
Meine Frau darf das  
gar nicht wissen.**



**Ich werde nervös, wenn  
ich in einem Meeting mal  
nicht ins Internet kann.  
Die Games laufen weiter, und ich  
verliere meine Vorteile.**



**Ich gucke dauernd aufs  
Smartphone. Facebook, Instagram,  
Whatsapp. Weil ich nichts  
verpassen will. Und weil ich  
selbst ganz viel poste.**



**Das Zocken lässt mich  
nicht los. Ich will nur ganz  
kurz spielen, zack, ist die  
halbe Nacht rum. Bei der  
Arbeit bin ich nur noch müde.**



**Nur schnell hier gucken und  
da gucken und das in den  
Warenkorb und das dazu. Nachts,  
heimlich. Das hat was Geiles.  
Aber es ruiniert mich.**

# Neurobiologische Erkenntnisse

- :: Der Körper stellt verschiedene biochemische Botenstoffe, sog. **Neurotransmitter**, selbst her, durch die wir uns wohl fühlen: Dopamin, Acetylcholin, Noradrenalin, Serotonin. Diese werden durch Glutamat (anregend) und GABA (beruhigend) gesteuert.
- :: Suchtmittel und Verhaltensüchte docken im Belohnungssystem an den gleichen Synapsen unserer Nervenenden an wie die Neurotransmitter und vermitteln spezifische positive Gefühle.
- :: Werden die körpereigenen Substanzen **regelmäßig** durch **Suchtmittel** oder **belohnende Verhaltensweisen ersetzt**, wird die **Eigenproduktion heruntergefahren**.
- :: So verstärkt sich das Bedürfnis, zu konsumieren und die Belastbarkeit nimmt ab.

Suchtmittel	Neurotransmitter
Alkohol	Dopamin, Opioide, Serotonin, GABA, Glutamat
THC in Cannabis (Endocannabinoid-Rezeptor)	Dopamin, Opioide
Nikotin	Dopamin, Opioide
Opiate (Endorphin-Rezeptor)	Dopamin, Opioide
Kokain und Amphetamine	Dopamin, Opioide
Glücksspiel	Dopamin, Serotonin

# Entzugerscheinungen

- : Kopfschmerzen, Schwindel
- : Schlafstörungen
- : Innere Unruhe, Herzrasen, Nervosität
- : Reizbarkeit, Aggressivität
- : Konzentrationsstörungen
- : Dauerndes Denken an den Konsum
- : Depressionen, Verstimmungen
- : Schwitzen, Zittern

Diese Entzugerscheinungen treten auch bei Verhaltenssuchten auf.

Internetspielsucht wurde im Mai 2019 als Krankheit anerkannt. Vor fünf Jahren wurde der wissenschaftliche Nachweis erbracht, dass sie alle Merkmale einer Abhängigkeitserkrankung aufweist. Der neue ICD11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten, Version 11) tritt 2022 in Kraft.

# Auswirkungen von riskantem Konsum auf die Kolleginnen und Kollegen

- :: Unerledigte Arbeit muss von anderen übernommen werden.
- :: Die Rufschädigung bei Außenstehenden fällt auf alle zurück.
- :: Die Arbeitsmoral und die Motivation im Team sinken.
- :: Besonders engagierte Kollegen reiben sich dabei auf, erfolglos zu helfen.
- :: Unangemessenes Verhalten sorgt für Verunsicherung.
- :: Langfristig kommt es zu Konflikten, Schuldzuweisungen, Vertrauensverlust.

# Kollegiale und Fürsorgegespräche

→ Broschüre: Habe ich die Medien im Griff – oder sie mich?

Die wichtigsten Ziele für das Gespräch

- :: Gefahren ausschalten
- :: Vertrauen aufbauen
- :: Bereitschaft zur Verhaltensänderung fördern  
und zur Annahme von Hilfe motivieren
- :: Persönliche Unterstützung anbieten
- :: Konkrete Hilfsangebote aufzeigen



Halten Sie Informationsmaterial und Adressenlisten von internen und externen Beratungsstellen bereit.

Lassen Sie sich vor einem Gespräch selbst beraten.

**Kontakt halten – dran bleiben!**

# Unterweisungen in die Arbeitssicherheit

## – Modulsystem zur Suchtprävention

an der Leibniz Universität Hannover

Basics zur betrieblichen Suchtprävention  
– Modul 1

Alkohol

Medikamente

Illegale Drogen

Suchtprävention für Führungskräfte  
– Modul 2

Kollegiale Gespräche und  
Fürsorgegespräche

– Modul 3

Suchtprävention zu speziellen Themen  
– Modul 4

Nikotin

Essstörungen

Verhaltens-  
süchte

# Interne Regelungen und Maßnahmen

(Muster) **Dienstvereinbarung** E-Mail und Internet-Nutzung am Arbeitsplatz:

[https://www.datenschutz-wiki.de/Dienstvereinbarung\\_E-Mail\\_und\\_Internet\\_am\\_Arbeitsplatz](https://www.datenschutz-wiki.de/Dienstvereinbarung_E-Mail_und_Internet_am_Arbeitsplatz)

- Dienstvereinbarung über die private Internetnutzung z.B. in der Universität Göttingen
- Qualitätsstandards in der betrieblichen Suchtprävention und Suchthilfe der Deutschen  
Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Bezug auf Verhaltenssüchte S. 112 ff.

[https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Arbeitsfeld\\_Arbeitsplatz/Qualitaetsstandards\\_DHS\\_2011.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Arbeitsfeld_Arbeitsplatz/Qualitaetsstandards_DHS_2011.pdf)

## **Dienstanweisung / Hausrecht / Verbote / Apelle / Checklisten**

- Verhaltenskodex Lehre u.a. zum Umgang mit Smartphones z.B. des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf: <https://www.uke.de/studium-lehre/verhaltenscodex-lehre.html>

- Verbote / Verbotsschilder in bestimmten Bereichen

- Handynutzungsverbot bei fahrgeneigten Tätigkeiten

Leibniz Universität Hannover: Verbot des Konsums wahrnehmungsverändernder Substanzen bei fahrgeneigten Tätigkeiten [https://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/fileadmin/suchtbeauftragte/content/sucht/Sicherheitsgefahr\\_durch\\_den\\_Konsum\\_wahrnehmungsveraeendernder\\_Substanzen\\_A-Rdschr.\\_27.2014\\_Fassung\\_v.\\_02.09.16.pdf](https://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/fileadmin/suchtbeauftragte/content/sucht/Sicherheitsgefahr_durch_den_Konsum_wahrnehmungsveraeendernder_Substanzen_A-Rdschr._27.2014_Fassung_v._02.09.16.pdf)

- Checkliste zur Gestaltung digitaler arbeitsbezogener Erreichbarkeit z.B. vom Institut für angewandte Arbeitswissenschaft zu Organisation, Kommunikation, Führung:

[https://www.arbeitswissenschaft.net/suche/?tx\\_solr%5Bq%5D=digitale+Erreichbarkeit&tx\\_solr%5Bfilter%5D%5B%5D=&tx\\_solr%5Bfilter%5D%5B%5D=](https://www.arbeitswissenschaft.net/suche/?tx_solr%5Bq%5D=digitale+Erreichbarkeit&tx_solr%5Bfilter%5D%5B%5D=&tx_solr%5Bfilter%5D%5B%5D=)

# Umgang mit auffälligem Medienkonsum

Signale, auf die Arbeitgeber achten sollten (Verein zur Selbsthilfe bei Onlinesucht):

[www.onlinesucht.de/arbeitgeber/](http://www.onlinesucht.de/arbeitgeber/)

Anlauf- und Informationsstelle für Internetsüchtige und Angehörige:

[www.webaholic.info](http://www.webaholic.info)

Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht; Infos und Beratungsangebote:

[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

Die Aufgabe der Führungskräfte bei problematischem Medienkonsum, Leibniz Universität Hannover:

[www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/info\\_mediensucht\\_vorgesetzte.html](http://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/info_mediensucht_vorgesetzte.html)

# Informationen zur Mediensuchtprävention

„Jugend will sich erleben“ das größte branchenübergreifende Präventionsprogramm für Auszubildende der Deutschen Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Unterweisungskonzepte mit 17 Modulen u.a. Nr. 6 „Zugunglück nach Online-Rollenspiel“, Nr. 10 „Pathologische Internetnutzung“, Nr. 17 „Gamingsucht als offizielle Krankheit“: <https://www.jwsl.de/>

„Let´s Play - Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit“ Manual des Fachverbands Mediensucht: [www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Publikationen/Methodenhandbuch\\_Medienabhaengigkeit.pdf](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Publikationen/Methodenhandbuch_Medienabhaengigkeit.pdf)

Anlauf- und Informationsstelle für Internetsüchtige und Angehörige: [www.webaholic.info](http://www.webaholic.info)

Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht; Infos und Beratungsangebote: [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

Die Software Freedom verschafft internetfreie Zeit in einem vorher festgelegten Rahmen

Das Handy auf Schwarz-Weiß umstellen, schafft Distanz:  
[www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/die-story/video-wie-uns-soziale-medien-abhaengig-machen-100.html](http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/die-story/video-wie-uns-soziale-medien-abhaengig-machen-100.html)

Anti-Prokrastinations-Programme, die einzelne Seiten sperren oder die Online-Zeit begrenzen:  
Cold Turkey, Self Control, Leech Block (ohne Links, da kommerzielle Angebote)

# Die Suchtbeauftragte

Anne Schwarz, Dipl.-Soz.päd.



Foto: Phillip Bartz, Leibniz Universität Hannover



Tel.

+ 49 (511) 762 - 4908

Postanschrift:

Welfengarten 1 30167 Hannover

Büro:

Wilhelm-Busch-Str. 22 2. OG

E-Mail:

anne.schwarz@zuv.uni-hannover.de

Lösungsorientierte Beratung  
und Coaching

Konfliktberatung und  
-moderation

Trainings zur  
Gesprächsführung,  
Konsumreduzierung,  
Entwöhnung

Informationsvermittlung

Stressbewältigung und  
Entspannungstraining

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

[https://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/sucht\\_info\\_mediensucht.html#c672](https://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/sucht_info_mediensucht.html#c672)