



## **Sektion GU – Fachbereich Gesundheitspsychologie**

Leiterin: Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst MPH, Blink 40c, 25491 Hetlingen  
Fon 04103-7018, 0175-5075712, [julia.scharnhorst@h-p-plus.de](mailto:julia.scharnhorst@h-p-plus.de)

### **Protokoll zum online Info-Abend Gesundheitspsychologie zum Thema „Digitaler Stress – verstehen und bewältigen“ – Prof. Dr. Andrea Kleiner am 18.02.2025 von 18.30 – 19:30 Uhr (aufgezeichnet)**

Teilnehmende:

- Andrea Kleiner (AK)
- Maximilian Rieländer (MR)
- Julia Scharnhorst (JS)
- A. Klink
- Andrea Evers
- Anja Bader
- Hanns-Jürgen Pabst
- Jannik Porath
- Julia Schweitzberger
- K. Bieber
- Lena Heier
- Lisa Schneider
- Marion
- Marlies Feger
- Michaela
- Möschl
- Patricia Markgraf
- Petra Meyer
- Pia Lena Gran
- Regina Müller
- Sabine Reimers
- Silvia Queri
- SL
- Swantje Lindemann
- Vogenauer
- Winterfeld
- Jana Langsdorf (Mitarbeiterin)

Insgesamt 28 Teilnehmende

#### **Ablauf:**

1. Vortrag von AK
2. Fragen und Diskussion

MR leitet den Info-Abend ein.

Vorstellung AK: ist Diplom Chemikerin und Psychologin, lehrt an der Kolping Hochschule in Köln, ist schon lange im Gesundheitsbereich tätig mit Schwerpunkt Gesundheitspsychologie

AK referiert zum Thema „*Digitaler Stress – verstehen und bewältigen*“.

Hier der [Link zu den Präsentationsfolien](#).

## Fragen und Diskussion

Silvia Queri: Kann man es zum Aspekt der *Überflutung* einordnen, wenn man sich in einer Googlesuche oder einer Recherche mit einem KI-Tool „verliert“?

AK: teilt es in *Informationsüberflutung* ein und in *Unterbrechung* (Durch die Googlesuche wird die eigentliche Tätigkeit unterbrochen). Es gibt aber noch mehr als diese 12 Aspekte (das sind nur die Häufigsten).

Jannik Porath: verwundert über die Zahlen zum digitalen Stress, hätte sie höher erwartet, wie ist die restliche Verteilung der Belastung durch digitalen Stress? Gab es einen Corona-Effekt?

AK: Es gibt eine Übersicht: 47% kaum, 24% wenig, 21% moderater, 6% starker, und 2% sehr starker digitaler Stress (aus zuerst genannter Studie). Das Thema Home-Office war während Corona groß, ist aber wieder abgeflacht, es gibt eine Gegenbewegung.

A. Kleiner empfiehlt zwei neuere Studien zum Umgang mit Digitalen Medien in der Arbeitswelt:

- [Studie Social Health@Work: Wie sich die Arbeitswelt verändert, und was das für Beschäftigte und Unternehmen bedeutet](#)
- [IBE-Studie: "Zoom-Fatigue"](#)