

Interview mit Dr. Kloepfer – Präsidentin des Bundeskongress Gender-Gesundheit

## Digitalisierung und Frauengesundheit: „Frauen müssen lernen „NEIN“ zu sagen“

Mobile Technologien können dazu beitragen, Beruf und Familie besser zu vereinbaren. Die aktuellen Entwicklungen scheinen vor allem für Frauen mit Familienpflichten optimal: Der Ort, an dem sie arbeiten wird zweit-rangig, die Arbeitszeit flexibler. Doch die vermeintliche Freiheit birgt auch Risiken. Mails und Arbeitsaufträge können zu jeder Tages- und Nachtzeit online abgerufen werden. Handy, Laptop und Tablet-PCs suggerieren zudem eine Erreichbarkeit auf allen Kanälen, rund um die Uhr. Aber auch die Planung von Familienaktivitäten wird immer öfter übers Smartphone erledigt. Für die Gesundheit kann das fatale Folgen haben. Über gesundheitliche Risiken und mögliche Auswege aus der digitalen Stressfalle hat die dbb bundesfrauenvertretung mit der Präsidentin des Bundeskongress Gender-Gesundheit Dr. Martina Kloepfer gesprochen.

**?** *Wie gesund ist die zunehmende Digitalisierung unserer Arbeitswelt?*

**Dr. Kloepfer:** Ich habe beobachtet, dass besonders Frauen darauf achten müssen, den Vorteil der mobilen Kommunikation nicht zum Nachteil werden zu lassen. Das Arbeitstempo hat sich durch die digitale Kommunikation erhöht und eine ständige, mögliche Erreichbarkeit sorgt für neuen Druck. Frauen neigen zudem leicht zur „Übererfüllung“ – haben oft den Anspruch, Mails oder eine SMS sofort zu beantworten. Hier droht eine alternative Form der viel kritisierten „Präsenzkultur“ in Unternehmen. Diese implizit geforderte „Anwesenheit“ kann gleichfalls als Stress empfunden werden.

**?** *Was können Frauen tun, wenn Sie sich in der „digitalen Stressfalle“ befinden?*

**Dr. Kloepfer:** Ich glaube, vor allem Frauen müssen immer noch lernen „NEIN“ zu sagen und sich eine digitale Auszeit nehmen, um entweder bestimmte Aufgaben weg zu arbeiten oder sich einfach „frei“ zu nehmen. Ein selbstbewusstes Zeitmanage-



**Dr. Martina Kloepfer, Initiatorin des Bundeskongress Gender-Gesundheit**

ment kann helfen, Prioritäten zu setzen; denn die digitale Stressfalle schnappt auch zu, wenn ich „ebemal schnell“ noch diese oder jene Mail beantworten möchte und mich verzettele. Eine kurze Computer- oder Handy-Abstinenz ermöglicht wieder einen klareren Blick und damit eine zielgerichtete Erledigung der alltäglichen Aufgaben. Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit kurzen Spaziergängen gemacht.

**?** *Die Digitalisierung im öffentlichen Dienst steht noch ganz am Anfang. Wie können sich Frauen fit machen für die neuen Herausforderungen an ihrem Arbeitsplatz?*

**Dr. Kloepfer:** Von immer weniger Beschäftigten muss auch hier immer mehr geleistet werden; das führt zu Zeitdruck. Die digitale „Umstellung“ soll sozusagen von selbst gelingen.

Mehr Frauen in den Personalräten der Dienststellen könnten zum Beispiel gezielter auf diese Herausforderungen eingehen. Schulung zu Zeitmanagement und Selbstorganisation können zum Beispiel helfen, Arbeitsprozesse besser zu strukturieren.

Mit dem 2015 verabschiedeten Präventionsgesetz wird zudem eine enge Verzahnung von betrieblicher Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz angestrebt. Gerade Frauen, die durch Beruf und Familie besonders gefordert sind, könnten von den neuen Regelungen profitieren.

**?** *Was kann die Politik, was können Arbeitgeber dazu beitragen, um Frauen vor Stressbelastungen im Job zu schützen?*

**Dr. Kloepfer:** Ein erster Schritt könnte zum Beispiel eine Umfrage bei den Mitarbeiterinnen sein, was denn als negativer Stress empfunden wird. Ich glaube, das kann sehr unterschiedlich sein – auch in den verschiedenen Berufen. Gemeinsam erarbeitete Konzepte nützen meiner Auffassung nach mehr, als standardisierten Vorgaben Genüge zu tun. Hier ist eine bewusste Unternehmenskultur gefragt. ■



**BUNDESKONGRESS  
GENDERGESUNDHEIT**

**4. BundeskongressGenderGesundheit 2016 in Berlin**

Donnerstag, 12. Mai 2016, 09:00 Uhr – 22:00 Uhr  
und Freitag, 13. Mai 2016, 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften  
Jägerstraße 22/23 | 10117 Berlin

Tagungsprogramm und Anmeldebedingungen unter  
[www.bundeskongress-gender-gesundheit.de](http://www.bundeskongress-gender-gesundheit.de).