

Wicked Problems



Inhalt



01
Work-Life-Balance
Selma Hacker



11
Der Herbst
im Wandel
Julia Thaler



07
Die politische Lage
in Österreich
Kerstin Höbart



15
Soziale
Beziehungen
Barbara Gerdl



21
Keine Gesundheit
ohne psychische
Gesundheit
Nicole Lang



25
Inflation
Denis Bayer



29
Den Social-
Media-Bann
durchbrechen
Clara Baudis



33
Verlorenes Ver-
trauen ins System
Gjeneta Osmanaj



37
Das nächste
Problem: Der
Kampf gegen
sich selbst
Harpreet Nehaar



41
Internalisierte
Misogynie und
Gleichberech-
tigung
Sarah Schweiger



45
Trinkst du noch,
oder lebst du
schon?
Finn Schneppenheim



49
Mit dem Rad
durch Wien
Kerstin Kollitsch



53
Mit Design zur
Pflege-Revolution?
Anika Podrietschnig

Mit Design zur Pflege-Revolution?

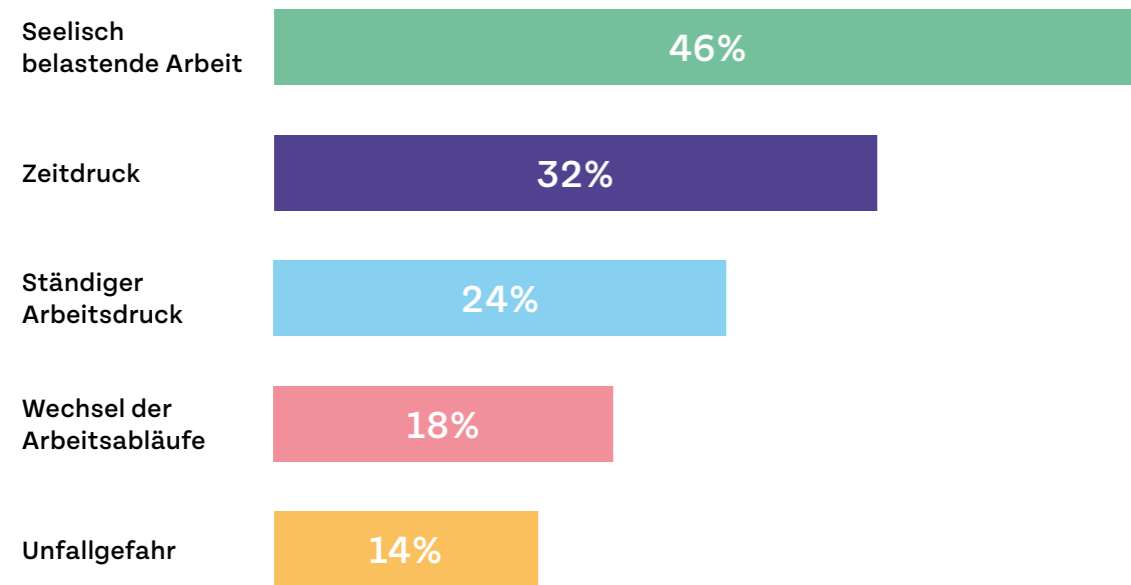
Anika Podrietschnig

Medizinischer Fortschritt und verbesserte Lebensqualität führen dazu, dass die Anzahl der Menschen über 80 Jahren kontinuierlich zunimmt. Diese Entwicklung stellt eine Herausforderung dar, da in Zukunft ein größerer Bedarf an Pflege- und Betreuungspersonal entstehen wird - in einer Branche, die ohnehin stark belastet ist. Vor diesem Hintergrund drängt sich die Frage auf, wie dieser wachsende Bedarf bewältigt werden kann. Und ob auch Designer:innen einen Beitrag dazu leisten können, den Pflegeberuf attraktiver zu machen?



Pflegekräfte auf der Flucht

Die Probleme im Gesundheitssektor treten besonders deutlich im Pflegebereich zutage. Eine Umfrage der Arbeiterkammer im Jahr 2021 zeigt, dass knapp die Hälfte des Pflegepersonals einen Ausstieg aus dem Beruf erwägt. Zusätzlich verstärkt wird diese Entwicklung durch die unmittelbar bevorstehende Pensionierungswelle. Mehr als ein Drittel der aktuell tätigen Pflegekräfte ist über 50 Jahre alt. Aber nicht nur die Pensionierung stellt Unternehmen in puncto Personalbedarf auf die Probe: Im Durchschnitt verlassen Personen in der Pflege das Berufsfeld nämlich nach nur zehn Jahren, häufig aufgrund nachlassender Leistungsfähigkeit. Die vielfältigen Belastungen, wie hohe Verantwortung, der Kontakt zu Kranken und lange Schichtdienste, wirken sich nicht nur physisch, sondern auch psychisch aus. Eine Studie des SORA Instituts im Jahr 2021 unterstreicht dies: Für knapp die Hälfte der Befragten stellt die seelische Belastung die größte Herausforderung dar. Gefolgt davon sind Zeitdruck, Änderungen im Arbeitsablauf und Unfallgefahr die belastendsten Faktoren.



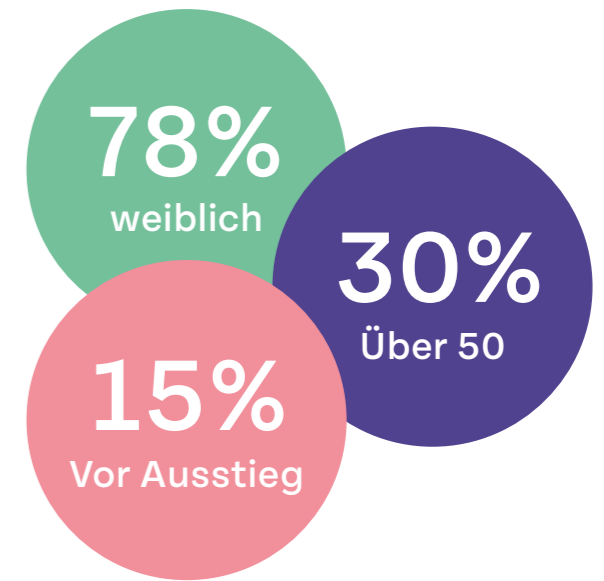
Belastungen in der Krankenpflege
(Österreichischer Arbeitsklima Index 2021)

Die grassierenden Herausforderungen werden nicht nur in Statistiken deutlich, auch auf persönlicher Ebene sind die Problemfelder omnipräsent. So auch bei Ida M. (Name von der Redaktion geändert). Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist seit dreißig Jahren in einem Krankenhaus tätig. Die 56-jährige berichtet von aggressivem Verhalten von Patient:innen, einem hohen Stresslevel aufgrund von Personalmangel und dem Fehlen von Nachwuchs im Pflegebereich. Viele Kolleg:innen gehen in Pension, andere erkranken an Burnout, fallen für längere Zeit aus oder entscheiden sich für eine Umschulung. Diese Ausfälle müssen von ihr und anderen Kolleg:innen häufig ohne adäquate Nachbesetzungen kompensiert werden, was den Stresspegel weiter erhöht und nur wenig Zeit für die Betreuung von Patient:innen zulässt. Zusätzlich belastet die fehlende Wertschätzung für diesen fordernden Beruf. Es ist eine Abwärtsspirale, aus der es in vielen Einrichtungen auf Zeit kaum Entrinnen gibt.

Eine angeschlagene Branche attraktiver machen

Im Angesicht dieser fordernden Rahmenbedingungen pressiert die Frage: Wie können wir sicherstellen, dass der Pflegeberuf für nachfolgende Generationen wieder an Attraktivität gewinnt? Denn Pflege bietet eine sinnvolle Beschäftigung mit flexiblen Arbeitszeiten und Krisensicherheit. Allerdings lässt sich dieses Berufsfeld ohne Verbesserung der Rahmenbedingungen nur schwer an junge Menschen verkaufen. Der größte Handlungsdruck zur Verbesserung der Arbeitsplatzzufriedenheit liegt in der Attraktivierung der Verdienstmöglichkeiten, einer verbesserten Work-Life-Balance, mehr Zeit für Patient:innen, Wertschätzung, Anerkennung durch Patient:innen und Vorgesetzte sowie einem höheren Stellenwert des Pflegepersonals im Krankenhaus. Auszubildende brauchen eine Aussicht auf klare Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten. Durch eine Akademisierung des Pflegeberufs kann die fundamentale Rolle von hochqualifizierten Arbeitskräften anerkannt werden, Aufstiegsmöglichkeiten geschaffen sowie ein höheres Gehalt in Aussicht gestellt werden. Gleichzeitig ist aber auch vollkommen klar: Pflegekräfte müssen in Zukunft weit angemessener bezahlt werden.

Die österreichische Bundesregierung versucht den Pflegenotstand derzeit durch höhere finanzielle Unterstützung abzumildern. Außerdem soll das belastete Personal durch Zivildienstler unterstützt werden. Der Einstieg in den Pflegeberuf wird durch eine 4-jährige Lehre erleichtert. Bisher konnte nur eine akademische Ausbildung den Weg in den Pflegeberuf ebnen.



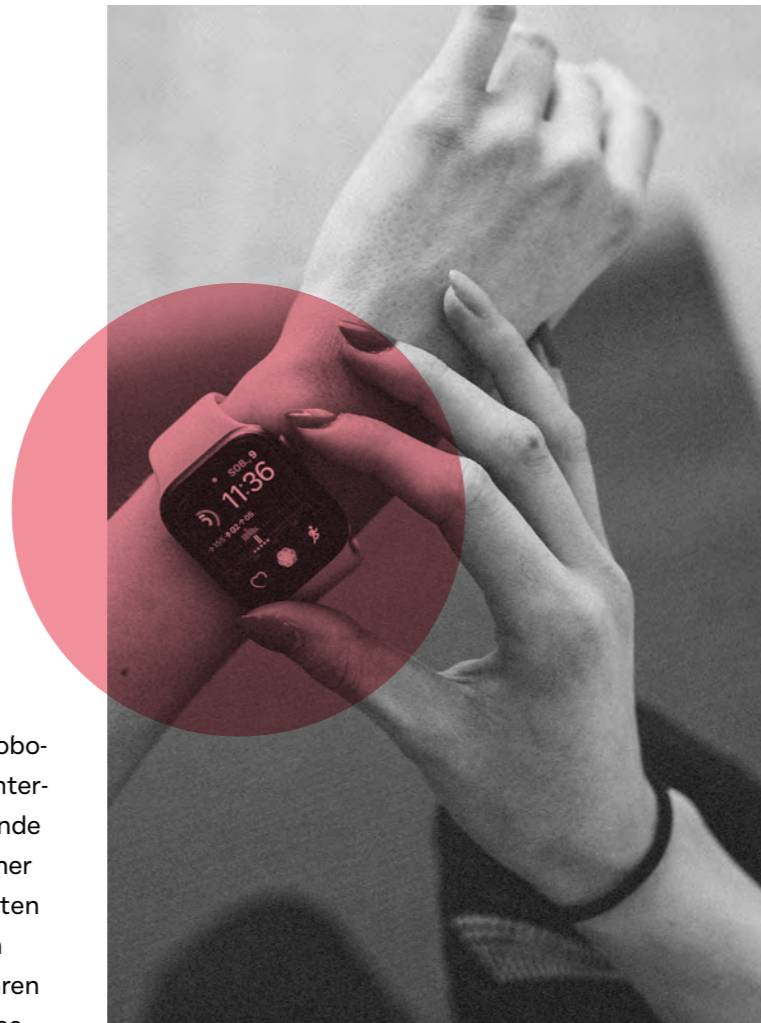
Ein weiterer Schlüssel: der Zuzug von Arbeitskräften aus Nachbarstaaten. Österreich bietet durch die zentrale geografische Lage eine attraktive Zieldestination für Pflegekräfte aus dem Ausland. Allerdings werden beispielsweise in Skandinavien bessere Arbeitsbedingungen geboten und Arbeitskräfte somit abgeworben. Ganz ohne Zuwanderung wird sich der Bedarf jedoch nicht abdecken lassen – zu gravierend ist das Loch, das der demografische Wandel in die Arbeitskräftebilanz der Branche reißt. Zwar hat Österreich eines der teuersten Gesundheitssysteme Europas, allerdings kommt schlussendlich nur wenig Geld in der Pflege an. In der 24-Stunden-Betreuung sind nur 40 von 900 Betrieben vom Staat finanziert. Ein gängiges Problem: Hier müssen hauptsächlich weibliche Arbeitskräfte aus Ländern wie der Slowakei oder Rumänien Teile ihres Lohns an Vermittlungsagenturen abgeben.

Auch in Spitälern und Heimen gibt es einiges zu verbessern: Hier müssen Betten für Akutversorgung offenstellen, Untersuchungen, Verbands- und Katheterwechsel sollen ausgelagert und durch Pflegekräfte durchgeführt werden. Um Angehörige zu entlasten, sollte der Staat Betreuungshilfen vermitteln. Außerdem unterscheiden sich die Strukturen in den Bundesländern stark. Ein einheitliches System würde hier etwa eine Qualitätssicherung gewährleisten.

Gesundheitswesen im Wandel: Was Design beitragen kann

Moderne Technologien wie Künstliche Intelligenz, Robotik, Virtual- und Augmented Reality, Apps und das Internet eröffnen auch im Gesundheitswesen weitreichende Möglichkeiten. Sie tragen dazu bei, Krankheiten früher zu erkennen, Prozesse effizienter zu gestalten, Kosten im Gesundheitswesen zu senken und Patient:innen durch innovative Behandlungs- und Diagnoseverfahren zielgerichteter zu betreuen. So können beispielsweise Roboter dazu eingesetzt werden, Räume zu reinigen und zu desinfizieren, Menschen mit Beeinträchtigungen zu unterstützen oder einfache Tätigkeiten zu erledigen. Durch moderne Technologien wird die Effizienz erhöht, mit genaueren Diagnosen wird die Qualität verbessert.

Auch bei den Patient:innen zeichnet sich eine Veränderung ab: Sie werden aktiver und möchten selbst zu ihrer Gesundheit oder Genesung beitragen und souveräner agieren. Die Nachfrage nach Informationen und interaktivem Austausch steigt – ebenso wie die Bereitschaft, digitale Angebote zu nutzen und neue Technologien zu akzeptieren. Der Umsatz digitaler Gesundheitsprodukte wächst deshalb: Vor allem Digital-Health-Apps werden inzwischen von vielen Verbraucher:innen als große Chance wahrgenommen. Fast jede:r fünfte Deutsche hat mittlerweile eine Gesundheits-App auf dem Handy: Der Schrittzähler kann daran erinnern, sich heute noch zu bewegen, die Ernährungs-App hilft, weniger Zucker zu essen, und die Menstruations-App erinnert an zyklusgerechte Nahrungsergänzungsmittel.



© Pexels/Karolina Grabowska

Design Thinking als Problemlösungsstrategie

Die Digitalisierung des Gesundheitsnetzes stellt die Interaktion zwischen Nutzer:innen mit medizinischen Produkten in den Fokus. Gutes UX-Design kann die Interaktion von Patient:innen und Gesundheitspersonal müheloser gestalten. UX-Forschung kann hier dabei helfen, die Bedürfnisse und Motivationen von verschiedenen Interessengruppen besser zu verstehen, Probleme zu eruieren und Prioritäten zu setzen. Der Einsatz von Design Thinking konnte sich im Gesundheitssektor bereits etablieren. Sowohl in großen Spitälern als auch in MedTech-Unternehmen konnten Produkte und Prozesse verbessert oder neu entwickelt werden. Ein Vorzeigebispiel aus der Praxis hierfür ist die Augenklinik in Rotterdam. Hier wurde mit Design Thinking eine räumliche Atmosphäre geschaffen, die Wohlbefinden vermittelt und Ängste lindert. Die Aufenthaltsdauer von Patient:innen konnte minimiert werden, 95% der Eingriffe werden heute ambulant durchgeführt.

Lösungen müssen nicht kostenintensiv oder hoch innovativ sein, vielmehr sollen relevante Bedürfnisse von Patient:innen verstanden und abgebildet werden. Durch kleine Anpassungen wie nutzerfreundlichere Websites, verkürzte Wartezeiten, klar beschriftete Wege in Spitälern oder atmosphärisches Gestalten von Warteräumen können bereits positive Veränderungen erzielt werden. Beispiele wie diese zeigen: Auch Design kann einen Beitrag leisten, eines der dringlichsten Probleme der heutigen und künftigen Gesellschaft ein Stück weit in den Griff zu bekommen.



Impressum

Autor*innen

Clara Baudis, Denis Bayer, Barbara Gerdl, Selma Hacker, Kerstin Höbart, Kerstin Kollitsch, Nicole Lang, Harpreet Nehaar, Gjeneta Psmanaj, Anika Podrietschnig, Finn Schneppenheim, Sarah Schweiger, Julia Thaler

Layout & Design

Anika Podrietschnig

Redaktionsleitung

FH-Hon. Prof. Mag. Jochen Elias

Kontakt

Fachhochschule St.Pölten
Campus Platz 1, 3100 St.Pölten

© 2024 Fachhochschule St. Pölten GmbH
Alle Rechte vorbehalten.



© Denis Bayer



gutgestalten

Wicked Problems

**DIE
PROBLEME
DER
GENERATION Z**

2024

**„Wie kann man eine Generation »Z«
nennen, und sich dann wundern,
dass sie Angst hat, die Letzte zu sein?“**

Generation Z

In einer Zeit, in der so viele von uns auf Bildschirme starren und die Welt mit einem Fingerwischen erkunden, sind die Herausforderungen für die Generation Z vielfältig und tiefgreifend. Klimawandel, Inflation und andere drängende Probleme prägen die Realität dieser jungen Menschen. Es ist an der Zeit, einen kritischen Blick auf die Herausforderungen zu werfen, und darüber nachzudenken, wie wir als Gesellschaft darauf reagieren können.

In dieser Ausgabe unseres Magazins werfen wir einen detaillierten Blick auf die vielschichtigen Probleme, die die Generation Z betreffen. Wir hören ihre Stimmen, teilen ihre Sorgen und erkunden mögliche Lösungsansätze. Es ist an der Zeit, die Herausforderungen anzuerkennen, aber auch die Stärken und die Innovationskraft dieser Generation zu würdigen. Denn inmitten der Schwierigkeiten gibt es Raum für Wandel und gemeinsames Handeln.

Diese Ausgabe soll nicht nur informieren, sondern auch inspirieren. Möge sie dazu beitragen, dass wir uns als Gesellschaft besser verstehen, um gemeinsam eine positivere Zukunft zu gestalten.

INHALTS VERZEICHNIS

01 S. 6–9
Inflation

02 S. 10–13
Umwelt

03 S. 14–17
Klima

04 S. 18–21
Gesundheit

05 S. 22–25
Social Media

06 S. 26–29
Verlorenes Vertrauen
ans System

07 S. 30–33
Work-Life-Balance

08 S. 34–37
Diskriminierung

09 S. 38–41
Politische Lage

10 S. 42–45
Gesundheitssystem

11 S. 46–53
Soziale Beziehungen

12 S. 53–56
Gesellschaftsnormen

13 S. 56–59
Identitätskrise

SOZIALE BEZIEHUNGEN

11

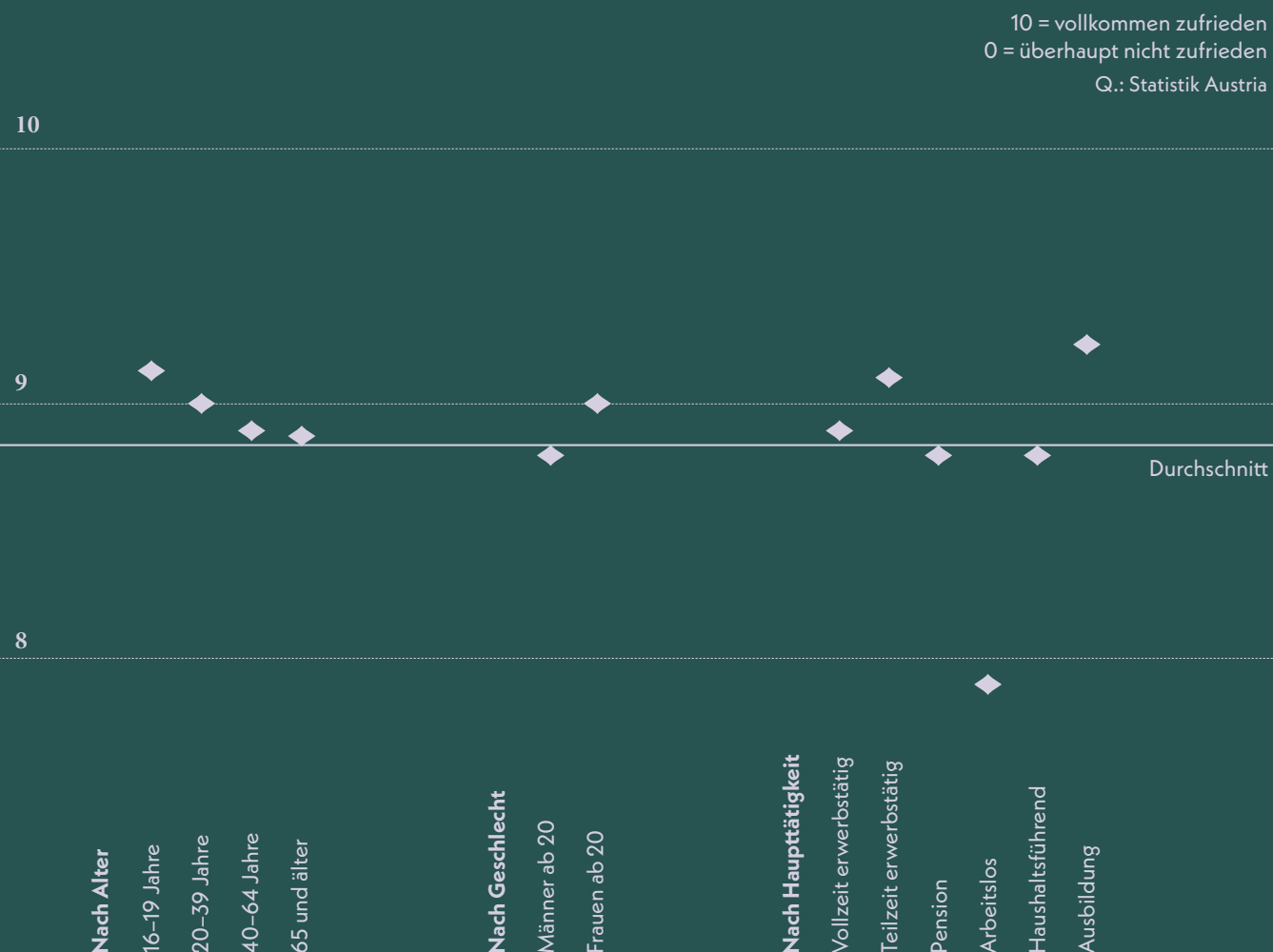
Die rasant fortschreitende Digitalisierung prägt zunehmend unsere sozialen Interaktionen und hat die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, verändert. In diesem Kontext gewinnt das Thema der sozialen Entfremdung angesichts der digitalen Revolution an Bedeutung. Dieser Abschnitt widmet sich eingehend den vielschichtigen Facetten dieser Herausforderungen und sucht nach Ansätzen, wie eine ausgewogene Balance zwischen der digitalen und realen Welt geschaffen werden kann.

SOZIALE BEZIEHUNGEN

Die versteckten Probleme der Gesellschaft

Soziale Beziehungen sind ein zentraler Bestandteil des menschlichen Lebens. Die Suche nach ehrlichen Verbindungen, die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und die Bewältigung des sozialen Drucks spielen eine essenzielle Rolle, um unsere Identität zu formen. Doch besonders in den letzten Jahren hat sich die Welt sozialer Beziehungen für Jugendliche und junge Erwachsene deutlich verändert. In einer Zeit geprägt von digitaler Transformation sind diese Herausforderungen komplexer und tiefgreifender denn je.

Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen



„Schlechte oder nicht vorhandene soziale Beziehungen stellen ein Risiko für eine verfrühte Sterblichkeit dar – wie etwa Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum.“

Ergebnis laut der Studie Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review (Department of Psychology, Brigham Young University, Utah 2010)

Soziale Entfremdung

Soziale Entfremdung ist ein zunehmend bedeutendes Thema in unserer heutigen Gesellschaft geworden. Die digitale Revolution hat die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, stark verändert. Inmitten des digitalen Zeitalters, das von sozialen Medien, Messaging-Apps und Online-Dating geprägt ist, bieten sich uns unzählige Möglichkeiten, um mit Menschen auf der ganzen Welt in Kontakt zu treten. Doch paradoxerweise verspüren viele junge Menschen eine tiefe physische Isolation. Die Technologie hat eine Kluft zwischen der virtuellen und realen Welt geschaffen, in der wir uns zunehmend verlieren. Viele junge Erwachsene verspüren diesen Schmerz, wenn sie sich der digitalen Welt hingeben und das Gefühl haben, ihre eigene Identität zu verlieren oder nie wirklich gefunden zu haben.

Wir verstecken uns hinter Bildschirmen und entfernen uns immer mehr von der Fähigkeit, unsere Emotionen und Absichten adäquat auszudrücken oder zu deuten. Die Vernetzungsmöglichkeiten, die die Digitalisierung bietet, können in der Online-Kommunikation zu Missverständnissen und Konflikten führen, da die feinen Nuancen von Emotionen und Absichten in kurzen Textnachrichten oft schwer zu erfassen sind. Echtes zwischenmenschliches Miteinander wird durch die Distanz des Bildschirms ersetzt.

Virtuelle Bestätigung

Das Bedürfnis nach virtueller Bestätigung und das Streben nach Likes und digitaler Anerkennung auf Plattformen wie Instagram oder TikTok können ebenfalls die Qualität unserer realen zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigen. Jugendliche orientieren ihre Selbstdarstellung und ihr Verhalten oft stark an der sozialen Aufmerksamkeit, die sie in den Medien erhalten. Sie inszenieren ihr Leben für die virtuelle Welt und erzeugen Druck, sich nach außen optimal zu präsentieren und eine überzeichnete Version ihrer selbst zu schaffen. Sie erhalten oft eine öffentliche Bestätigung für ihr Auftreten, anstatt Komplimente für ihre wahre Persönlichkeit.

Dies führt dazu, dass Menschen sich immer mehr durch ihre Online-Persönlichkeit definieren und sich von ihrem authentischen selbst entfernen.

Aktives Zuhören und Konfliktlösung

Die digitale Ära hat sich auch auf grundlegende soziale Fähigkeiten ausgewirkt. Die übermäßige Nutzung von Bildschirmen, sei es durch Smartphones, Tablets oder Computer, hat zu einem Rückgang sozialer Kompetenzen geführt, die in zwischenmenschlichen Beziehungen oft so entscheidend sind. Das aktive Zuhören und den Fokus bei einer Sache zu behalten geraten oft in Vergessenheit. Das permanente Scrollen durch Social-Media-Feeds und die ständige Ablenkung durch Benachrichtigungen unterbrechen diese Fähigkeiten.

Die Fähigkeit zur Konfliktlösung, eine weitere essentielle soziale Kompetenz, leidet ebenfalls unter dem Einfluss der Digitalisierung. Konflikte in der Online-Welt werden oft auf unangemessene Weise ausgetragen, da die Distanz des Bildschirms es leichter macht, respektlos oder gar beleidigend zu sein. Dies kann junge Menschen daran hindern, die notwendigen Fähigkeiten zur friedlichen Konfliktbewältigung zu entwickeln.

In dieser Komplexität liegt die Herausforderung darin, die Balance zwischen der digitalen und der realen Welt zu finden. In einer Zeit, in der die Technologie uns einerseits verbindet, andererseits aber auch voneinander entfremdet, sollten wir die emotionale Verbindung zu unseren Mitmenschen in den Vordergrund rücken und die Herzen derjenigen öffnen, die sich in der Welt der sozialen Entfremdung verloren haben.

Sozialer Druck und Stress

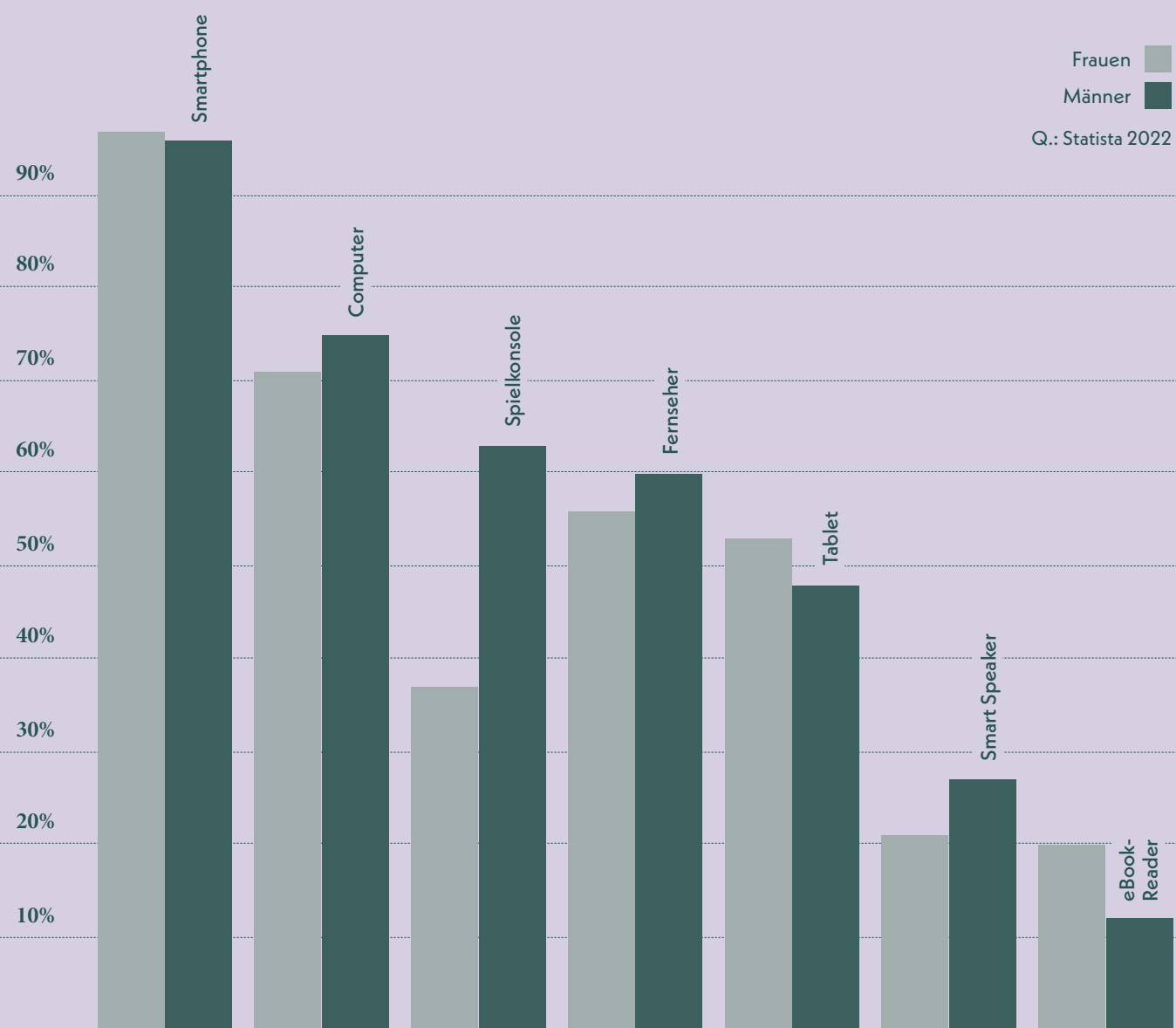
Die Welt junger Erwachsener ist heutzutage geprägt von weit mehr als nur der digitalen Entfremdung und dem Schwinden sozialer Fähigkeiten. Ein zusätzlicher Faktor, der soziale Beziehungen dieser Generation beeinflusst, ist der soziale Druck und der damit einhergehende Stress.

Junge Menschen spüren heutzutage einen immensen Druck, den gesellschaftlichen und digitalen Normen zu entsprechen. Die allgegenwärtigen Bilder von perfekten Körpern und ausgewogenen Lebensstilen in sozialen Medien schaffen Erwartungen, die oft unrealistisch und unerreichbar sind. Dies erzeugt das Gefühl, sich anzupassen und dazugehören zu müssen, um in der digitalen Welt relevant zu sein.

Der soziale Druck zeigt sich jedoch nicht nur online, sondern auch in der physischen Welt. Die Erwartungen, eine glorreiche Karriere zu verfolgen, die perfekte Beziehung zu führen und dabei stets fröhlich und erfolgreich zu sein, lasten schwer auf den Schultern der jungen Generation. Dieser Druck führt zu einem ständigen inneren Konflikt, beeinträchtigt die psychische Gesundheit und erschwert die Fähigkeit tiefere soziale Beziehungen zu entwickeln.

Die Gesellschaft und die Bildungseinrichtungen müssen daran arbeiten, diese unrealistischen Standards zu hinterfragen und die psychische Gesundheit zu fördern. Es ist von großer Bedeutung, den jungen Menschen früh beizubringen, dass sie nicht den Vorstellungen anderer entsprechen müssen, um wertvoll zu sein. In einer Zeit, in der der soziale Druck allgegenwärtig ist, ist es an der Zeit ein Umfeld zu schaffen, in dem junge Erwachsene ihre sozialen Beziehungen auf gesunde Weise gestalten können.

Welche Geräte besitzen Jugendliche und junge Erwachsene?



424 Min.

verbringen wir täglich mit der Nutzung von Medien

213

davon mit Bewegtbildern

179

davon mit Audio-Inhalten

53

davon mit textbasierten Inhalten

das entspricht etwa

7 Stunden

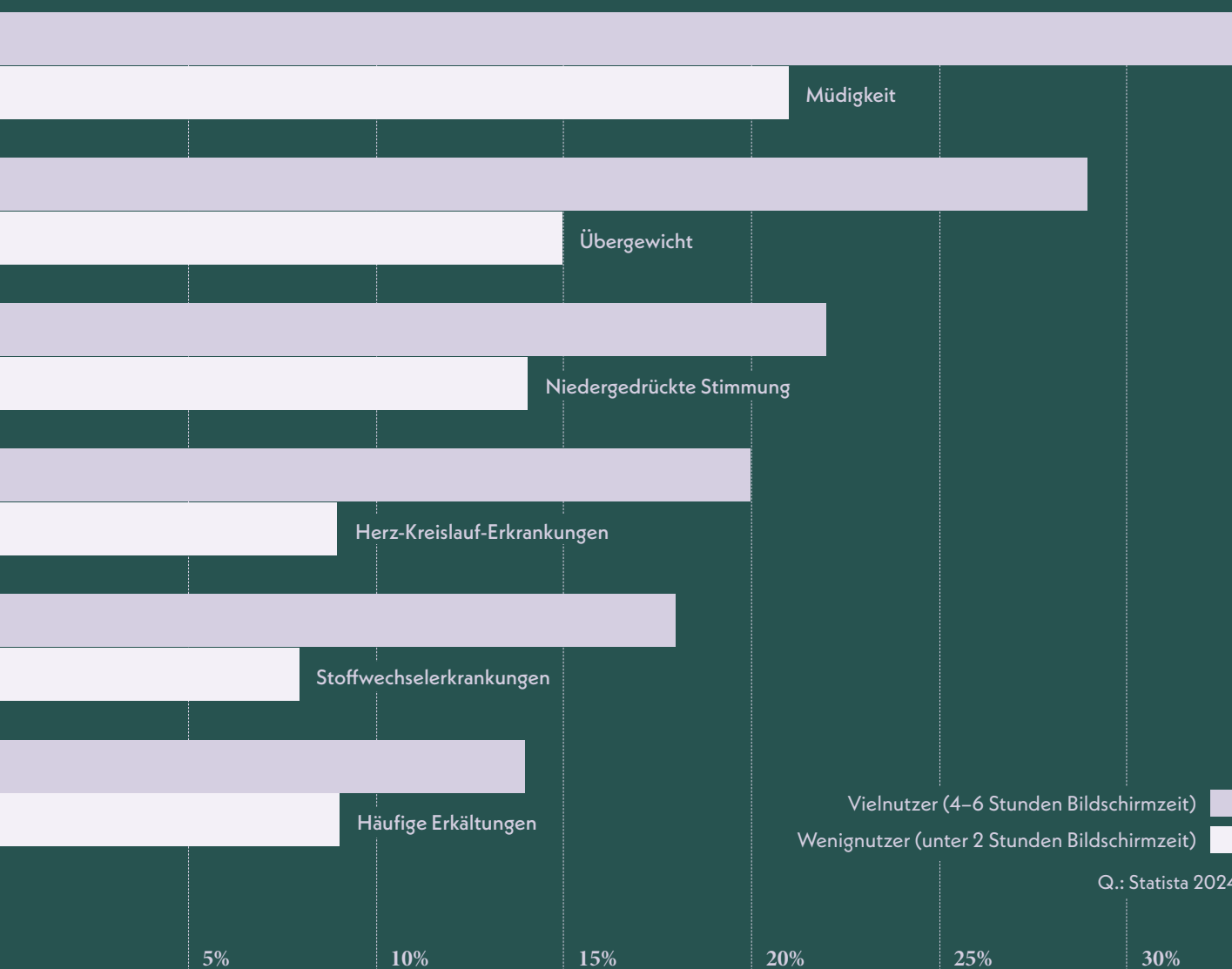
pro Tag

Q.: Statista 2020
Basis: 2.000 Befragte (ab 14 Jahren)

„Wenn man sich mehr auf den Bildschirm als auf die sprechende Person konzentriert, kann dies zu Gefühlen der Entfremdung oder Ablenkung führen.“

Screen Time and Employees von EWS Network

Auswirkungen exzessiver Bildschirmzeit



78%

der Erwachsenen verbringen mehr Zeit mit ihrem Handy als mit ihrem Partner

Q.: Original Investigation 2022

Fazit und Lösungen

Die sozialen Herausforderungen, denen junge Menschen gegenüberstehen, sind äußerst komplex und vielschichtig. Dennoch können wir gemeinsam daran arbeiten eine Welt zu gestalten, in der soziale Beziehungen gefördert werden, in der wir einander mit Empathie und Verständnis begegnen und in der junge Menschen ihr volles Potenzial entfalten können. Die Hoffnung liegt darin, dass die Generation von morgen aus diesen Erfahrungen lernt und in einer Welt lebt, in der echte, erfüllende Beziehungen die Norm sind.

Doch eine entscheidende Veränderung liegt in unserer eigenen Verantwortung. Wir müssen eine Online-Welt schaffen, in der es zur Norm wird, authentischer aufzutreten und weniger Selbstoptimierung zu betreiben. Junge Erwachsene sollten ebenfalls ermutigt werden, bewusster mit ihrer digitalen Präsenz umzugehen. Dies bedeutet keineswegs, die digitale Welt komplett zu verwerfen, sondern vielmehr unsere Bildschirmzeit bewusst zu gestalten. Indem wir uns feste Zeiten für die Offline-Welt nehmen, schaffen wir Raum für persönliche Begegnungen und emotionale Verbundenheit. Beispielsweise könnten wir darauf verzichten, abends vor dem Schlafengehen endlos durch soziale Medien zu scrollen oder unser Handy bewusst für Momente der Achtsamkeit beiseite legen. Wir sollten uns selbst kritisch hinterfragen: Wie viel Zeit verbringe ich vor Bildschirmen? Wie viel Zeit verbringe ich mit mir selbst und meinen Mitmenschen?

Bildungseinrichtungen, insbesondere Schulen, haben heute mehr denn je die Verantwortung, junge Menschen auf die sozialen Herausforderungen unserer Zeit vorzubereiten. Es ist nicht mehr ausreichend lediglich theoretisches Wissen zu vermitteln. Vielmehr sollten Workshops, Kurse und Aktivitäten verstärkt auf die Entwicklung zwischenmenschlicher Beziehungen abzielen. Hierbei geht es um die Förderung sozialer Fähigkeiten, wie aktives Zuhören, Empathie und Konfliktlösung. Das Ziel ist, dass junge Menschen bereits frühzeitig bessere Kommunikationsfähigkeiten und respektvolle Konfliktlösungsmethoden erlernen. In einer Zeit, in der Online-Konflikte oft respektlos und destruktiv verlaufen, sollten wir die Fähigkeit zur friedvollen Auseinandersetzung besonders schätzen. Es ist längst überfällig, dass Schulen und Hochschulen vermehrt Ressourcen und Unterstützung für die psychische Gesundheit junger Menschen bereitstellen. Die

Förderung von Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Achtsamkeit sich selbst gegenüber kann jungen Menschen helfen, den sozialen Druck besser zu bewältigen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Letztendlich tragen wir alle die Verantwortung für eine Welt, in der soziale Beziehungen gefördert und geschätzt werden. Es ist an der Zeit, die Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen in den Mittelpunkt zu stellen.

Wie kann man als Designer:in zur Lösung beitragen?

Die Probleme unserer Gesellschaft durch digitale Medien sind komplex, es gibt keine einfachen Antworten. Um sozialer Entfremdung entgegenzuwirken, müssen wir uns zunächst bewusst werden, wie sehr unsere Online-Gewohnheiten unser Leben beeinflussen. Jede:r trägt die Verantwortung dafür, wie viel Zeit online verbracht wird und wie intensiv man sich mit seinen Mitmenschen auseinandersetzt. Bevor man konkrete Lösungen findet, ist es entscheidend, dieses Bewusstsein zu entwickeln.

Die Entwicklung einer ansprechenden Infografik-Plakatserie, die das Bewusstsein für den Wert persönlicher Gespräche und Treffen im Vergleich zu Online-Kommunikation schärft, kann der erste Schritt der Lösung sein. Die Plakate betonen die Bedeutung von Stressbewältigung, sensibilisieren die negativen Auswirkungen exzessiver Bildschirmzeit und zeigen auf, wie viel Zeit Menschen online verbringen. Durch statistische Informationen zu Gerätebesitz, Bildschirmzeit vs. Zeit mit Bekannten und echten Freunden soll ein Bewusstsein geschaffen werden. Die Plakate können in Schulen, Universitäten, Gemeindezentren oder anderen öffentlichen Orten aufgehängt werden, um Menschen zu informieren und zu sensibilisieren.

Im nächsten Schritt kann eine App entwickelt werden, inspiriert von Experience, die Menschen zwar online verbindet, aber den Schwerpunkt auf physische Treffen bei gemeinsamen Interessen legt. Die App zeigt Veranstaltungen und Aktivitäten in der Nähe an, bei denen sich Menschen persönlich treffen können, um gemeinsame Interessen zu teilen. Man kann dabei auch Freiwilligenarbeit leisten oder soziale Projekte unterstützen. Ziel ist es, echte, persönliche Beziehungen zu fördern und die Abhängigkeit von rein virtueller Kommunikation zu verringern.

IMPRESSUM

Wicked Problems: Die Probleme der Generation Z

Autor:innen

Clara Baudis, Barbara Gerdl, Selma Hacker, Kerstin Höbart,
Kerstin Kollitsch, Nicole Lang, Harpreet Nehar,
Gjeneta Osmanaj, Anika Podrietschnig, Finn Schneppenheim,
Sarah Schweiger, Julia Thaler

Design & Gestaltung

Barbara Gerdl

Hauptbetreuung

FH-Hon. Prof. Mag. Jochen-Gerald Elias

Kontakt

Fachhochschule St.Pölten
Campus Platz 1, 3100 St.Pölten

© Fachhochschule St.Pölten GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

In der aktuellen Ausgabe der *gutgestalten*-Reihe widmet sich die Masterklasse Grafik Design der FH St. Pölten den Herausforderungen der Generation Z. Die Studierenden haben alle Beiträge eigenständig verfasst, sowie das Editorial Design selbst erarbeitet. Unser Ziel ist es, Menschen zu informieren und unsere Sichtweise zu teilen.

W

ICKED PROBLEMS



Ausgabe 2024

04 Den Social-Media-Bann durchbrechen
Clara Baudis

12 Verlorenes Vertrauen ins System
Gjeneta Osmanaj

20 Mit Design zur Pflege-Revolution?
Anika Podrietschnig

28 Der Herbst im Wandel
Julia Thaler

34 Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst
Harpreet Nehar

40 Die politische Lage in Österreich
Kerstin Höbart

48 Trinkst du noch oder lebst du schon?
Finn Schneppenheim

54 Die anderen Frauen und ich nicht
Sarah Schweiger

60 Soziale Beziehungen – die versteckten Probleme der Gesellschaft
Barbara Gerdl

68 Work Life Balance
Selma Hacker

74 Besser fühlen um sich besser zu fühlen
Nicole Lang

80 Wien im Wandel: Mission für klimafreundliche Mobilität
Kerstin Kollitsch

Den Social-Media-Bann durchbrechen



TikTok, Instagram, WhatsApp und Co – zwei Drittel der Österreicher:innen nutzen Soziale Netzwerke. Bei den 16- bis 34-jährigen sind es fast 88% – das ergab eine Studie im Jahr 2023. Doch warum ist die Online-Welt so interessant und was hat das eigentlich für Auswirkungen?

Quelle: Statista 10/2023

Die Generation Z, aber vor allem die Generation Alpha, wächst mit dem Smartphone als Begleiter rund um die Uhr auf. Aber auch die älteren Generationen haben den „kleinen Computer“ immer dabei. Doch was wäre ein iPhone, Samsung Galaxy etc. ohne Social Media? Diverse Social-Media-Kanäle beherrschen nicht nur den Homescreen, sondern auch unser Leben. Einerseits will man nichts verpassen, ganz nach dem Motto FOMO (Fear of missing out), und mit Freund:innen in Kontakt bleiben. Andererseits macht es Spaß, sich von Videos berieseln zu lassen, coole Kochrezepte zu finden oder den neuesten Trends und Influencer:innen zu folgen.

Keine Frage, die neuen Technologien und Möglichkeiten bereichern nicht nur die Arbeitswelt, sondern auch unsere Freizeit. Doch wenn man mit einer Sache so viel Zeit verbringt, dann sollte man sich auch über die Gefahren und Risiken bewusst sein.

Social Media – ein Boost zum Glücklichein

Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphin sorgen für Glücksgefühle und Wohlbefinden. Während Endorphine beispielweise als körpereigenes Schmerzmittel gesehen werden, sorgt Serotonin für Gelassen- und Zufriedenheit. Das Nummer eins Glückshormon ist das Dopamin, welches eine stimmungsaufhellende, motivierende Wirkung hat.

Verbringt man nun Zeit zum Beispiel auf TikTok, werden beim Schauen von Videos, beim Liken und bei jeder Push-Benachrichtigung Glückshormone ausgeschüttet und das ziemlich schnell. Außerdem sind Menschen soziale Wesen und der Kontakt zu anderen macht Freude. Zusätzlich zieht der endlose Feed der App den Nutzer oder die Nutzerin in seinen toxischen Bann. Man will nur „kurz“ die News auf seiner Lieblings-Social-Media-Plattform checken und plötzlich werden aus fünf Minuten eine Stunde. Der Glückshormon-Regen scheint uns zufrieden zu machen.





© Pexels | Liza Summer

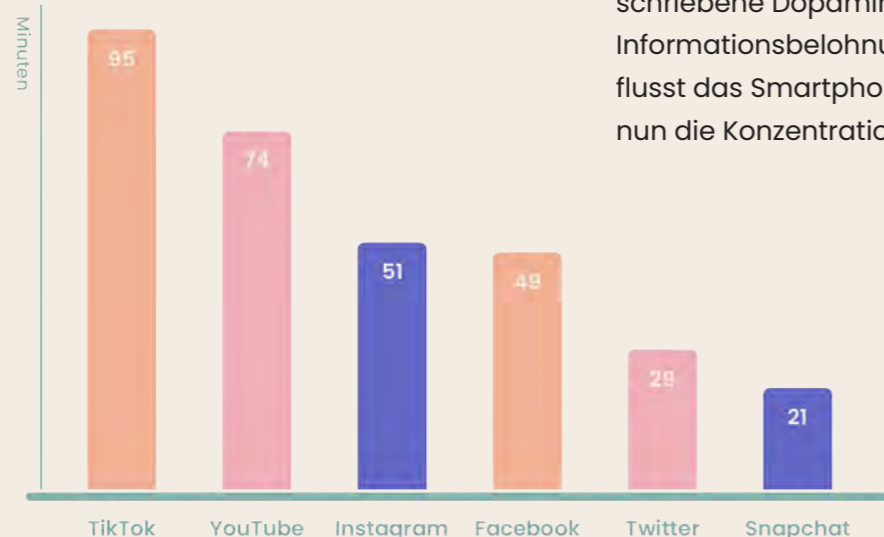
Die Macht des Algorithmus

Es ist interessant, wenn man die TikTok-For-You-Page (FYP) oder die YouTube-Startseite von verschiedenen Nutzer:innen vergleicht. Man nutzt dieselbe App, doch trotzdem ist der Inhalt so unterschiedlich. Der Algorithmus personalisiert den Medienkonsum. Dessen Funktionsweise ist das „hausinterne“ Geheimnis jeder Social-Media-Plattform und Algorithmus-Forscher:innen können sich nur ein wenig in die Systeme hineintasten. Fakt ist, in die Berechnung des Inhalts fließen Daten ein, die während der eigenen Nutzung gesammelt werden. Diese Daten können je nach Plattform unterschiedlich sein. Die Hierarchisierungsalgorithmen reagieren auf Interaktionen wie Klicks, Likes und Kommentare, tracken die Verweildauer oder achten auf andere Merkmale, wie zum Beispiel das Geschlecht der User:innen. Der Algorithmus ist also eine künstliche Intelligenz, die den Medienkonsum individuell und interessant macht und uns länger auf den Plattformen hält. Die Verweildauer ist laut einer Studie aus dem Jahr 2022 bei TikTok mit

durchschnittlich 95 Minuten am höchsten. Danach folgen YouTube mit 74 Minuten und Instagram mit 51 Minuten. Das Ziel der Social-Media-Kanäle ist es, die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen möglichst lange zu halten. Denn die Firmen möchten Werbung platzieren, die möglichst viele „Views“ bekommt und so Geld verdienen. Soziale Netzwerke sind nicht ohne Grund die Werbeplattformen Nummer eins geworden. Man erreicht viele Personen in kurzer Zeit und kann mit gezieltem Social-Media-Marketing Produkte, Dienstleistungen etc. den gewünschten Zielgruppen präsentieren und verkaufen.

Multitasking mit Beigeschmack

Man kennt ihn, den vertrauten Griff in die Hosentasche, meistens aus Langeweile oder auch als Ersatzhandlung, wenn man sich gerade in einer unangenehmen Situation befindet. Dabei spricht die Wissenschaft von einem gewohnheitsmäßigen Überprüfungsverhalten. Man überprüft schnell, aber sehr häufig, die eingehenden Informationen, Nachrichten etc. Verstärkt wird dieses Verhalten durch die bereits beschriebene Dopamin-Ausschüttung bei der Informationsbelohnung. Doch wie beeinflusst das Smartphone bzw. Social Media nun die Konzentrationsfähigkeit?



Tagesdurchschnittszeit
verbraucht in Apps 2022/Q2

Quelle: Sensor Tower
Consumer Intelligence

Der vielschichtige Strom von Informationen über das Internet zwingt uns dazu unseren Aufmerksamkeits-Mittelpunkt ständig zu wechseln, also „Multitasking“ zu betreiben. Ständig poppt eine neue Nachricht auf. Ein dauerhaftes Konzentrieren ist nicht nötig. Eine Studie hat gezeigt, dass sich Menschen schlechter auf eine Aufgabe konzentrieren konnten, nachdem sie einige Minuten im Internet verbracht hatten. Das Internet scheint also die menschliche Kognition und das soziale Verhalten zu beeinflussen – positiv und negativ. Die Auswirkungen sind nämlich bei verschiedenen Altersgruppen unterschiedlich und hängen auch von der Nutzungsdauer ab.

Internet als Superpower oder Superdowner?

Während die ältere Generation von der digitalen Vernetzung profitieren kann, weil die Gehirnaktivität durch Online-Aktivitäten wie Suchen gefördert wird, sollen bei Kindern und Jugendliche weniger positive Entwicklungen beobachtet worden sein. Die digitalen Ablenkungen und übernatürlichen Fähigkeiten des Internets sind für diese Altersgruppe kein guter Ort zum Entspannen, weil sie sich in einer kritischen Phase der Gehirnentwicklung befinden. Es besteht die Gefahr, dass die Entwicklung

von höheren kognitiven Funktionen gehemmt wird. Das sogenannte „digitale Multitasking“ beeinflusst also die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen negativ. Das Gehirn kann schlechter Unwichtiges und Ablenkungen herausfiltern. Eine sehr häufige Internet-Nutzung bei Kleinkindern ab drei Jahren soll sogar die verbale Intelligenz vermindern und die Reifung der grauen und weißen Substanz im Gehirn behindern.

Dennoch kann man von der vernetzten Social-Media-Welt profitieren, wenn man sie gezielt nutzt. Beim Suchen bzw. „Goo-geln“ von Informationen entstehen Vernetzungen im Gehirn, man erfährt Dinge, die man offline vielleicht nicht gefunden hätte. Wenn man sich zum Beispiel mehrere 100 Profilbilder plus Namen in sozialen Netzwerken merkt, wird eine hohe assoziative Merkfähigkeit benötigt, die in realen Beziehungen zu Menschen nur in kleinerem Ausmaß gebraucht wird. Gehirnregion wie das Amygdala (Mandelkern) und die graue Substanz, die für Emotionen (auch Angst), Intelligenz und soziale Kognition zuständig sind, können also auch von Social-Media-Freundschaften und Verbindungen profitieren.

Abhängigkeit oder ab in die Realität?

Der Konsum von Social-Media-Inhalten ist also Segen und Fluch zugleich. Man kann von einfacher Informations-Zugänglichkeit und sozialen Kontakten profitieren, sollte sich dabei aber nicht stundenlang am Sofa oder sogar mental fesseln lassen und andere wichtige Bedürfnisse vernachlässigen. Der Bezug zur Realität sollte immer da sein.

Es sollte einem nicht wie zahlreichen jungen Menschen gehen, die ihre Selbstachtung von Online-Feedback abhängig machen. Menschen tendieren generell

Jugendliche scheinen stärker zu mentalen Problemen, wie zum Beispiel Depressionen, bei exzessiver Smartphone- und Social-Media-Nutzung zu tendieren.

In der heutigen „Internet-everywhere-Welt“ ist es unmöglich „Nein“ zur Social-Media-Nutzung zu sagen – das sollte man auch nicht. Vielmehr sollte man sich der Risiken und Einflüsse bewusst sein, denen man auf den Plattformen ausgesetzt ist und die Apps kontrolliert konsumieren. Eine Stunde auf Social Media stellt ein deutlich geringeres Risiko da, psychisch belastet zu sein



dazu, sich mit anderen zu vergleichen, dies wird online noch verstärkt. Das muss nicht unbedingt schlecht sein, weil es auch motivierend sein kann, sich von Erfolgen oder Lebensstilen anderer anstiften zu lassen. Doch auf Social Media werden teilweise manipulative Inhalte und außergewöhnlich erfolgreiche Persönlichkeiten gezeigt, was eine unrealistische Selbsterwartung entstehen lassen kann. Vor allem weibliche

oder gar abhängig vom Dopamin-Regen im Netz zu werden. Die Forschung ist sich noch nicht sicher, welche Effekte der digitale Konsum auf unser Gehirn hat, weil das von sehr vielen Faktoren abhängt. Fakt ist, die Auswirkungen hängen von der Konsumdauer ab.

Dem Automatismus widerstehen ...

... und überlegen, was man konsumiert. Zum Einen sollte man darauf achten, seine Nutzungszeit von Instagram, TikTok und Co zu kontrollieren. Außerdem gilt es kritisch zu betrachten, womit man seine Zeit online verbringt. So kann ja beispielsweise ein Wissensaustausch mit Kolleg:innen oder Mitschüler:innen zu besseren (Schul-)leistungen führen. Während stundenlanger Konsum von teilweise sinnlosen Inhalten auf zum Beispiel TikTok weniger gut ist. Medien und Unterhaltung zu widerstehen, sind sogar wissenschaftlich bewiesen die

es kein klares Gefühl gibt, das uns darauf aufmerksam macht, wenn unsere Willenskraft gute Vorsätze umzusetzen, nachlässt.

Ein Bewusstsein schaffen

Wenn man selbst nicht merkt, dass man schwach wird, der Smartphone-Versuchung nachgeht, braucht es ein Hilfsmittel, das einen darauf hinweist. Es gibt einige Apps, wie „Forest“, die einen dazu motivieren, nicht ans Handy zu gehen, während beispielsweise ein virtueller Baum wächst. Andere Apps fragen einen zum Beispiel beim Öffnen von Instagram, „Willst du die



Católica-Lisbon School of Business & Economics
Forschungsgruppe

„Es ist wahrscheinlicher einer Versuchung zu widerstehen, wenn man es auf später verschiebt, anstatt es sich ganz zu verbieten. Man kann also seinen Social-Media-Konsum mittels Prokrastination minimieren, indem man sich herausfordert, die News erst später zu checken oder ein YouTube-Video erst später zu schauen. So wird das Verlangen danach kleiner.“



schwierigsten Dinge. Also wie kann man die Kontrolle bewahren? – Man muss sich einen guten Vorsatz setzen.

Oft merkt man aber gar nicht, wenn man „kurz“ die Uhrzeit checkt und dann auf Social Media landet. Außerdem ist es schwierig einer Versuchung zu widerstehen, wenn

App jetzt wirklich öffnen?“. Der Automatismus soll also unterbrochen und eine bewusste Entscheidung für oder gegen die Social-Media-Nutzung in dem Moment getroffen werden.

Earthies – selbst Entscheidungen treffen

Vielleicht klingt es komisch ein digitales Problem mit einer digitalen Lösung, wie den gerade beschriebenen Apps, zu bekämpfen. Es kann auch physische Hilfsmittel geben. Eine nicht-digitale Lösung heißt „Earthies“.

„Earthies“ sind kleine Figuren, die sich am Handy als Accessoire, als Armband

oder als Sticker an einem beliebigen Ort im Alltag platzieren lassen. Der Sinn dabei ist es, wie bei den Apps, mehr Bewusstsein für die Nutzung von digitalen Devices bzw. Social Media zu schaffen. Immer wenn man, oft unterbewusst, das Smartphone herausholt, soll die kleine Figur dazu anregen, eine Sekunde darüber nachzudenken, ob der jeweilige Blick auf den Bildschirm oder in die Lieblings-Social-Media-App

tionation abschwächen. Entscheidet man sich nach diesem kleinen Reminder durch die Figur also dafür

Smombie ist eine Zusammensetzung aus den Begriffen „Smartphone“ und „Zombie“ und beschreibt Menschen, die ihre Umwelt nicht mehr wahrnehmen, weil sie nur noch aufs Smartphone starren. Es ist das Jugendwort des Jahres 2015. Dieser Begriff inspirierte die Namensgebung von **Earthies**.

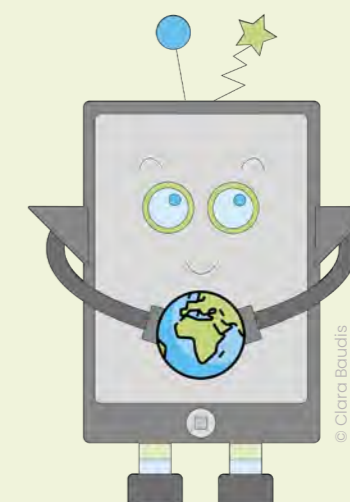
Die Kontrolle behalten

wirklich in dem Moment notwendig ist. Wie vorher beschrieben kann man ein Verlangen durch Prokras-

nicht seiner „Social-Media-Sucht“ bzw. dem Automatismus nachzugehen, gewinnt man mehr Kontrolle über seinen Konsum von sozialen Netzwerken. Es geht darum ein Bewusstsein bei der Nutzung zu schaffen und vor allem die Nutzungsdauer zu minimieren, da wie oben beschrieben, die Probleme und Risiken bei einer erhöhten Verweilzeit auf Social Media entstehen bzw. mehr werden. Die kleine „Earthies“-Figur soll dabei helfen kein „Smombie“ zu werden.

Abschließend kann man sagen, dass Social Media unser Leben bereichert, doch auch in unterschiedliche Richtungen beeinflusst, positiv und negativ. Die richtige Balance zwischen realer und online Welt ist wichtig. Das Leben sollte von unterschiedlichen Dingen geprägt werden und die Ausschüttung von Glückshormonen oder ein gutes Selbstwertgefühl nicht nur das Resultat von Likes sein. Das Gehirn,

Social-Media-Konsum zu treffen, hat die Forschung mit dieser sehr jungen Thematik noch einen weiten Weg vor sich. Fakt ist, man muss sich auch außerhalb der digitalen Welt an den realen Dingen des Lebens erfreuen können. Das sollte man auch der Generation Alpha mitgeben – Chatten, Scrollen und Liken macht Spaß, ist aber mit Vorsicht zu genießen. Außerdem soll man bewusst entscheiden kön-



Handy aus – Welt an

vor allem von Kindern, ist formbar und hat die Fähigkeiten sich je nach Erfahrungen und Einflüssen anzupassen, dies sollte einem bewusst sein.

Um genaue Aussagen über die Auswirkungen von

nen, mit welchen Einflüssen man sein Gehirn prägt oder „bildet“ und nicht wie ein Zombie fremdgesteuert in den Bildschirm starren.



IMPRESSUM

Autor:innen

Clara Baudis, Barbara Gerdl,
Selma Hacker, Kerstin Höbart,
Kerstin Kollitsch, Nicole Lang,
Harpreet Nehar , Gjeneta
Osmanaj, Anika Podrietschnig,
Finn Schneppenheim, Sarah
Schweiger, Julia Thaler

Layout und Design

Clara Baudis

Redaktionsleitung und Ansprechperson

FH-Hon. Prof. Mag. Jochen Elias

Kontakt


Fachhochschule St. Pölten
Campus Platz 1, 3100 St. Pölten

© Fachhochschule
St. Pölten GmbH

Alle Rechte vorbehalten.



fhstp



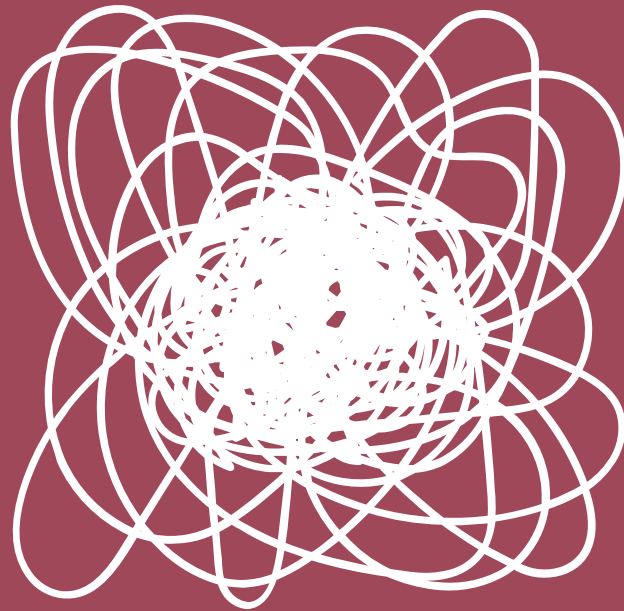
**Even the hardest
puzzles have
a solution.**

Die diesjährige Ausgabe des Gut-Gestalten-Magazins beschäftigt sich mit den Wicked Problems der Gesellschaft. Diese reichen von Social Media, über Politik bis hin zur Work-Life-Balance. Die passende Lösung für ein solches Problem zu finden, gestaltet sich nicht immer leicht. Wir als Designer:innen wollen Lösungen aufzeigen sowie Wissen zu den Thematiken weitergeben.

Ein Projekt von Studierenden der Fachhochschule St. Pölten

Clara Baudis, Barbara Gerdl, Selma Hacker, Kerstin Höbart, Kerstin Kollitsch, Nicole Lang, Harpreet Nehar, Gjeneta Osmanaj, Anika Podrietschnig, Finn Schneppenheim, Sarah Schweiger, Julia Thaler





WICKED PROBLEMS

Probleme unserer Generation

INHALTSVERZEICHNIS

01 Die anderen Frauen und ich nicht

Sarah Schweiger

02 Der Herbst im Wandel

Julia Thaler

03 Visionen für klimafreundliche Mobilität

Kerstin Kollitsch

04 Den Social-Media-Bann durchbrechen

Clara Baudis

05 Verlorenes Vertrauen ins System

Gjeneta Osmanaj

06 Work–Life–Balance

SELMA HACKER

07 Die politische Lage in Österreich

Kerstin Höbart

08 Trinkst du noch, oder lebst du schon?

Finn Schneppenheim

09 Mit Design zur Pflege-Revolution?

Anika Podrietschnig

10 Die versteckten Probleme der Gesellschaft

Barbara Gerdl

11 Besser fühlen um sich besser zu fühlen

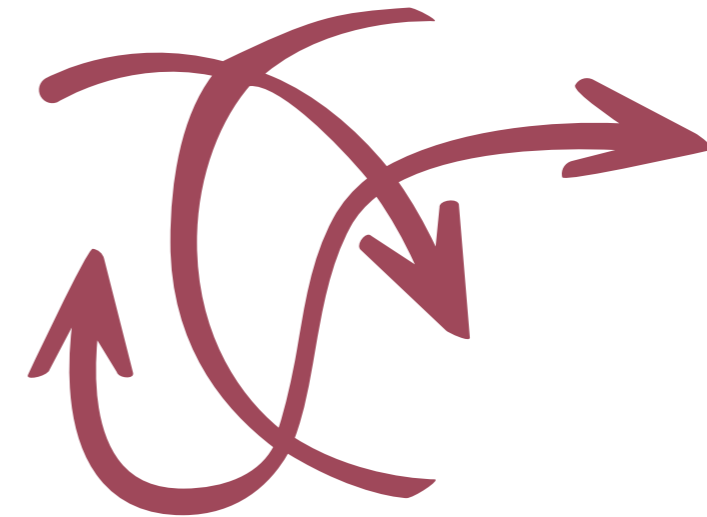
Nicole Lang

12 Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst

Harpreet Nehar

TRINKST DU NOCH, ODER LEBST DU SCHON?

In unserer Gesellschaft unterliegt der Konsum von Alkohol einem komplexen Geflecht sozialer Normen und Erwartungen. Während Alkohol in Maßen oft als gesellschaftliches Genussmittel betrachtet wird, stößt übermäßiger Alkoholkonsum auf Ablehnung und Kritik. Dies spiegelt die Vielschichtigkeit der Einstellungen und Verhaltensweisen wider, die rund um das Thema Alkohol existieren.



Der vollständige Verzicht von Alkohol wird zwar grundsätzlich akzeptiert, jedoch nicht immer unkommentiert gelassen. In vielen sozialen Situationen, ob bei gesellschaftlichen Zusammenkünften oder im beruflichen Umfeld, führt die bewusste Entscheidung, keinen Alkohol zu trinken, oft zu Fragen oder sogar Verwunderung. Die gesellschaftlichen Regeln für den Alkoholkonsum reichen jedoch über die einfache Frage von „Trinken oder Nicht-Trinken“ hinaus.

08

Finn Schneppenheim

Die Menge, Art und der Zeitpunkt des Trinkens unterliegen ebenfalls sozialen Konventionen und werden von der individuellen sozialen Position geprägt. Ein Beispiel dafür ist der Konsum von Prosecco, der vormittags beim Einkaufsbummel in einer schicken Boutique als akzeptabel gilt, während das Trinken von Schnaps in dieser Situation als seltsam oder gar unhöflich angesehen wird. Darüber hinaus ist der öffentliche Alkoholkonsum stark situationsabhängig. Während das Trinken von Bier oder anderen alkoholischen Getränken bei bestimmten Veranstaltungen wie einem Stadionbesuch weitgehend akzeptiert ist, wird derselbe Akt außerhalb solcher Anlässe und vor allem während der Arbeitszeit oft scharf verurteilt.

Dies verdeutlicht, wie stark soziale Normen den Umgang mit Alkohol in unserer Gesellschaft beeinflussen. Insgesamt zeigt sich, dass der Konsum von Alkohol in unserer Gesellschaft von vielfältigen sozialen Normen und Erwartungen geprägt ist. Diese Normen variieren je nach Kontext und sozialer Position und spiegeln die komplexen Einstellungen und Werte wider, die mit dem Thema Alkohol verbunden sind.

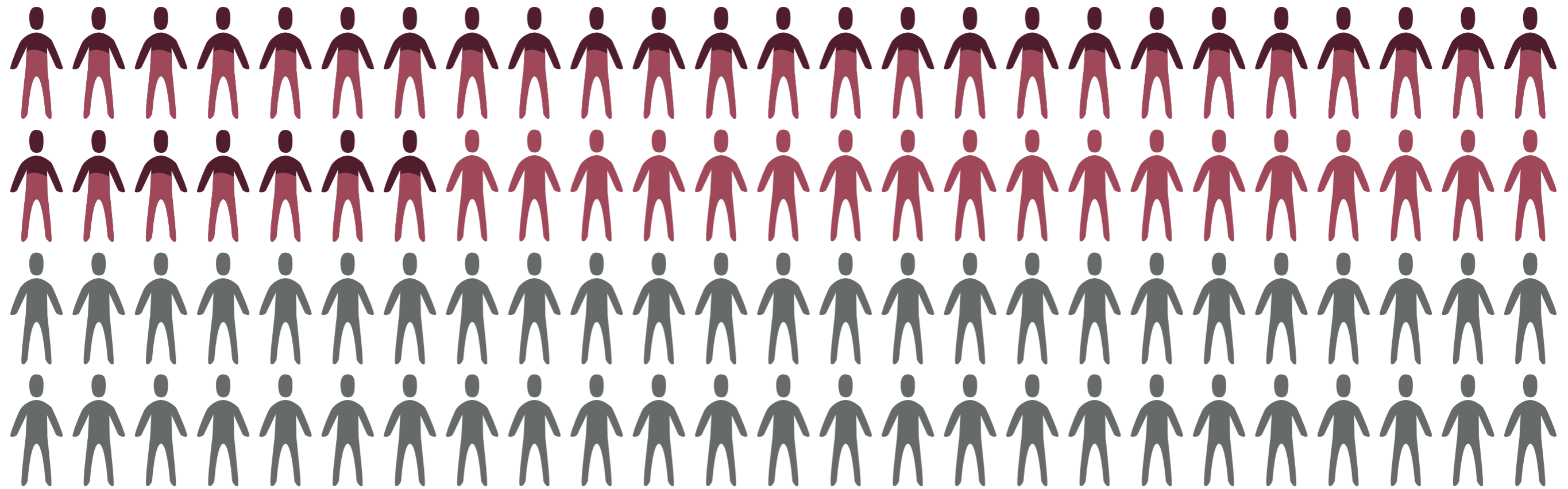


ABWEICHUNG VON DER NORM

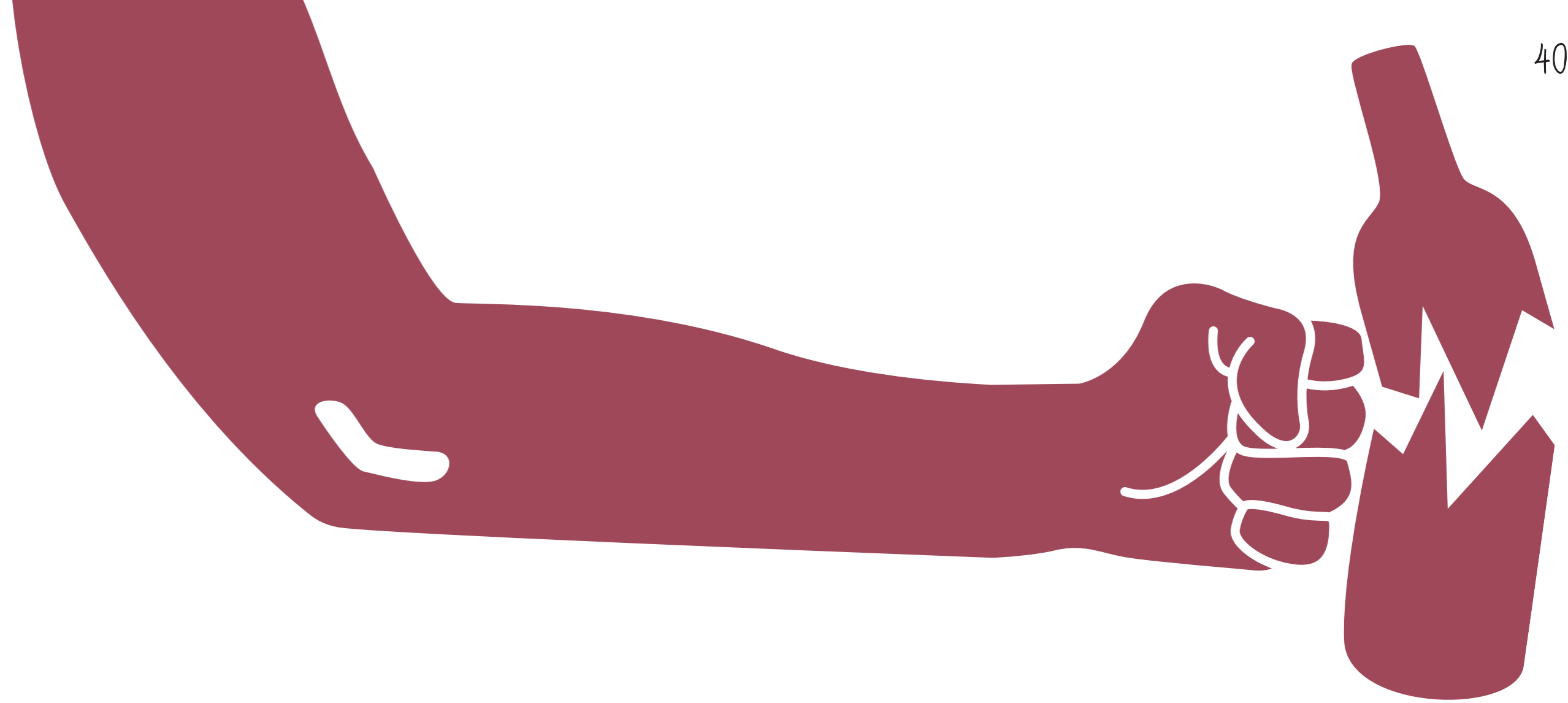
In unserer Gesellschaft sind gesellschaftliche Normen präsent, doch gibt es Menschen, die davon abweichen, wie beim exzessiven Alkoholkonsum oder dem Verzicht von Alkohol. Sollten diese Abweichler:innen anders behandelt werden? Eine differenzierte Betrachtung zeigt, dass exzessiver Konsum oft auf Sucht oder Kontrollverlust beruht, während Verzicht aus Desinteresse oder Gesundheitsgründen erfolgt. Was bedeutet, dass die Entscheidung zu viel Alkohol zu trinken oft irrational ist, während eine Entscheidung dagegen häufig sehr rational getroffen wird.

Personen mit gesundheitsbedingtem Alkoholverzicht sollten daher gleich behandelt werden wie Normkonforme. Bei exzessivem Alkoholkonsum stellt sich die Frage, ob eine differenzierte Behandlung angemessen ist. Jede:r hat die Freiheit, sein Verhalten zu gestalten, jedoch birgt diese Freiheit Risiken. Die Umgebung sollte Unterstützung bieten. Verzichtende Personen fügen keinen Schaden zu, werden jedoch oft in alkoholgeprägten Umgebungen anders wahrgenommen.

Laut meinungsraum.at fühlen sich fast **50 %** der Personen mit Alkoholverzicht gezwungen, sich zu rechtfertigen, und erleben Druck, Alkohol zu konsumieren. Zusätzlich erfahren sie in **32 %** der Fälle Spott und werden Ziel von Witzen.



Dies verdeutlicht die Notwendigkeit, Empathie und Verständnis für die individuellen Entscheidungen und Lebensweisen jedes Einzelnen zu fördern.



GRUNDLAGE FÜR EMPATHIE UND UNTERSTÜTZUNG

In der Bemühung, die Herausforderungen im Umgang mit Drogen und Sucht anzugehen, gibt es wichtige Programme wie „Keine Macht den Drogen“ (<https://www.kmdd.de/>), die die Auswirkungen von Drogen veranschaulichen und präventiv alternative Lebenswege aufzeigen. Diese Initiativen stellen einen vielversprechenden Ausgangspunkt dar, um ein tieferes Bewusstsein für die Thematik zu schaffen. Die Förderung des Bewusstseins erweist sich als von entscheidender Bedeutung, nicht nur für Menschen, die im Verzicht

leben, sondern auch für Personen, die exzessiven Alkoholkonsum praktizieren oder in ihrem Konsum risikoreiches Verhalten zeigen. Ein tieferes Verständnis der komplexen Dynamiken von Drogen und Sucht ermöglicht es, angemessener auf diejenigen zu reagieren, die sich außerhalb der gesellschaftlichen Norm bewegen. Dies schafft eine Grundlage für Empathie und Unterstützung, während die Gesellschaft gemeinsam versucht, die negativen Auswirkungen von Drogen und Sucht einzudämmen.

KREATIVE VERANTWORTUNG

In der Bemühung, eine unterstützende Umgebung für verzichtende Personen zu schaffen, spielen Designer:innen eine Schlüsselrolle. Durch die Kreation von attraktiven alkoholfreien Getränkeoptionen, ansprechenden Verpackungen und dem Design von inklusiven sozialen Räumen tragen sie dazu bei, dass Menschen, die

sich gegen Alkohol entscheiden, nicht ausgegrenzt werden. Gleichzeitig können Online-Plattformen und Apps dazu beitragen, Gemeinschaften zu verbinden, die eine alkoholfreie Lebensweise schätzen, und Veranstaltungen fördern, die diese Entscheidung respektieren und unterstützen.

IMPRESSUM

Autor:innen

Clara Baudis, Barbara Gerdl, Selma Hacker, Kerstin Höbart, Kerstin Kollitsch, Nicole Lang, Harpreet Nehar, Gjeneta Osmanaj, Anika Podrietschnig, Finn Schneppenheim, Sarah Schweiger, Julia Thaler

Layout und Design

Finn Schneppenheim

Redaktionsleitung und Ansprechperson

Fh-Hon. Prof. Mag. Jochen Elias

Kontakt

*Fachhochschule St.Pölten
Campus Platz 1, 3100 St.Pölten*

*© Fachhochschule St.Pölten Gmbh
Alle Rechte vorbehalten.*



Ein Projekt von Studierenden der Fachhochschule St. Pölten

*Clara Baudis
Barbara Gerdl
Selma Hacker
Kerstin Kollitsch
Nicole Lang
Harpreet Nehar*

*Gjeneta Osmanaj
Kerstin Höbart
Anika Podrietschnig
Finn Schneppenheim
Sarah Schweiger
Julia Thaler*



IDENTITÄTSKRISE



Der Kampf gegen sich selbst!



INHALTSVERZEICHNIS

- 01** Verlorenes Vertrauen ins System - Gjeneta Osmanaj
Seite 5

- 02** Mit Design zur Pflege-Revolution? - Anika Podrietschnig
Seite 10

- 03** Der Herbst im Wandel - Julia Thaler
Seite 15

- 04** Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst - Harpreet Nehar
Seite 20

- 05** Die politische Lage in Österreich - Kerstin Höbart
Seite 25

- 06** Trinkst du noch, oder lebst du schon? - Finn Schneppenheim
Seite 30

INHALTSVERZEICHNIS

- 07** Den Social-Media-Bann durchbrechen - Clara Baudis
Seite 35

- 08** Die anderen Frauen und ich nicht - Sarah Schweiger
Seite 40

- 09** Soziale Beziehungen – Die versteckten Probleme der Gesellschaft - Barbara Gerdl
Seite 45

- 10** Work Life Balance - Selma Hacker
Seite 50

- 11** Besser fühlen um sich besser zu fühlen - Nicole Lang
Seite 55

- 12** Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität. - Kerstin Kollitsch
Seite 60

IDENTITÄTSKRISE



©Jurica Koletić

Im Laufe der Zeit verändern sich viele Aspekte im Leben eines Jugendlichen, und die Welt um sie herum zeigt eine bemerkenswerte Dynamik. In der heutigen Ära der Globalisierung bewegt sich alles mit atemberaubender Geschwindigkeit, und Social Media spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Trends und Stars, die heute die Schlagzeilen beherrschen, könnten morgen bereits vergessen sein. Es ist eine Zeit des Wandels, in der sich alles rasant weiterentwickelt. Einst sahen wir zehnminütige Kochvideos, heute sind 30-Sekunden-Clips. Das Wissen, das einst in Stunden vermittelt wurde, wird nun durch Reels und Shorts in Sekundenbruchteilen geteilt.

All dies hat zweifellos Auswirkungen auf unser eigenes Selbst. In einer Welt, die sich so rasch dreht, fragen wir uns: Wer sind wir in diesen Zeiten? Welchen Beitrag können wir leisten? Welchen Sinn hat es, auf dieser Erde zu sein? Sind wir Designer:innen oder doch nur Studenten:innen, die ihre Rechnungen bezahlen müssen, während alles um sie herum noch schneller zu sein scheint?

Die Schnelligkeit bringt sowohl Vorteile als auch Nachteile mit sich. Einfache Fragen, wie "Wer bin ich oder was will ich im Leben erreichen?" scheinen immer schwerer zu beantworten zu sein. Dieses Gefühl der Unsicherheit und Selbstsuche nennt man Identitätskrise.

Bei Identitätskrise hilft das Zitat von Jon Kabat-Zinn: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, zu surfen.“ Dabei selbst entdecken, um die Balance wiederzufinden.

Gesellschaftlicher Druck und Erwartungen

Jugendliche sind häufig mit vielfältigen und manchmal widersprüchlichen Erwartungen von Familie, Schule, Freunden und der Gesellschaft konfrontiert. Diese Erwartungen können verschiedene Lebensbereiche betreffen:

Körperbild und Aussehen

Die Medien und die Gesellschaft propagieren oft ein unrealistisches Schönheitsideal, was bei Jugendlichen zu Unsicherheit und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen kann. Der Druck, bestimmten Schönheitsstandards zu entsprechen, kann ernsthafte Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Dieser Aspekt tritt häufig bei Mädchen auf, die von Modells beeinflusst werden und sich einer strengen Diät unterziehen, um den gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu entsprechen. Dabei steht die Frage im Raum, ob sie sich in diesem Prozess selbst treu bleiben können oder sich auf dem Weg verlieren.

Akademischer und beruflicher Erfolg

Oft wird von Jugendlichen erwartet, dass sie in der Schule hervorragende Leistungen erbringen, um später eine erfolgreiche Karriere zu haben. Diese Erwartungen können Stress und Angst auslösen, besonders wenn Jugendliche das Gefühl haben, dass ihr eigener Lebensweg oder ihre Interessen nicht den Vorstellungen ihrer Eltern oder Lehrer entsprechen. Oft stellt sich dann die Frage:

Entfernt man sich von seinen Eltern oder Lehrern, um seinen eigenen Träumen zu folgen? Welche Art von Person möchte man sein? Möchte man jemand sein, der seine Träume verfolgt, auch wenn dies bedeutet, alles andere hinter sich zu lassen, oder entscheidet man sich dafür, im Sinne anderer zu leben? Wenn man den Aspekt von der Karriere weglässt, kommt wird gleich das Äußere beurteilt.



Familie mit Migrationshintergrund

Die Rolle der Familie und Erziehung ist besonders komplex für Jugendliche mit Migrationshintergrund, die in einer Kultur leben, die sich von der ihrer Familie unterscheidet. Diese Jugendlichen stehen oft an der Schnittstelle zweier Kulturen, was sowohl Herausforderungen als auch Chancen für die Entwicklung ihrer Identität mit sich bringt.

Navigieren zwischen zwei Kulturen

Jugendliche mit Migrationshintergrund müssen oft lernen, zwischen den kulturellen Normen und Werten ihrer Herkunftsfamilie und denen der Gesellschaft, in der sie leben, zu navigieren. Dies kann zu Konflikten führen, wenn die Erwartungen beider Kulturen nicht übereinstimmen.

Familienwerte und Traditionen

In vielen Familien mit Migrationshintergrund werden traditionelle Werte und Bräuche hochgehalten. Jugendliche können sich unter Druck gesetzt fühlen, diese Traditionen fortzuführen, auch wenn sie persönlich andere Werte oder Lebensstile bevorzugen oder von anderen Gesellschaft beeinflusst werden.

Sprachliche Herausforderungen

Sprache spielt eine wichtige Rolle bei der Identitätsbildung. Jugendliche mit Migrationshintergrund können sich in der Kommunikation sowohl in ihrer Muttersprache als auch in der Sprache ihres aktuellen Wohnlandes unsicher fühlen, was ihre Fähigkeit, sich in beiden Kulturen zugehörig zu fühlen, beeinträchtigen kann.

Zugehörigkeitsgefühl

Diese Jugendlichen können sich manchmal in beiden Kulturen fremd fühlen – nicht ganz zugehörig zu der Kultur ihrer Eltern, aber auch nicht vollständig akzeptiert von der Gesellschaft, in der sie leben. Dies kann das Gefühl der Zerrissenheit und Unsicherheit in Bezug auf ihre Identität verstärken.

Erziehungsstile und Erwartungen

Eltern mit Migrationshintergrund haben oft eigene Vorstellungen von Erziehung, die sich von den lokalen Normen unterscheiden können. Dies kann zu Missverständnissen und Spannungen führen, insbesondere wenn Jugendliche versuchen, ihre Unabhängigkeit zu entwickeln.

Unterstützung und Akzeptanz

Ein unterstützendes familiäres Umfeld, das Offenheit für die lokale Kultur und Respekt für die Herkunftskultur fördert, kann Jugendlichen helfen, eine starke und integrierte Identität zu entwickeln. Familien, die eine Brücke zwischen beiden Kulturen bauen, ermöglichen ihren Kindern, sich in beiden Welten zu Hause zu fühlen.

Für Jugendliche mit Migrationshintergrund ist die Identitätsentwicklung ein fortlaufender Prozess der Selbstentdeckung und -Akzeptanz, der von einem tieferen Verständnis für die Komplexität ihrer kulturellen Identität begleitet wird. Diese einzigartige Erfahrung kann zu einer reichhaltigen, vielschichtigen Persönlichkeitsentwicklung führen.

Realität vs. Schein

Die Präsentation des Lebens in sozialen Medien und der Einfluss auf Jugendliche ist ein komplexes Thema, das weitreichende Auswirkungen auf das Selbstbild und die Wahrnehmung von Erfolg hat.

Idealisierte Darstellung des Lebens:

In sozialen Netzwerken neigen viele dazu, eine idealisierte, oft beschönigte Version ihres Lebens zu präsentieren. Dies erzeugt ein Bild, das reale Herausforderungen, Schwierigkeiten und Misserfolge ausblendet und stattdessen eine scheinbar perfekte Realität zeigt. Jugendliche, die diesen Darstellungen folgen, können unrealistische Erwartungen an ihr eigenes Leben entwickeln.

Neue Trends wie 'Side Hustle': Die Verbreitung von Trends wie dem 'Side Hustle', also dem Nebenerwerb neben der regulären Arbeit, wird in sozialen Medien oft als einfacher und schneller Weg zum Erfolg dargestellt. Diese Darstellungen vermitteln den Eindruck, dass es leicht sei, schnell Geld zu verdienen und sich von der traditionellen 9-to-5-Arbeitsroutine zu lösen.

Dies kann bei Jugendlichen den Wunsch wecken, ähnliche Wege zu gehen, ohne dass sie sich der realen Herausforderungen und des erforderlichen Aufwands bewusst sind.

Vermischung von Realität und Inszenierung

Die Grenzen zwischen realer und inszenierter Welt können in sozialen Medien verschwimmen. Jugendliche, die den Erfolg und die scheinbare Leichtigkeit in den Profilen anderer sehen, können denken, dass solche Erfolge leicht und ohne großen Aufwand erreichbar sind. Dies kann zu Frustration und Enttäuschung führen, wenn sie feststellen, dass die Realität oft deutlich komplizierter ist.

Druck und Selbstwertgefühl

Der ständige Konsum von Bildern eines scheinbar perfekten Lebens kann bei Jugendlichen zu Druck und Minderwertigkeitsgefühlen führen. Sie könnten das Gefühl haben, nicht mithalten zu können oder hinter ihren Altersgenossen zurückzubleiben.

Wichtigkeit von Medienkompetenz

Es ist wichtig, Jugendlichen Medienkompetenz zu vermitteln, damit sie die Inhalte in sozialen Medien kritisch hinterfragen können. Das Bewusstsein, dass viele Online-Darstellungen inszeniert oder zumindest selektiv sind, kann ihnen helfen, eine realistischere Sichtweise auf das zu entwickeln, was sie online sehen.

Insgesamt ist es wichtig, Jugendlichen ein Verständnis dafür zu vermitteln, dass soziale Medien oft ein verzerrtes Bild der Realität zeigen. Es ist wesentlich, sie darin zu unterstützen, ein gesundes Selbstbild zu entwickeln, das nicht ausschließlich auf Online-Darstellungen basiert.

LÖSUNG SANSATZ

Selbstreflexion

Selbstreflexion und das Nachdenken über eigene Werte und Ziele, um Klarheit über die eigene Identität zu erlangen. Die Zeit nehmen, um über sich selbst und seine Prioritäten nachzudenken.

Kulturelle Integration

Bei kulturellen Identitätskrisen kann die Integration in die neue Kultur und die Wahrung der eigenen Wurzeln helfen, eine Balance zu finden.

Berufliche Orientierung: Bei Identitätskrisen im beruflichen Kontext kann die Unterstützung von Karriereberatern und die Inanspruchnahme von Weiterbildungsmöglichkeiten Orientierung bieten.

Therapie und Beratung

Eine professionelle psychotherapeutische Unterstützung kann bei der Bewältigung von Identitätskrisen äußerst hilfreich sein. Ein erfahrener Therapeut:in kann dabei unterstützen, tieferliegende Ursachen zu verstehen und Strategien zur Identitätsfindung zu entwickeln.

Selbstliebe

Das Akzeptieren und Lieben der eigenen Person ist ein Schlüssel zur Bewältigung von Identitätskrisen. Positive Selbstgespräche und die Förderung des Selbstbewusstseins sind wichtige Aspekte.



UMSETZUNG

Im Zuge der Auseinandersetzung mit der Identitätskrise und ihren vielfältigen Facetten ergibt sich die entscheidende Frage: Wie können wir praktische Lösungen und Unterstützungsmaßnahmen gestalten, die Einzelpersonen in diesem komplexen Prozess der Selbstfindung wirksam begleiten? Die Antwort liegt in einer Reihe von kreativen und innovativen Ansätzen, die sowohl die digitale als auch die reale Welt umspannen. Im Folgenden werden einige dieser umsetzbaren Ideen vorgestellt, die die Designer umsetzen können, um das Problem zu lösen

Entwicklung interaktiver Apps

Designer:innen können interaktive Apps entwickeln, die Nutzern:innen helfen, ihre Gedanken und Gefühle durch Aktivitäten wie Journaling, Achtsamkeitsübungen oder interaktive Selbsthilfe-Tutorials zu erforschen. Diese Apps könnten Features wie Stimmungstracker, motivierende Zitate oder personalisierte Empfehlungen beinhalten.

Visuelle Kampagnen für soziale Medien

Gestaltung von visuellen Kampagnen, die auf sozialen Medien verbreitet werden und Themen wie Selbstakzeptanz, Diversität und psychische Gesundheit ansprechen. Diese können durch ansprechende Grafiken, Infografiken oder kurze Videoclips die Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte der Identitätsfindung lenken.

Erstellung von Bildungs- und Inspirationsmaterialien

Design von , Broschüren oder Postern, die Informationen und Inspiration rund um das Thema Identität und Selbstfindung bieten. Diese Materialien können in Schulen, Beratungszentren oder über Online-Plattformen zugänglich gemacht werden.

Entwicklung von Webseiten und Blogs

Aufbau von Webseiten oder Blogs, die sich auf Geschichten, Artikel und Interviews zum Thema Identitätsfindung konzentrieren. Diese Plattformen können ein Raum sein, um Erfahrungen zu teilen und Gemeinschaften aufzubauen.

Design von Spielen und Simulationen: Entwicklung von Spielen oder virtuellen Simulationen, die Nutzern ermöglichen, unterschiedliche Lebenswege und Entscheidungen zu erkunden. Diese können Einblicke in verschiedene Lebensperspektiven geben und zur Selbstreflexion anregen.

Das Schlüsselwort ist Geduld
Lernen, diese Wellen des
Wandels zu meistern und dabei
die eigene Identität zu festigen.



Impressum

Inhalt und Produktion:

Denis Bayer, Kerstin Kollitsch, Julia Thaler, Nicole Lang, Clara Baudis,
Gjeneta Osmanaj, Selma Hacker, Sarah Schweiger, Kerstin Höbart,
Anika Podrietschnig, Barbara Gerdl, Finn Schneppenheim,
Harpreet Nehar

Redaktionsleitung und Ansprechperson

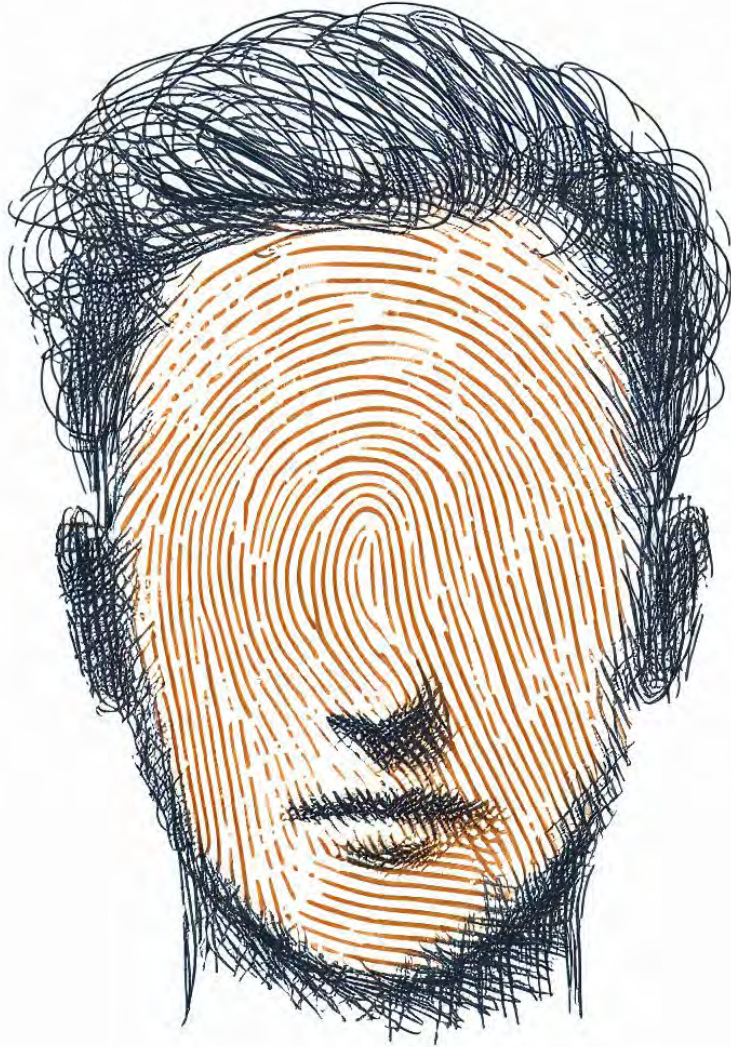
Mag. Jochen Gerald Elias

Kontakt

Fachhochschule St. Pölten
Campus-Platz 1, 3100 St. Pölten

© 2024 Fachhochschule St. Pölten GmbH





© Image Creator vom Designer

Erstellt von: **Harpreet Nehar**



gutgestalten