

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?

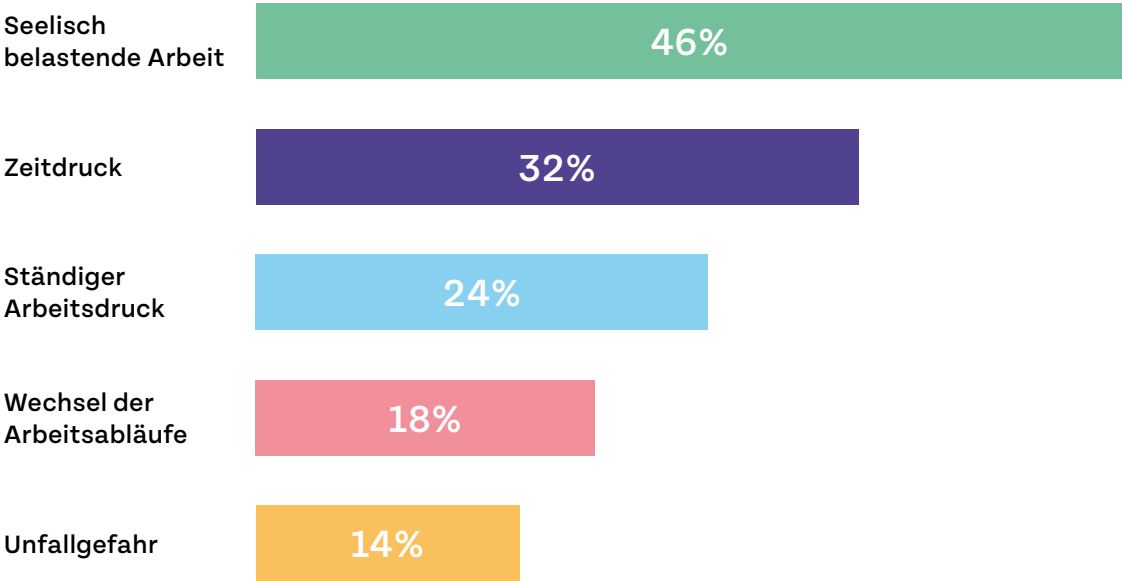
Anika Podrietschnig

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.



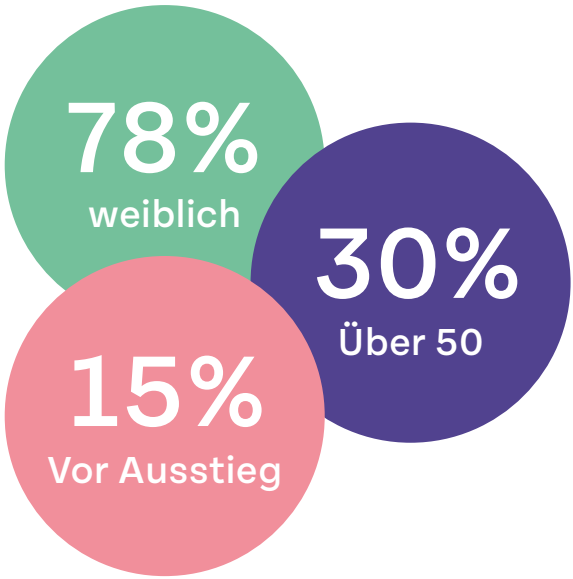
Belastungen in der Krankenpflege
(Österreichischer Arbeitsklima Index 2021)

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.



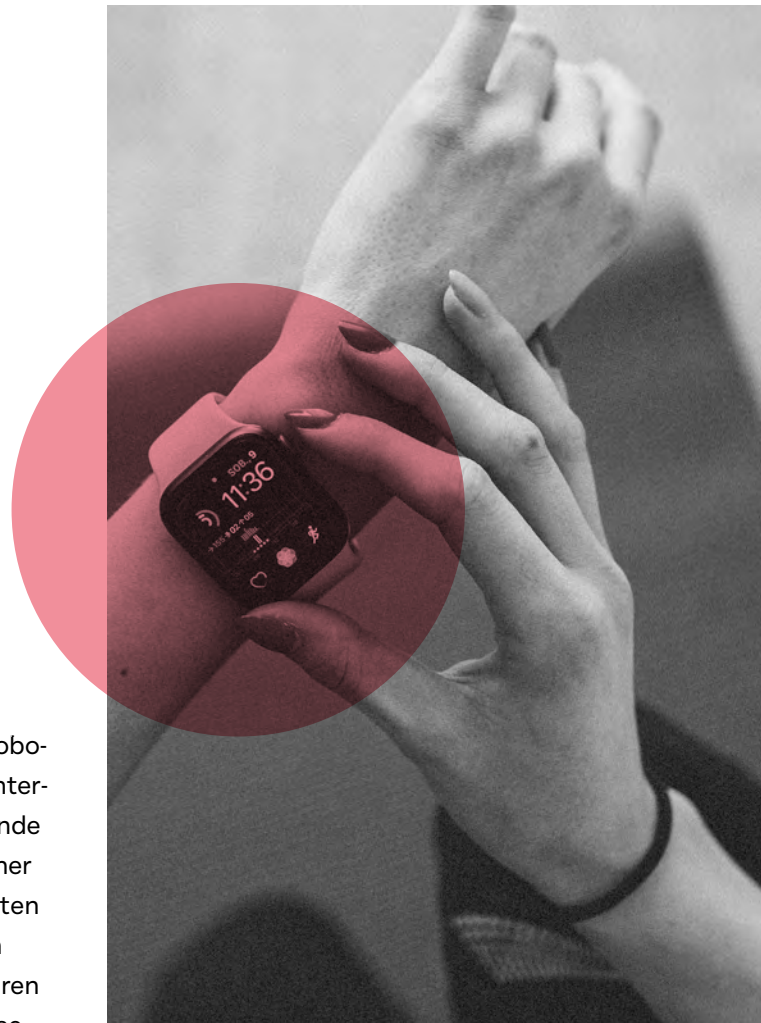
Ein weiterer Schlüssel: der Zuzug von Arbeitskräften aus Nachbarstaaten. Österreich bietet durch die zentrale geografische Lage eine attraktive Zieldestination für Pflegekräfte aus dem Ausland. Allerdings werden beispielsweise in Skandinavien bessere Arbeitsbedingungen geboten und Arbeitskräfte somit 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 offenstehen, 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 GerdI, 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

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

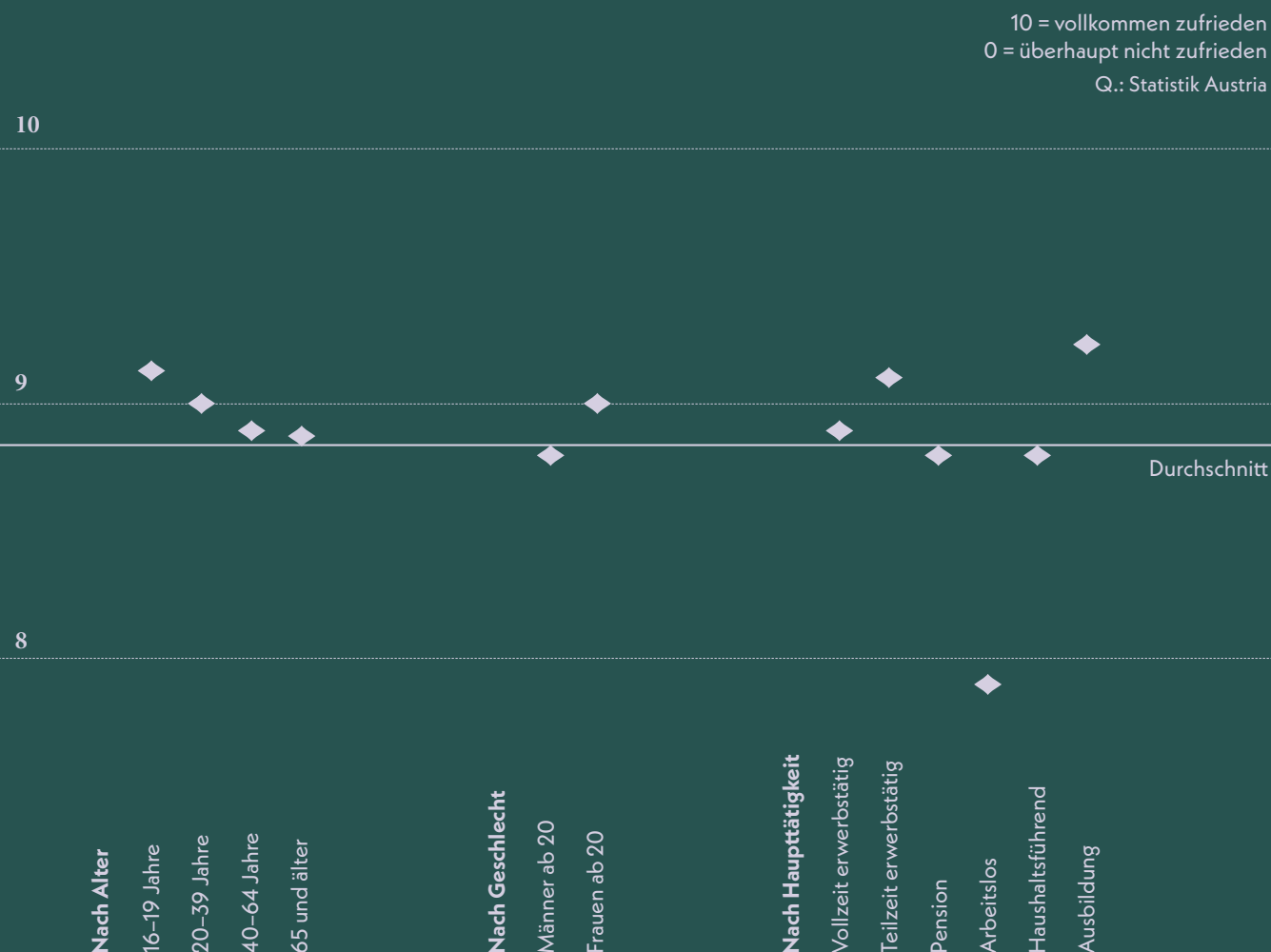
Die rasant fortschreitende Digitalisierung prägt zunehmend unsere sozialen Interaktionen und hat die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, verändert. In diesem Kontext gewinnt das Thema der sozialen Entfremdung angesichts der digitalen Revolution an Bedeutung. Dieser Abschnitt widmet sich 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

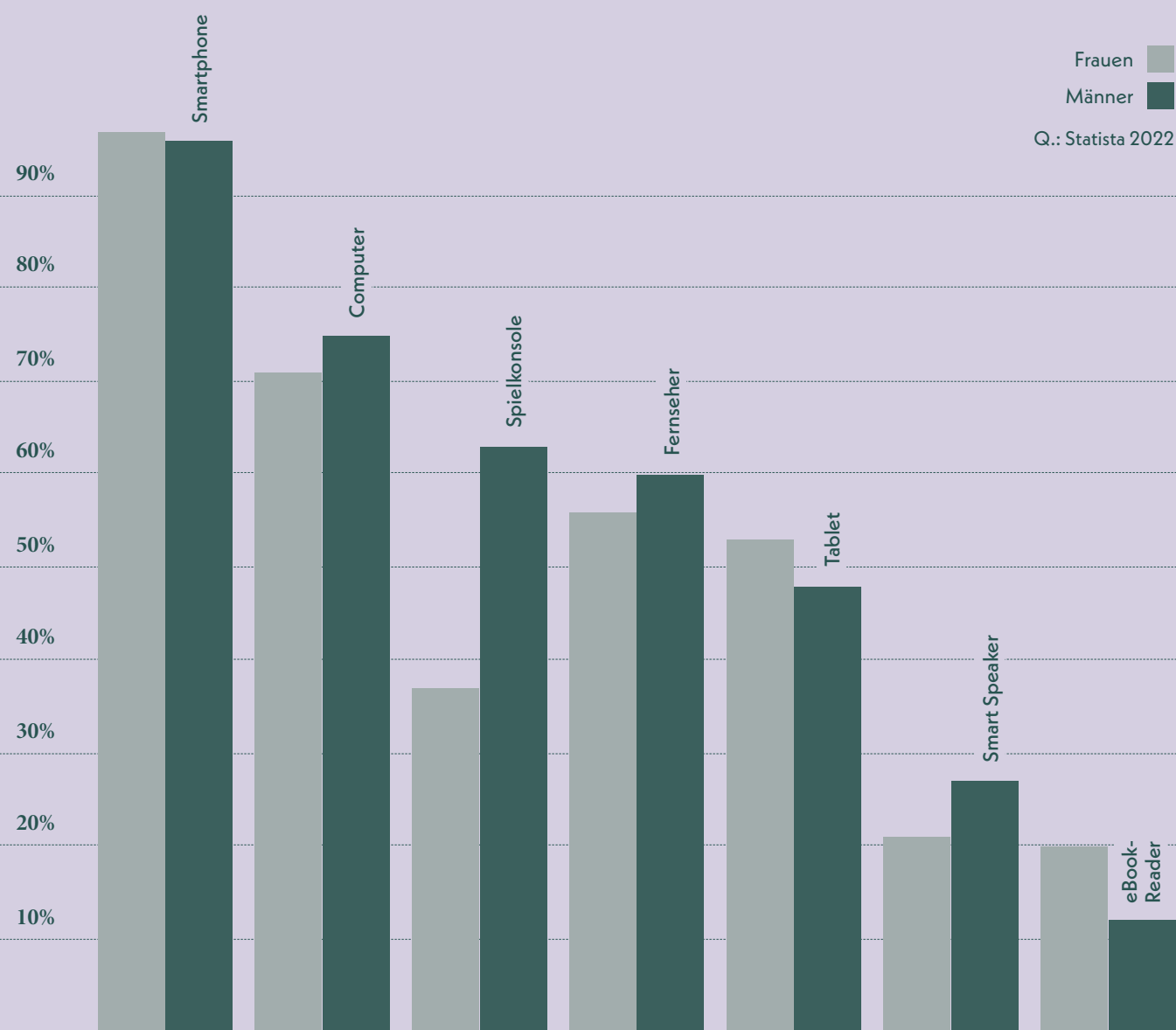
Die Welt junger Erwachsener ist heutzutage geprägt von weit mehr als nur der digitalen Entfremdung und dem Schwinden sozialer Fähigkeiten. Ein zusätzlicher Faktor, der soziale Beziehungen dieser Generation beeinflusst, ist der soziale Druck und der damit einhergehende Stress.

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

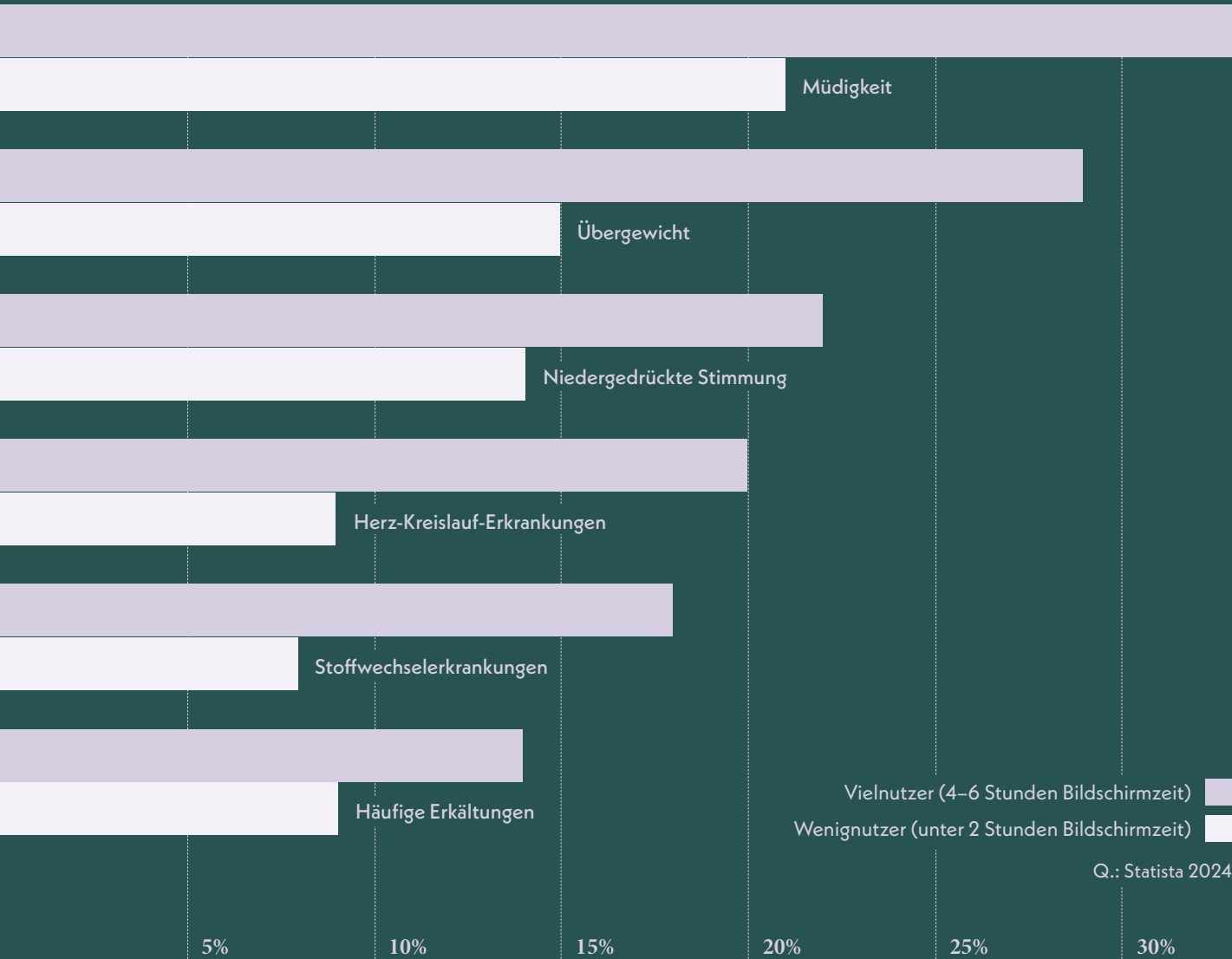
pro Tag

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.



ICKED PROBLEMS



Ausgabe 2024

INHALT

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 beispielsweise 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.



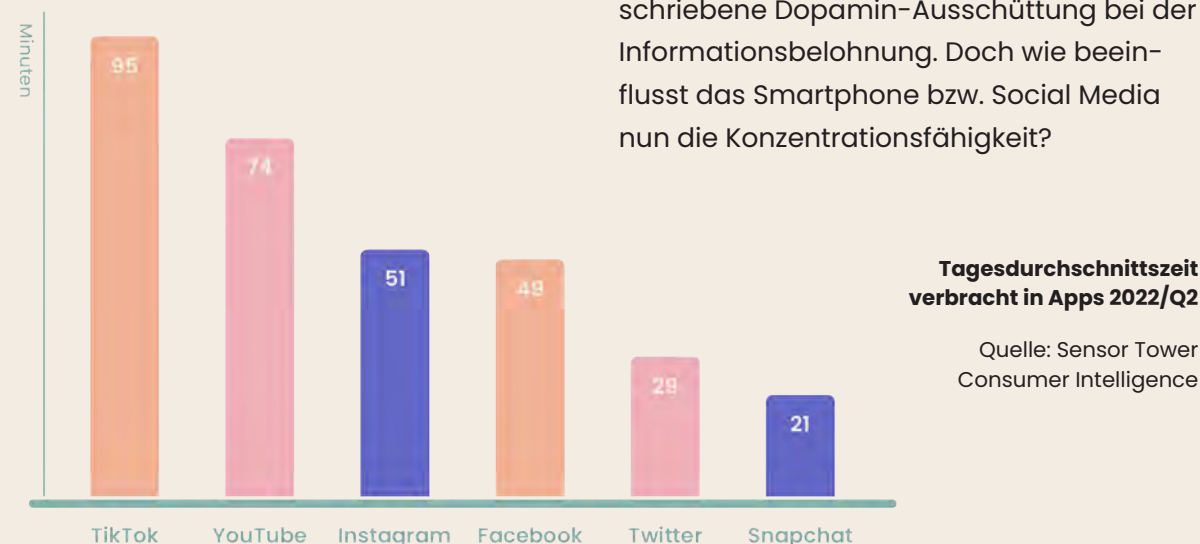
Die Macht des Algorithmus

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?



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.

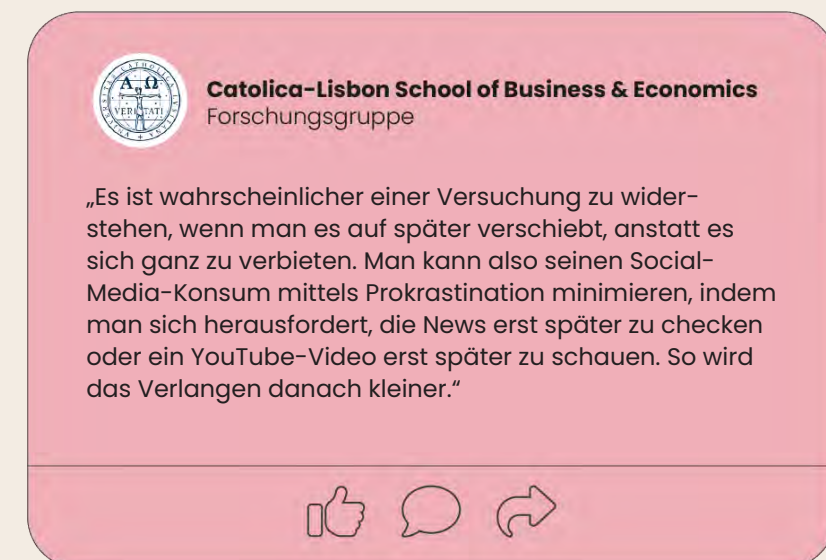
Dem Automatismus widerstehen ...

... 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



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

tination 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



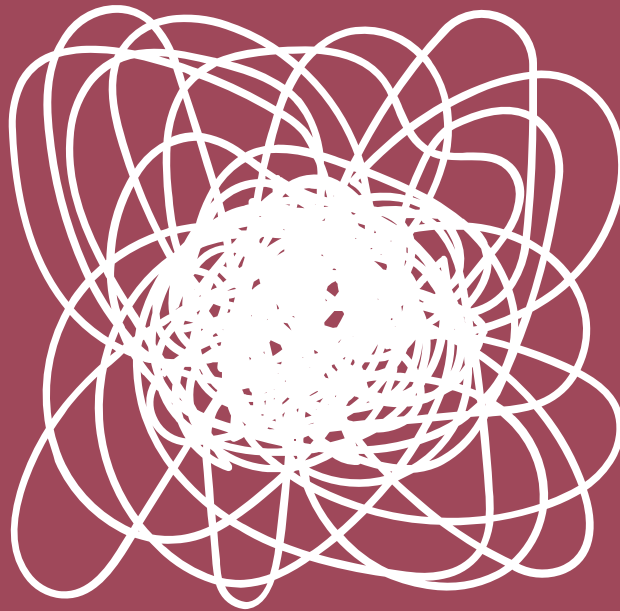
Even the hardest
puzzles have
a solution.

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

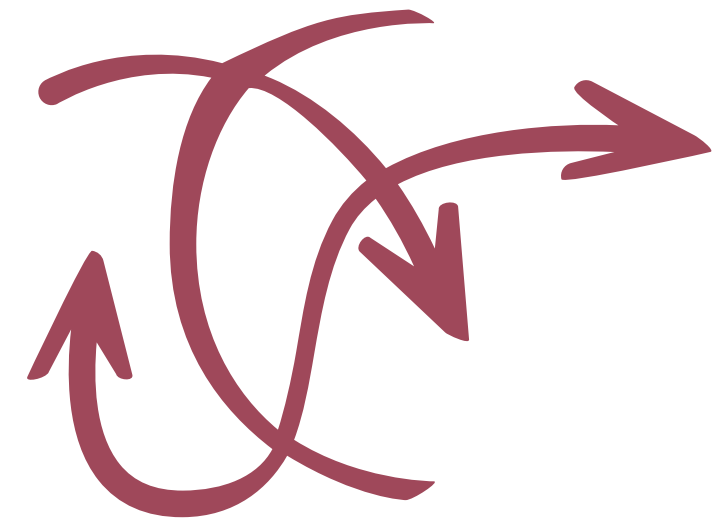
Probleme unserer Generation

INHALTSVERZEICHNIS

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | Die anderen Frauen und ich nicht
<i>Sarah Schweiger</i> | 07 | Die politische Lage in Österreich
<i>Kerstin Höbart</i> |
| 02 | Der Herbst im Wandel
<i>Julia Thaler</i> | 08 | Trinkst du noch, oder lebst du schon?
<i>Finn Schneppenheim</i> |
| 03 | Visionen für klimafreundliche Mobilität
<i>Kerstin Kollitsch</i> | 09 | Mit Design zur Pflege-Revolution?
<i>Anika Podrietschnig</i> |
| 04 | Den Social-Media-Bann durchbrechen
<i>Clara Baudis</i> | 10 | Die versteckten Probleme der Gesellschaft
<i>Barbara Gerdl</i> |
| 05 | Verlorenes Vertrauen ins System
<i>Gjeneta Osmanaj</i> | 11 | Besser fühlen um sich besser zu fühlen
<i>Nicole Lang</i> |
| 06 | Work–Life–Balance
<i>SELMA HACKER</i> | 12 | Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst
<i>Harpreet Nehar</i> |

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.

Finn Schneppenheim

08

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.

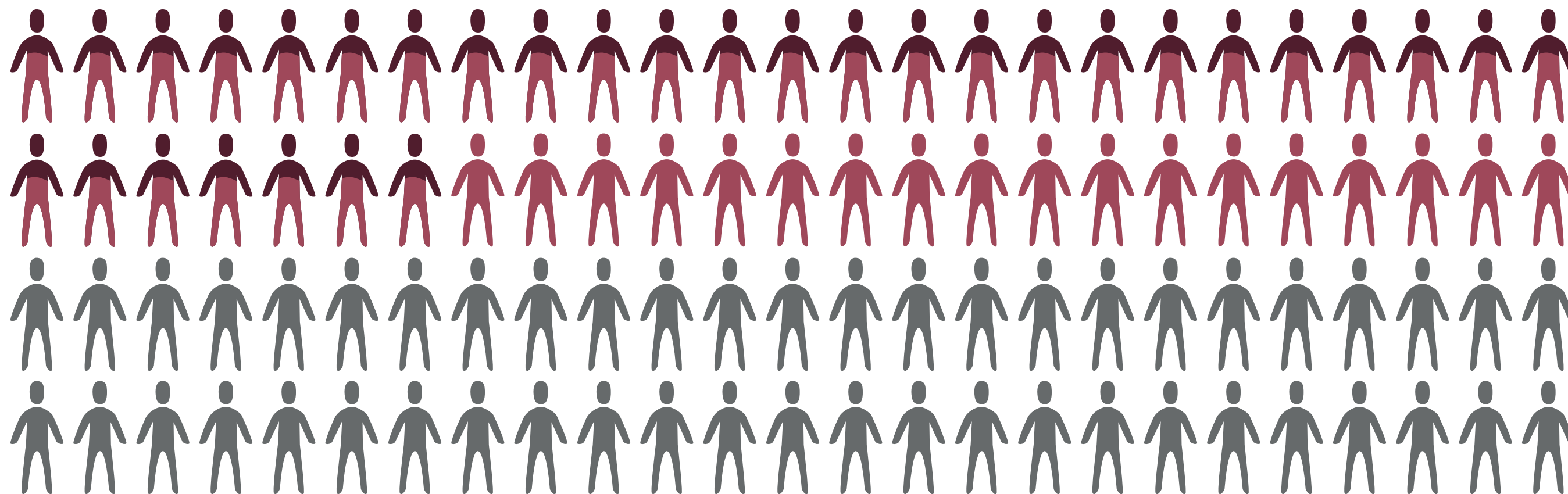


ABWEICHUNG VON DER NORM

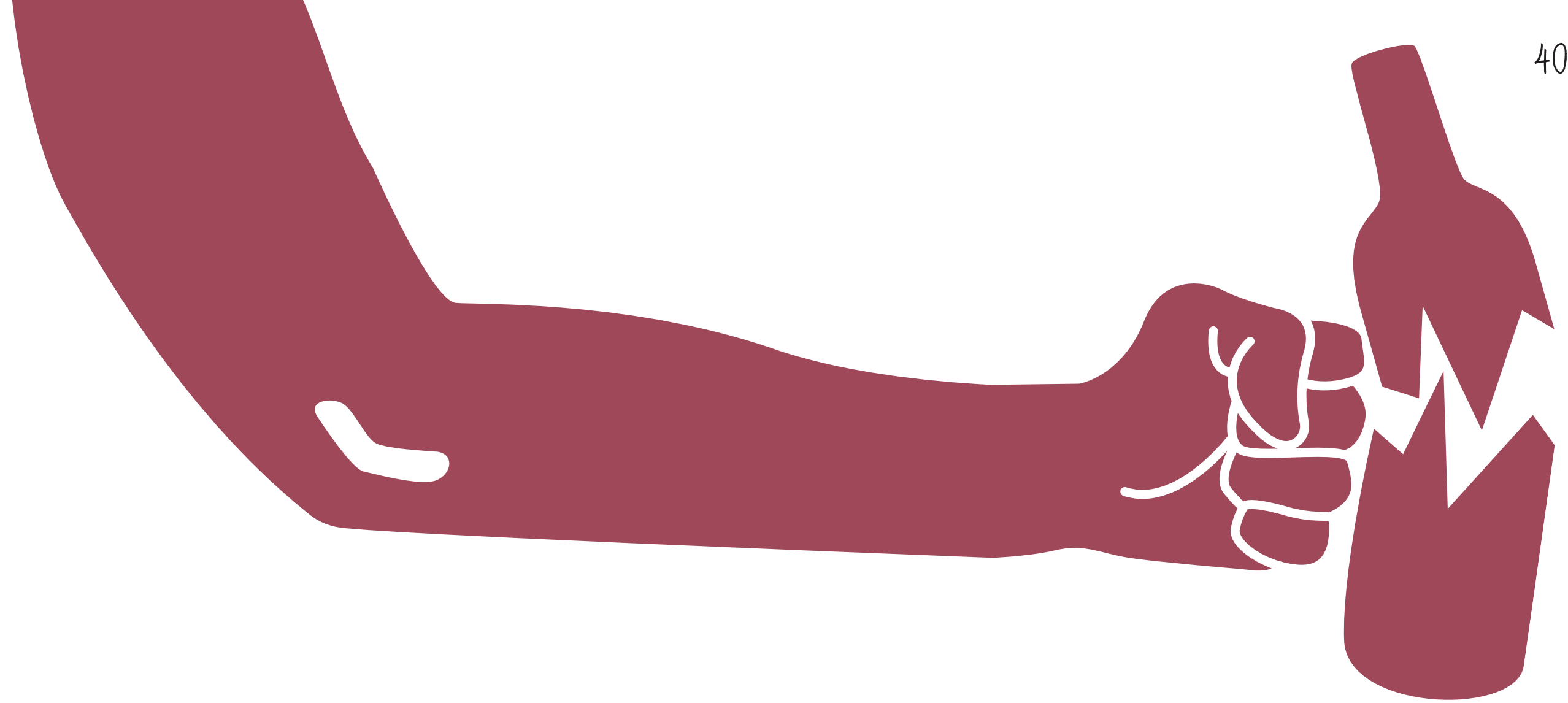
In unserer Gesellschaft sind gesellschaftliche Normen präsent, doch gibt es Menschen, die davon abweichen, wie beim exzessiven Alkoholkonsum oder dem Verzicht von Alkohol. Sollten diese Abweichler:innen anders behandelt werden? Eine differenzierte Betrachtung zeigt, dass exzessiver Konsum oft auf Sucht 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*



gutgestalten

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 Models 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 es gleich das Äußere beurteilt.



© Manuela-Mikusch

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

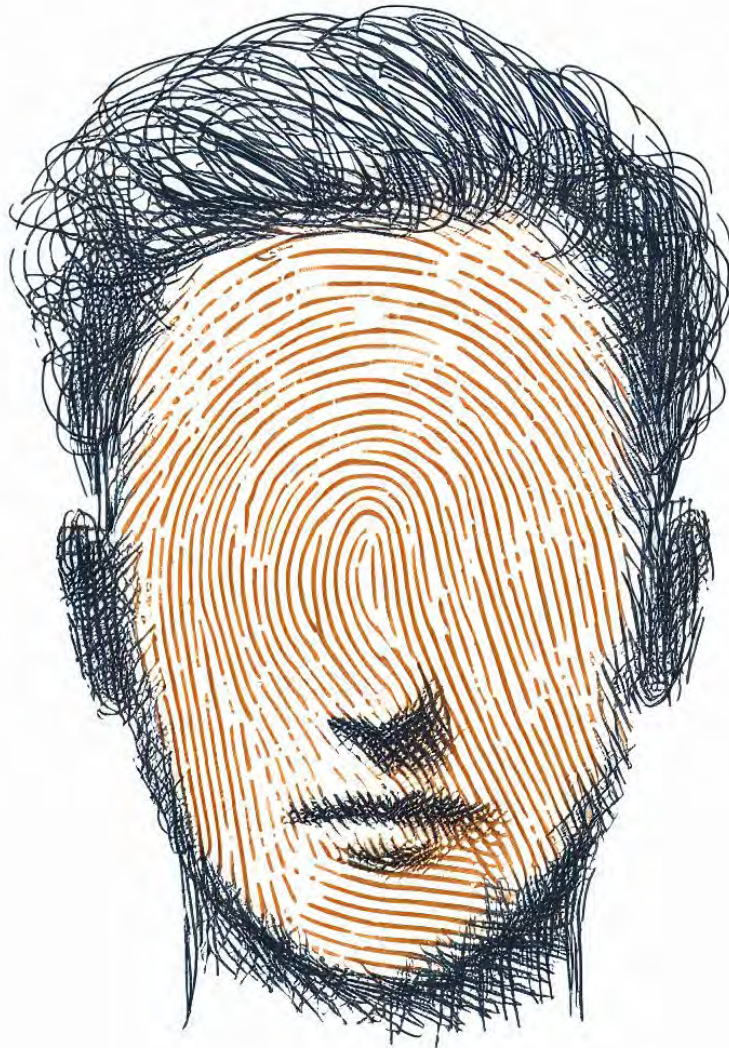
Mag. Jochen Gerald Elias

Kontakt

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

© 2024 Fachhochschule St. Pölten GmbH





© Image Creator vom Designer

Erstellt von: **Harpreet Nehar**



gutgestalten



gutgestalten

Wicked Problems

Die Probleme der Generation Z

Ausgabe 2024

WILLKOMMEN ZU „GUT GESTALTEN: WICKED PROBLEMS - DIE PROBLEME DER GENERATION Z“

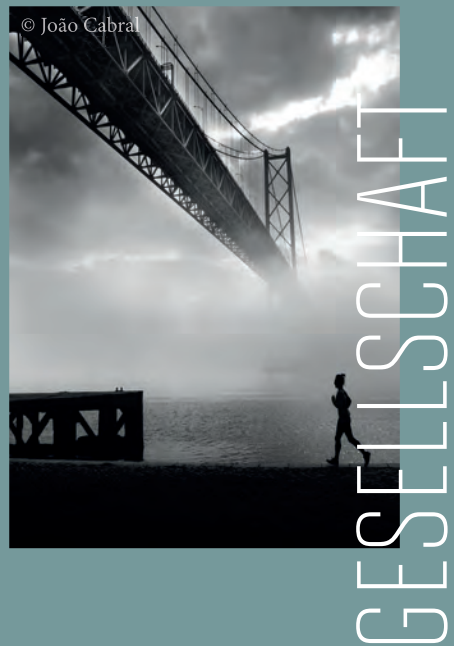
Herzlich willkommen zur dies-jährigen Ausgabe von „Gut Gestalten“. In 13 Beiträgen erkunden unsere Masterstudierenden im Grafikdesign die komplexen Probleme der Generation Z und präsentieren kreative Lösungsansätze. Tauchen Sie ein in Umweltthemen, soziale Gerechtigkeit und vieles weiteres – begleitet von inspirierenden Designideen.

Doch was sind Wicked Problems? Wicked Problems sind komplexe Herausforderungen ohne klare Lösungen, geprägt durch Unsicherheit, Vielschichtigkeit und miteinander verbundene Aspekte.

Dieses Magazin ist mehr als eine Sammlung von Beiträgen. Es ist ein Aufruf zur kreativen Auseinandersetzung, eine Plattform, auf der Design die Welt verändern kann. Wir laden Sie ein, sich von den visionären Ideen unserer Studierenden inspirieren zu lassen und gemeinsam eine bessere Zukunft zu gestalten.

Vielen Dank, dass Sie Teil dieser gestalterischen Reise sind und sich auf eine bessere Zukunft einlassen wollen. Willkommen bei **„Gut Gestalten: Wicked Problems“** – wo Design nicht nur schön aussieht, sondern auch die eine neue Welt formt.

INHALT



04_ KLIMA
Der Herbst im Wandel

10_ SYSTEMMISSTRAUEN
Verlorenes Vertrauen ins System

16_ INFLATION
Der Kampf der Wirtschaft

22_ POLITISCHE LAGE
Die Politike in Österreich



04_ UMWELT
Wien im Wandel

04_ NORMEN
Trinkst du noch, oder lebst du schon?

04_ WORK-LIFE BALANCE
Die Hustle- Culture

04_ DISKRIMINIERUNG
Die anderen Frauen und ich nicht



04_ GESUNDHEIT
Besser fühlen um sich besser zu fühlen

04_ GESUNDHEITSSYSTEM
Mit Design zur Pflege-Revolution?

04_ SOZIALE BEZIEHUNGEN
Die Probleme der Gesellschaft

04_ IDENTITÄTSKRISE
Der Kampf gegen sich selbst

04_ SOCIAL MEDIA
Den Social-Media-Bann durchbrechen

DER HERBST IM WANDEL

„Der Herbst, einst geprägt von kühlen Temperaturen, raschelnden Blättern und geselligem Zusammensein, verändert sich. Der Klimawandel definiert die Jahreszeiten neu und verlängert den Sommer. Doch was erstmal nett klingt kann schwere Folgen haben.“

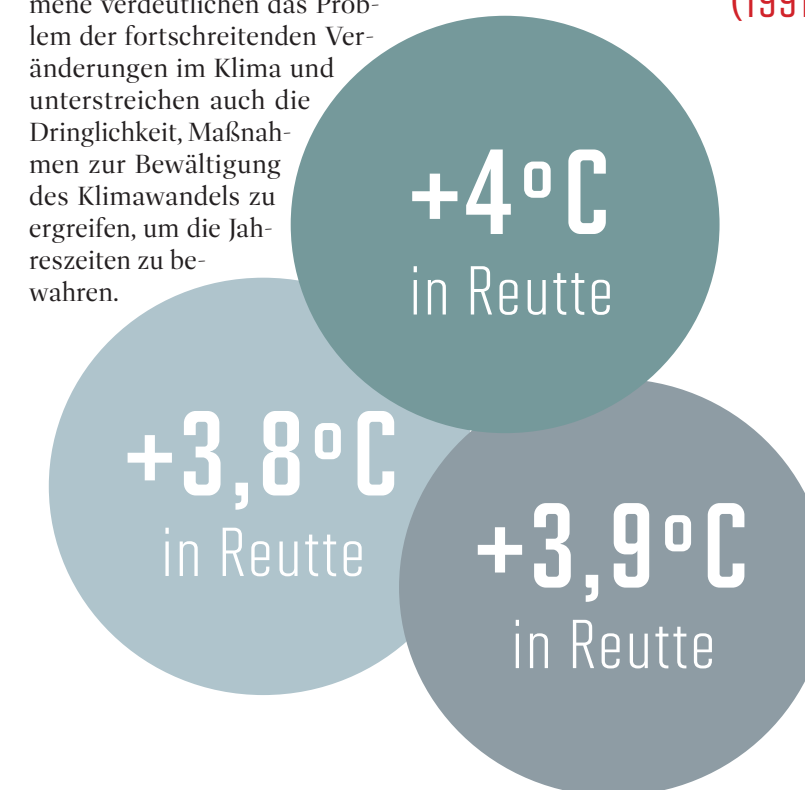
Als junger Erwachsener oder Jugendlicher erinnere ich mich an die Herbsttage meiner Kindheit, die von kühlen Temperaturen, Kastanien sammeln und dem Klang knirschender Blätter unter meinen Füßen geprägt waren. Doch in den letzten Jahren habe ich beobachtet, wie der Herbst immer wärmer und sommerlicher wurde. Der Klimawandel hat die Jahreszeiten verändert, und der Herbst, den ich kenne, beginnt sich in einen endlosen Sommer zu verwandeln. In diesem Artikel werden wir erkunden, wie der Klimawandel den Herbst beeinflusst und welche Herausforderungen sich daraus ergeben. Außerdem werden Vorschläge gemacht was wir, als Designer:innen, zur Lösung dieses Problem steuern können.

Der Klimawandel hat die Temperaturen weltweit steigen lassen, und diese Veränderungen sind in den Jahreszeiten besonders spürbar. Der Herbst, der traditionell von kühleren Temperaturen und fallenden Blättern geprägt ist, wird immer wärmer. Der Herbst, den wir heute erleben, unterscheidet sich stark von dem unserer Eltern und Großeltern. In Österreich können wir für gewöhnlich alle Jahreszeiten voll auskosten, jedoch wir der Verlust der vier Jahreszeiten immer mehr zu einem Problem, das durch den Klimawandel verursacht wird. Wird unsere Zukunft nur mehr aus Winter und Sommer bestehen oder gibt es noch eine

Möglichkeit die vier Jahreszeiten in all ihrer Bracht zu retten?

Der Oktober 2022 markierte in Österreich einen historischen Wendepunkt in den meteorologischen Aufzeichnungen seit 1767, indem er sich als der wärmste Oktober erwies. Mit einer Durchschnittstemperatur, die erstaunliche 3,3 Grad über dem langjährigen Mittel von 1991 bis 2020 lag, stellt dieser Monat den Höhepunkt von acht überdurchschnittlich warmen Monaten im Jahr 2022 dar. Die Auswirkungen waren landesweit spürbar, insbesondere im Westen mit Abweichungen von etwa 4 Grad. Selbst auf über 1000 Metern Höhe wurde ein ungewöhnlicher „Sommertag“ gemessen, gefolgt von der spätesten „Tropennacht“ in der österreichischen Messgeschichte. Diese ungewöhnlichen Wetterphänomene verdeutlichen das Problem der fortschreitenden Veränderungen im Klima und unterstreichen auch die Dringlichkeit, Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels zu ergreifen, um die Jahreszeiten zu bewahren.

TEMPERATUR ABWEICHUNGEN
VOM KLIMAMITTEL- TOP 3
(1991 - 2020)



DAS PROBLEM DES SICH WANDELNDEN HERBSTES

Der wärmere Herbst mag auf den ersten Blick wie eine angenehme Veränderung erscheinen, die längere Sommertage und mehr Gelegenheiten für Outdooraktivitäten bietet. Aber dieser Wandel bringt auch ernsthafte Probleme mit sich. Einer der Hauptaspekte ist die damit einhergehende Veränderung der Umweltauswirkungen.

Der verlängerte Sommer kann die Umwelt und die Natur in vielerlei Hinsicht beeinflussen. Pflanzen und Tiere sind darauf angewiesen, sich an bestimmte Jahreszeiten anzupassen, um ihre Lebenszyklen zu koordinieren. Wenn der Herbst seine typischen kühlen Temperaturen und das Fallen der Blätter verliert, kann dies zu Ungleichgewichten in Ökosystemen führen. Einige Arten könnten Schwierigkeiten haben, sich an die neuen Bedingungen anzupassen, was zu einem Rückgang der Biodiversität führen könnte.

Die Landwirtschaft, die stark von den saisonalen Veränderungen abhängig ist, steht vor erheblichen Herausforderungen. Landwirt:innen müssen sich auf unvorhersehbare Wetterbedingungen einstellen, was die Nahrungsmittelproduktion unsicherer machen kann.

Die Veränderung des Herbstes hat auch Auswirkungen auf unsere Lebensweise und Freizeitaktivitäten. Die Art und Weise, wie wir unsere Freizeit gestalten, muss sich an die neuen Gegebenheiten anpassen. Schließlich

könnte die längere Trockenheit im Herbst zu Wasserknappheit führen. Verlängerte Trockenperioden könnten die Verfügbarkeit von Wasserressourcen beeinflussen und die Wasserversorgung in einigen Regionen gefährden. Wie man sehen kann, ist es entscheidend, Maßnahmen zu ergreifen, um den Klimawandel und seine Auswirkungen zu bekämpfen.

DOCH WAS KÖNNEN WIR TUN?

Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf den Herbst sind ein komplexes „wicked problem“, bei dem es keine einfache oder perfekte Lösung gibt. Es erfordert eine breite Zusammenarbeit und vielfältige Maßnahmen auf globaler, nationaler und individueller Ebene, wie hier beschreiben:

Die Eindämmung des Klimawandels erfordert eine koordinierte globale Anstrengung. Zentral ist die Reduktion von Treibhausgasemissionen, um die Erderwärmung zu bremsen. Erneuerbare Energien wie Sonnen- und Windkraft spielen da-

bei eine Schlüsselrolle, indem sie den Energieverbrauch dekarbonisieren und den CO₂-Ausstoß minimieren.

Gleichzeitig ist die Sensibilisierung der Bevölkerung von entscheidender Bedeutung. Durch Bildung und Bewusstseinsbildung kann jeder seinen

ökologischen Fußabdruck reduzieren und umweltfreundliche Entscheidungen treffen. Politische Maßnahmen und die Festlegung von Emissionsreduktions-

zielen, sind unerlässlich, um den Klimawandel wirksam zu bekämpfen und eine nachhaltige Zukunft zu gestalten.



WAS KÖNNEN WIR TUN?



DESIGN FÜR NACHHALTIGKEIT: DIE ROLLE DER DESIGNER:INNEN

In der Welt des Designs haben wir die einzigartige Fähigkeit, komplexe Themen visuell ansprechend zu gestalten und somit das Bewusstsein zu schärfen. Angesichts des sich wandelnden Herbstes und des Klimawandels können wir als: innen eine entscheidende Rolle spielen. Durch die Schaffung von Grafiken, Infografiken und Illustrationen können wir die Auswirkungen des verlängerten Herbstes auf einen Blick vermitteln und die Aufmerksamkeit der Betrachter:Innen gewinnen.

Unsere kreative Expertise ermöglicht es uns, nachhaltige Lösungen visuell zu präsentieren. Durch ansprechende Designelemente können wir dazu beitragen, das Bewusstsein für umweltfreundliche Verhaltensweisen zu fördern. Ob es darum

geht, den Einsatz erneuerbarer Energien zu unterstützen oder auf die Bedeutung von Wassereffizienz hinzuweisen – wir haben die Kraft, Menschen zu inspirieren und zum Handeln zu motivieren. Ein Umdenken in unsere Gesellschaft muss passieren! Der sich wandelnde Herbst, der sich wie ein endloser Sommer anfühlt, ist zweifellos eine unmittelbare Auswirkung des Klimawandels, der unsere Welt in alarmierendem Tempo verändert. In der Vergangenheit konnten wir den Herbst mit seinen kühlen

Temperaturen, den bunten Blättern und der Vorfreude auf gemütliche Abende in warmen Pullovern erwarten. Doch heute sehen wir uns mit einem veränderten Herbst konfrontiert, der sich scheinbar nahtlos in den Sommer erstreckt, begleitet von ungewöhnlich hohen Temperaturen und unvorhersehbaren Wetterphänomenen.

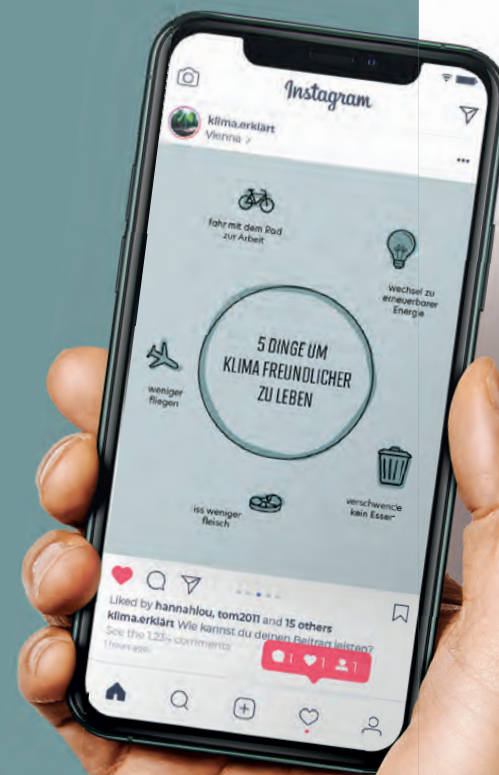
Diese veränderten Jahreszeiten sollten uns als junge Erwachsene alarmieren, denn sie sind eine direkte Erinnerung daran, dass der Klimawandel keine abstrakte Theorie ist, sondern eine Realität, die unser tägliches Leben beeinflusst. Wir tragen die Verantwortung, uns für eine nachhaltigere Zukunft einzusetzen.

Wir müssen die Ursachen des Klimawandels angehen und Maßnahmen ergreifen, um seine Auswirkungen zu minimieren. Unsere Unterstützung ist von entscheidender Bedeutung, denn nur gemeinsam können wir die Umwelt schützen, die lebenswert für zukünftige Generationen sein sollte. Wenn wir heute nicht handeln, könnten unsere Kinder und Enkelkinder den Herbst in einer Welt erleben, die von Extremwetterereignissen, Naturkatastrophen und Ressourcenknappheit geprägt ist.

Die verlängerte Sommersaison im Herbst sollte uns daher nicht nur besorgt machen, sondern uns auch motivieren, aktiv zu werden. Wir müssen unser Konsumverhalten überdenken, erneuerbare Energien unterstützen, die Reduzierung von Treibhausgasen fördern und uns für den Erhalt von natürlichen Lebensräumen einsetzen.

Lasst uns unsere Designfähigkeiten nutzen, um nicht nur ästhetisch ansprechende, sondern auch wirkungsvolle Botschaften zu vermitteln. Gemeinsam können wir Menschen dazu bewegen, aktiv an einer nachhaltigen Zukunft teilzunehmen. Nur so können wir sicherstellen, dass auch unsere Kinder im Herbstlaub springen, Kastanientiere basteln und eine intakte Umwelt genießen können. Es liegt in unserer Hand, diese Vision einer

nachhaltigen Zukunft Wirklichkeit werden zu lassen. Also lasst uns diese nachhaltige Zukunft für uns und künftige Generationen schaffen und tun wir uns und der Welt etwas gutes!



„WE CAN MAKE A DIFFERENCE“



JULIA

HERAUSGEBER

Masterklasse Grafik Design

AUTHOREN

Masterklasse Grafik Design

REDAKTIONSLEITUNG

Julia Thaler

GRAFISCHE UMSETZUNG

Julia Thaler



MASTERKLASSE



gutgestalten

2024

WICKED PROBLEMS



gutgestalten 2024



INHALTSVERZEICHNIS

6-11	DIE POLITISCHE LAGE IN ÖSTERREICH von Kerstin Höbart	Österreichs politische Szene ist von Skandalen und Ermittlungen geprägt, was das Vertrauen der Bürger:innen erschüttert.
12- 15	DER HERBST IM WANDEL von Julia Thaler	Der Klimawandel definiert die Jahreszeiten neu und verlängert den Sommer. Doch was erstmal nett klingt, kann schwere Folgen haben.
16-21	HERAUSFORDERUNGEN DURCH INFLATION von Denis Bayer	Inflation betrifft besonders die junge Generation. Welche Lösungswege bieten sich an, um den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen?
22-27	WIEN IM WANDEL von Kerstin Kollitsch	Die steigenden Temperaturen in den Sommermonaten stellen die Stadt Wien vor enorme Herausforderungen.
28-33	BESSER FÜHLEN UM SICH BESSER ZU FÜHLEN von Nicole Lang	Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist.
34-39	DEN SOCIAL-MEDIA-BANN DURCHBRECHEN von Clara Baudis	TikTok, Instagram, WhatsApp und Co – zwei Drittel der Österreicher:innen nutzen Soziale Netzwerke - das ergab eine Studie im Jahr 2023.
40-45	VERLORENES VERTRAUEN IN DAS SYSTEM von Gjeneta Osmanaj	Mangelndes Vertrauen führt zu politischer Passivität und Desinteresse, was die demokratische Entscheidungsfindung gefährdet.

46-51	WORK-LIFE-BALANCE von Selma Hacker	Was bedeutet Hustle-Culture und welche Rolle spielt Selbstoptimierung in unserer heutigen Arbeitswelt?
52-57	DIE ANDEREN FRAUEN UND ICH NICHT von Sarah Schweiger	„Ich kann nicht frauenfeindlich sein, ich bin doch eine Frau!“ Diskriminierung wird oft als etwas gesehen, was von außen kommt und nicht von innen.
58-63	MIT DESIGN ZUR PFLEGE-REVOLUTION? von Anika Podrietschnig	Medizinischer Fortschritt und verbesserte Lebensqualität führen dazu, dass die Anzahl der Menschen über 80 Jahren kontinuierlich zunimmt.
64-69	DIE PROBLEME DER GESELLSCHAFT von Barbara Gerdl	Die Suche nach ehrlichen Verbindungen, die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und die Bewältigung des sozialen Drucks spielen eine essenzielle Rolle.
70-75	TRINKST DU NOCH, ODER LEBST DU SCHON? von Finn Schneppenheim	Der Konsum von Alkohol in unserer Gesellschaft unterliegt einem komplexen Geflecht sozialer Normen und Erwartungen.
76-81	DER KAMPF GEGEN SICH SELBST von Nehar Harpreet	In einer Zeit rascher Veränderungen stehen viele vor einer tiefgreifenden Herausforderung: die eigene Identitätskrise.

DIE POLITISCHE LAGE IN ÖSTERREICH

Österreichs politische Szene ist von Skandalen und Ermittlungen geprägt, was das Vertrauen der Bürger:innen erschüttert. Korruption und fehlende Transparenz sind zentrale Probleme. Eine aktuelle Sonntagsumfrage enthüllt vielschichtige politische Präferenzen. In diesem Kontext stellt sich die Frage, wie Transparenz gestärkt und Bürgerbeteiligung gefördert werden können.

In den vergangenen Jahren wurde die politische Bühne Österreichs von Skandalen, Untersuchungsausschüssen und Ermittlungen gegen Politiker dominiert. Als junge Erwachsene beobachten wir diese Entwicklungen mit Sorge. Bernhard Görg, Daniela Holzinger, Reinhard Heinisch, Florian Willet und Ole Skambraks besprechen im TV-Format „Talk im Hanger-7“ einige zentrale Probleme, welche die politische Lage in Österreich belasten. Ein zentrales Problem sind Korruption und mangelnde Transparenz in der Politik. Dieses Problem hat das Vertrauen der Bürger:innen in die Politik erheblich erschüttert.

VIELSCHICHTIGE HERAUSFORDERUNGEN

Junge Erwachsene fragen sich, ob die politischen Parteien und ihre Interaktionen tatsäch-

lich zur Lösung der drängenden gesellschaftlichen Probleme beitragen oder ob sie eher dazu führen, dass die Politik sich in oberflächlichen Skandalen verliert. Ein Blick auf die politische Landschaft Österreichs zeigt sich in einer kürzlich durchgeführten Sonntagsumfrage zur Nationalratswahl. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass es sich hierbei lediglich um eine Momentaufnahme aus einer begrenzten Zielgruppe handelt. Dennoch zeigt sich laut Statista 2023¹ Umfrageergebnissen, dass die FPÖ derzeit die stärkste Partei ist, gefolgt von der SPÖ und der ÖVP. Auch die NEOS und die Grünen könnten in den Nationalrat einziehen, während die KPÖ an der Vier-Prozent-Hürde scheitert. Die Umfrageergebnisse zeigen, dass die politische Präferenz in Österreich sehr unterschiedlich ist und verschiedene Altersgruppen unterschiedliche

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/288503/umfrage/sonntagsfrage-zur-nationalratswahl-in-oesterreich-nach-einzelnen-instituten/>



Parteien bevorzugen. Bei besonders jüngeren Wählern scheint die FPÖ großen Anklang zu finden, möglicher in den sozialen Medien, wo sie eine beträchtliche Anhängerschaft gewonnen hat – ein Phänomen, das sich von den anderen Parteien in Österreich abhebt. Die SPÖ hingegen hatte durch ein Excel-Unglück Schwierigkeiten, ihren Parteivorsitzenden zu wählen, was ihre Position in der öffentlichen Wahrnehmung weiter geschwächt hat. Die journalistischen Recherchen von Matthias Winterer (Wiener Zeitung) enthüllten, dass prominente SPÖ-Politiker an Umwidmungen ehemaliger Schrebergärten in Breitensee beteiligt waren, die nun auch Gegenstand von Ermittlungen der WKStA sind. Unser Bundeskanzler Karl Nehammer (ÖVP) steht ebenfalls unter Druck, insbesondere aufgrund von kontroversen Aussagen in einem gekürzten Video, in welchem der Bundeskanzler kritische Aussagen über die Armut und Teilzeitbeschäftigung äußert. Die junge Generation erwartet von den politischen Akteur:innen echte Lösungen für gesellschaftliche Probleme anstelle von oberflächlichen Skandalen. Dennoch gibt es auch politische Akteur:innen, die sich für positive Veränderungen einsetzen. Einer davon ist Franz Fehr, ein langjähriges ÖVP-Mitglied, das sich



für Umweltschutz und Nachhaltigkeit einsetzt. Fehr zeigt, dass politische Überzeugungen und Umweltschutz wichtiger sind als die Parteizugehörigkeit. Ebenfalls profitiert nicht nur die FPÖ, sondern auch die Bierpartei (BPÖ) von der missglückten Führung der Regierungsparteien

bei Wähler:innen. Die Bierpartei ist eine österreichische Kleinpartei und wurde 2015 gegründet. Im Jahr 2020 erreichte sie bei der Bundespräsidentenwahl zusammen mit dem Parteivorsitzenden Dominik Wlazny den dritten Platz mit 8,3% der Stimmen. Aktuell verzeichnet sie in aktuellen Sonntagsumfragen eine Unterstützung von bis zu 12 %. Junge Menschen in Österreich zeigen nach der 2022 veröffentlichten SORA-Studie zunehmend geringeres Vertrauen in das politische System, was sich besonders bei Institutionen der repräsentativen Demokratie wie dem Parlament und der Bundesregierung zeigt. Die politische Lage in Österreich ist komplex und vielschichtig. Im Korruptionsindex von Transparency International (CPI) 2022 ist Österreich aus den Top 20 gefallen. Österreich nimmt nur mehr Rang 22 ein. Diese Tendenz ist nicht nur negativ, sondern inzwischen auch besorgniserregend.

TRANSPARENZ UND BÜRGERBETEILIGUNG STÄRKEN

Wie können wir als Wähler:innen die Korruption und Intransparenz, die durch zahlreiche

Untersuchungen und Ermittlungen aufgedeckt wurden, überwinden? Es gibt bereits viele Gesetzesinitiativen und Reformvorschläge, die im Nationalrat diskutiert werden, darunter auch das Informationsfreiheitsgesetz. Expert:innen betonten schon sehr lange die Notwendigkeit von mehr Transparenz in der Politik.

Dies könnte durch die Aufhebung des Amtsgeheimnisses und dem neuen Informationsfreiheitsgesetzes für Bund, Länder und Gemeinden erreicht werden, sodass Bürger:innen leichter Zugang zu Informationen von öffentlichem Interesse erhalten. Dieser Schritt würde die Bürger:innen in die Lage versetzen, die Handlungen der Politik besser zu verstehen und zu überwachen. Die Stärkung der Unabhängigkeit von Ermittlungsbehörden ist ein weiterer wichtiger Schritt, um Korruption und Machtmissbrauch zu bekämpfen. Wenn Ermittlungen unabhängig von politischem Druck geführt werden können, erhöht dies das Vertrauen der Bürger:innen in den Rechtsstaat. Jedoch enthält das Gesetz auch Ausnahmen, die einer genaueren Prüfung bedürfen, insbesondere die Ausnahme, dass das Informationsfreiheitsgesetz nicht für Gemeinden mit weniger als 5.000 Einwohner:innen gilt.



BOTSCHAFTEN TRAGEN!

Dies bedeutet, dass nur 259 von insgesamt 2.093 Gemeinden von diesem Gesetz betroffen sind. Transparency International und andere Fachleute kritisieren, dass Transparenz nicht abhängig von der Gemeindegröße sein sollte. Sie betonen, dass die Verwaltung dazu verpflichtet ist, Informationen bereitzustellen, und der Aufwand für kleinere Gemeinden überschaubar ist.

Eine kreative Lösung für dieses Anliegen könnte die Entwicklung einer T-Shirt-Reihe sein, die mit frechen Sprüchen versehen ist, um die Aufmerksamkeit auf die Abschaffung des Amtsgeheimnisses zu lenken. Jedes T-Shirt könnte mit provokanten Slogans gestaltet werden, die die Notwendigkeit der Transparenz in der Regierung betonen. Die Designs könnten humorvoll, aber gleichzeitig informativ sein, um die Öffentlichkeit über die Auswirkungen der Aufhebung des Amtsgeheimnisses zu informieren. Die

Verwendung von klaren Botschaften könnte dazu beitragen, das Bewusstsein für die Rechte der Bürger:innen und die Vorteile der Transparenz zu schärfen. Zusätzlich könnten kreative Präsentationen, wie beispielsweise Fotoshootings oder kurze Videos, die die T-Shirts in verschiedenen Alltagssituationen zeigen, dazu beitragen, das Interesse und die Neugier junger Erwachsener zu wecken. Durch die Nutzung moderner Plattformen wie Instagram und TikTok könnte die T-Shirt-Reihe als Gesprächsthema in sozialen Medien verbreitet werden, wodurch eine breitere Diskussion über die Notwendigkeit der Abschaffung des Amtsgeheimnisses für ganz Österreich angeregt wird.





IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

KONZEPTION & GESTALTUNG

Kerstin Höbart, BSc
3100 St. Pölten, Kremsergasse 39
Österreich

+43 650 551 46 40
dd231508@fhstp.ac.at
www.portfoliomitk.com

Alle Rechte vorbehalten. Alle in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Bitte beachten Sie, dass das Layout und der Inhalt dieser Broschüre urheberrechtlich geschützt sind. Jegliche Vervielfältigung oder Verbreitung, auch auszugsweise, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

© 2024 | Kerstin Höbart, BSc



WICKED PROBLEMS

MASTERCLASS GRAFIKDESIGN



Ausgabe 02/2024
FH St. Pölten

Inhaltsübersicht

- 04** **Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität.**
Von Kerstin Kollitsch
Die steigenden Sommertemperaturen führen in Wien zu unerträglichen Bedingungen, die ein immer größer werdendes Gesundheitsrisiko für die Bewohner:innen darstellen. Der motorisierte Verkehr verstärkt diesen Effekt weiter.
- 10** **Der Herbst im Wandel**
Von Julia Thaler
Der Klimawandel definiert die Jahreszeiten neu und verlängert den Sommer. Doch was erstmal nett klingt, kann schwere Folgen haben.
- 14** **Verlorenes Vertrauen ins System**
Von Gjeneta Osmanaj
In einer Zeit, in der das Vertrauen in das politische System schwindet, stehen Designer:innen vor der Herausforderung, Lösungen zu gestalten, die die Kluft zwischen Bürgern und Regierung überbrücken.
- 18** **Mit Design zur Pflege-Revolution?**
Von Anika Podrietschnig
Der medizinische Fortschritt führt zu mehr Menschen über 80, was den Bedarf an Pflegepersonal erhöht. Die Frage, ob Designer:innen den Pflegeberuf attraktiver gestalten können, wird relevant.
- 26** **Besser fühlen um sich besser zu fühlen**
Von Nicole Lang
Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen. Und wenn wir ein großes Spektrum fühlen können, ist das ein Zeichen dafür, dass es uns gut geht.

- 32** **Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst**
Von Harpreet Nehar
In Zeiten schneller Veränderungen und steigender sozialer Erwartungen kämpfen viele mit einer Identitätskrise, während sie nach ihrem Platz in der Welt suchen.
- 36** **Die politische Lage in Österreich**
Von Kerstin Höbart
Österreichs politische Szene ist von Skandalen und Ermittlungen geprägt, was das Vertrauen der Bürger erschüttert. Die Stärkung von Transparenz und Bürgerbeteiligung ist angesichts von Korruption zentral.
- 40** **Trinkst du noch, oder lebst du schon?**
Von Finn Schneppenheim
Der Konsum von Alkohol in unserer Gesellschaft unterliegt einem komplexen Geflecht sozialer Normen und Erwartungen.
- 46** **Den Social-Media-Bann durchbrechen**
Von Clara Baudis
TikTok, Instagram, WhatsApp und Co – zwei Drittel der Österreicher:innen nutzen Soziale Netzwerke. Doch warum ist die Online-Welt so interessant und was hat das eigentlich für Auswirkungen?
- 50** **Die anderen Frauen und ich nicht**
Von Sarah Schweiger
Warum internalisierte Misogynie einen genaueren Blick wert ist und wie Frauen heute noch ungleich behandelt werden.
- 54** **Soziale Beziehungen – Die versteckten Probleme der Gesellschaft.**
Von Barbara Gerdl
Soziale Beziehungen sind entscheidend für die menschliche Identität. In der Ära digitaler Transformation stehen Jugendliche und junge Erwachsene vor komplexen Herausforderungen.
- 58** **Work Life Balance**
Von Selma Hacker
Was bedeutet Hustle-Culture und welche Rolle spielt Selbstoptimierung in unserer heutigen Arbeitswelt?

Wien im Wandel: Visionen für klima- freundliche Mobilität.

Die steigenden Temperaturen in den Sommermonaten stellen die Stadt Wien vor enorme Herausforderungen. Besonders nachts staut sich die Hitze an vielen Stellen, insbesondere in engen Gassen, die keine Bäume oder Grünflächen aufweisen – die erhoffte Abkühlung bleibt immer öfter aus.

Diese Situation führt nicht nur zu unerträglichen Alltagsbedingungen, sondern stellt auch ein enormes Gesundheitsrisiko für die Stadtbewohner dar. Durch den motorisierten Verkehr wird dieser Effekt zusätzlich drastisch verstärkt.

Das Auto in der Großstadt: Ist es wirklich notwendig?

Autos heizen Stadt auf

Autos tragen sowohl aktiv als auch passiv zur Wärmeentwicklung in der Stadt bei. Neben der bekannten Problematik der Wärmeabgabe durch Verbrennungsmotoren über Abgase wird der Umstand vernachlässigt, dass auch geparkte Autos einen erheblichen Beitrag zur Wärmeentwicklung leisten.

Asphaltierte Straßen und Parkplätze, die gegenwärtig 67% der Straßenfläche in Wien einnehmen, absorbieren die Sonnenenergie und strahlen sie in Form von Wärme ab. Ein geparktes Auto blockiert diese natürliche Wärmestrahlung, insbesondere in den Abend- und Nachtstunden, wenn eine natürliche Abkühlung stattfinden soll. Diese kombinierten Faktoren verstärken die Entwicklung urbaner Wärmeinseln, die insbesondere in dicht besiedelten städtischen Gebieten negative Auswirkungen auf das Stadtklima haben. Darüber hinaus ist der motorisierte KFZ-Verkehr für 36% der Treibhausgase Wiens verantwortlich, wobei auf private PKW-Fahrten ein Anteil von 72% entfällt.

Modal Split

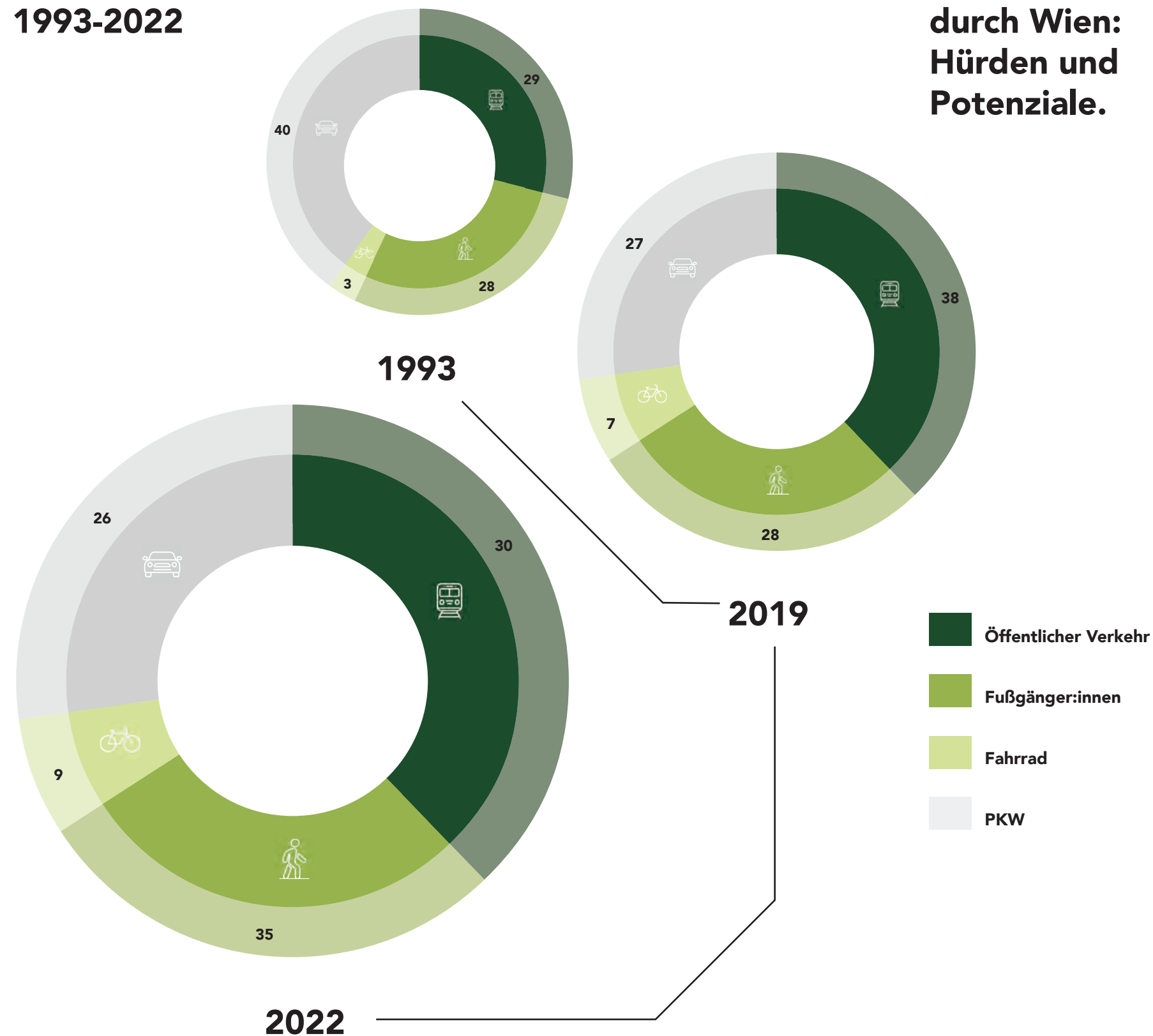
Der Modal Split 2022 zeigt: Wien ist durchwegs klimafreundlich unterwegs! 35% aller Wege wurden in der Bundeshauptstadt zu Fuß zurückgelegt und damit das außergewöhnliche Niveau des Vorjahres, bedingt durch die Corona-Krise, nahezu beibehalten. Radfahrer und Scooter konnten seit 2019 ein Plus von 2% verbuchen und einen Anteil von 9% halten. 26% aller zurückgelegten Wege wurden 2022 mit dem Auto bewältigt. Dieser Wert ist allerdings seit 10 Jahren konstant bei +/- 1% Anteil.

45 Prozent der Wiener besitzen kein Auto

Auch wenn sich einige Wiener ein Leben ohne Auto nur schwer vorstellen können, so stimmen neun von zehn Wiener zu, dass man in der Stadt auch gut ohne eigenes Auto auskommt. Mit 47% besitzt bereits jetzt fast die Hälfte aller Wiener Haushalte kein Auto. Dieses Ergebnis wird auch von Daten der Statistik Austria unterstrichen, wonach jede zweite Autofahrt in der Bundeshauptstadt weniger als 5km beträgt.



Modal Split 1993-2022



Mit dem Rad durch Wien: Hürden und Potenziale.

Wien – Eine Stadt der kurzen Wege

Wie der Online-Routenplaner Bike Citizens zeigt, ist ein Großteil der Orte innerhalb Wiens innerhalb von 30 Minuten mit dem Fahrrad erreichbar – Ampelschaltungen und Steigungen sind dabei bereits berücksichtigt. Das offenbart: Wien hätte durchaus das Potenzial zur Radfahrstadt. Das Fahrrad ist nicht nur klimafreundlich, sondern auch ein äußerst gesundes Verkehrsmittel, das sich ideal zwischen Fußwegen und dem öffentlichen Nahverkehr in ein zukunftsorientiertes Mobilitätskonzept einfügen lässt. Die Chancen von aktiver Mobilität wurden auch von der Stadtregierung erkannt, die es sich zum Ziel gesetzt hat, den Radverkehrsanteil bis 2025 auf 10% zu steigern – aber wie?

Fehlende Infrastruktur für aktive Mobilität

Bauliche Infrastruktur hat einen starken Einfluss auf unser Mobilitätsverhalten. Wird etwa genügend Platz und ein attraktives Umfeld für Fußgänger bereitgestellt, wird im Durchschnitt auch mehr gegangen. Ebenso verhält es sich beim Radfahren. Protected-Bike-Lanes, die durch Poller oder anderweitig vom KFZ-Verkehr getrennt sind, zeigten in Montreal eine 2,5-fach höhere Radfrequenz. Auch die Unfallrate konnte um 28% reduziert werden. Im Gegensatz zu anderen Großstädten ist das Radwegenetz in Wien allerdings nicht nur lückenhaft, auch baulich getrennte Radwege sind regelrecht Mangelware. Bei weniger als 10% des Radwegenetzes handelt es sich um echte Radwege, noch geringer fällt der Anteil an Fahrradstraßen aus. Überwiegend zu finden ist der

durchaus gefährliche Mehrzweckstreifen, der auch von Autos befahren werden darf und oft nur wenige Zentimeter Seitenabstand zwischen motorisiertem Verkehr und dem Fahrrad zulässt. Hinzu kommt der hohe Andrang auf Wiens Radrouten, die eine einfache Radfahrt zwischen Elektromopeds von Essenzustellern, E-Scootern und querenden Autos zu einem Parcours werden lässt.

Faire Verteilung des öffentlichen Raums

Der überwiegend für den motorisierten Verkehr gestaltete Straßenraum muss dringend an die Bedürfnisse der Stadtbevölkerung angepasst werden.

Ganze 67% der Straßenfläche kommt dem Autoverkehr zu, während Fußgängerzonen und Radwegen nur jeweils 1% Platz gegeben wird. Obwohl aktive Mobilität den Modal Split mit einem Anteil von 44% anführt, steht der umweltfreundlichen Fortbewegung im Vergleich zum motorisierten Verkehr viel zu wenig Fläche zur Verfügung. Ein Missstand, der in Anbetracht steigender Hitzetage und Tropennächte nicht länger hinzunehmen ist. Flächendeckende Begegnungszonen sind ein vielversprechender Ansatz, um diesen Anforderungen gerecht zu werden. Durch die flächendeckende Umgestaltung von Straßenabschnitten könnten nicht nur Fußgänger:innen und Radfahrer:innen die Stadt sicherer und komfortabler nutzen, auch für Anrainer:innen würde eine Verkehrsberuhigung zu einer höheren Lebensqualität führen. Die Begrünung von Begegnungszonen durch Bäume ist dabei von besonderer Wichtigkeit, um Schattenspendende Plätze zu schaffen und die Stadt zu kühlen.



© Die Grünen Wien / Katharina Puxbaum

Die Macht der Bilder: visuelles Design als Wegbereiter für urbane Innovation.

Bürger:innen wünschen sich mehr Grün, mehr Verkehrssicherheit, weniger Lärm und Abgase

Die äußere Mariahilferstraße im 15. Wiener Gemeindebezirk ist stadtplanerisch alles andere als klimafit: Schneller KFZ-Durchzugsverkehr, extrem unsichere Fahrradstreifen in der Dooring-Zone, schlecht zu überquerende Straßenstellen, fehlende Aufenthaltsflächen, wenige Bäume.

Die geplante Sanierung bietet die Möglichkeit einer umfassenden Neugestaltung, für die mittels Befragung der Anrainer:innen bereits beeindruckendes Feedback gesammelt werden konnte:

96 % der Bürger:innen wünschen sich einen Zuwachs an Begrünung und Schatten, 90% attraktivere Infrastruktur für öffentlichen Verkehr und Fahrrad und ganze 87% sehen weniger Autoverkehr und eine Reduktion der Abgase als besonders wichtig an.

Erste Konzepte, welche diese Wünsche berücksichtigen, wurden bereits erarbeitet und visualisiert. Zukünftig soll ein Fahrstreifen für den KFZ-Verkehr durch einen neuen, baulich getrennten Zweirichtungsradweg ersetzt werden, während Fußgänger von breiteren Gehsteigen und begrünten Aufenthaltsplätzen profitieren.

Visuelle Konzepte für Bewegung und Veränderung

Die Zusammenarbeit zwischen visuellem Design und Stadtplanung ist von großer Bedeutung, um innovative Lösungen für eine nachhaltige Stadtgestaltung zu entwickeln.

Grafische Darstellungen urbaner Konzepte können einen positiven Einfluss auf die öffentliche Meinung haben und so dazu beitragen, den Weg zu einer lebenswerten und umweltfreundlichen Stadt zu ebnen. Angesichts der oft vorhandenen Skepsis gegenüber Veränderungen ist die visuelle Aufbereitung innovativer Lösungen unabdinglich, um den Menschen zu verdeutlichen, welche positiven Veränderungen möglich sind. Bereits die ersten Entwürfe zur Neugestaltung der Äußeren Mariahilferstraße veranschaulichen eindrucksvoll, wie eine Neugestaltung öffentlicher Plätze besser den Bedürfnissen der Menschen entsprechen könnte und betont damit die positiven Auswirkungen auf die Lebensqualität der Bewohner:innen in Rudolfsheim Fünfhaus.

Die künftige Lebensqualität in Wien wird davon abhängen, ob eine nachhaltige Stadtgestaltung umgesetzt werden kann, welche die vielfältigen Bedürfnisse der Menschen berücksichtigt und den öffentlichen Raum gerecht verteilt. Hier ist es auch wichtig, die Bevölkerung aktiv in die Gestaltung einzubeziehen und durch die Integration neuer Konzepte von den positiven Veränderungen zu überzeugen. Wenn wir eine lebenswerte Zukunft für Wien möchten, ist es jetzt an der Zeit, diesen Weg konsequent zu beschreiten.



© Illustrationen: Stadt Wien/ Dialog Plus, Claudia Marschall



Diese Publikation der Masterclass Grafikdesign an der FH St. Pölten widmet sich komplexen Herausforderungen unserer Gesellschaft, denen unsere Generation mit Sorge gegenübersteht. Die Beiträge widmen sich der Frage, wie junge Menschen diesen Problemen gegenüberstehen und untersuchen, welchen Beitrag wir als Designer:innen leisten können, um innovative Lösungsansätze zu gestalten, die zu einer besseren Welt beitragen.

Impressum

Design, Inhalt und Produktion

Kerstin Kollitsch

Redaktionsleitung und Ansprechperson

Mag. Jochen-Gerald Elias

Kontakt

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

© 2024 Fachhochschule St. Pölten GmbH

w

i

c

e

k

d

problems
unserer Generation

Inhalt

Die diesjährige Ausgabe von Gut Gestalten verlässt die klassischen Themen der Gestaltung und widment sich den Wicked Problems unserer Generation. Jedes Kapitel beschäftigt sich mit einem anderen großen, scheinbar unlösbaren Problem, dass uns alle betrifft und betroffen macht. Auch wenn klar ist, dass keine einzelne Person eines der Probleme vollständigen lösen kann, können wir als Gestalter:innen dennoch einen wichtigen Beitrag beim Umgang damit leisten. Grafiker:innen haben ja bekanntlich ein Händchen dafür den Knoten in Wicked Problems zu lösen.

01 Umwelt
Julia Thaler

02 Klima
Kerstin Kollitsch

03 Psychische Gesundheit
Nicole Lang

04 Social Media
Clara Baudis

05 Verlorenes Vertrauen ins System
Gjeneta Osmanj

06 Work-Life-Balance
Selma Hacker

07 Diskriminierung/Sexismus
Sarah Schweiger

09 Gesundheitssystem
Anika Prodietschnig

08 Politische Lage
Kerstin Höbart

10 Soziale Beziehungen
Barbara GerdL

11 Gesellschaftsnormen
Finn Schneppenheim

12 Identitätskrise
Harpeet Nehar

04

Besser fühlen um sich besser zu fühlen

von Nicole Lang

Jede:r weint mal. Jede:r fühlt sich mal überfordert.
Jede:r fühlt sich mal ängstlich, traurig, wütend oder enttäuscht.
Aber genauso fühlt sich jede:r mal zufrieden. Jede:r fühlt sich mal stolz.
Jede:r fühlt sich mal hoffnungsvoll, freudig, vergnügt, dankbar oder inspiriert.

Wir fühlen vieles
und jedes einzelne
Gefühl hat seine
Daseinsberechtigung.
Egal ob es ein
schwaches, starkes,
negatives oder
positives Gefühl ist.
Wichtig ist, dass wir
fühlen. Alles fühlen.
Und wenn wir ein
großes Spektrum
fühlen können, ist
das ein Zeichen dafür,
dass es uns gut geht.



Die Belastung steigt, die psychischen Erkrankungen ebenso

Momentan prasseln unzählige Meldungen, Videos und Bilder von unbegreifbaren Gewaltakten an Menschen, zerbombten Städten, Naturkatastrophen und noch so viel mehr auf uns alle ein. Täglich werden wir mit unfassbar großem Leid konfrontiert, während die „kleinen“ Probleme und der Stress des Alltags nicht weniger werden. Es bleibt keine Zeit die vielen Eindrücke zu sortieren. Wenig überraschend also, dass negative Gefühle zur Zeit häufig die Oberhand haben. Dazu kommt, dass negative Gefühle stärker von uns wahrgenommen und in Erinnerung bleiben, als positive. Viele kleine Momente, die über den Tag verteilt Glück in uns auslösen, erhalten weniger Beachtung als ein einziger Moment, der ein starkes negatives Gefühl wie Wut ausgelöst hat.

Dass ein großer Teil der Gesellschaft momentan eine starke psychische Belastung verspürt, zeigen auch die Zahlen aktueller Erhebungen über das Wohlbefinden der Österreicher:innen. In der „Gesundheitsstudie 2023“ der Wiener Städtischen, durchgeführt vom Gallup Institut, gaben 35 Prozent der Österreicher:innen an, dass sie aktuell oder in der Vergangenheit an psychischen Erkran-

kungen leiden oder litten. Das sind im Vergleich zum Vorjahr der gleichen Studie vier Prozent mehr. Besonders belastet sind trotz leichter Rückgänge weiterhin Kinder bis zu 18 Jahren: 39 Prozent sind aus der Sicht ihrer Eltern aktuell mental belastet bis sehr belastet. Auch wenn das eine Verbesserung von vier Prozent im Vergleich zum Vorjahr bedeutet, sind die Zahlen alarmierend. Vor allem mit Blick auf die psychische Gesundheitsversorgung in Österreich. Derzeit gibt es nur für einen Prozent der Bevölkerung krankenkassenfinanzierte Psychotherapie. Um eine Behandlung zu bekommen muss man entweder lange Wartezeiten auf einen freien Platz in Kauf nehmen oder selbst tief in die Tasche greifen - sofern einem dies möglich ist. Dabei sollte eine angemessene psychotherapeutische, sowie gesundheitliche Behandlung nie eine Frage der finanziellen Lage sein.

Die Belastung steigt, die psychischen Erkrankungen ebenso. Dies hat nicht nur individuelle negative Auswirkungen, sondern auch auf unsere gesamte Gesellschaft, das Gesundheitssystem und die Wirtschaft.

Was kann man für sich selbst tun?

Wenn ein Zugang zu professioneller Unterstützung derzeit nicht möglich ist, ist deswegen nicht alles verloren.* Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Methoden und Herangehensweisen, wie man sich selbst und damit auch anderen helfen kann. Ein erster hilfreicher Schritt ist es, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen. Nicht jedes Gefühl fühlen wir gerne. Und trotzdem fallen einem vermutlich schneller mehr Bezeichnungen für negative, als für positive Gefühle ein. Weil wir

gelernt haben, diese häufiger zu benennen und darüber zu grübeln. Schnell grübelt man mal über etwas, das man gesagt hat, ist besorgt, dass es vielleicht zu viel oder peinlich war, ist ängstlich, was andere darüber denken und so weiter. Eher selten grübeln wir aber darüber, warum wir uns heute so zufrieden oder vergnügt fühlen. Doch sollten wir uns darüber bewusst werden, dass jedes Gefühl einen Zweck erfüllt - egal, ob wir es gern fühlen oder nicht. Wir fühlen, um zu verstehen, was wir

erleben und schaffen uns so unsere Realität. "Your intellect may be confused, but your emotions will never lie to you" schrieb Roger Ebert, ein bedeutender amerikanischer Filmkritiker. Und dennoch geben wir oft unser Bestes, Gefühle zu verdrängen, sie zu unterdrücken oder sich mit Arbeit, Essen oder anderen Dingen davon abzulenken. Das macht auf Dauer krank. Daran können wir, jede:r für sich, etwas ändern. Man kann lernen, die eigenen Gefühle zu erkennen, verstehen und

mit ihnen umzugehen. Diese Fähigkeit kann zu einer unheimlichen Stärke werden: Können wir besser fühlen, werden wir uns auch besser fühlen.
* Personen mit akuten psychischen Problem oder Krankheiten bekommen bei diesen Stellen schnelle, sofortige Hilfe:

Notruf (144)
Rat auf Draht (147)
Telefonseelsorge (142)



Impressum

Autor:innen

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

Layout & Design

Nicole Lang

Titelseitengestaltung

Nicole Lang

Inhaltsverzeichnis und Impressum

Nicole Lang

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.



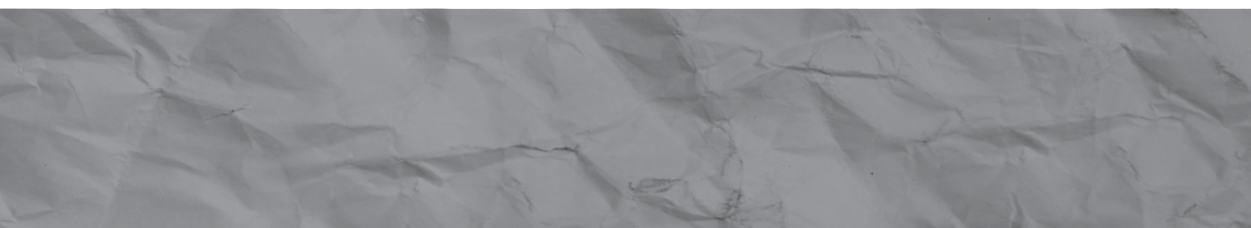
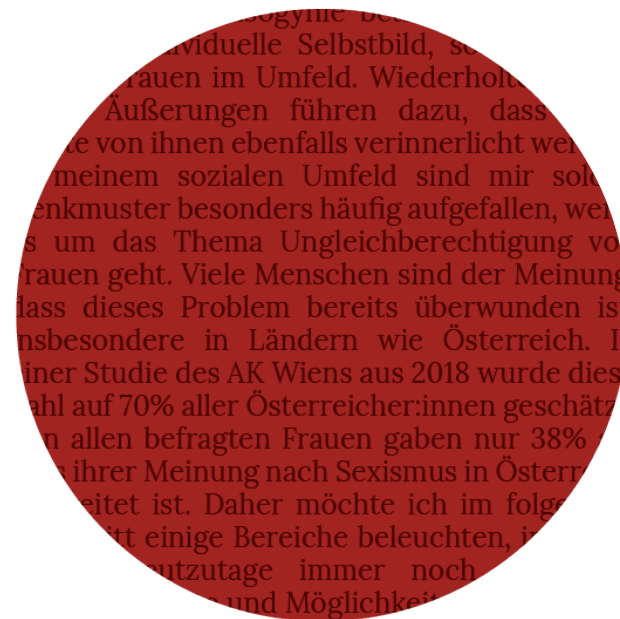


gutgestalten

WICKED PROBLEMS

Server Generation







EDITORIAL

Gut Gestalten Redaktion

Herzlich willkommen zur aktuellen Ausgabe von „Gut Gestalten“ – dem Magazin, das nicht nur das Auge anspricht, sondern auch Inhalte an die Leser:innen vermitteln will. In dieser Ausgabe stehen junge Designer:innen im Rampenlicht, die sich mit den Wicked Problems unserer Zeit auseinandersetzen – von Sexismus und Inflation bis hin zu Social Media und Identitätskrisen.

Wie kann ein Plakat sexistische Klischees herausfordern? Welche Rolle spielt Design in der Reflexion unserer sozialen Zugehörigkeit? Wie können wir durch visuelle Kommunikation die Herausforderungen der Work-Life Balance bewältigen?

Die Antworten auf diese Fragen werden Sie nicht nur zum Nachdenken anregen, sondern auch dazu inspirieren, die Macht des Designs als Instrument des Wandels zu erkennen. Die aktuellen Seiten von „Gut Gestalten“ sind nicht nur eine Hommage an die Ästhetik, sondern auch an das Engagement junger Designer, die eine positive Wirkung auf unsere Welt haben möchten.

Blättern Sie durch die Ausgabe, lassen Sie sich von den Geschichten inspirieren und entdecken Sie, wie „Gut Gestalten“ dazu beiträgt, die Wicked Problems unserer Generation zu verbessern. Gemeinsam schauen wir über den Horizont hinaus und gestalten eine Zukunft, in der Design nicht nur schön aussieht, sondern auch aktiv Veränderungen bewirkt.

- | | | |
|-----|---|------|
| 01. | Verlorenes Vertrauen ins System
Gjeneta Osmanaj | S 6 |
| 02. | Mit Design zur Pflege-Revolution?
Anika Podrietschnig | S 10 |
| 03. | Der Herbst im Wandel
Julia Thaler | S 14 |
| 04. | Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst
Harpreet Nehar | S 18 |
| 05. | Die politische Lage in Österreich
Kerstin Hörbat | S 24 |
| 06. | Die anderen Frauen und ich nicht
Sarah Schweiger | S 28 |
| 07. | Trinkst du noch, oder lebst du schon?
Finn Schneppenheim | S 32 |
| 08. | Den Social-Media-Bann durchbrechen
Clara Baudis | S 38 |
| 09. | Social Media: Die versteckten Probleme der Gesellschaft
Barbara Gerdl | S 42 |
| 10. | Work Life Balance
Selma Hacker | S 46 |
| 11. | Besser fühlen, um sich besser zu fühlen
Nicole Lang | S 52 |
| 12. | Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität
Kerstin Kollitsch | S 56 |



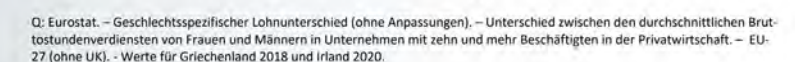
Sarah Schweiger

Viele Frauen haben Aussagen wie diese in ihrem Leben wahrscheinlich schon mehr als einmal gehört. Im ersten Moment assoziiert man diese Aussagen vielleicht mit einem Mann, umso überraschender ist es, wenn sie von Frauen getätigt werden. Vielleicht hat man Sätze wie diese sogar schon einmal selbst ausgesprochen. Doch warum diskriminieren Frauen andere Frauen?

Als Autorin dieses Artikels möchte ich mich nicht in Unschuld waschen, denn auch ich habe in der Vergangenheit solche Ansichten vertreten. Besonders in meinen Hauptschuljahren wollte ich bewusst von allem Abstand nehmen, was als „typisch Mädchen“ galt. Die Farbe Rosa, Kleider, Röcke, Liebesfilme, Hobbys wie Tanzen oder Reiten – all das wollte ich so weit wie möglich von mir fernhalten, da es „Mädchendinge“ waren und damals automatisch als uncool galten. Ich war stolz darauf, mich mit den Jungs in der Klasse besser zu verstehen und Videospiele zu spielen, ein Hobby, welches eher als maskulin gilt (wobei die

„Internalisierte Misogynie“ heißt der Begriff, welcher in den letzten Jahren vermehrt im Internet und auf feministischen Social-Media-Plattformen auftaucht. „Misogynie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Frauenhass“ (misos „Hass“, gyne „Frau“). Dies umfasst die Abwertung von Frauen, Frauenfeindlichkeit sowie das Vertreten sexistischer Vorurteile und vieles mehr. Internalisiert wird sie dadurch, dass viele Menschen in unserer Gesellschaft Misogynie unterbewusst verinnerlicht haben. Oft wird internalisierte Misogynie Frauen zugeschrieben, jedoch kann sie jeden unabhängig von deren Geschlecht betreffen. Auch unter Feminist:innen sind mitunter misogynen Denkmuster verbreitet; etwa wenn eine Frau einem traditionellen Rollenbild nachgeht und sie im Zuge als Bedrohung für die Bewegung angesehen wird.

Sucht man im Internet nach Beispielen für Ungerechtigkeit zwischen Männern und Frauen, ist wahrscheinlich eines der ersten Suchergebnisse der Gender Pay Gap. Österreich gehört laut Bundeskanzleramt immer noch zu den EU-Ländern mit dem größten Lohnunterschied zwischen Frauen und Männern. 2021 betrug dieser Unterschied 18,8%, deutlich über dem EU-Schnitt von 12,7% (Bundeskanzleramt Österreich, o. J.). Um dies zu veranschaulichen, gibt es den „Equal Pay Day“ - dieser beschreibt jenen Tag im Jahr, ab dem Männer jenes Einkommen erreicht haben, für welches Frauen noch bis Jahresende arbeiten müssen. Im letzten Jahr war dieser Tag der 30. Oktober. Somit arbeiteten Frauen 2022 praktisch zwei Monate „umsonst“



Data Pay Gap

Ein weiteres Thema, das viele Bereiche beeinflusst, ist der Gender Data Gap. Sie befasst sich mit der unzureichenden Datenerhebung zu Frauen in Bereichen wie Wissenschaft, Wirtschaft und Medizin.

Ein konkretes Beispiel findet sich beim Einsatz von Crashtest-Dummies. Gesetzlich vorgeschrieben ist nur die Verwendung von Crashtest-Dummies, welche einem durchschnittlichen Mann ähnlich sind. Weibliche Dummies existieren zwar, jedoch werden sie nur sehr selten angewendet und selbst dann repräsentiert das heute verfügbare Modell mit einer Körpergröße von 152 cm und 54 kg Gewicht lediglich fünf Prozent aller Frauen – im Gegensatz zu den zwei männlichen Dummies dessen Körperwerte 50% und 95% von Männern ähnlich sind. Dies hat zur Folge, dass Frauen bei Autounfällen häufiger schwere Verletzungen erleiden und eine höhere Sterblichkeitsrate haben als Männer. Der Gender Data Gap zeigt sich auch in der Medizin. Frauen sind oft unterrepräsentiert in Medikamentenstudien, Schwangere sind häufig komplett ausgeschlossen. Dies kann eine falsche Dosierung, nicht genug erforschte Nebenwirkungen und einen generellen negativen Einfluss auf die Gesundheit von Frauen haben.

Ein weiteres Beispiel betrifft die Behandlung von Herzinfarkten. Die klassische Symptombeschreibung eines Herzinfarkts – stechen in der Brust, welches in den linken Arm strahlt – trifft hauptsächlich auf Männer zu. Symptome bei Frauen sind anfangs häufig unspezifisch – Atemnot, Kältegefühl, Übelkeit oder Schwindel – akute Schmerzen in der Brust sind selten, stattdessen tritt oft ein Engegefühl in der Brust auf. Aufgrund mangelnden Bewusstseins sterben Frauen immer noch mehr an Herzinfarkten als Männer. Eine US-amerikanische Studie von 2018 zeigte sogar, dass das Geschlecht des behandelnden Arztpersonals die Sterblichkeitsrate beeinflusst: Wenn Frauen von einer Ärztin behandelt werden, überleben sie signifikant häufiger.

Altersarmut bei Frauen

Im Jahre 2022 waren in Österreich rund 235.000 Menschen über 65 von Armut oder Ausgrenzung betroffen. Zwei Drittel dieser Gruppe (155.000) sind weiblich. Im Durchschnitt erhalten Frauen in Österreich um 40,5% weniger Pension als Männer. Dies ist teilweise darauf zurückzuführen, dass etwa die Hälfte der Frauen in Österreich in Teilzeit arbeiten und somit die Pensionsberech-

nung dementsprechend niedriger ausfällt. Auf der anderen Seite arbeiten viele Frauen überhaupt erst in Teilzeit, weil sie in unserer Gesellschaft immer noch den Großteil der unbezahlten Arbeit im Haushalt übernehmen. Darunter fallen Tätigkeiten wie Kinderbetreuung, Einkaufen, Putzen oder Kochen. Da diese Arbeit „im Hintergrund“ stattfindet wird sie im System nicht ausreichend oder gar nicht honoriert. Somit haben Frauen ein deutlich höheres Risiko später von Altersarmut betroffen zu sein, obwohl sie viel Arbeit geleistet haben.



Der eigene Beitrag

Vorherige Abschnitte haben hoffentlich veranschaulicht, dass in Bezug auf Gleichberechtigung und Sexismus noch viel Aufholbedarf besteht, trotz der Behauptung vieler,

dass die vollkommene Gleichberechtigung bereits erreicht sei. Es ist wichtig, sich diese Probleme vor Augen zu führen, vor allem wenn man Sprüche wie „Frauen geht's hier doch eh nicht so schlecht.“ und „Frauen können ja eh schon alles, was Männer können.“ verinnerlicht hat. Doch wie löst man so ein verschachteltes Thema wie „Internalisierte Misogynie“?

Der erste Schritt sollte eine Selbstreflexion sein, bei der man sich fragt, wie internalisierte Misogynie im eigenen Denken sichtbar wird. Welche Anmerkungen hat man vielleicht selbst in der Vergangenheit gegen Frauen getätigt, die ihre Wurzeln im Sexismus tragen? Selbst wenn man sich bereits als Feministin bezeichnet, ist dieser Schritt essenziell, da oft nicht bewusst ist, wie stark

Vorurteile und Misogynie verinnerlicht sein können. Dieser Schritt ist natürlich nicht einfach und erfordert viel Zeit und Selbstreflexion, ist jedoch trotzdem einer der ersten, um dieses Problem zu verringern.

Als zweites sollte man andere Frauen unterstützen, die herabwürdigende Aussagen gegen Frauen treffen. Die genaue Herangehensweise hängt dabei sehr von der jeweiligen Beziehung ab, die man mit dieser Person hat. Grundsätzlich sollte man jedoch keinen herablassenden Ton anschlagen, oder die Person beschuldigen. Vor allem da, aus eigener Erfahrung, Frauen mit unbewusster internalisierter Misogynie häufig aus Zeiten vor der Millennial-Generation stammen und einfach nicht dieselben Möglichkeiten an Gemeinschaft und Informationsverfügbarkeit hatten, da sie nicht mit dem Internet aufwuchsen und die Welt damals generell noch etwas anders aussah. Am besten antwortet man auf derartige Äußerungen mit „Warum findest du das?“ oder ähnlichen Fragen. Auf diese Weise kann eine konstruktive Konversation starten, bei der man verstehen kann, woher der oder die Gesprächspartner:in diese Gedanken hat.



Wie kann sonst noch geholfen werden?

Wie wir gelernt haben, sitzt internalisierte Misogynie oft tief und bedarf viel und vor allem stetiger Selbstreflexion. Im Alltag muss man sich immer wieder daran erinnern, dass gewisse Denkweisen einen unbewussten sexistischen Ursprung haben können. In diesem Fall wäre es hilfreich, wenn man eine kleine Erinnerung immer an der Hand tragen könnte. Dies könnte beispielsweise mit einem Armband oder einem Ring geschehen. Mit auffälligen Farben oder einer eingravierten Message könnte so immer wieder ins Bewusstsein gerufen werden, dass man zu sich selbst und anderen freundlich sein, und Vorurteile ablegen sollte. Ein Beispiel, wie dies umgesetzt werden könnte, sieht man in der Abbildung nebenan.

Gemeinsam stark machen

Abschließend ist zu sagen, dass internalisierte Misogynie nur eine Facette des Problems der Ungleichbehandlung von Frauen ist. Jedoch ist es eine wichtige Facette, welche es wert ist, beleuchtet und verstanden zu werden. Frauen sollten untereinander zusammenhalten und sich gemeinsam stark machen, statt sich gegenseitig herabzusetzen. Je mehr Menschen aktiv tagtäglich daran arbeiten, Frauenfeindlichkeit in der Gesellschaft zu verringern, desto eher folgt eine dauerhafte Veränderung und ein Umschlagen im allgemeinen Bewusstsein. Desto eher bekommen Frauen und andere marginalisierte Gruppe endlich die Gleichberechtigung, die ihnen zusteht.

IMPRESSUM

Dieses Magazin ist im Wintersemester 2023/24 Digital Design in der Masterklasse Grafik Design unter Aufsicht von Jochen-Gerald Elias entstanden.

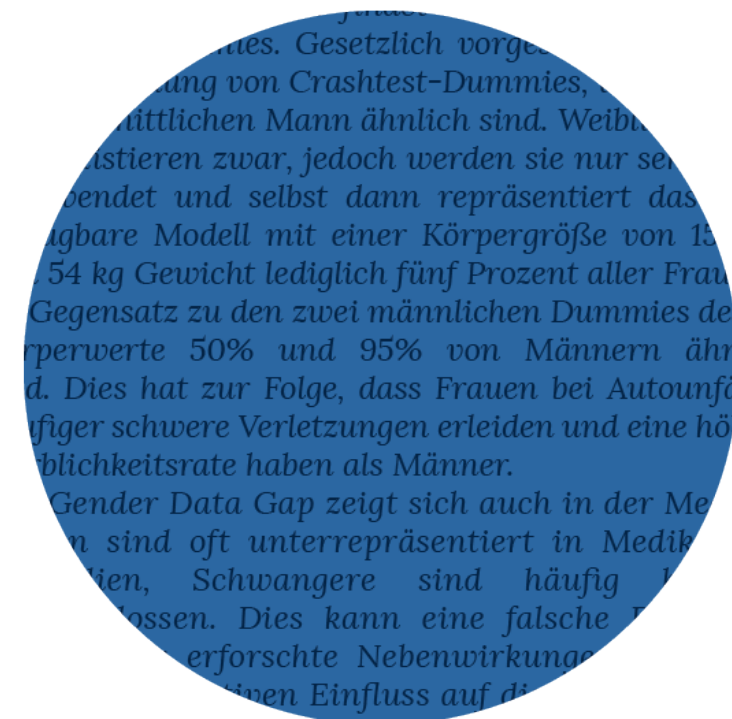
Sowohl Text, Layout und Design wurden erstellt von Sarah Schweiger.

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



FOTOCREDITS

Das Copyright von verwendeten Fotos und Grafiken befindet sich direkt unter diesen. Alle Bilder bei denen dies nicht der Fall ist, unterliegen der Gemeinfreiheit und sind somit frei zu verwenden und eine Angabe des Copyrights nicht nötig ist.





gutgestalten

Eine gutgestalten Produktion

WICKED PROBLEMS



Work-Life Balance und Hustle Culture

Was bedeutet Hustle-Culture und welche Rolle spielt Selbstoptimierung in unserer heutigen Arbeitswelt?

Besser fühlen um sich besser zu fühlen

Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen.

Verlorenes Vertrauen ins System

In einer Zeit, in der das Vertrauen in das politische System schwindet, stehen Designer:innen vor einer Herausforderung.

Komplexe Herausforderungen unserer Zeit

In dieser Ausgabe widmen wir uns den sogenannten „Wicked Problems“ – komplexen, vielschichtigen Herausforderungen, die unsere moderne Welt prägen. Diese Probleme zeichnen sich durch ihre Vernetztheit, ihre ständige Veränderung und die Vielzahl beteiligter Interessengruppen aus. Von Klimawandel über soziale Ungleichheit bis hin zur digitalen Transformation – wir beleuchten, wie diese Themen miteinander verwoben sind und wie Designer:innen bei der Lösungsfindung helfen können. Entdecken Sie neue Perspektiven, die zum Nachdenken anregen.

Selma



Besser fühlen um sich besser zu fühlen

Nicole Lang

Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen. Und wenn wir ein großes Spektrum fühlen können, ist das ein Zeichen dafür, dass es uns gut geht.

10

Cover-stories

Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst

Harpreet Nehar

04

Die politische Lage in Österreich

Kerstin Höbart

08

Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität.

Kerstin Kollitsch

12

Soziale Beziehungen – Die versteckten Probleme der Gesellschaft

Barbara Gerdl

16

Trinkst du noch, oder lebst du schon?

Finn Schneppenheim

20

Den Social-Media-Bann durchbrechen

Clara Baudis

22

Die anderen Frauen und ich nicht

Sarah Schweiger

24

Work Life Balance

Selma Hacker

28

Der Herbst im Wandel

Julia Thaler

30

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?

14



26

Verlorenes Vertrauen ins System

Gjeneta Osmanaj

In einer Zeit, in der das Vertrauen in das politische System schwindet, stehen Designer:innen vor der Herausforderung, Lösungen zu gestalten, die die Kluft zwischen Bürgern und Regierung überbrücken. Mangelndes Vertrauen führt zu politischer Passivität und Desinteresse, was die demokratische Entscheidungsfindung gefährdet. Designer:innen können eine entscheidende Rolle spielen.

Work-Life Balance

In unserer heutigen Gesellschaft wird eine gesunde Work-Life Balance für Arbeitende aus jeglichen Berufsfeldern immer wichtiger. Die Design Branche ist da keine Ausnahme! Ein Ausgleich zwischen Karriere und persönlichem Leben ist nämlich Voraussetzung, um kreative Arbeit leisten zu können. Welche Rolle spielt die Verteilung zwischen Karriere und Freizeit für Dienstleister:innen wie Gestalter:innen und Designer:innen? Wie sah das eigentlich früher aus? Und zu guter Letzt: Wie kann man eine Work-Life Balance finden? Diese Fragen beantworten wir auf den nächsten Seiten.

© Text und Gestaltung von Selma Hacker



Bevor wir uns näher mit der aktuellen Situation in Design-Agenturen beschäftigen, unternehmen wir eine kurze Reise in die Vergangenheit. Die Rahmenbedingungen für Arbeit und Freizeit waren nämlich vor einigen Jahren noch ganz anders als wir sie heute kennen...

VON BAUERN ZU FABRIKSARBEITERN

Im Mittelalter waren die meisten Menschen als Handwerker oder Bauern tätig. Freizeit und Beruf waren eng miteinander verflochten, da die Arbeit oft zu Hause oder in **unmittelbarer Nähe zum Wohnort** stattfand. Die Menschen richteten sich nach dem natürlichen Tageslicht: Der Tag wurde grob in Morgen, Mittag und Abend unterteilt. Christliche Feiertage waren im Mittelalter arbeitsfrei und dienten als wichtige Ruhepausen. Es gab allerdings keine modernen Freizeitangebote oder Zeitvertreibe wie Bücher, Filme oder das Internet.

Mit dem Beginn der Industrialisierung änderte sich die Arbeitsweise drastisch. Die Landwirtschaft reichte für

den Lebensunterhalt nicht mehr aus und viele Menschen flohen aus ländlichen Gebieten in die Stadt, um in Fabriken zu arbeiten. Da die Uhr im Alltag präsenter wurde, entstand ein **neues Zeitgefühl** und die Arbeitnehmer:innen mussten sich an präzise festgelegte Arbeitszeiten halten. Die Löhne waren oft sehr niedrig und die Tage und Wochen extrem lang. Frauen und Kinder wurden ebenfalls in die Berufswelt mit einbezogen.

Die Idee von Freizeit bekam jedoch eine neue Bedeutung, da den Arbeiter:innenn die Zeit zum Konsumieren fehlte. So wurde im Jahr 1918 der 8-Stunden-Tag eingeführt. Im Laufe der Jahrzehnte wurde auch noch durch weitere Maßnahmen eine Arbeitszeitverkürzung erreicht, wie beispielsweise durch die Erhöhung der Urlaubstage, die Senkung des Pensionsalters und die Verlängerung der Schulzeit.

Insgesamt verdeutlicht die Entwicklung vom Mittelalter bis zur Industrialisierung, wie sich das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit im Laufe der Zeit gewandelt hat: **Von einem Lebensstil, in dem beide Bereiche untrennbar miteinander verbunden waren, bis hin zu einer Welt, in der die Uhr diese Bereiche wieder trennte.**

HUSTLE CULTURE UND SELBSTOPTIMIERUNG

Heute gilt die 40-Stunden-Woche als Standard für eine berufliche Vollzeitbeschäftigung in Österreich. Geschichtlich gesehen ist das zwar eine Erungenschaft auf Arbeitnehmer:innen-Seite, allerdings gibt es einige versteckte Aspekte, welche weiterhin zu einer Unausgewogenheit der Work-Life Balance beitragen. Erwähnenswert ist die sogenannte „Hustle Culture“. Diese Arbeitseinstellung, die in den 1990er und 2000er Jahren von innovativen Unternehmen wie Tech-Startups vom Silicon Valley geprägt wurde, legt großen Wert auf Selbstoptimierung und den **ständigen Drang nach mehr Geld, Titeln und höherem Status**. Den Menschen wird vermittelt, dass mehr Arbeiten automatisch glücklich macht. Umfragen zeigen jedoch, dass Sinnhaftigkeit im Job, Gemeinschaft und Gesundheit viel nachhaltigere Faktoren für das individuelle Glücksempfinden sind. Weiters sind in vielen Branchen sogenannte „All-in-Verträge“ üblich, laut denen Überstunden nicht ausbezahlt werden müssen. Man schätzt, dass es sich alleine in Österreich um Überstunden im Wert von mehreren Millionen Euro handelt.

Ein Umdenken fand während der COVID-19-Pandemie statt, da viele Menschen die Gelegenheit hatten, ihre Lebenssituation zu reflektieren. Seitdem geben laut Umfragen viele Arbeitende ihrem persönlichen Leben einen höheren Stellenwert als ihrer beruflichen Karriere. Vor allem jüngere Generationen stufen **soziale Kontakte am Arbeitsplatz, sinnvolle Tätigkeiten sowie einen authentischen Unternehmensauftritt** wichtiger ein als beispielsweise eine höhere Bezahlung.

Neben der ausbeutenden Arbeitsmoral der „Hustle-Culture“ ist auch die Selbstoptimierung als deutlicher Trend

erkennbar: Menschen streben danach, ihre Effizienz und Produktivität in allen Lebensbereichen zu steigern. Im Arbeitsleben wird beispielsweise mit Hilfe von Tracking-Apps die Produktivität protokolliert, aber auch für die persönliche Weiterentwicklung gibt es mittlerweile einen Markt in Form von Ratgebern, Workshops und Produktivitätstechniken. Man neigt dazu, sich in einen ständigen **Wettbewerb um Perfektion** und Selbstverbesserung zu verlieren, statt spielerisch und experimentell zu wachsen.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Die Jagd nach der „besten Version“ unseres Selbst sowie ständiges Überarbeiten und Leistungsdruck können eine Reihe schwerwiegender psychische und körperliche Gesundheitsprobleme verursachen, beispielsweise Stress, Minderwertigkeitskomplexe, Überforderung oder Depressionen. In den letzten Jahren sind die **Krankheitstage aufgrund von Stress und Burnout** stetig gestiegen. Darüber hinaus zeigen Statistiken, dass längere Arbeitszeiten das Risiko von Unfällen erhöhen, insbesondere bei Arbeiten, die hohe Konzentration erfordern.

Oft ist uns nicht bewusst, dass unsere Gesundheit unter anderem von genügend Regeneration und Ruhepausen abhängig ist. Wahres Nichtstun und „Langeweile“ können echte Entspannung bieten, wobei Surfen im Internet oft als Erholung betrachtet wird, obwohl das Gehirn in diesem Zustand oft auf Hochtouren läuft und auf digitale Weise gestresst wird.

HERAUSFORDERUNGEN IN DER DESIGNBRANCHE

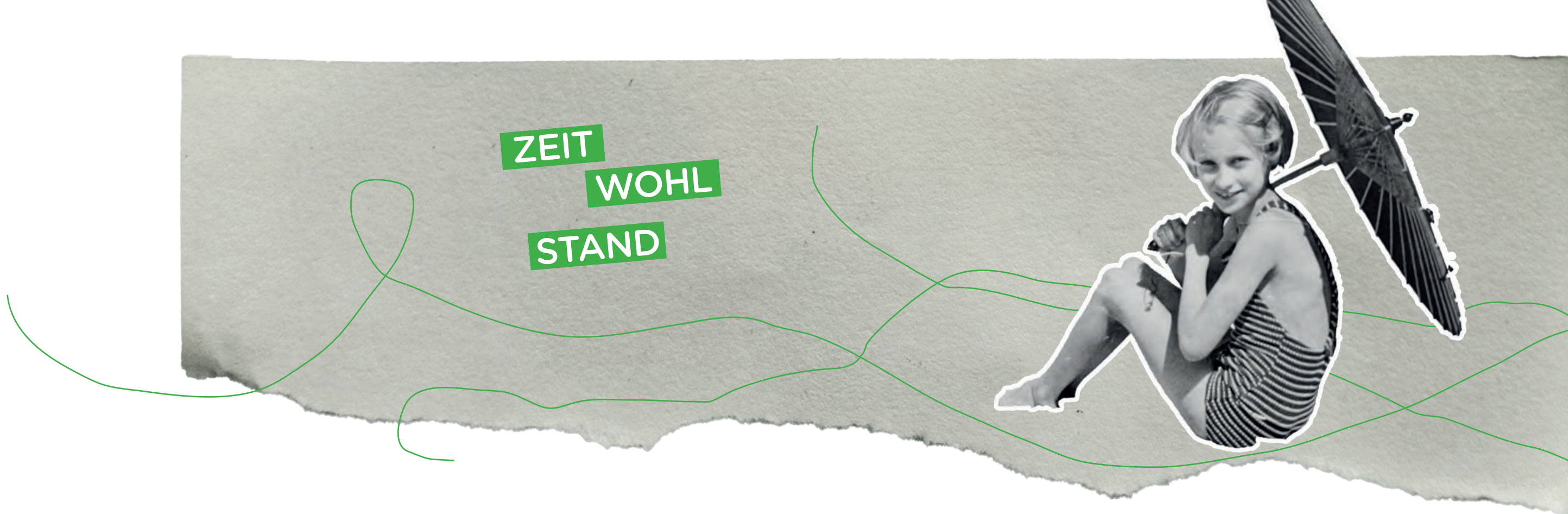
Für Kreative in Büro- oder Agenturjobs spielt die Work-Life Balance eine entscheidende Rolle für den Erfolg und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen. Diese Branche bringt jedoch auch einzigartige Herausforderungen mit sich, die es zu bewältigen gilt.

Eine sehr branchenspezifische Herausforderungen, die immer wieder genannt wird, ist, dass ein kreativer Flow nicht erzwungen werden kann. Im Gegenteil: In der Designarbeit ist **Kreativität oft schwer planbar**. Ideen kommen zu den unerwartetsten Zeiten und lassen sich nicht einfach zu einem bestimmten Zeitpunkt heraufbeschwören. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass Freizeit und das Leben selbst für viele Kreative eine wertvolle Inspiration sein können.

Designprojekte können unvorhergesehene Wendungen nehmen und erfordern oft schnelle, spontane Anpassungen. Manchmal müssen Designer:innen Kundenbeziehungen auch außerhalb der Bürozeiten pflegen. Hin und wieder ist ein Meeting oder Telefonat außerhalb der regulären Arbeitszeiten erforderlich, was die Unterscheidung von Beruf und Freizeit erschwert.

Ein etwas zweischneidiger Faktor im Leben von Personen, die digital arbeiten ist **Remote Work**: Einerseits führt die Möglichkeit von zuhause oder unterwegs arbeiten zu Flexibilität: Die Arbeit kann in den Lebensrhythmus integriert werden, da Laptop und Co mobil einsatzfähig sind. Andererseits verschwimmt so die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben und es fällt den Arbeitenden schwerer, die beiden Bereiche zu trennen.





GLEICHGEWICHT IN EINER HEKTISCHEN WELT

Eine Lösung, die sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene erhebliche Vorteile bieten könnte, ist die Einführung der 30-Stunden-Woche. Laut einer Statistik der Arbeiterkammer Österreich wünschen sich 82% der Arbeitnehmer:innen, weniger Stunden zu arbeiten. Tatsächlich würden sogar 74% der Befragten 25-30 Stunden pro Woche als ideale Vollzeitbeschäftigung ansehen.

Die Idee der 30-Stunden-Woche gewinnt zunehmend an Beliebtheit, da sie eine bessere Work-Life Balance ermöglicht: Menschen, die derzeit Vollzeit arbeiten, könnten von einer kürzeren Arbeitswoche profitieren, indem sie mehr Zeit für ihre Familie, Hausarbeit und Freizeitaktivitäten haben. Dies würde es den Menschen außerdem ermöglichen, sich aktiver in sozialen und gemeinnützigen Aktivitäten zu engagieren und bewusst Verantwortung zu übernehmen. Die Entschleunigung des Lebens wäre nicht länger auf den Sonntag beschränkt, sondern könnte in den Alltag integriert werden.

UMVERTEILUNG VON ARBEIT

Eine 30-Stunden-Woche könnte auch die Umverteilung von Arbeit in der Gesellschaft fördern. Menschen, die derzeit arbeitslos sind, weil eine 40-Stunden-Woche für sie zu belastend ist, könnten in Jobs mit kürzeren Arbeitszeiten eine Chance finden. Dies könnte insbesondere für ältere Arbeitnehmer:innen, benachteiligte Bevölkerungsgruppen und Menschen mit Behinderungen von Vorteil sein. Diese Umverteilung von Arbeitskraft würde nicht nur mehr Köpfe in den Arbeitsmarkt einbringen, sondern auch die Produktivität steigern.

Zwar können Personen auf individueller Ebene eine Work-Life Balance erreichen, doch sollte man die Macht von Gewerkschaften und politischen Entscheidungsträgern nicht außer Acht lassen. Diese könnten bei der Einführung einer 30-Stunden-Woche eine entscheidende Rolle spielen: Sie könnten sich für Arbeitsgesetze und -verträge einsetzen, die die Vorteile einer ausgewogeneren Work-Life Balance auf breiter gesellschaftlicher Ebene realisieren.

3 Tipps für eine bessere Work-Life Balance in Agentur & Co

Lerne, Grenzen setzen und Nein zu sagen:
Designer:innen sollten den Wert ihrer Freizeit kennen und lernen, auch mal Nein zu sagen, wenn zusätzliche Aufgaben die Work-Life Balance beeinträchtigen könnten. Im schlimmsten Fall können Aufgaben immer noch delegiert werden.

Betreibe Self-Care:
Die Pflege von Körper und Geist ist unabdingbar. Dies kann regelmäßige Bewegung, Meditation oder das Verfolgen persönlicher Interessen umfassen und einen guten Ausgleich zu langwieriger Büroarbeit bilden.

Beschäftige dich mit Zeitmanagement:
Effizientes Zeitmanagement ist entscheidend, um private sowie berufliche Deadlines einzuhalten. Wichtig ist, neben den Verpflichtungen im Arbeits- und Privatleben auch genug Zeit für Entspannung und Regeneration zu planen und diese auch ohne schlechtem Gewissen wahrzunehmen.

WIE DESIGN HELFFEN KANN

Abschließend wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, wie die Fähigkeiten von Gestalter:innen dazu beitragen können, das Bewusstsein für Work-Life Balance zu schärfen und praktische Hilfestellungen zu bieten.

Die Gestaltung von verschiedensten Medien ist für Designer:innen „daily Business“. Zum Beispiel werden Schulungsmaterialien, Marketingmaterialien, Apps und Ratgeber produziert. Dabei kann vermehrt darauf geachtet werden, dass die Work-Life-Balance der Menschen nicht gefährdet wird. Im Gegenteil: Inhaltlich könnten Produkte mit Themen wie Zeitmanagement, Stressbewältigung, Lebensqualität, Gesundheit und Wellness sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen einen Mehrwert für Menschen bieten und sie dabei unterstützen, ihre Work-Life Balance zu verbessern.

Benutzerfreundliche Planer und Organisationshilfen wären ein weiteres Beispiel für Designprodukte, die Arbeitende helfen können. Hier können Ziele und Fortschritte dargestellt, aber auch Ruhephasen und Entspannung visuell in den Alltag eingeplant werden. Nachweislich sorgt vor allem die handschriftliche Umsetzung für Entschleunigung.

Insgesamt können Grafikdesigner:innen nicht nur ästhetisch ansprechende Inhalte erstellen, sondern auch dazu beitragen, ein besseres Verständnis für die Bedeutung der Work-Life Balance zu schaffen. Inspirierende Grafiken und Zitate können Menschen daran erinnern, das Gleichgewicht in ihrem Leben zu wahren. Diese Designs können in sozialen Medien, auf Postern oder in redaktionellen Inhalten verwendet werden.



Selma Hacker

ist 26 Jahre alt, lebt in Linz und ist Gestalterin. Aktuell studiert sie Digital Design, sie hat davor schon einige Jahre in einer Marketing-Agentur gearbeitet. Dort stellte sie sich erstmals die Frage nach der Work-Life Balance und war die erste Vollzeit-Beschäftigte, die nicht 40 Stunden pro Woche arbeiten wollte. Ihre Freizeit nutzt sie für Entspannung, etwa mit Sport, Büchern oder Kunst.

Das Poster zum Herausreißen auf der rechten Seite ist hier auch zum Download verfügbar.
Man kann es zum Beispiel als Bildschirmhintergrund verwenden. Gestaltung: Selma Hacker



© **FH St. Pölten 2024**

Fachhochschule St. Pölten GmbH
Campus-Platz 1
3100 St. Pölten
Österreich

UID-Nummer: ATU 53208201
Firmensitz: 3100 St. Pölten

Tel.: 01234/56789
Fax: 01234/56789-0

Ansprechperson:
FH-Hon.Prof. Mag. Jochen Gerald Elias
E-Mail: lbelias@fhstp.ac.at

Gestaltung von Selma Hacker