

# Neue Arbeitsformen, neue Belastungen – Diskontinuierliche Beschäftigung am Beispiel der IT-Branche

Dagmar Siebecke

Technische Universität Dortmund, Initiatorin des Burnout-Präventionsnetzwerkes „Burnon-Zentrum“

In Zeiten der Globalisierung, befürchteter Rezessionen und wirtschaftlicher Krisen wird Flexibilität zum Schlüsselwort für wirtschaftlichen Erfolg. Entsprechend nimmt auch die Zahl flexibler Beschäftigungsverhältnisse weiterhin deutlich zu. Gerade in der wissensorientierten Arbeit sind diskontinuierliche Erwerbsbiografien inzwischen zum Breitenphänomen geworden. So lag beispielsweise 2008 die Quote unbefristet Vollzeitbeschäftigter im Dienstleistungsbereich nach einer Studie des IZA nur noch bei 53% (Eichhorst et al. 2010, S. 14). In der Softwareentwicklung hat die Zahl der Soloselbstständigen von 1998 bis 2008 um 93% zugenommen (Kelleter 2009, S. 1208). Wechsel der Beschäftigungsformen zwischen Vollzeit, Teilzeit, Zeitarbeit, abhängiger Beschäftigung, Arbeitslosigkeit und Selbstständigkeit sind an der Tagesordnung. Auch die Berufsbilder und Ausbildungsordnungen sind im Wandel. Job-Hopping oder das Arbeiten als Quereinsteiger ist fast schon Normalität.

Die IT-Branche ist also in vielerlei Hinsicht Vorreiter dieser modernen Arbeit und flexibler Arbeitsstrukturen. Hier kann aufgezeigt werden, welche Implikationen mit den Flexibilisierungstendenzen in der Wissensarbeit verbunden sind, welche neuen Belastungskonstellationen und gegebenenfalls neuen Ressourcen entstehen und was dies für die Gesundheit sowie die gesundheitliche Prävention bedeutet.

Die Technische Universität Dortmund hat sich in einer Online-Befragung den gesundheitlichen Auswirkungen diskontinuierlicher Arbeit in der IT-Branche gewidmet. Es beteiligten sich 344 Personen, darunter 113 Soloselbstständige (eine ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich bei Siebecke/Lisakowski 2010a; 2010b).

## Belastung und Beanspruchung diskontinuierlich Beschäftigter

Alarmierendes Ergebnis der Befragung war, dass viele IT-Beschäftigte über gesundheitliche Probleme berichteten, von denen sie vermuteten, dass die Beschwerden durch die Arbeit bedingt sein könnten (s. *Abbildung 1*).

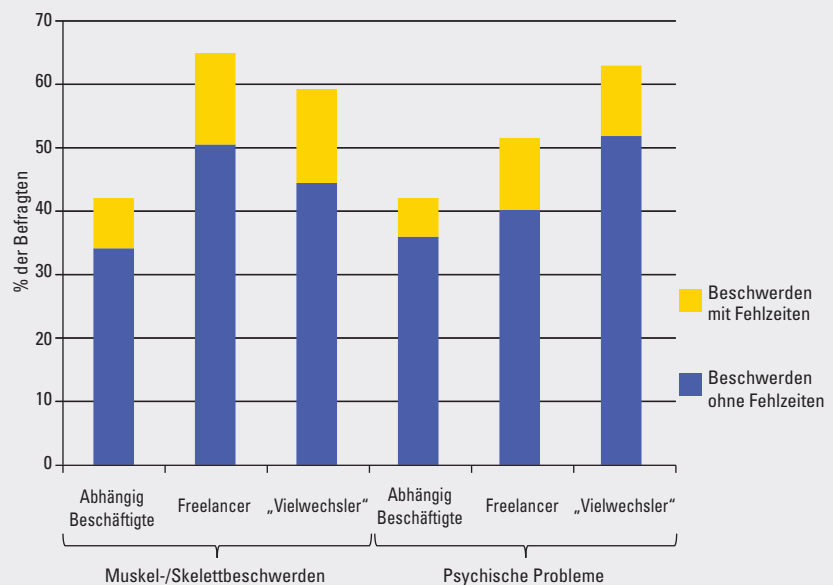
Hier sind besonders die Muskel-/Skelettbeschwerden und die psychischen Probleme zu nennen. Freelancer (Alleinselbstständige) sind hierbei noch deutlich stärker betroffen als abhängig Beschäftigte. So klagten 65% der Selbstständigen über (nach Selbsteinschätzung vermutlich arbeitsbedingte) Muskel-/

Skelettbeschwerden in den vergangenen zwölf Monaten, etwa jeder zweite über vermutlich arbeitsbedingte psychische Probleme. Die befragten Freelancer waren sowohl von Ängsten und negativen Emotionen als auch von Erschöpfung und Regenerationsunfähigkeit stärker betroffen als die abhängig Beschäftigten.

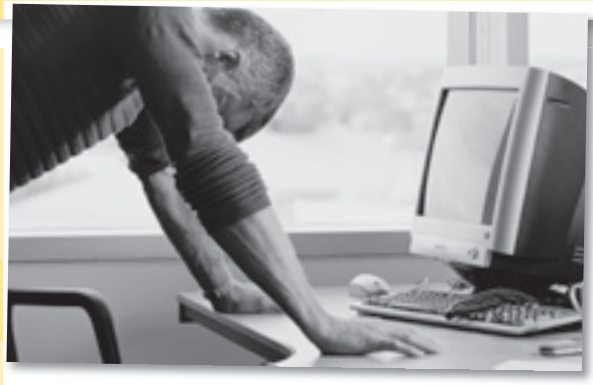
Ähnlich sieht der Effekt bei Personen aus, die häufig den Arbeitsplatz gewechselt haben: „Vielwechsler“ (Personen, die mehr als siebenmal einen neuen Arbeitsplatz antraten), berichteten zu 59% über Muskel-/Skelettbeschwerden. Der Anteil der Personen mit psychischen Problemen war hier sogar noch größer: Zwei Drittel der „Vielwechsler“ berich-

Abbildung 1

### Gesundheitliche Beschwerden, die nach Angaben der Befragten arbeitsbedingt sein könnten



Als „Vielwechsler“ werden in der Studie Personen definiert, die mindestens siebenmal nach ihrer Ausbildung den Arbeitsplatz gewechselt haben



teten über vermutlich arbeitsbedingte psychische Beschwerden.

Die Belastung und Beanspruchung wird als so schwerwiegend empfunden, dass nur jeweils jeder Dritte Freelancer und „Vielwechsler“ sowie nur 41 % der abhängig Beschäftigten davon ausgehen, die Belastung bis zum Rentenalter von 65 Jahren aushalten zu können.

Erschreckend viele (14 %) Selbstständige meinten, dass sie die beruflichen Belastungen schon jetzt kaum noch aushalten könnten und eigentlich in diesen jungen Jahren (Durchschnittsalter 43) schon aufhören müssten – bei den „Vielwechslern“ war das Beanspruchungsempfinden sogar bei etwa jedem Fünften derart stark (bei einem durchschnittlichen Alter von 47 Jahren).

Aber der Stress und die Arbeitsemotionen wurden bei den Freelancern nicht nur negativ eingeschätzt. Zwar fühlte sich nur ein Viertel von ihnen nicht erschöpft oder regenerationsunfähig. Die meisten Selbstständigen (etwa zwei Drittel) nannten aber eine starke oder sehr starke positive Leistungsorientierung – sie empfanden den beruflichen Stress als angenehm, fühlten sich verantwortlich, erwarteten viel von sich, berichteten von Spaß an der Arbeit und waren stolz auf ihre Leistungen. Bei den abhängig Beschäftigten waren dies hingegen weniger als die Hälfte (43 %).

Viele Selbstständige sagten in Interviews „Für meine Gesundheit war die Entscheidung für die Selbstständigkeit das Beste, was ich tun konnte“.

Offenbar gibt es unter den Freelancern viele, die mit großem Spaß und Einsatz dabei sind, die durch ihre Arbeit nicht erschöpft sind und die gut abschalten kön-

nen. Genauso gibt es aber auch einen großen Teil, der seine Grenzen überschreitet und bei dem die Arbeitsfreude und der Einsatzwille verloren gegangen sind.

Für die Arbeitsgestaltung und den präventiven Arbeits- und Gesundheitsschutz ist nun von zentraler Bedeutung, welche Faktoren der modernen Wissensarbeit dafür verantwortlich sind, dass sich Beschäftigte nicht mehr erholen können, dass sie arbeitsbedingt erkranken und dass sie negative (oder eben positive) Emotionen der Arbeit gegenüber ausbilden.

Als Merkmale der Arbeit als Alleinselbstständiger zeigten sich ein eingeschränkter sozialer Austausch und eine schlechtere Work-Life-Balance, die sich insbesondere in einer stärkeren Verschmelzung von Arbeit und Privatleben sowohl in zeitlicher als auch räumlicher Hinsicht äußerten. Freelancer arbeiteten mobiler (mehr Einsätze bei Kunden, mehr Dienstreisen, mehr mehrtägige Auswärtseinsätze), nannten mehr Ergonomieprobleme und berichteten über eine größere wirtschaftliche Unsicherheit. Einen bedeutsamen Zusammenhang zu psychischen Problemen zeigten dabei aber nur der eingeschränkte soziale Austausch und die Defizite in der Work-Life-Balance.

Auf der Plusseite verbuchen die Selbstständigen mehr Freiheitsgrade in zeitlicher und organisatorischer Hinsicht, höhere Wertschätzung und gerechtere Vergütung. Diese positiven Aspekte sind die zentralen Ressourcen selbstständiger Arbeit: Personen mit hohen Freiheitsgraden und günstigen Gratifikationsbedingungen waren in der Befragung auch diejenigen, die ihren Stress als positiv empfanden und die keine psychischen Probleme äußerten.

Personen, die hingegen von psychischen Problemen berichteten, waren insbesondere solche, die sich zu wenig wertgeschätzt fühlten und die ihre Arbeitsbedingungen als selten kohärent – analog zu den Kohärenzfaktoren Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit nach Antonovsky (z.B. 1997) – wahrnahmen. Das heißt, sie hatten das Gefühl, ihre Aufgaben schlecht bewältigen zu können, häufig wenig sinnvolle und schlecht strukturierte Aufgaben zu erledigen. Dies galt sowohl bei fest angestellten Personen als auch bei Soloselbstständigen als auch bei „Vielwechslern“ – letztere berichteten auffallend häufig von geringer Kohärenz.

### Präventionsverhalten

In der Erhebung wurden verschiedene Präventionsaktivitäten abgefragt. *Privat* betreiben danach mehr Freelancer als abhängig Beschäftigte Prävention. Bei beiden Gruppen spielt Prävention aber erst dann eine Rolle, wenn erste Beschwerden verspürt werden. Damit können die Präventionsaktivitäten nicht als Primär-, sondern eher als Sekundär- oder Tertiärprävention eingestuft werden. Junge Beschäftigte der IT-Branche (zwischen 20 und 30 Jahren) betreiben so gut wie keine Gesundheitsvorsorge. „Vielwechsler“ unterscheiden sich von Personen mit stabileren Erwerbsbiografien lediglich darin, dass bedeutsam mehr „Vielwechsler“ in letzter Zeit psychologische Beratung in Anspruch genommen haben.

Bei den betrieblichen Präventionsangeboten dominiert die neue ergonomische Arbeitsplatzausstattung, von der fast jeder vierte abhängig Beschäftigte profitieren konnte – allerdings nur 4 % der Freelancer. Auch die ansonsten von den Betrieben angebotenen Präven-



tionsaktivitäten wie verbessertes Projektmanagement, Umstrukturierung der Arbeit, psychologische Beratung/Coaching, Stressbewältigung oder Sport und Entspannung erreichen die Selbstständigen so gut wie gar nicht. Die Anzahl der Arbeitsplatzwechsel hat bei der Inanspruchnahme von betrieblichen Maßnahmen keinen Einfluss.

Freelancer sind offenbar bei ihren Präventionsaktivitäten auf sich allein gestellt. Entsprechend wünschen sie sich auch häufiger als abhängig Beschäftigte passende Unterstützung.

Erschreckendes Ergebnis bei den „Vielwechslern“ war, dass ein Drittel von ihnen meinte, das Unternehmen habe kein Interesse an ihrer Gesunderhaltung (unter den Personen mit weniger als vier Wechseln meinen dies nur 13%).

### Anforderungen an die Prävention in moderner Wissensarbeit

Die Ergebnisse der Befragung zeichnen ein düsteres Bild – sowohl hinsichtlich der Ausprägung psychischer Beanspruchung und Erkrankungen als auch hinsichtlich der Reichweite aktueller privater und betrieblicher Prävention.

Ziele des Arbeits- und Gesundheitsschutzes müssen vor diesem Hintergrund sein,

- dass Prävention wirklich als Primärprävention betrieben wird. Das heißt, dass Prävention nicht erst dann ansetzen sollte, wenn erste gesundheitliche Probleme aufgetaucht sind und nicht erst im Alter von 30 Jahren. Motivierung ist hier die zentrale Herausforderung.
- dass auch Freelancer durch Präventionsangebote erreicht werden und bei ihrem Präventionsverhalten

unterstützt werden. Unter den Freelancern artikulieren viele Befragte Unterstützungswünsche in verschiedenen Bereichen der Prävention (z.B. bezüglich internetgestützter Präventions-Coaching-Programme, Stressbewältigungstrainings, Projektmanagement, Umstrukturierung der Arbeit etc.). Diese müssen entsprechend der dargestellten Zusammenhänge sowohl auf Verhaltens- als auch auf Verhältnisprävention gerichtet sein. Daraus folgt:

- dass auch bei den Freelancern die konkreten Arbeitsbedingungen bei der Prävention (sowohl bei der primären als auch der sekundären und tertiären) einbezogen werden. Soloselbstständige erleben keine betriebliche Gesundheitsförderung (weder von betrieblicher Seite noch vonseiten der Krankenkassen oder Berufsgenossenschaften) und keine arbeitsmedizinische Betreuung. Sie haben keine Kontakte zur Arbeitswissenschaft/Arbeitsforschung. Wenn sie psychische Probleme haben, ist für sie der einzige Ansprechpartner ein Arzt oder klinischer Psychologe. Entsprechend zielen bislang Interventionen rein auf die Verhaltens- und Kognitionsebene. Die realen Arbeitsbedingungen bleiben außen vor.
- dass für Selbstständige Präventionsangebote unabhängig vom jeweiligen Auftraggeber und flexibel nutzbar sein sollten.
- dass auf individueller Ebene bei Alleinselbstständigen die Probleme des sozialen Austauschs und der Work-Life-Balance eine zentrale Gestaltungsaufgaben sind.

Werden diese Anforderungen vernachlässigt und fehlen entsprechende Unterstützungsstrukturen, so droht der IT- und Medienbranche der Verlust gerade der

kompetenten und flexiblen Beschäftigten. Freelancer und „Vielwechslern“ stellen ein großes Flexibilitäts- und Kompetenzpotenzial in der Wissensökonomie dar. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag zur Wertschöpfung durch ihr Engagement, ihr unternehmerisches Denken, ihre Verantwortungsübernahme und Anpassungsfähigkeit. Gleichzeitig werden sie aber bei Fragen der Prävention, Bildung, sozialen Sicherheit und Work-Life-Balance alleingelassen. Dies kann zum Ausbrennen und Wegbrechen eines wichtigen Segmentes der modernen wissensorientierten Wirtschaft führen.

#### Literatur

- ANTONOVSKY, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen
- EICHHORST, W. ET AL. (2010): Traditionelle Beschäftigungsverhältnisse im Wandel. IZA Research Report No. 23. Gütersloh
- KELLETER, K. (2009): Selbstständige in Deutschland. Ergebnisse des Mikrozensus 2008. In: Statistisches Bundesamt (Hg.): Wirtschaft und Statistik 12/2009, S. 1204–1217
- SIEBECKE, D./LISAKOWSKI, A. (2010a): Prävention bei Freelancern und diskontinuierlich Beschäftigten in der IT-Branche. In: Becke, G. et al. (Hg.): Innovation durch Prävention. Gesundheitsförderliche Gestaltung von Wissensarbeit. Bremerhaven, S. 191–212
- SIEBECKE, D./LISAKOWSKI, A. (2010b): Belastungen, Beanspruchungen und Ressourcen in der IT-Arbeit. Befragung von Beschäftigten und Freelancern der IT- und Medienbranche. In: Keupp, H./Dill, H. (Hg.): Erschöpfende Arbeit. Gesundheit und Prävention in der flexiblen Arbeitswelt. Transkript. Bielefeld, S. 119–142