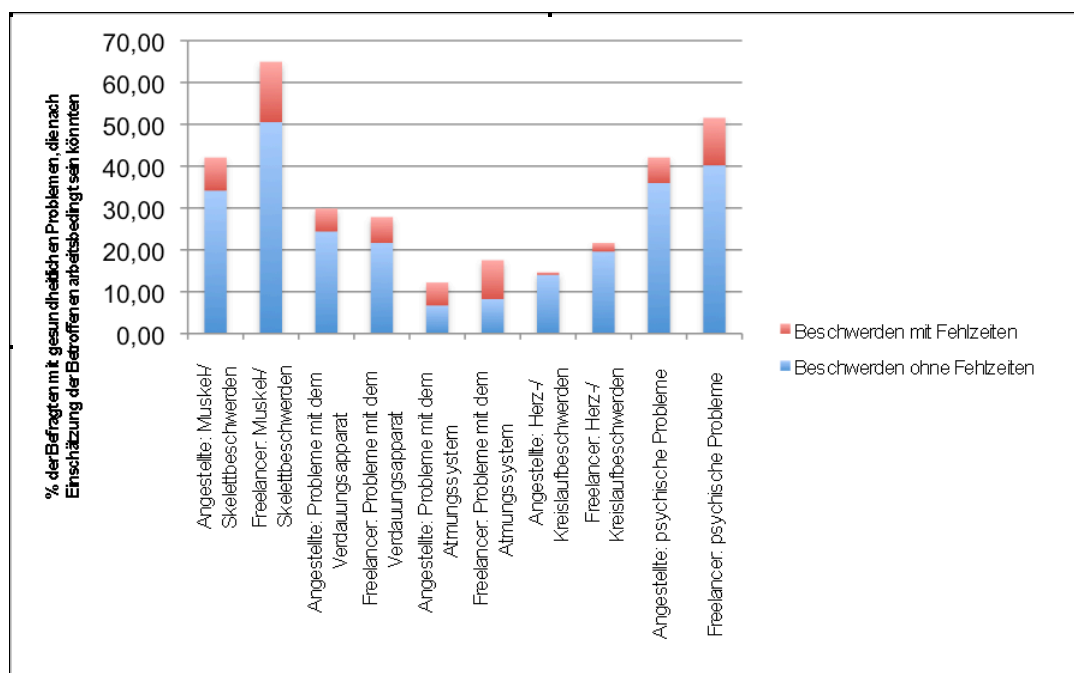


## Freelancer unter Dauerstress – IT als neue Burnout-Branche

Dr. Dagmar Siebecke, Technische Universität Dortmund

Den Gesundheitsberichten der Krankenkassen zufolge sind die Beschäftigten der IT-Branche sehr gesund. Dem ist die Technische Universität Dortmund in Kooperation mit verschiedenen Freelancer-Börsen mit einer Online-Befragung nachgegangen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass es sich hier um ein Phänomen des Präsentismus handelt – das heißt die IT-ler tauchen in den Krankenkassenstatistiken nicht auf, da sie weiter arbeiten, auch wenn es ihnen nicht gut geht. Die Befragten berichten durchaus von deutlichen gesundheitlichen Problemen. Vorne weg sind dies Muskel-/Skelettprobleme und psychische Beschwerden.

Freelancerinnen und Freelancer sind hierbei noch deutlich stärker betroffen als abhängig Beschäftigte. So klagten 65% der Alleinselbständigen über vermutlich arbeitsbedingte Muskel-/Skelettbeschwerden in den vergangenen 12 Monaten, 52% über vermutlich arbeitsbedingte psychische Problemen. Mehr als die Hälfte der befragten Freelancerinnen und Freelancer leiden unter Ängsten und negativen Emotionen. Ebenso viele berichten von Erschöpfung und Regenerationsunfähigkeit. Sowohl Ängste und negative Emotionen als auch Erschöpfung und Regenerationsunfähigkeit sind typische Burnout-Symptome.



Gesundheitliche Beschwerden, die nach Angaben der Befragten arbeitsbedingt sein könnten

Die Belastungen ihres Berufs sind so umfangreich, dass nur 30% der Freelancerinnen und Freelancer sowie etwa 40% der abhängig Beschäftigten davon ausgehen, die Belastungen bis zum Rentenalter von 65 Jahren aushalten zu können. Beim DGB-Index „Gute Arbeit“ wären sie damit vergleichbar mit denjenigen, deren Arbeit als „schlechte Arbeit“ eingestuft wurde.

10% der abhängig Beschäftigten und 14% der Freelancerinnen und Freelancer gehen davon aus, dass sie die Belastungen nicht einmal bis zum 50sten Lebensjahr aushalten werden – sie meinen „Eigentlich müsste ich jetzt schon aufhören“ – bei einem Durchschnittsalter von 43 Jahren. Hauptgrund dafür sind psychische Probleme.

Aber der Stress und die Arbeitseemotionen werden bei den Freelancerinnen und Freelancern nicht nur negativ eingeschätzt. Ein Viertel von Ihnen fühlt sich nicht erschöpft oder regenerationsunfähig. Zwei Drittel der Alleinselbständigen nennen eine starke oder sehr starke positive Leistungsorientierung (empfinden den beruflichen Stress als angenehm, fühlen sich verantwortlich, erwarten viel von sich, haben Spaß an der Arbeit und sind stolz auf ihre Leistungen). Bei den abhängig Beschäftigten sind dies weniger als die Hälfte (43%). 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 können. Genauso gibt es aber auch einen großen Teil, die ihre Grenzen überschreiten und bei denen dann auch die Arbeitsfreude und der Einsatzwille verloren gegangen sind. Die also die Grenze zwischen hohem beruflichen Einsatz und Burnout überschritten haben.

In der Befragung wurde nun der Frage nachgegangen, was denn die Faktoren der Arbeit sind, die zu psychischen Problemen führen. Erstaunlicher Weise sind dies nicht die langen Arbeitszeiten. Vielmehr liegt es in der Art der Aufgaben sowie im Verhältnis zu Kollegen oder Kunden und – besonders bei den Freelancern – in der mangelnden Trennung von Arbeit und Privatleben. Die Rangfolge der Belastungsfaktoren, die zu psychischen Problemen und Burnout führen können, ergibt sich aus der Befragung wie folgt:

1. schlecht zu bewältigende Aufgaben
2. sinnlose Aufgaben: „Mein Einsatz lohnt sich nicht!“
3. kaum Wertschätzung durch Vorgesetzte und/oder Kunden
4. nicht nachvollziehbar strukturierte Aufgaben
5. Ergebnisdruck
6. geringe Austauschmöglichkeiten mit Kollegen
7. unangemessene Vergütung
8. keine regelmäßigen Pausen
9. Zeitdruck

#### 10. keine zeitliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben

Die Befragung zeigt weiterhin, dass Freelancer und Freelancerinnen deutlich mehr gesundheitliche Prävention betreiben. Bei den *betrieblichen* Präventionsangeboten sind sie aber zumeist außen vor. Freelancerinnen und Freelancer sind bei ihren Präventionsaktivitäten auf sich allein gestellt. Entsprechend wünschen sie sich auch häufiger als abhängig Beschäftigte passende Unterstützung.

Die Technische Universität Dortmund hat auf die Befragungsergebnisse reagiert und ein Konzept für ein Burnout-Präventionszentrum entwickelt. Das Besondere an diesem Ansatz ist:

- Alle Leistungen rund um das Thema Prävention und Behandlung von Burnout werden unter einem Dach bzw. in einem Netzwerk vereint (*eine* Anlaufstelle für alle Fragen und Probleme rund um das Thema „Burnout“).
- Analysen des Burnouttrisikos und Präventionsberatungen bieten die Basis für die Auswahl von Interventionsmöglichkeiten verschiedenster Fachdisziplinen (Psychologie, Medizin, Arbeitswissenschaft, Rechtsberatung ...).
- Es werden Präventionsdienstleistungen angeboten, die sich sowohl an Betroffene als auch an Unternehmen richten und bei denen die Arbeitsbedingungen einen zentralen Stellenwert bei der Analyse und Intervention einnehmen.

Erste Pilotnetzwerke werden derzeit im Münsterland sowie im Ruhrgebiet und im Rheinland aufgebaut. Informationen und Ansprechpartner finden Sie unter [www.burnon-zentrum.de](http://www.burnon-zentrum.de).