

Aus der Arbeit des IAG

Ausgabe 05/2021

617.0-IAG: 610; 980

Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten von Soloselbstständigen

Problem

Die zunehmende Digitalisierung führt zu gravierenden Veränderungen der Arbeitswelt. Zu jeder Zeit und an jedem Ort arbeiten zu können, ist ein Aspekt dieser Entwicklung. Die entsprechend hohe Flexibilisierung beeinflusst maßgeblich die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Prävention im Arbeitsschutz muss vor diesem Hintergrund neu überdacht werden.

Die Veränderungen führen unter anderem dazu, dass vermehrt Aufträge für Dienstleistungen oder die Herstellung bestimmter Produkte über das Internet vergeben werden. Aufträge werden häufig von Soloselbstständigen übernommen, die von zu Hause aus arbeiten oder sich in Coworking-Spaces einmieten. Sie gestalten dabei ihre Arbeitszeiten je nach Auftragslage. Da diese selbstständig arbeitenden Personen in der Regel keine Angestellten beschäftigen und für ihre eigene Person nicht zu einer gesetzlichen Unfallversicherung verpflichtet sind, haben sie keinen Kontakt zu Berufsgenossenschaften oder Unfallkassen. Wie kann dieser Gruppe arbeitender Menschen Prävention einschließlich entsprechender Maßnahmen nahegebracht werden?

Aktivitäten

Das iga-Projekt (iga – Initiative Gesundheit und Arbeit) „Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten von Soloselbstständigen“ beschäftigt sich vor diesem Hintergrund mit folgender Frage: Haben Soloselbstständige die nötige Sicherheits- und Gesundheitskompetenz, um die zeitliche



Herausforderungen bei der Arbeitszeitgestaltung
© denisismagilov – stock.adobe.com

Gestaltung ihrer Arbeitstage nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen vorzunehmen? Insbesondere junge Menschen, die sich noch in der Aufbauphase einer eigenen Firma befinden, könnten dazu neigen, sich selbst und ihre Gesundheit auszubeuten. Präventives Denken steht möglicherweise nicht im Fokus.

Das IAG hat dieses Projekt geleitet und in diesem Zusammenhang eine Befragung erstellt und durchführen lassen. Die Umfrage unter Soloselbstständigen hatte folgende Schwerpunkte:

- Nach welchen Kriterien gestalten Soloselbstständige ihre Arbeitszeit?
- Wie stark ist ihre Gesundheitskompetenz ausgeprägt?
- Was tun sie für ihre Gesundheit?

- Zeigen verschiedene Altersgruppen dabei Unterschiede im Verhalten?

Ergebnisse und Verwendung

Soloselbstständige erleben eine insgesamt hohe Arbeitsbelastung. Arbeitszeiten zeichnen sich dabei durch ein hohes Maß an Flexibilität und Unregelmäßigkeit aus. Zudem gönnt sich die Mehrheit der Soloselbstständigen keine Erholungstage und relativ wenig Urlaub. Dabei sind Soloselbstständige nicht nur zeitlich, sondern auch örtlich flexibel. Eine Mehrheit ist dabei fünf und mehr Stunden in der Woche unterwegs, obwohl sie überwiegend ein eigenes Arbeitszimmer bzw. ein eigenes Büro nutzen und eher weniger an wechselnden Arbeitsplätzen oder in Coworking-Spaces arbeiten.

Mit zunehmender Dauer der Selbstständigkeit steigt bei Soloselbstständigen das Arbeitspensum, sodass vor allem erfahrene Soloselbstständige stark ausgelastet sind. Gleichzeitig zeigt sich ein umgekehrter Zusammenhang mit dem Alter. Erfahrene arbeiten zwar insgesamt mehr, die Jüngeren hingegen neigen häufiger zu extremen Arbeitsmengen und einer besonders flexiblen Gestaltung der Arbeitszeiten. Dies deutet darauf hin, dass jüngere Soloselbstständige eher riskieren, sich gesundheitlich zu überfordern.

Insgesamt nehmen Soloselbstständige ihre Tätigkeit, trotz eines vergleichsweise hohen Arbeitsumfangs, überwiegend nicht als belastend wahr. Die Mehrheit schläft ausreichend und empfindet Gedanken an die Arbeit nicht negativ.

Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der eigenen Arbeitsfähigkeit werden von Soloselbstständigen wenig gesucht oder wahrgenommen. Zudem sind die Soloselbstständigen sehr selbstsicher, was ihr Wissen und Bedarf an präventiven Maßnahmen betrifft. Dennoch lassen das vergleichsweise hohe Arbeitspensum und das hohe Maß an Flexibilität bei der Gestaltung der

Arbeitszeiten auf einen Bedarf an Maßnahmen zur guten Arbeitszeitgestaltung schließen. Die überwiegende Mehrheit der Befragten sieht sich außerdem mit Herausforderungen konfrontiert, die offenbar doch zum Erleben von Stress führen.

Daher spricht viel dafür, dass es Präventionsbedarf für diese Gruppe von Beschäftigten gibt. Denn Soloselbstständige, die bereits an Maßnahmen teilgenommen haben, schreiben diesen überwiegend einen Mehrwert zu. Dabei wählen Soloselbstständige Maßnahmen eher nach den Rahmenbedingungen als nach den Inhalten aus. Dies muss bei der Konzeption möglicher Angebote an diese Gruppe von Beschäftigten beachtet werden. Zudem sollten sowohl im Marketing als auch im Präventionsangebot selbst verstärkt Online-Formate eingesetzt werden.

Nutzerkreis

Aufsichtspersonen, Führungskräfte, Unternehmer/innen, Berater/innen der Unfallkassen und Berufsgenossenschaften, der Krankenkassen und der Rentenversicherung

Weiterführende Informationen

- IAG Report 2/2019: [Arbeitszeit sicher und gesund gestalten](#). Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. Berlin, 2019.
- [Potenzialanalyse „Arbeitszeit“](#). Hrsg.: Initiative Neue Qualität der Arbeit, Berlin 2018.
- Fietz, T.; Wilhelm, P.; Zieschang, H.: [Selbst und ständig? Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten von Soloselbstständigen](#). iga.Report 46. Hrsg.: Initiative Gesundheit und Arbeit, Dresden 2021 (im Druck)

Fachliche Anfragen

IAG, Bereich Arbeitsgestaltung – Demografie