

iga.Report⁴⁶



Themenschwerpunkt
New Work

Selbst und ständig?

.....

Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten von Soloselbstständigen

Thomas Fietz und Pia Wilhelm

unter Mitwirkung von

Miriam Becker, Liane Kuhlhoff, Sarah Schwartz und Isabella von Mengden

Die Initiative Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) arbeiten gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung zusammen, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.

iga ist eine Kooperation von BKK Dachverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

www.iga-info.de

iga.Report 46

Selbst und ständig?

.....

Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten
von Soloselbstständigen

Thomas Fietz und Pia Wilhelm

unter Mitwirkung von

Miriam Becker, Liane Kuhlhoff, Sarah Schwartz und Isabella von Mengden

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
1.1	Studienhintergrund	7
1.2	Solosebstständige	8
1.3	Solosebstständige und flexible Arbeitszeiten	10
2	Methode	11
2.1	Vorbereitung zur Untersuchung: Wie flexibel gestalten Solosebstständige ihre Arbeitszeit?	11
2.2	Fragebogenentwicklung	12
2.3	Testumfrage	13
2.4	Studienbeschreibung	13
3	Allgemeine Angaben	13
3.1	Beschreibung der Stichprobe	13
3.2	Austausch mit anderen Solosebstständigen	14
4	Zeit und Ort	16
4.1	Arbeitsstunden	16
4.1.1	Arbeitsstunden in der Woche	16
4.1.2	Arbeitsstunden pro Tag	17
4.1.3	Kernarbeitszeit pro Tag	17
4.1.4	Pausen	17
4.1.5	Erholungszeit	18
4.1.6	Urlaubstage	19
4.2	Arbeitsort und Mobilität	20
5	Arbeitsfähigkeit	21
5.1	Vermeidung von branchenüblichen Unfällen und Verletzungen	21
5.2	Maßnahmen	21
6	Gesundheitsverhalten	22
6.1	Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit	22
6.2	Gesundheit im Alltag	23
6.3	Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte	24
6.4	Krankheit	24
6.5	Zufriedenstellende Aspekte	24

6.6	Herausforderungen der Soloselbstständigkeit	25
6.7	Versicherungsträger und Ansprechpersonen	25
7	Belastete und weniger belastete Soloselbstständige im Vergleich	26
7.1	Zusammenhang zwischen Belastung und Arbeitsmenge, Tätigkeitsbereich und Länge der Selbstständigkeit	26
7.2	Zusammenhang zwischen Belastung und Sicherheits- und Gesundheitskompetenz	26
8	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	28
8.1	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	28
8.1.1	Allgemeine Angaben	28
8.1.2	Arbeitszeit und Arbeitsort	28
8.1.3	Arbeitsfähigkeit	28
8.1.4	Gesundheitsverhalten	29
8.1.5	Belastung durch die soloselbstständige Tätigkeit	29
8.2	Schlussfolgerungen für ein zielgerichtetes Präventionsangebot	30
9	Literaturverzeichnis	32
10	Abbildungsverzeichnis	35
11	Tabellenverzeichnis	35
	Anhang	37
	A1 Fragebogen für die Online-Befragung	37

1 Einleitung

1.1 Studienhintergrund

Chancen und Risiken der Digitalisierung

Entwicklungen wie die zunehmende Digitalisierung und der damit verbundene Fortschritt industrieller Technik verändern die Arbeitswelt gravierend. Ein Aspekt ist die hohe Flexibilität: Es besteht die Möglichkeit, zu jeder Zeit und an jedem Ort zu arbeiten. Dabei nehmen sowohl Formen atypischer Beschäftigung wie Teilzeitarbeit, Minijobs, Befristungen, Leiharbeit und Soloselbstständigkeit zu als auch hybride Beschäftigung im Sinne kombinierter abhängiger und selbstständiger Erwerbstätigkeit (Keller & Seifert, 2018).

Für die Beschäftigten in der digitalen Arbeitswelt bieten sich sowohl Chancen als auch Risiken durch mehr Freiheiten bezüglich Zeit und Ort ihrer Beschäftigung (Adolph et al., 2016).

Entwicklung der Anzahl von Soloselbstständigen

Im Arbeitsmarkt sind Soloselbstständige eine interessante Gruppe um zu beobachten, wie sich die Qualität der Arbeit und die Quantität des Arbeitsumfangs durch neue Arbeitsformen verändern. Durch ein starkes Wachstum im Kreativsektor und einen funktionalen Wandel im Arbeitsmarkt, bei dem Betriebe und Behörden zwecks Kostenersparnis vermehrt Funktionen an freiberuflich Tätige auslagern, stieg die Zahl von Selbstständigen bis circa 2012 kontinuierlich an (Statistisches Bundesamt, 2020a; siehe Abbildung 1). Danach nahm die Zahl zwischenzeitlich wieder ab. Der Arbeitsmarkt bot angesichts der günstigen Konjunktur oft bessere Auswahlmöglichkeiten (Brenke & Beznoska, 2016).

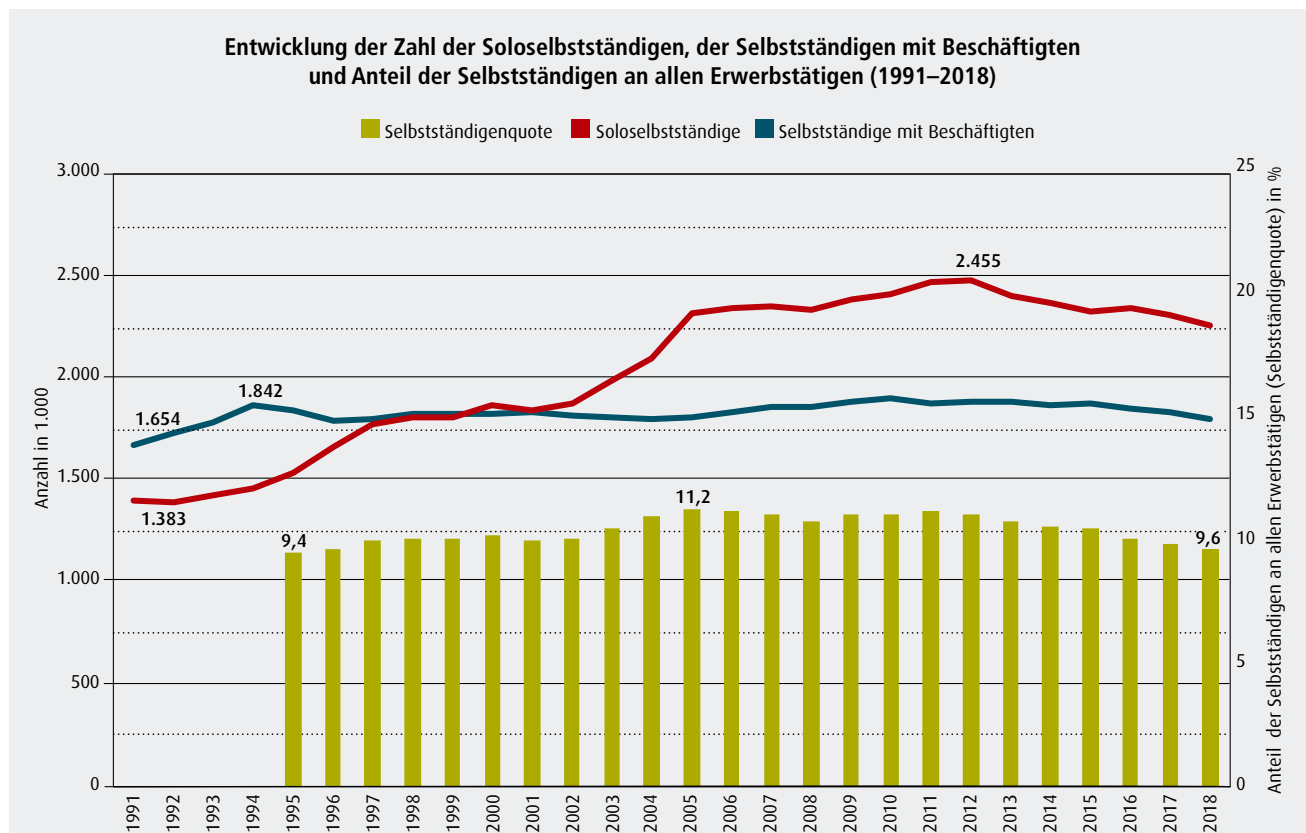


Abbildung 1: Entwicklung der Zahl der Soloselbstständigen, der Selbstständigen mit Beschäftigten und Anteil der Selbstständigen an allen Erwerbstätigen (1991–2018) [eigene Darstellung unter Verwendung von Zahlen des Statistischen Bundesamtes (2020a) und des IZA Research Reports No. 93 (Bonin et al., 2020)].

Betriebliche Angebote zum Gesundheitsschutz greifen nicht

Grundsätzlich eröffnet Selbstständigkeit immer Erwerbschancen und erweitert die Autonomie der Beschäftigten „jenseits der Festanstellung“ (Mirschel, 2015). Aufgrund fehlender Einbindung in Unternehmensstrukturen können Soloselbstständige jedoch nicht von betrieblichen Angeboten zum Gesundheitsschutz oder zur Gesundheitsförderung profitieren. Oft fehlt es bei diesen Beschäftigungsmodellen, die kein klassisches Angestelltenverhältnis darstellen, an (Mindest-)Standards bei der Bezahlung, beim Arbeitsschutz und in der Gestaltung der Arbeitszeit. Für Selbstständige (und insbesondere Soloselbstständige), die nicht dem Arbeitszeitgesetz unterliegen, kann dies Abweichungen von den üblichen Arbeitszeiträumen bedeuten.

In einer weltweit vernetzten Arbeitswelt mit selbstständigen Einzelunternehmenden hat der klassische Achtstundentag ausgedient (Ruchhöft, 2014). Sowohl aufgrund von Dienstleistungen, die rund um die Uhr über das Internet angeboten werden, als auch durch Auftraggebende, die in einer anderen Zeitzone leben, wird eine besonders hohe Flexibilität der Arbeitszeit erforderlich. In einer weltweit vernetzten Arbeitswelt gewinnen unter den Soloselbstständigen die sogenannten Crowd- oder Cloudworker zunehmend an Bedeutung. Diese bearbeiten qualifiziert eine bestimmte Aufgabe im Rahmen von Crowdsourcing über das Internet. Es ist in Deutschland noch wenig erforscht, welche Personengruppen sich für eine Online-Tätigkeit entscheiden. Daher ist auch wenig bekannt darüber, wie und unter welchen Umständen sie arbeiten und sich sozial absichern (Pürling, 2016).

Besondere Gefährdung

Es stellt sich daher die Frage, ob insbesondere Soloselbstständige die nötige Sicherheits- und Gesundheitskompetenz besitzen, um die Gestaltung ihrer Arbeitszeit nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen vorzunehmen. Besonders jüngere Menschen, die sich möglicherweise noch in der Aufbauphase einer eigenen Firma befinden, könnten dazu neigen, sich selbst und ihre Gesundheit auszubeuten. Diese sogenannte „interessierte Selbstgefährdung“ (siehe Infokasten) führt dazu, dass Soloselbstständige über den üblichen Acht-Stunden-Tag hinaus in ihrer Freizeit, nach Feierabend, am Wochenende und im Urlaub arbeiten.

Interessierte Selbstgefährdung

Nach dem Konzept von K. Peters ist mit „interessierter Selbstgefährdung“ ein Verhalten gemeint, „bei dem man sich selbst dabei zusieht, wie das persönliche Arbeitshandeln die eigene Gesundheit gefährdet – aus einem Interesse am beruflichen Erfolg heraus“ (Krause et al., 2010, S. 43). Beispiele für Verhaltensweisen sind das Arbeiten trotz Krankheit oder an Wochenenden sowie im Urlaub.

Fraglich ist, ob Sicherheit und Gesundheit in dieser Arbeits- und Lebensphase im Fokus stehen. Personen, die keine Angestellten beschäftigen und für ihre eigene Person nicht in einer gesetzlichen Unfallversicherung versichert sind, haben kaum Kontakt zu Berufsgenossenschaften oder Unfallkassen. Bei Erkrankungen oder Arbeitsunfällen werden sie sich mit ihren Ansprüchen bezüglich Krankenversorgung und Rehabilitation überwiegend an ihre Krankenkasse wenden.

Dieser Report soll zur Beantwortung der Frage beitragen, wie Soloselbstständigen Prävention einschließlich entsprechender Maßnahmen nahegebracht werden kann.

1.2 Soloselbstständige

.....

Am Anfang steht eine Definition: Wer beziehungsweise was sind Soloselbstständige?

Der Begriff der Soloselbstständigkeit ist anders als beispielsweise die freiberufliche Tätigkeit gesetzlich nicht definiert, weshalb eine eindeutige Determination – gerade die Abgrenzung zur Scheinselbstständigkeit – teilweise schwerfällt. Zentrales Merkmal der Soloselbstständigkeit ist jedoch die selbstständige, also weisungsungebundene Ausübung einer Tätigkeit ohne eigene Mitarbeitende (Kunz, o. J.).

Nachfolgend werden zur genaueren Abgrenzung die einzelnen Arbeitsformen kurz erläutert:

- **Arbeitnehmende** (auch: abhängig Beschäftigte) führen eine vertraglich geregelte Haupttätigkeit in einem abhängigen Arbeitsverhältnis für einen Arbeitgebenden aus (Statistisches Bundesamt, o. J.). Der Begriff bezeichnet Personen in wirtschaftlicher Unselbstständigkeit wie Arbeiterinnen und Arbeiter sowie Angestellte (§ 5 ArbGG).
- **Selbstständige** sind Personen, die im Wesentlichen frei ihre Tätigkeit gestalten und ihre Arbeitszeit bestimmen können (§ 84 Abs. 1 S. 2 HGB). Sie gehen demnach weisungsungebunden einer Erwerbstätigkeit nach (Becher, 2021). Nach Einkommenssteuergesetz bestimmt die Art der Tätigkeit, ob Selbstständige als Freiberufler und Freiberuflerinnen oder Gewerbetreibende einzuordnen sind.
- **Soloselbstständige** sind Selbstständige ohne eigene Angestellte, die ihre Dienstleistungen für Unternehmen in Projekten von unterschiedlicher Dauer erbringen (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, 2016). Das Statistische Bundesamt versteht darunter Selbstständige ohne Beschäftigte, die ihre Beiträge zur Kranken- und Rentenversicherung eigenverantwortlich finanzieren müssen (Statistisches Bundesamt, 2020b). Oft werden sie auch als Freelancer bezeichnet.
- Etwas komplizierter gestaltet sich die Abgrenzung zu neuen Berufsfeldern. Finanzämter und die Rechtsprechung stehen vor der Herausforderung, beispielsweise Tätigkeiten wie die der IT-Fachleute einzuordnen.

Scheinselbstständigkeit

Eine Sonderform der Selbstständigkeit ist die Scheinselbstständigkeit. Als scheinselbstständig gelten Erwerbstätige, die zwar (freiwillig oder auf Drängen der beauftragenden Person oder Organisation) den Status eines/einer Selbstständigen beanspruchen, deren Beschäftigung aber tatsächlich der einer oder eines Arbeitnehmenden ohne feste Anstellung entspricht (IHK Hannover, 2008).

Selbstbestimmt und eigenverantwortlich

Soloselbstständige sind also Personen, die ohne eigene Mitarbeitende nicht fest angestellt arbeiten und ihre Arbeitszeit frei bestimmen können. Für Selbstständige entfällt zumeist die Sozialversicherungspflicht für Renten-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung. Zudem haben sie kein regelmäßiges Ein-

kommen, sondern unterschiedliche Auftraggebende. Sie handeln selbstbestimmt und eigenverantwortlich.

Unfallversicherung und Arbeitsschutz

selbst organisieren

Anders als angestellte Beschäftigte sind Soloselbstständige – bis auf wenige Ausnahmen – nicht in der gesetzlichen Unfallversicherung (pflicht-)versichert (siehe www.dguv.de, Webcode d1660, bzw. §§ 2–6 SGB VII). Sie müssen Präventionsleistungen zu Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit meist selbst organisieren und finanzieren. Zudem tragen sie im Vergleich zu Selbstständigen mit Mitarbeitenden in der Regel ein höheres unternehmerisches Risiko (Statistisches Bundesamt, 2020b). Selbstständige, die auf sich allein gestellt sind, befinden sich häufig in der Aufbauphase ihres Unternehmens. Sie müssen dabei oft mit ökonomischer Instabilität und Unsicherheit rechnen, da Arbeitsausfälle nicht kompensiert werden können.

Der Entschluss, selbstständig zu arbeiten, ist meistens freiwillig. Nur etwa 1,6 Prozent der Soloselbstständigen fühlen sich in die Selbstständigkeit gedrängt (Günther & Marder-Puch, 2019). Sicherlich haben aufgrund des lange Zeit florierenden Arbeitsmarktes auch viele ehemalige Selbstständige in eine abhängige Beschäftigung gewechselt (Brenke, 2015).

Zwischen Prekariat und Selbstverwirklichung

Bisherige Untersuchungen zeigen, dass sich Soloselbstständige „zwischen Prekarität und Selbstverwirklichung bewegen“ (Hünefeld et al., 2018, S. 421). Es fehlen aussagekräftige Informationen, „welche spezifischen Faktoren die Arbeits- und Gesundheitssituation von Solo-Selbstständigen bestimmen und wieviel Gestaltungsmöglichkeiten Solo-Selbstständige hinsichtlich ihrer eigenen Arbeits- und somit auch Gesundheitssituation haben“ (ebenda) – insbesondere bei der Arbeitszeit.

Schwankungen der Auftragslage und damit mangelnde Kontrolle über Arbeitsbelastung und Einkommen stellen ein fundamentales Risiko für nahezu alle Soloselbstständigen dar. Die individuelle Arbeitszeit fungiert dabei als wichtigster Puffer, mit dem sowohl Unterauslastung als auch temporäre Überauslastung bewältigt werden müssen (Pröll, 2008).

Bei der Betrachtung der Arbeitszeit von Soloselbstständigen wird in diesem Report nicht gesondert auf die Gruppe der Scheinselbstständigen eingegangen, da es sich um eine illegale Form der Beschäftigung handelt. Im Fokus stehen die Soloselbstständigen, die auf legale Art und Weise ihre Beschäfti-

gung ausführen, jedoch weit weniger gesetzlichen Schutz im Rahmen von Sicherheit und Gesundheit genießen als angestellt Beschäftigte.

1.3 Soloselbstständige und flexible Arbeitszeiten

Oft zufriedener als angestellt Beschäftigte

Es gibt bereits Untersuchungen über Motivation und Arbeitszufriedenheit von Selbstständigen und Soloselbstständigen: Trotz durchschnittlich geringeren Verdienstes und häufig längerer Arbeitszeiten sind Selbstständige allgemein zufriedener mit ihrer Arbeit als angestellt Beschäftigte (Cholotta & Drobnič, 2011). Wie auch bei abhängig Beschäftigten hängt die Arbeitszufriedenheit besonders mit der Sicherheit des Arbeitsplatzes und dem positiven Selbstkonzept hinsichtlich der unternehmerischen Tätigkeit zusammen. Eine weniger wichtige Rolle spielen das Einkommen und der soziodemografische Hintergrund.

Korrelation von Unsicherheit und psychosomatischen Beschwerden

Es gibt aber auch Untersuchungen, in denen das positive Selbstkonzept infrage gestellt wird. Eine Studie von Clasen (2012) zeigte, dass Freelancer durchschnittlich zwischen 45 und 65 Stunden pro Woche arbeiteten. Sie erzielten einen durchschnittlichen Brutto-Jahresgewinn zwischen 15.000 und 25.000 Euro. Die Korrelationsanalysen bei Clasen ergaben Zusammenhänge von Einkommensunsicherheit, auftraggeberbezogenen Stressoren (z.B. überzogene Forderungen), Zeitdruck sowie Unsicherheit (z.B. durch unklare Aufträge) auf der einen Seite und psychosomatischen Beschwerden, Irritationen sowie geringer Arbeitsfreude auf der anderen Seite.

Flexible Arbeitszeiten als wichtiges Motiv

Wichtiger sind dagegen Aspekte wie die Work-Life-Balance (Süß & Saya, 2011) sowie die Dauer und Lage der Arbeitszeiten. Flexible Arbeitszeiten scheinen häufig ein Motiv für Selbstständigkeit zu sein. Die Auswertung der EU-Arbeitskräfteerhebung inklusive dem Ad-Hoc-Modul „Selbstständigkeit“ zeigt, dass 88,9 Prozent der Selbstständigen ihre Arbeitszeit selbst festlegen (Günther & Marder-Puch, 2019). Verglichen mit Selbstständigen mit Beschäftigten hatten Soloselbstständige einen geringeren Einfluss auf die Festlegung der Arbeitszeiten: Lediglich 8,4 Prozent der Selbstständigen mit Personal hatten keinen Einfluss auf ihre Arbeitszeit, unter den Solo-

selbstständigen lag der Anteil bei 13,2 Prozent. Sie können also nur zum Teil ihre Arbeitssituation gestalten (Hünefeld et al., 2018).

Längere Arbeitszeiten als abhängig Beschäftigte

Herausragender Belastungsfaktor ist die Länge der Arbeitszeit, die bei Soloselbstständigen im Schnitt deutlich über dem Durchschnitt der abhängig Beschäftigten liegt (Brenke & Beznoska, 2016). Zudem arbeiten Soloselbstständige im Vergleich zu abhängig Beschäftigten häufiger am Wochenende und haben mehr Pausenausfall (Kottwitz et al., 2019). Sie arbeiten also häufiger unter gesundheitskritischen Bedingungen.

Bewertung durch „total workload“

Zugleich zeichnet sich ab, dass dem Faktor Arbeitszeit eine wichtige Indikatorfunktion für das jeweilige Niveau der (psychischen) Arbeitsbelastung, der Qualität des Verhältnisses von beruflicher zu außerberuflicher Lebenswelt sowie für arbeitsbezogene gesundheitliche Folgen zukommt. Dies gilt vor allem nach dem in Skandinavien entwickelten Konzept des „total workload“ (Ertel & Pröll, 2004), das die Summe aus erwerbsbezogener Arbeitszeit und der für Haushalt und Erziehung aufgewendeten Zeit berücksichtigt.

In einer Studie unter Selbstständigen im Medienbereich wurden die genannten Variablen untersucht. Tabelle 1 (S.11) setzt die nach dem Konzept des total workload definierte wöchentliche Gesamtarbeitszeit der befragten Soloselbstständigen mit chronischem Stress, Erholungsunfähigkeit und den gesundheitlichen Sorgen (die subjektive Gesundheitsperspektive als Kombination aus aktuellem und künftig erwartetem Gesundheitsstatus) in Beziehung. Dabei zeigt sich, dass mit der Dauer der wöchentlichen Gesamtarbeitszeit der Anteil der Freelancer mit chronischem Stress, Erholungsunfähigkeit und gesundheitlichen Sorgen von der untersten zur höchsten Arbeitszeitkategorie ansteigt. Diese Veränderungen waren statistisch signifikant.

Wie flexibel sind Soloselbstständige wirklich?

Vor dem Hintergrund dieser Befunde liegt die Frage nahe, wie Soloselbstständige ihre Arbeitszeit gestalten und wie flexibel sie dabei sind. Räumliche und zeitliche Flexibilität bieten dabei große Chancen der individuellen Gestaltung zum Wohle der Soloselbstständigen. Mögliche Zwänge und Abhängigkeiten können die Freiheit dieser Flexibilität jedoch stark einschränken.

Tabelle 1: Arbeitszeit (total workload), Stress und Gesundheit bei Freelancern der Medienbranche (Quelle: Ertel & Pröll, 2004, S. 8)

Gesamtarbeitszeit (erwerbsbezogen und außerberuflich) pro Woche	Chronischer Stress	Erholungsunfähigkeit	Gesundheitliche Sorge
< 50 Std.	9 %	20 %	23 %
50–69 Std.	29 %	36 %	40 %
> 69 Std.	30 %	57 %	47 %

2 Methode

2.1 Vorbereitung zur Untersuchung: Wie flexibel gestalten Soloselbstständige ihre Arbeitszeit?

Dimensionen der Veränderung

Um sich ein besseres Bild von den grundlegenden Veränderungen der traditionellen Arbeitswelt zu machen, hat iga im Themenschwerpunkt *New Work* eine Reihe von Projekten initiiert. Darin werden einzelne Veränderungsdimensionen betrachtet, um den mit *New Work* einhergehenden kulturellen Wandel zu beschreiben. Die Ergebnisse der Projekte sollen Fachleuten von Kranken- und Unfallversicherung Veränderungsprozesse aufzeigen und dabei helfen, neue Ansätze für die Prävention und Betriebliche Gesundheitsförderung zu entwickeln.

Schwerpunktsetzung

Mit der vorliegenden Studie soll vor allem der Frage nachgegangen werden, wie flexibel Soloselbstständige ihre Arbeit gestalten und wie ihnen Prävention einschließlich entsprechender Maßnahmen nahegebracht werden kann.

Lesetipp

New Work steht für neue Anforderungen in der Arbeitswelt und eine daraus resultierende innovative Gestaltung der Arbeit. Treiber dieser Transformation sind der demografische Wandel, die Globalisierung, die Digitalisierung und der Wertewandel. Nach dem Begriffsverständnis in iga finden Veränderungen vor allem in den drei Dimensionen People, Place und Technology statt.

Ausführlich erläutert wird der Begriff *New Work* im iga.Report 44 „Evolution der Unternehmens- und Arbeitsorganisation“ (Kozika et al., 2021) ab Seite 9.

www.iga-info.de > Veröffentlichungen >
iga.Reporte > iga.Report 44

2.2 Fragebogenentwicklung

Die Bestandsaufnahme startete mit einer Literaturrecherche. Sie sollte helfen, das Phänomen Soloselbstständigkeit im Zusammenhang mit Arbeitszeit besser zu verstehen.

Im Anschluss an die Literaturrecherche wurden Soloselbstständige zu ihren Arbeitszeiten befragt. Die Informationen aus der Literaturrecherche und die Projektaufgabenstellung lieferten den Rahmen für die Konzeption des Fragebogens.

Im Einzelnen sollten folgende Aspekte untersucht werden:

- Nach welchen Kriterien gestalten Soloselbstständige ihre Arbeitszeit?
- Wie stark ist ihre Sicherheits- und Gesundheitskompetenz ausgeprägt?
- Was tun Soloselbstständige für ihre Gesundheit?
- Wie lassen sich Anbieter von Coworking Spaces in ein mögliches Präventionsprogramm einbinden?

Coworking

Coworking (dt. zusammen arbeiten) beschreibt eine neue Arbeitsform, bei der „Personen einen Ort zum gemeinsamen Arbeiten nutzen können, auch wenn sie meist unabhängig voneinander eigene Aufgaben bearbeiten und für unterschiedlich lange Zeiträume die Räumlichkeiten teilen“ (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, o. J. b). Wissen kann ausgetauscht und kreatives Potenzial ausgeschöpft werden, wodurch insgesamt voneinander profitiert werden kann. In den Coworking Spaces wird neben Arbeitsplätzen auch weitere Infrastruktur wie beispielsweise schnelles Internet, Drucker und Besprechungsräume geboten.

Zusätzlich sollte die Befragung beantworten, wie eine sinnvolle Prävention hinsichtlich der Arbeitszeitgestaltung von Soloselbstständigen aussehen könnte und welche Maßnahmen und Qualifizierungen für diese Gruppe zielführend sind. Die Motive der Zielgruppe, sich mit Themen der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit auseinanderzusetzen, sollten sichtbar werden.

Grundlage für Präventionsangebote

Für die gesetzlichen Krankenversicherungen soll das Ergebnis die Grundlage für ein präventives Angebot für selbstständig arbeitende Menschen schaffen. Dies soll die Vorsorge für die Versicherten verbessern und somit Kosten von Erkrankungen und Unfällen vermeiden helfen. Für die gesetzliche Unfallversicherung ist eine wichtige Frage, wie Soloselbstständige, die nicht pflichtversichert sind, für eine freiwillige Versicherung gewonnen werden können, wodurch sie an den Präventionsangeboten der gesetzlichen Unfallversicherung zu Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit teilhaben könnten.

Der Fragebogen

Der Fragebogen wurde so gestaltet, dass er mithilfe eines Online-Panels beantwortet werden konnte. Die Teilnehmenden beantworteten dabei die Fragen in insgesamt vier Abschnitten:

1. In dem Abschnitt „Allgemeine Angaben“ sollte festgestellt werden, ob die Befragten zur Zielgruppe Soloselbstständiger (Selbstständige ohne Angestellte) gehören. Erfasst wurden ebenso Alter und Geschlecht.
2. Der zweite Abschnitt bildete den Kern der Befragung, in dem es um Fragen zu Arbeitszeit und -ort ging.
3. Im Abschnitt „Arbeitsfähigkeit“ wurde die Kenntnis, Inanspruchnahme und Bewertung von Maßnahmen zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit erfragt. Ihm wurde die Erklärung vorangestellt, dass Arbeitsfähigkeit als Fähigkeit einer Person verstanden wird, die Anforderungen der eigenen Arbeit (wie Gestaltung des Arbeitsortes und Arbeitsumfangs) sowohl physisch als auch psychisch zu bewältigen.
4. Die Befragung endete mit Fragen zum eigenen Gesundheitsverhalten. Dazu zählen unter anderem der Einfluss der Arbeit auf die eigene Gesundheit, die Beachtung dieser während der Arbeitszeit und im Alltag sowie zufriedenstellende und herausfordernde Aspekte der Soloselbstständigkeit.

Den gesamten Fragebogen finden Sie im Anhang A1.

2.3 Testumfrage

Zur Sicherstellung der Datenqualität wurde mittels einer Testumfrage geprüft, ob die Fragen und die Antwortmöglichkeiten für die Zielgruppe verständlich sind. Des Weiteren wurde geprüft: Wurden bei den Antwortvorgaben alle Optionen ausgeschöpft? Kann direkt nach dem Sachverhalt gefragt werden? Besteht das Risiko der Antwortverweigerung oder Antwortverfälschung, beispielsweise durch soziale Erwünschtheit?

Die Erhebung erfolgte mit einer kleinen Gruppe von vier Soloselbstständigen aus vier Branchen (Grafikdesign, Messberatung, Schauspiel, Werbung). In individuellen Interviews wurde geklärt, ob und bei welchen Fragen Schwierigkeiten bestanden.

Obwohl die Testgruppe keinesfalls repräsentativ für die Gruppe der Soloselbstständigen war, trug der Testlauf dazu bei, die

Fragen verständlicher zu formulieren. Zudem bestätigten sich in der Auswertung der Online-Umfrage viele der ersten Ergebnisse aus der Testumfrage.

2.4 Studienbeschreibung

Mit dem so erstellten Fragebogen wurde eine Online-Befragung durchgeführt, deren Bearbeitung circa 15 Minuten in Anspruch nahm. Die Teilnehmenden wurden zunächst auf ihre Passung zur Zielgruppe überprüft und dann über ein Online Access Panel (durchgeführt durch das Marktforschungsinstitut eye square GmbH) zur Befragung eingeladen. Zugelassen wurden 802 Personen, die zum Zeitpunkt der Umfrage angaben, selbstständig oder freiberuflich tätig zu sein und keine Angestellten zu beschäftigen.

3 Allgemeine Angaben

3.1 Beschreibung der Stichprobe

Soziodemografische Daten

Knapp 60 Prozent der Befragten sind männlich. Im Mittel sind die Befragten 47 Jahre alt. Die jüngste befragte Person ist 19 Jahre alt, die älteste 76 Jahre. Die mit 33 Prozent größte Gruppe bilden die 45- bis 54-Jährigen (siehe Abbildung 2). Lediglich zwei Prozent der Befragten sind jünger als 25 Jahre.

Dauer der Soloselbstständigkeit

Im Mittel sind die Befragten seit zwölf Jahren selbstständig. Mehr als die Hälfte ist weniger als zehn Jahre in dieser Form tätig, knapp ein Drittel ist schon bis zu 20 Jahren soloselbstständig und 16 Prozent – vor allem die Älteren – noch länger.

Tätigkeitsbereiche

Die meisten Befragten sind im Bereich Unternehmensdienstleistung tätig (37 Prozent), gefolgt vom Kommunikations- und Informationsgewerbe (17 Prozent) und der Beratung (14 Prozent). Weitere Tätigkeiten entstammen dem Versicherungs- und Finanzwesen, der Kunst, der Bildung, der Gesundheit sowie dem Grundstücks- und Wohnungswesen (siehe Abbildung 3, S. 14).

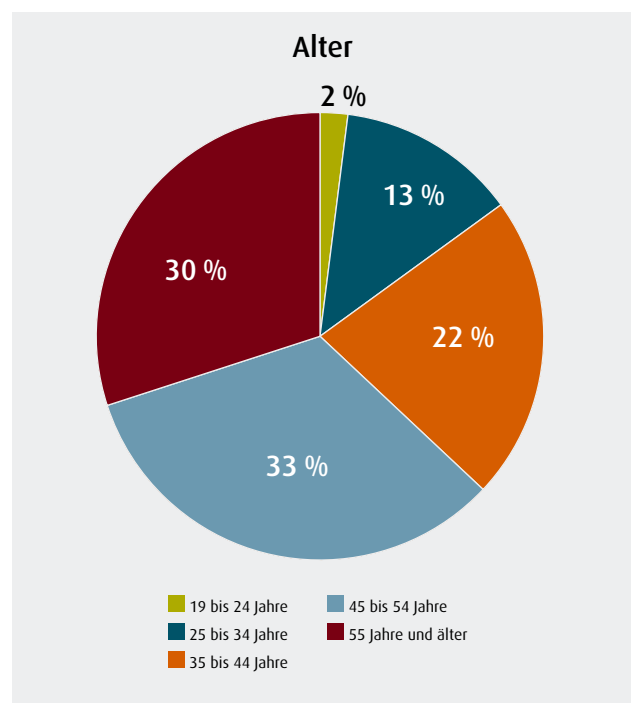


Abbildung 2: Alter der Soloselbstständigen

Es zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede. Der Anteil der Männer, die im Bereich der Beratung soloselbstständig tätig sind, ist mit 17 Prozent etwas höher als der Anteil der

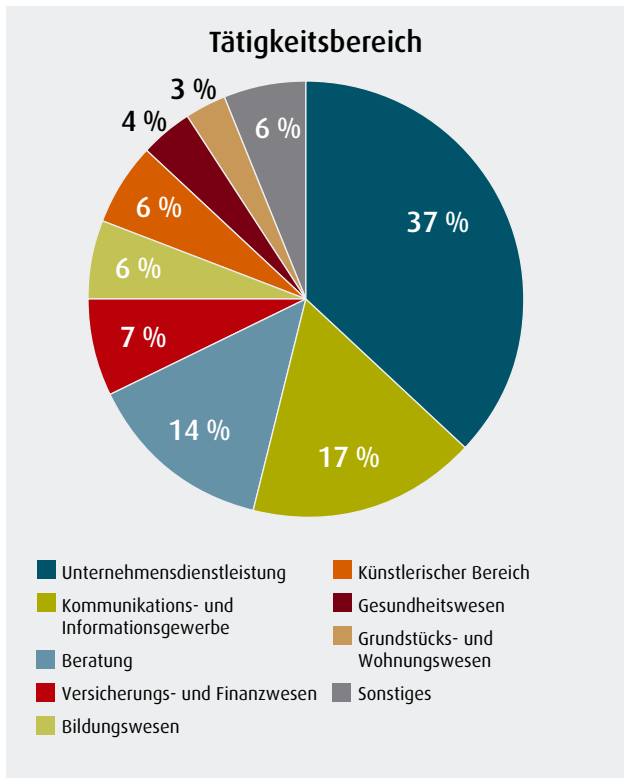


Abbildung 3: Soloselbstständige nach Tätigkeitsbereich

Frauen (zehn Prozent). Im Bildungswesen ist es umgekehrt (Frauen: neun Prozent; Männer: vier Prozent).

Die Altersgruppen betreffend zeigt sich, dass 19- bis 24-Jährige am häufigsten im Bereich des Kommunikations- und Informationsgewerbes tätig sind (37 Prozent). In allen anderen Altersgruppen sind Unternehmensdienstleistungen der am häufigsten genannte Tätigkeitsbereich.

Anzahl der Hauptkunden und -kundinnen

71 Prozent der Befragten haben einen festen Kundenstamm (37 Prozent: zwei bis neun Auftraggebende; 23 Prozent: zehn oder mehr Auftraggebende), wovon allerdings elf Prozent nur aus einer Quelle Aufträge erhalten. Die restlichen Soloselbstständigen – fast 30 Prozent – haben wechselnde Auftraggebende, so dass von keinem festen Kundenstamm die Rede sein kann.

Die Dauer der Soloselbstständigkeit korreliert signifikant mit der Anzahl der Hauptauftraggebenden ($r(795) = .167, p < .001$). Der Anteil der Personen, die eine stetig wechselnde Kundenschaft und somit keine Hauptauftraggebenden haben, ist unter den Soloselbstständigen mit weniger als fünf Jahren Erfahrung am höchsten (38 Prozent). Wer hingegen auf mehr als

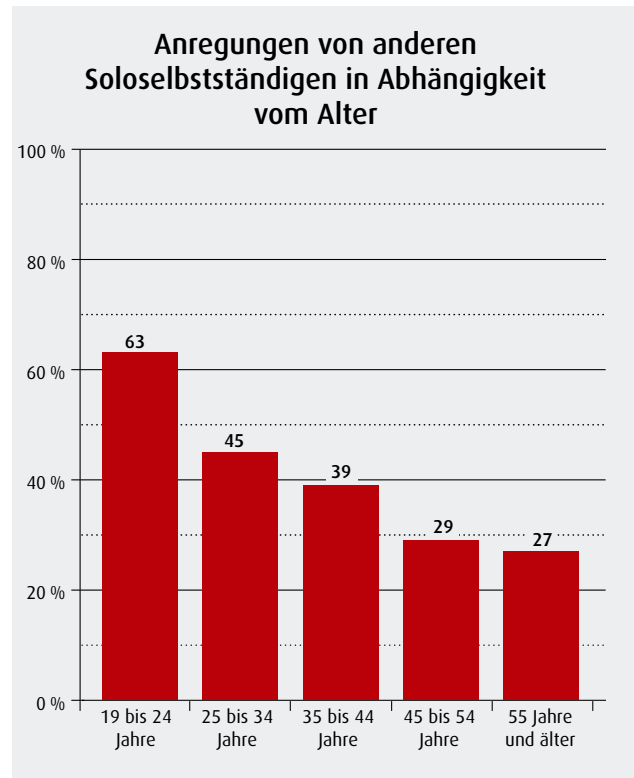


Abbildung 4: Anregungen von anderen Soloselbstständigen in Abhängigkeit vom Alter

20 Jahre Soloselbstständigkeit zurückblicken kann, hat nur zu 22 Prozent ständig wechselnde Auftraggebende. Ein Drittel dieser erfahrenen Soloselbstständigen hat sich einen breiten wiederkehrenden Kundenstamm aufgebaut.

3.2 Austausch mit anderen Soloselbstständigen

46 Prozent der Befragten stehen in keinem oder seltenem Austausch zu anderen Soloselbstständigen. 36 Prozent arbeiten hingegen mit anderen Soloselbstständigen zusammen an Projekten, 33 Prozent holen sich, z.T. im Rahmen dieser Zusammenarbeit, Anregungen zu ihrer Arbeit von anderen Soloselbstständigen. Je älter die Soloselbstständigen sind, desto weniger arbeiten sie mit anderen zusammen an Projekten. Ein ähnliches Bild zeigt sich für den Austausch in Form von Anregungen, der ebenfalls mit zunehmendem Alter abnimmt (siehe Abbildung 4).

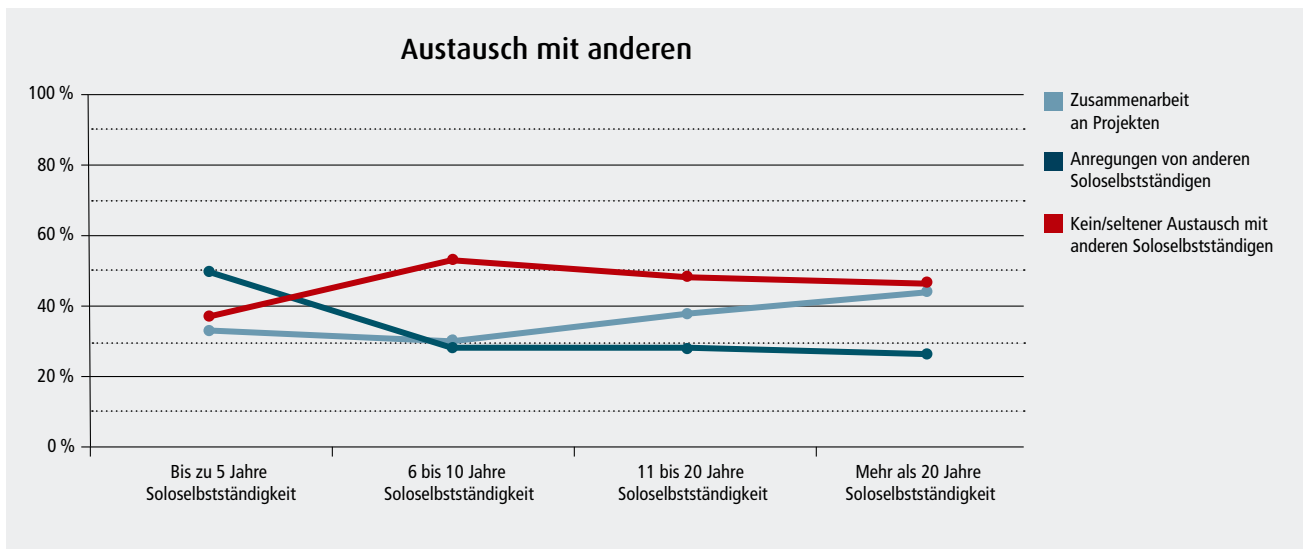


Abbildung 5: Austausch mit anderen in Abhängigkeit von der Länge der eigenen Soloselbstständigkeit

Ebenso wie das Alter hängt auch die Dauer der Soloselbstständigkeit mit dem Austausch mit anderen Soloselbstständigen zusammen (siehe Abbildung 5): Die Dauer korreliert signifikant negativ mit dem gesamten Anteil derjenigen, die sich mit anderen Soloselbstständigen austauschen (Abbildung 5, dunkelblaue Linie, $r(795) = -.184$, $p < .001$). So scheint der Austausch am Anfang der Soloselbstständigkeit am wichtigsten zu sein. Fast die Hälfte der Befragten, die sich in den ersten fünf Jahren ihrer Soloselbstständigkeit befinden, holt sich mindestens wöchentlich Anregungen von anderen Soloselbstständigen, ab dem sechsten Jahr sind es nur noch 28 Prozent. Trotzdem fällt auf, dass unter den Einsteigern und Einsteigerinnen 37 Prozent gar keinen Austausch mit anderen Soloselbstständigen suchen.

Insgesamt zeigt sich keine eindeutige Tendenz im Zusammenhang von Austausch und Länge der eigenen Soloselbstständigkeit: Während Soloselbstständige mit unter fünf Jahren Erfahrung verhältnismäßig viel Austausch in Form von Anregungen suchen, sinkt dieser Anteil in der Gruppe „sechs bis zehn Jahre“ deutlich und bleibt mit zunehmender Erfahrung auf diesem Niveau. Der Verlauf der Zusammenarbeit mit anderen Soloselbstständigen an gemeinsamen Projekten sieht etwas anders aus: Die Zusammenarbeit ist in der Gruppe „sechs bis zehn Jahre“ am geringsten (30 Prozent) und steigt mit zunehmender Erfahrung wieder an.

4 Zeit und Ort

4.1 Arbeitsstunden

4.1.1 Arbeitsstunden in der Woche

Im Schnitt eine 5,4-Tage-Woche

Durchschnittlich arbeiten Soloselbstständige 5,4 Tage pro Woche (39 Prozent an fünf Tagen, 32 Prozent an sechs Tagen und 16 Prozent täglich). Lediglich 13 Prozent nehmen seltener als an fünf Tagen in der Woche ihre Arbeit auf. Die Mehrheit (60 Prozent) nutzt dafür auch Tage am Wochenende.

Mehr Wochenarbeitsstunden als abhängig Beschäftigte

58 Prozent der Soloselbstständigen arbeiten maximal 40 Stunden pro Woche. 42 Prozent arbeiten 41 Stunden und mehr (siehe Abbildung 6). Zur Einordnung: Bei abhängig Beschäftigten in Deutschland lag im Jahr 2018 die durchschnittliche Wochenarbeitszeit bei 41 Wochenstunden (Statistisches Bundesamt, 2019).

Etwa ein Drittel der Befragten, die 41 Stunden und mehr arbeiten, verteilt die Arbeit auf fünf oder fünfeinhalb Tage, 45 Prozent auf sechs bis sechseinhalb Tage; 22 Prozent von ihnen geben an, gar keinen arbeitsfreien Tag zu haben.

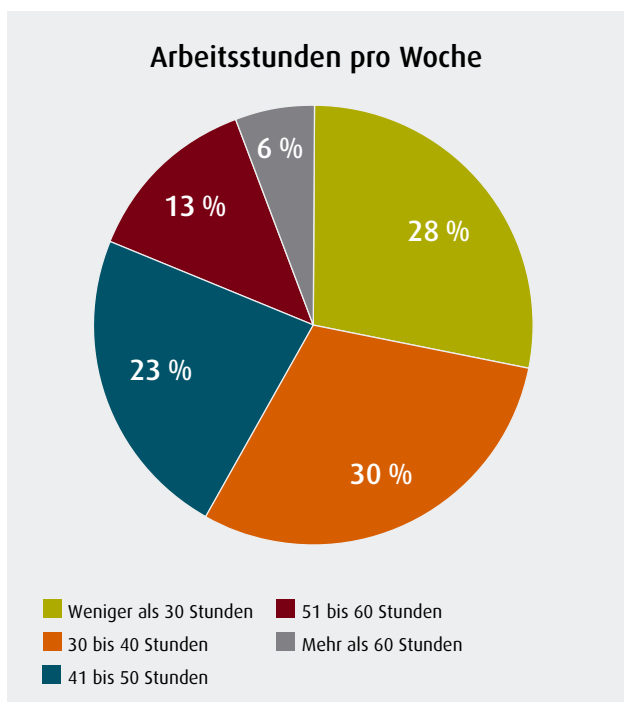


Abbildung 6: Arbeitsstunden pro Woche

Männer arbeiten häufig mehr als Frauen

Bezogen auf die Arbeitstage in der Woche zeigen sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern – soloselbstständige Männer arbeiten häufig mehr als Frauen. So ist der Anteil der soloselbstständigen Frauen, die weniger als fünf Tage in der Woche arbeiten, mit 19 Prozent doppelt so hoch wie der Anteil bei den Männern (neun Prozent). Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den Wochenstunden. Während die Hälfte der Männer durchschnittlich über 40 Stunden in der Woche arbeitet, sind es nur 29 Prozent bei den Frauen. Diese Geschlechtsunterschiede in der Arbeitszeit pro Woche zeigen sich konsistent in allen Altersgruppen.

Besonderheiten in der Arbeitszeitverteilung junger Soloselbstständiger

Nur in der Altersgruppe der 19- bis 24-Jährigen arbeiten alle Befragten an mindestens vier Tagen in der Woche jeweils acht Stunden. Knapp die Hälfte von ihnen nutzt dafür auch Tage am Wochenende. Anderen Altersgruppen gelingt es noch seltener (38 Prozent), das Wochenende arbeitsfrei zu halten.

Jedoch gehen von den jüngsten Befragten auch 25 Prozent an sieben Tagen der Woche ihrer Tätigkeit nach (Ältere: 15 Prozent). Fast ein Drittel (32 Prozent) der Jüngsten gibt zudem an, insgesamt mehr als 50 Stunden pro Woche zu arbeiten. Unter den Älteren trifft das auf jede vierte Person (20 Prozent) zu.

Arbeitszeitbelastung steigt mit Dauer der Soloselbstständigkeit

Die Aufbauphase der Soloselbstständigkeit scheint nicht mit einer besonders hohen Arbeitszeitbelastung einherzugehen. Im Gegenteil: Die Arbeitszeitbelastung nimmt mit zunehmender Dauer der Soloselbstständigkeit zu. Befragte, die seit über 20 Jahren soloselbstständig sind, arbeiten am häufigsten mehr als 40 Stunden pro Woche (61 Prozent).

Im Grundstücks- und Wohnungswesen die meisten Stunden

Betrachtet man den Zusammenhang zwischen Arbeitszeit und Branche, fällt das Grundstücks- und Wohnungswesen auf. Wer dort tätig ist, kommt häufiger als Soloselbstständige anderer Tätigkeitsbereiche auf mehr als 40 Stunden in der Woche (54 Prozent). Im Bildungsbereich (14 Prozent) und im Gesundheitswesen (19 Prozent) hingegen wird eher selten so lange gearbeitet.

4.1.2 Arbeitsstunden pro Tag

Acht-Stunden-Tag ist die Regel

Mehr als die Hälfte der Soloselbstständigen (54 Prozent) kommt auf eine tägliche Arbeitszeit von mindestens acht Stunden, immerhin 38 Prozent geben ein tägliches Arbeitsvolumen von vier bis sieben Stunden an. Lediglich acht Prozent arbeiten weniger als vier Stunden täglich (siehe Abbildung 7). Dabei zeigen sich erneut deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Während 63 Prozent der Männer mindestens acht Stunden pro Tag arbeiten, sind es bei den Frauen 42 Prozent. Ein Ausreißer nach oben zeigt sich mit 55 Prozent bei den Frauen in der Altersgruppe 25 bis 34 Jahre.

Bezüglich der Anzahl der Arbeitsstunden zeigt sich eine Besonderheit in der Gruppe derer, die bereits länger als 20 Jahre soloselbstständig sind: Der Anteil derjenigen, die mehr als acht Stunden pro Tag arbeiten, ist in dieser Gruppe deutlich größer als in den anderen Gruppen (70 Prozent im Vergleich zu 49 Prozent in der Einstiegsgruppe, 52 Prozent unter den Personen mit sechs bis zehn Jahren und 53 Prozent unter den

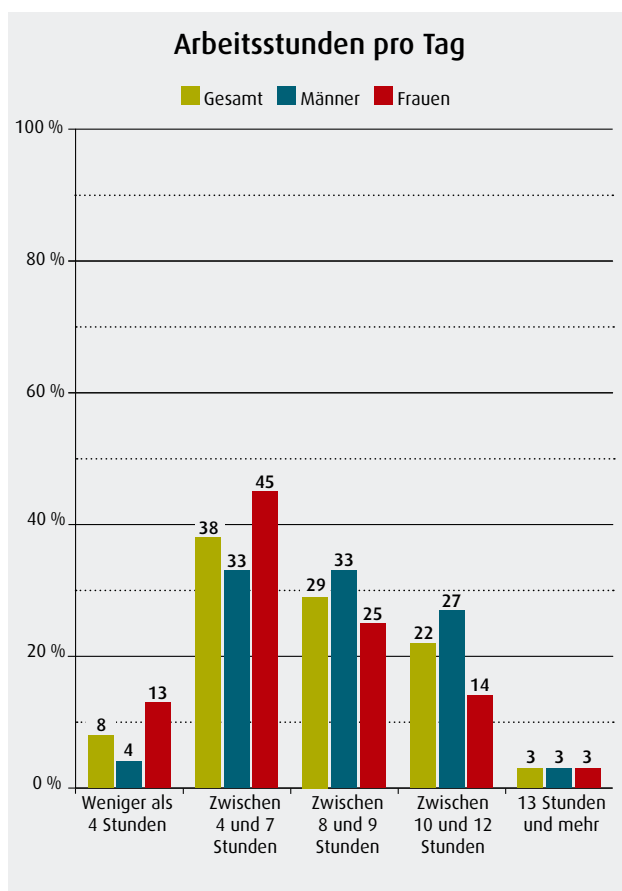


Abbildung 7: Arbeitsstunden pro Tag (gesamt und getrennt nach Geschlecht)

Personen mit elf bis 20 Jahren Erfahrung mit Soloselbstständigkeit). Gleiches gilt für die Wochenarbeitsstunden. Auch hier ist der Anteil derjenigen, die mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten, unter den sehr erfahrenen Soloselbstständigen am höchsten (60 Prozent im Vergleich zu 38 Prozent, 40 Prozent und 38 Prozent).

4.1.3 Kernarbeitszeit pro Tag

Mehrheitlich regelmäßige Arbeitszeiten

Weniger als die Hälfte der Befragten (44 Prozent) gibt an, keine regelmäßigen Arbeitszeiten zu haben. Soloselbstständige mit festen Zeiten beginnen ihren Arbeitstag mehrheitlich vor zehn Uhr (64 Prozent). Der Arbeitstag endet für 39 Prozent vor 18 Uhr, für gut ein Drittel der Befragten (34 Prozent) zwischen 18 und 20 Uhr.

Jüngere bevorzugen „Spätschichten“

Für 27 Prozent der Soloselbstständigen mit regelmäßigen Arbeitszeiten ist erst nach 20 Uhr Schluss. Das gilt insbesondere für die 19- bis 24-Jährigen. Sie beginnen ihr Tagwerk zu 37 Prozent nach elf Uhr, und viele arbeiten auch noch nach 20 Uhr (40 Prozent).

4.1.4 Pausen

Regelmäßige Pausen sind eher selten

Für knapp zwei Drittel (64 Prozent) der Soloselbstständigen gibt es an einem durchschnittlichen Arbeitstag keine regelmäßigen Pausen. Dies gilt insbesondere für die Gruppe der 19- bis 24-Jährigen, von denen sogar 74 Prozent keine regelmäßigen Pausen machen.

Diejenigen, die regelmäßig Pausen wahrnehmen, tun dies zu meist ein- bis zweimal pro Tag (62 Prozent). Knapp 30 Prozent gönnen sich drei bis vier Pausen, acht Prozent sogar fünf bis sechs.

Ob Pausen genommen werden, hängt mit der Anzahl der Arbeitsstunden pro Tag zusammen. Befragte mit weniger als vier Stunden täglicher Arbeitszeit geben häufiger an, keine regelmäßigen Pausen (78 Prozent) zu machen, als Befragte mit einer Arbeitszeit von vier bis zwölf Stunden (62 Prozent). Eine besondere Belastung zeigt sich für Soloselbstständige, die durchschnittlich mehr als 13 Stunden am Tag arbeiten. Zusätzlich zu der hohen Arbeitszeitbelastung gibt diese Gruppe nämlich am häufigsten an, keine regelmäßigen Pausen (80 Pro-

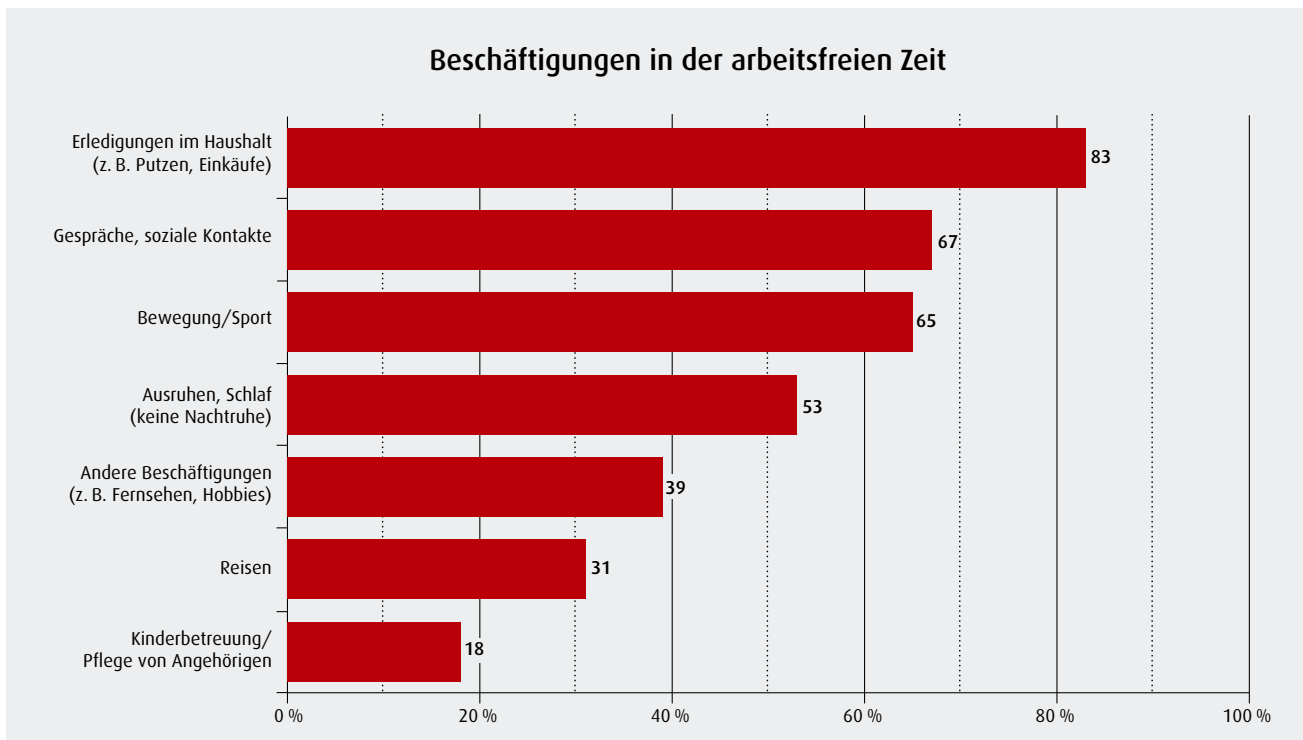


Abbildung 8: Beschäftigung in der arbeitsfreien Zeit

zent) zu nehmen. Die Hälfte dieser Risikogruppe machen die 45- bis 54-Jährigen aus, wobei sich bezüglich des Geschlechts keine Unterschiede zeigen.

4.1.5 Erholungszeit

Weniger als einen Tag Erholung

Soloselbstständige nehmen sich weniger als einen Tag in der Woche Zeit für Erholung (0,62 Tage). Für 64 Prozent der Soloselbstständigen gibt es keine regelmäßigen Erholungstage. Etwa jede dritte befragte Person nimmt sich 1,5 bis 2,5 Tage Zeit für Privates. Wer weniger als vier Stunden am Tag arbeitet, verzichtet meist ganz auf freie Tage (82 Prozent).

Knapp die Hälfte der Befragten (48 Prozent) plant ihre Erholungszeit am Wochenende ein.

Vielfältige Beschäftigung in der arbeitsfreien Zeit

Ihre arbeitsfreie Zeit nutzen die meisten Soloselbstständigen für Erledigungen im Haushalt (siehe Abbildung 8). Frauen geben signifikant häufiger an, ihre Erholungszeit für Erledigungen im Haushalt zu nutzen (Frauen: 88 Prozent, Männer: 80 Prozent; $\chi^2(2) = 11.78, p < 0.05$). Häufige Freizeitbeschäftigungen sind außerdem soziale Kontakte (67 Prozent) und Bewegung beziehungsweise Sport (65 Prozent).

Betreuung als Aufgabe im mittleren Alter

Unter den 35- bis 44-Jährigen wird mit einem Anteil von knapp 40 Prozent häufiger Zeit für die Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen aufgewendet als in den anderen Altersgruppen. Über die anderen Altersgruppen hinweg sind es zwölf Prozent.

Abschalten fällt schwer

In ihrer Erholungszeit denken 84 Prozent der Befragten zumindest gelegentlich an ihre Arbeit, jede fünfte befragte Person tut dies sogar in mehr als der Hälfte der eigentlich freien Zeit (siehe Abbildung 9, S. 19). Dies wird jedoch von zwei Dritteln aller Befragten als nicht belastend empfunden.

25- bis 34-Jährige empfinden höchste Belastung

Eine Ausnahme stellen die 25- bis 34-Jährigen dar – hier werden Gedanken an die Arbeit von etwa der Hälfte als belastend empfunden. Diese höhere Belastung korreliert mit der geringen Berufserfahrung und dem Aufbau eines Kundenstammes. So ist der Anteil derjenigen, die seit weniger als fünf Jahren soloselbstständig sind, in dieser Altersgruppe mit 65 Prozent hoch. Etwa jede dritte befragte Person hat in dieser Phase noch keine festen Auftraggebenden (36 Prozent). Auch fühlen sich in dieser Altersgruppe überdurchschnittlich viele Personen in ihrer Arbeit mit Herausforderungen konfrontiert (90 Prozent gegenüber 83 Prozent in der Gesamtstichprobe).

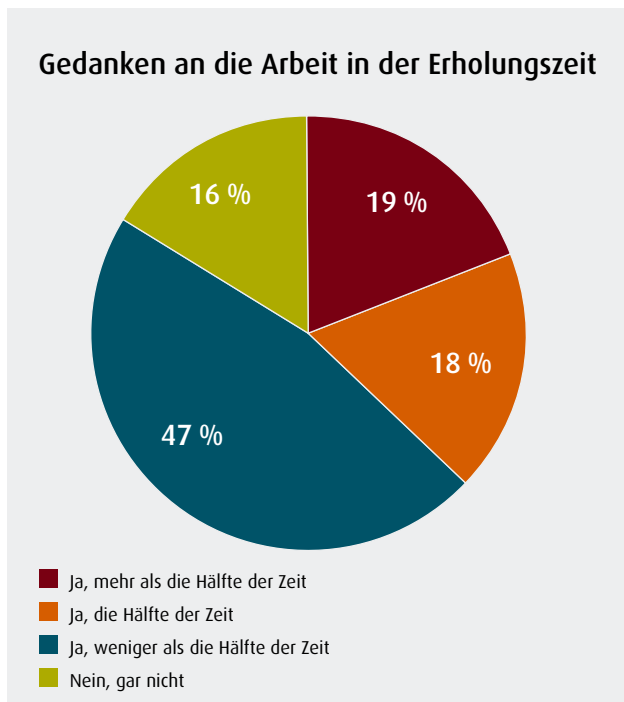


Abbildung 9: Denken Sie während Ihrer Erholungszeiten (Erholungstage, Urlaub) an Ihre Arbeit?

Soloselbstständige mit geringer Arbeitszeit denken seltener an die Arbeit

Im Vergleich zur Gesamtstichprobe denken Soloselbstständige, die weniger als vier Stunden pro Tag arbeiten, in ihrer Erholungszeit signifikant seltener an die Arbeit (Teilstichprobe: 71 Prozent; Gesamtstichprobe: 84 Prozent, $\chi^2(1) = 9.26$, $p = 0.02$, $V = .107$), sie empfinden diese Gedanken tendenziell aber etwas häufiger als belastend (39 Prozent zu 34 Prozent). Dieser Häufigkeitsunterschied ist jedoch nicht signifikant.

Meist ausgeschlafen

71 Prozent der Soloselbstständigen haben das Gefühl, ausreichend zu schlafen. Der größte Anteil der Personen, die ausreichend Schlaf berichten, findet sich mit jeweils 78 Prozent unter den unter 24- und über 55-Jährigen. Über zu wenig Schlaf klagt am ehesten die mittlere Altersgruppe (40 Prozent der 35- bis 44-Jährigen).

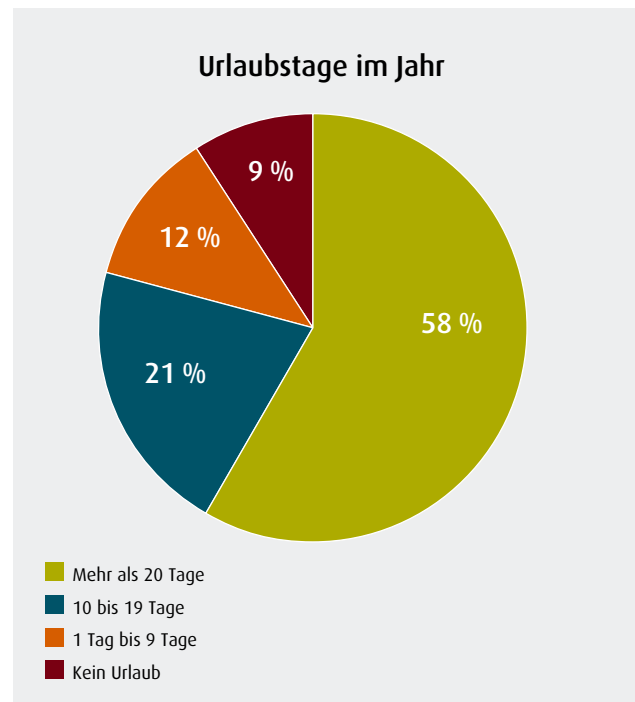


Abbildung 10: Urlaubstage im Jahr

4.1.6 Urlaubstage

22,6 Urlaubstage im Jahr

Im Durchschnitt nehmen die Soloselbstständigen 22,6 Urlaubstage im Jahr – das liegt unter dem Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland, der 2019 bei 30,9 Tagen im Jahr lag (Statistisches Bundesamt, 2020c). Fast jede zehnte befragte Person nimmt gar keinen Urlaub (siehe Abbildung 10). Die Anzahl der Urlaubstage nimmt mit den Jahren zu und ab dem 35. Lebensjahr wieder ab.

Reisen, Bewegung und Sport häufigste Urlaubsaktivitäten

Wenn Urlaub ansteht, geht die Gruppe der Befragten zumeist auf Reisen (76 Prozent). Die Hälfte nutzt die Zeit auch für Bewegung und Sport (49 Prozent) oder für soziale Kontakte (43 Prozent). 44 Prozent erholen sich mit Ruhe und Schlaf.

Gleiche Muster wie im Freizeitverhalten

In der Urlaubszeit zeigt sich ein ähnliches Muster wie in der übrigen freien Zeit: Soloselbstständige Frauen erledigen im Urlaub häufiger Hausarbeit als Männer (Frauen: 36 Prozent, Männer: 27 Prozent) und die Gruppe der 35- bis 44-Jährigen betreut häufiger Kinder und Angehörige als andere Altersgruppen (29 Prozent im Vergleich zu durchschnittlich elf Prozent).

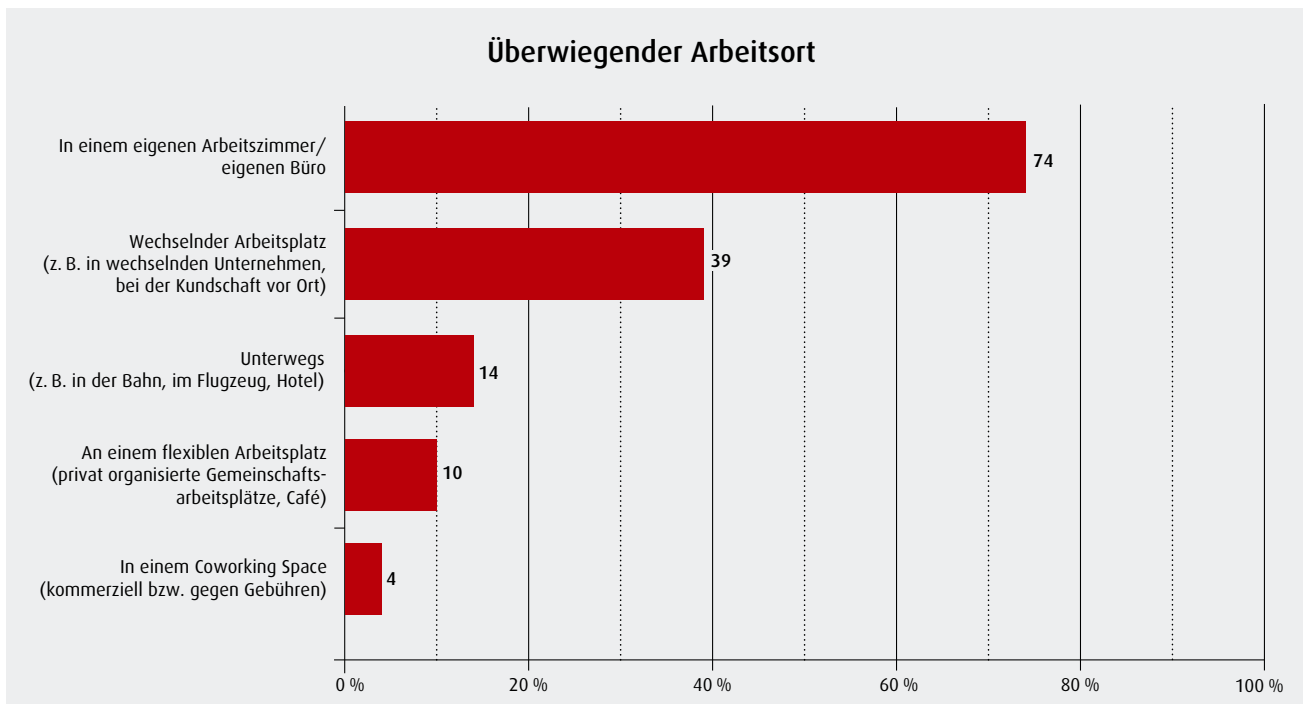


Abbildung 11: An welchem Ort sind Sie überwiegend soloselbstständig tätig?

4.2 Arbeitsort und Mobilität

Die große Mehrheit der Soloselbstständigen gibt an, überwiegend in einem eigenen Arbeitszimmer oder einem eigenen Büro tätig zu sein (74 Prozent). Fast 40 Prozent arbeiten an wechselnden Arbeitsplätzen, beispielsweise in wechselnden Unternehmen oder bei Auftraggebenden vor Ort. Nur vier Prozent der befragten Personen nutzen Coworking Spaces (siehe Abbildung 11). Frauen arbeiten seltener an wechselnden Arbeitsplätzen als Männer (30 Prozent zu 46 Prozent).

5,5 Stunden pro Woche für Mobilität

77 Prozent der Soloselbstständigen sind beruflich unterwegs – im Mittel 5,5 Stunden pro Woche, Männer mit 6,5 Stunden mehr als Frauen (4,2 Stunden). 13 Prozent wenden wöchentlich sogar zwölf Stunden und mehr für berufliche Mobilität auf.

5 Arbeitsfähigkeit

5.1 Vermeidung von branchenüblichen Unfällen und Verletzungen

Befragte halten sich für kompetent

Mit 84 Prozent gibt die überwiegende Mehrheit der Befragten an zu wissen, wie sie branchenübliche Unfälle bei ihrer Tätigkeit vermeiden können. Dies gilt unabhängig vom Geschlecht. Unterschiede zeigen sich lediglich bei den Altersgruppen: Wer über 55 Jahre alt ist, hält sich bezüglich der Prävention von Arbeitsunfällen für erfahrener (89 Prozent gegenüber 82 Prozent bei den anderen Altersgruppen).

Das Wissen um die Vermeidung branchenüblicher Unfälle und Verletzungen variiert zwischen den Tätigkeitsfeldern. Im Grundstücks- und Wohnungswesen (97 Prozent) sowie im Gesundheitswesen (96 Prozent) halten sich die meisten Befragten für versiert. Im künstlerischen Bereich ist der Anteil mit 73 Prozent am geringsten.

5.2 Maßnahmen

Zugeschnittene Maßnahmen nur zum Teil gewünscht

Weniger als die Hälfte der Soloselbstständigen (42 Prozent) wünscht sich Maßnahmen zur Stärkung und zum Erhalt ihrer Arbeitsfähigkeit, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. 30 Prozent sind sich unsicher und 29 Prozent wünschen sich keine derartigen Maßnahmen.

Die Befragten geben mit 83 Prozent mehrheitlich an, bereits Maßnahmen zu kennen, mit denen sich die Arbeitsfähigkeit stärken oder erhalten lässt. In Anspruch genommen hatte sie bisher jedoch nur etwa jede sechste befragte Person (16 Prozent). Dabei standen inhaltliche Maßnahmen wie Fortbildungen oder Coachings ebenso hoch im Kurs wie Beiträge zur körperlichen Fitness. Die in Anspruch genommenen Maßnahmen teilen sich nach ihrer Art wie folgt auf:

- 5,5 Prozent inhaltliche Maßnahmen wie Webinar, Seminar, Fortbildung, Beratung, Coaching, Speaker Event, Umschulung, IT-Seminar
- 5,4 Prozent Maßnahmen zum Erhalt der körperlichen Fitness und Gesundheit wie Rückentraining, Yoga, Physiotherapie, Personal Training

- 2,1 Prozent Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit wie Entspannungstraining, Anti-Stress-Seminar, Meditation
- 1,9 Prozent Maßnahmen zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit wie Gesundheitstage, Kuren, Rehabilitation.

Qualität des Anbieters, Kosten und Dauer entscheidende Kriterien

Die Studie hat auch ermittelt, nach welchen Kriterien sich die Zielgruppe für Maßnahmen entscheidet. An erster Stelle steht mit 57 Prozent der Anbieter selbst, gefolgt von Teilnahmekosten und Seminardauer (jeweils 47 Prozent). Passende Inhalte spielen dagegen nur für 15 Prozent die ausschlaggebende Rolle.

Männer richten sich häufiger nach dem Kriterium „Anbieter“ (Frauen: 50 Prozent; Männer: 62 Prozent), Frauen achten häufiger auf die Dauer und die Kosten der Anfahrt (Frauen: 49 Prozent; Männer: 35 Prozent) sowie auf passende Inhalte (Frauen: 22 Prozent; Männer: neun Prozent).

Die Auswahlfaktoren variieren je nach Alter. Für die 19- bis 24-Jährigen und die 45- bis 54-Jährigen ist am wichtigsten, wer die Maßnahme anbietet (68 Prozent bzw. 70 Prozent), für die 25- bis 34-Jährigen) dagegen sind es mit 67 Prozent die Teilnahmekosten. Für die übrigen Altersgruppen zeigt sich kein Aspekt, der bei der Auswahl besonders wichtig ist.

Jüngere nehmen eher an Maßnahmen teil

Es fällt auf, dass vor allem junge Soloselbstständige an Maßnahmen zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit teilnehmen: Unter den 19- bis 24-Jährigen ist der Anteil mit 29 Prozent deutlich höher als in allen anderen Altersgruppen (durchschnittlich 15 Prozent). Am häufigsten haben Soloselbstständige aus dem Gesundheitswesen und dem Beratungsbereich Angebote in Anspruch genommen (27 Prozent bzw. 23 Prozent). Am seltensten nehmen Soloselbstständige aus dem Kommunikations- und Informationsgewerbe an Maßnahmen teil (neun Prozent).

Maßnahmen kommen fast immer gut an

Die meisten Teilnehmenden (86 Prozent) beurteilen die Maßnahme, an der sie zur Stärkung und zum Erhalt ihrer Arbeitsfähigkeit teilgenommen haben, als hilfreich. Dabei profitierten Frauen etwas stärker als Männer (Frauen: 90 Prozent Zufriedenheit; Männer: 84 Prozent Zufriedenheit).

Junge Soloselbstständige suchen nicht nur häufiger Unterstützung, sondern sind damit auch am zufriedensten – und zwar unter den 19- bis 24-Jährigen zu 100 Prozent. Aber auch in allen anderen Altersgruppen ist die Zufriedenheit mit durchschnittlich 86 Prozent sehr hoch.

6 Gesundheitsverhalten

6.1 Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit

Soloselbstständigkeit eher ein Plus für Gesundheit

Die Ausübung einer soloselbstständigen Tätigkeit wird von den Befragten eher als förderlich für die Gesundheit angesehen: 47 Prozent sind der Meinung, dass die Ausführung ihrer Arbeit ihre Gesundheit positiv beeinflusst, 29 Prozent sehen keinen Einfluss. Etwa ein Viertel (24 Prozent) bewertet den Einfluss der Arbeit auf die eigene Gesundheit negativ.

Abweichungen zur Gesamtstichprobe zeigen sich vor allem bei den 19- bis 24-Jährigen: Sie erleben die Soloselbstständigkeit mit Blick auf ihre Gesundheit seltener positiv (35 Prozent) oder häufiger neutral (51 Prozent) als alle anderen Altersklassen. Es kommt auch darauf an, wie lange jemand bereits soloselbstständig ist. Beträgt die Dauer weniger als fünf Jahre, wird der Einfluss mit 54 Prozent etwas häufiger positiv bewertet als bei längerer Soloselbstständigkeit (44 Prozent). Schließlich hängt auch das zeitliche Arbeitspensum mit der Einschätzung zusammen: Soloselbstständige, die weniger als vier

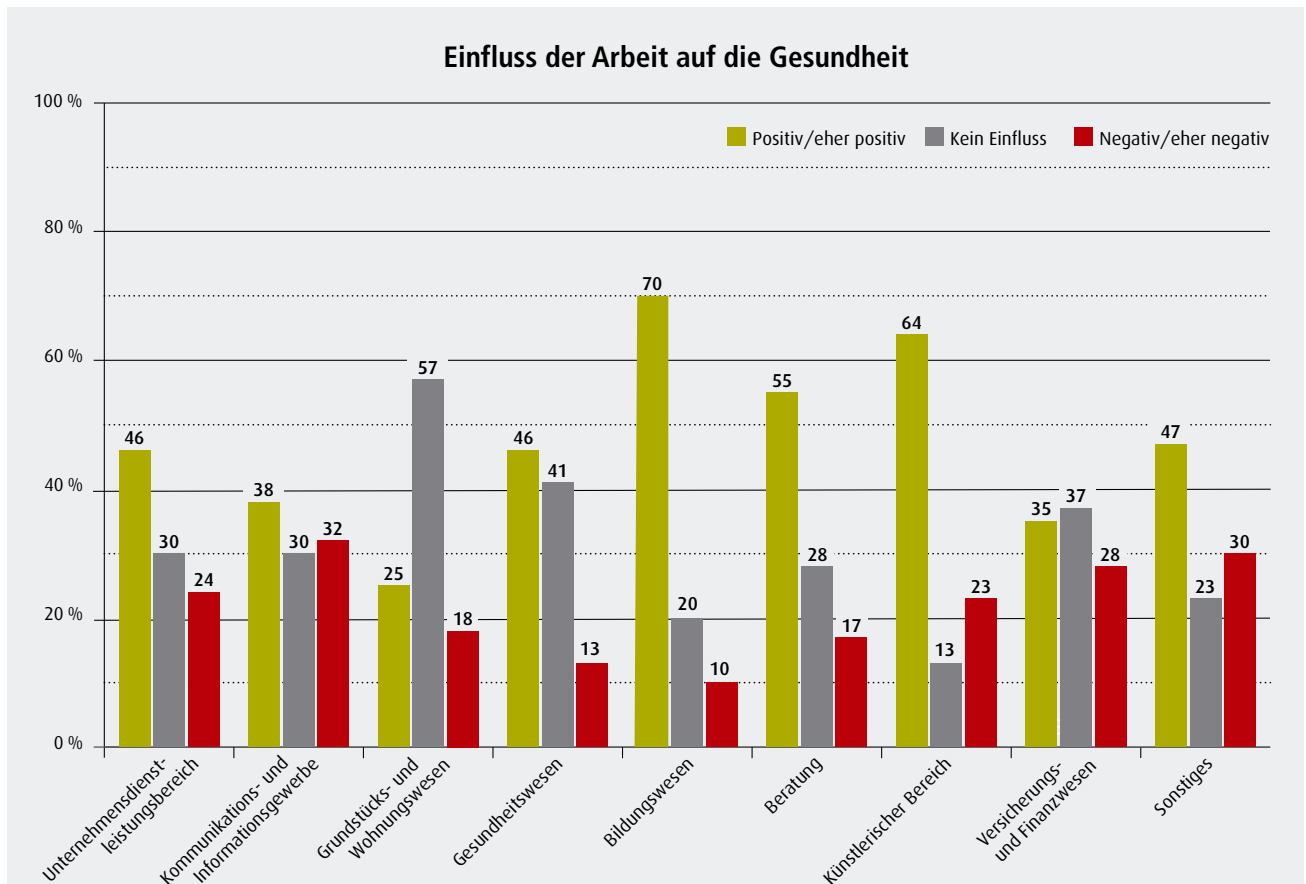


Abbildung 12: Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit

Stunden am Tag arbeiten, bewerten mit 54 Prozent den Einfluss ihrer Tätigkeit auf ihre Gesundheit etwas häufiger positiv als die Gesamtstichprobe.

Vor allem Befragte aus dem Bildungswesen bewerten ihre Selbstständigkeit häufig als gesundheitsförderlich (70 Prozent, durchschnittliche Zustimmung in den anderen Tätigkeitsfeldern: 44 Prozent). Schlusslicht bei der Frage nach den Auswirkungen der Arbeit auf die Gesundheit sind die im Kommunikations- und Informationsgewerbe sowie im Versicherungs- und Finanzwesen Tätigen: Hier wird mit um die 30 Prozent am häufigsten angegeben, dass die Arbeit einen negativen oder eher negativen Einfluss auf die Gesundheit hat (siehe Abbildung 12, S. 22).

Junge Frauen achten am meisten auf ihre Gesundheit

Gesundheit spielt für Soloselbstständige während der Ausübung ihrer Tätigkeit eine wichtige Rolle: Mehr als die Hälfte (55 Prozent) gibt an, bei der Arbeit auf die eigene Gesundheit zu achten. Nur etwa jede siebte Person (14 Prozent) verneint dies. Fast ein Drittel (31 Prozent) legt sich in der Bewertung nicht fest.

Zwei Gruppen fallen besonders auf: Die befragten Frauen achten im Job tendenziell häufiger auf ihre Gesundheit (Frauen: 58 Prozent; Männer: 53 Prozent). Das Gleiche trifft auf die Altersgruppe der 19- bis 24-Jährigen zu (71 Prozent gegenüber den anderen Altersgruppen mit 54 Prozent). Diese

Häufigkeitsunterschiede sind jedoch nicht signifikant. Ein signifikanter Unterschied zeigt sich dagegen in der Ausprägung des Gesundheitsbewusstseins: Frauen achten bei der Arbeit stärker auf ihre Gesundheit ($M = 2.35$, $SD = 1.0$) als Männer ($M = 2.51$, $SD = .96$), $t(797) = 2.2$, $p = .028$.

Mit Blick auf die Branchen geben Personen, die im Bildungswesen tätig sind, am häufigsten an, dass sie auf ihre Gesundheit achten (70 Prozent). Auch wer im Gesundheitswesen tätig ist (66 Prozent) oder Unternehmensdienstleistungen erbringt (61 Prozent), achtet stark auf die eigene Gesundheit.

6.2 Gesundheit im Alltag

Ernährung und Bewegung wichtigste Gesundheitsthemen

Viele Soloselbstständige geben an, in ihrem Alltag sowohl auf ihre Ernährung als auch auf ausreichend Bewegung zu achten (59 Prozent bzw. 52 Prozent, siehe Abbildung 13).

Wiederum zeigt sich, dass Frauen signifikant häufiger auf gesundheitsfördernde Verhaltensweisen achten als Männer. Dies trifft sowohl auf die Ernährung zu (zwei Drittel gegenüber 53 Prozent; $X^2(1) = 17.93$, $p < .001$, $V = .15$), als auch darauf, wie häufig Bewegung in den Alltag integriert wird (57 Prozent gegenüber 49 Prozent; $X^2(1) = 5.44$, $p = .02$, $V = .083$).

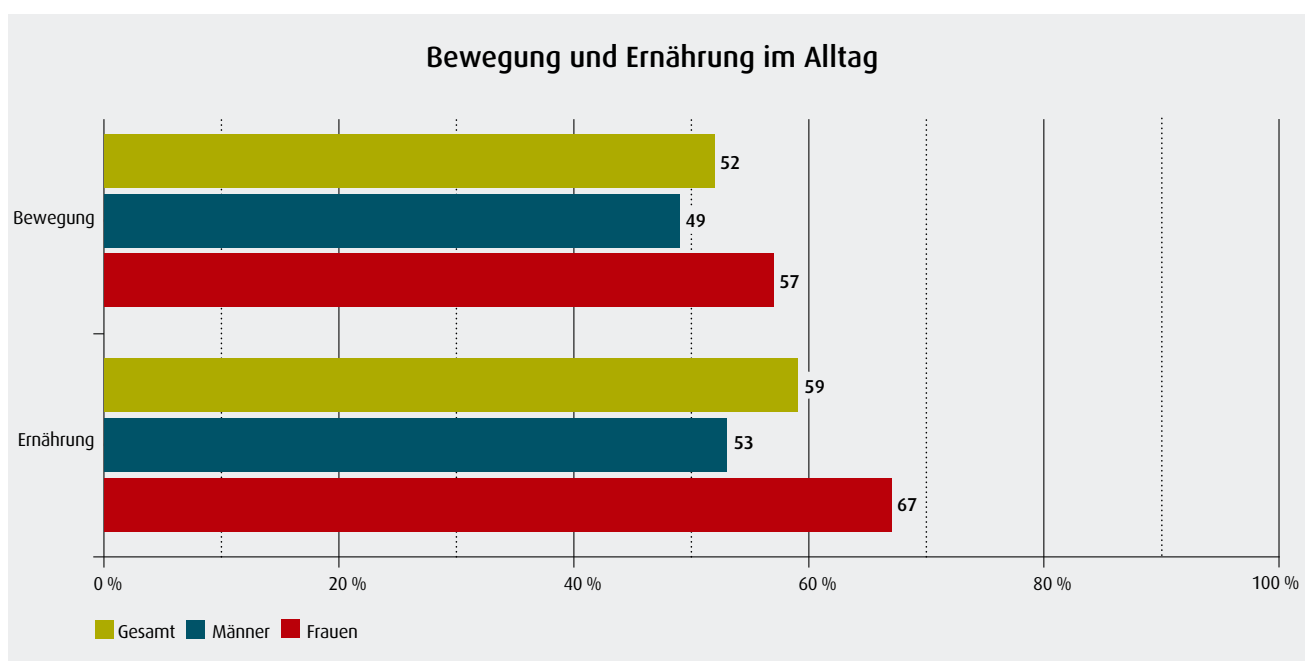


Abbildung 13: Achten auf Bewegung und Ernährung im Alltag

Alter und Gesundheitsbewusstsein

Weiterhin zeigt sich ein Zusammenhang zwischen Alter und Gesundheitsbewusstsein. Zunächst steigt das Bewusstsein mit dem Alter an. Der Peak liegt bei den 45- bis 54-Jährigen (61 Prozent). Ab 55 Jahren nimmt der Anteil der Gesundheitsbewussten wieder etwas ab (58 Prozent). Ein umgekehrtes Bild zeigt sich hinsichtlich der Bewegung. Diese ist den 19- bis 24-Jährigen wichtiger als den älteren Soloselbstständigen.

6.3 Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte

.....

Genug Energie für Freizeitaktivitäten

Weniger als ein Drittel (29 Prozent) der Soloselbstständigen hat nach der Arbeit keine Energie mehr für Freizeitaktivitäten. Allerdings fällt hier die Gruppe der 19- bis 24-Jährigen auf, die am häufigsten angeben, sich nicht mehr aufrufen zu können (45 Prozent). Am meisten Energie haben die über 55-Jährigen, hier können sich nur 18 Prozent nicht mehr aufrufen.

Mehr als die Hälfte pflegt soziale Kontakte

In ihrem Alltag pflegen 54 Prozent der Soloselbstständigen soziale Kontakte, vor allem Frauen (59 Prozent gegenüber 51 Prozent bei den Männern). Im Altersvergleich achten junge Menschen am häufigsten auf soziale Kontakte (71 Prozent). Zwischenzeitlich nimmt die Kontaktpflege ab (49 Prozent bei den 45- bis 54-Jährigen), um dann wieder anzusteigen (58 Prozent bei über 55-Jährigen).

6.4 Krankheit

.....

Fast alle arbeiteten schon einmal krank

86 Prozent der Soloselbstständigen geben an, schon einmal trotz Krankheit gearbeitet zu haben. Am häufigsten wird als Grund angeführt, dass dies notwendig gewesen sei, um einen Auftrag rechtzeitig fertigzustellen (63 Prozent) oder einen finanziellen Engpass zu vermeiden (51 Prozent). Seltener wird trotz Krankheit gearbeitet, um einen Auftrag zu akquirieren (17 Prozent). Die Hälfte der Befragten arbeitet außerdem trotz Krankheit, wenn die Krankheit das Leistungsvermögen nicht in einem störenden Ausmaß beeinflusst (50 Prozent). Der Arbeitsort – zu Hause oder außerhalb – scheint in keinem Zusammenhang zur Bereitschaft zu stehen, krank zu arbeiten.

Der Anteil der soloselbstständigen Frauen, die schon einmal trotz Krankheit gearbeitet haben, ist mit 90 Prozent etwas höher als der Anteil der Männer (84 Prozent). Mit zunehmendem Alter sinkt die Bereitschaft, erkrankt zu arbeiten – bei den über 55-Jährigen ist sie mit 81 Prozent am geringsten (bei den anderen Altersgruppen im Schnitt 89 Prozent).

6.5 Zufriedenstellende Aspekte

.....

Zeitsouveränität wird geschätzt

Auf die Frage, welche Aspekte der soloselbstständigen Tätigkeit als zufriedenstellend empfunden werden, nennen die Befragten am häufigsten die selbstbestimmte und flexible Zeiteinteilung (37 Prozent). Dies passt zu dem Datenbild der als eher unregelmäßig beschriebenen Arbeitszeiten, Arbeitstage und Pausen, die von den Soloselbstständigen als Mehrwert und nicht als Belastung empfunden werden.

Gern der eigene Chef oder die eigene Chefin

Knapp ein Drittel (32 Prozent) schätzt es, der eigene Chef oder die eigene Chefin zu sein. Die Befragten erleben es persönlich als zufriedenstellend, eigenverantwortlich zu arbeiten, Entscheidungen zu treffen sowie sich Arbeitsinhalte aussuchen zu können. 17 Prozent nennen die generelle Freiheit, Flexibilität und Unabhängigkeit bei ihrer Arbeit als zufriedenstellende Aspekte.

Mit zunehmendem Alter werden Aspekte wie die freie Zeiteinteilung und die Unabhängigkeit von einem Chef oder einer Chefin wichtiger. So nennen nur elf Prozent der 19- bis 24-Jährigen, aber 35 Prozent der über 55-Jährigen das Fehlen einer oder eines Vorgesetzten als positiven Aspekt. Obwohl vor allem die Jüngeren zu ungewöhnlichen Arbeitszeiten neigen, empfinden nur 18 Prozent der 19- bis 24-Jährigen die selbstbestimmte Zeiteinteilung als Vorteil. Unter den 45- bis 54-Jährigen wird dies dagegen von 41 Prozent als positiv empfunden.

Manchmal wird das Hobby zum Beruf

Acht Prozent der Befragten ist es gelungen, ihr Hobby zum Beruf zu machen bzw. ihnen macht ihre Arbeit an sich Spaß. Für einen eher kleinen Teil der Soloselbstständigen geht die Selbstbestimmtheit außerdem mit einer als fair empfundenen Bezahlung einher (sieben Prozent) – die eigene Arbeit wird nicht unter Wert verkauft.

6.6 Herausforderungen der Soloselbstständigkeit

.....

Vor allem finanzielle Aspekte belasten

Die meisten Soloselbstständigen (84 Prozent) beschreiben Herausforderungen ihrer Tätigkeit, die sie als stressig erleben. Am häufigsten werden verschiedenste finanzielle Aspekte genannt (20 Prozent) wie die alleinige finanzielle Verantwortung und die ungewisse finanzielle Kontinuität. Auch mit schlechter oder verspäteter Entlohnung durch die Auftraggebenden sehen sich die Soloselbstständigen konfrontiert. Bei den 19- bis 24-Jährigen spielen Herausforderungen in Bezug auf finanzielle Aspekte etwas seltener eine Rolle (14 Prozent) als bei Älteren ab 25 Jahren (durchschnittlich 21 Prozent).

Zeitmanagement ist herausfordernd

Wiederholt werden zudem Aspekte des Zeitmanagements genannt (18 Prozent). Die Auftragsmenge lasse sich schwer planen, und so komme es zu Phasen mit einer hohen Auftragslage und Belastung, z. B. weil sich Aufträge verzögerten und dann zeitgleich mit anderen bearbeitet werden müssten. Aufgrund fehlender Unterstützung könnten Aufgaben nicht delegiert werden und die finanzielle Unsicherheit lasse keinen Spielraum, um Aufträge abzulehnen. Weiterhin wird angegeben, dass Verzögerungen auf Kundenseite zu unrealistischen zeitlichen Planungen und Termindruck führten. Mehrfach wird in diesem Zusammenhang beschrieben, dass sich die mangelnde Planbarkeit negativ auf das Privatleben auswirke, da private Termine nicht geplant oder eingehalten werden könnten. Aufgrund der selbstbestimmten Arbeitszeiten werde dies vom Umfeld vereinzelt nicht respektiert. Stress durch erschwertes Zeitmanagement und Termindruck stellt häufiger für Soloselbstständige über 45 Jahre eine Herausforderung dar (durchschnittlich 22 Prozent) als für die Jüngeren im Alter von 19 bis 44 Jahren (durchschnittlich 13 Prozent).

Auftraggebende oft wenig wertschätzend

Als weitere Herausforderung wird von acht Prozent der Befragten der Kontakt zu Auftraggebenden und Dienstleistern bzw. Dienstleisterinnen genannt. In diesem Zusammenhang führten unklare Angaben und unrealistische Anforderungen ebenso wie fehlende Informationen zum Erleben von Stress. Die Zusammenarbeit wird als schwierig und wenig wertschätzend beschrieben.

Bürokratie als zusätzliche Belastung

Ebenfalls acht Prozent empfinden bürokratische Verpflichtungen und Verwaltungsaufwand als belastend. Hier werden

unter anderem die Buchführung, Abrechnungen, die Steuererklärung sowie der Kontakt zu Behörden genannt.

6.7 Versicherungsträger und Ansprechpersonen

.....

Gesetzliche Krankenversicherung häufigster Kontakt bei Erkrankungen

Im Krankheitsfall wenden sich zwei Drittel der Soloselbstständigen an eine gesetzliche Krankenversicherung (66 Prozent) und knapp ein Drittel an eine private Krankenversicherung (29 Prozent). Nur ein Prozent der Befragten wendet sich an andere Ansprechpersonen, vier Prozent haben keine Anlaufstelle. In der Gruppe der 19- bis 24-Jährigen ist die Verteilung zwischen privater und gesetzlicher Krankenversicherung ausgeglichener: 42 Prozent wenden sich an die private, 49 Prozent an die gesetzliche Krankenversicherung. Mit der Dauer der Soloselbstständigkeit wächst der Anteil derer, für die die private Krankenversicherung Anlaufstelle ist.

Männer wenden sich häufiger an private Krankenversicherung

Insgesamt ist für Männer häufiger die private Krankenversicherung Anlaufstelle als für Frauen (35 Prozent gegenüber 19 Prozent). Im Versicherungs- und Finanzwesen wenden sich mit 53 Prozent mehr Befragte an die private als an die gesetzliche Krankenversicherung. Im Grundstücks- und Wohnungswesen verteilen sich die Soloselbstständigen gleichmäßig auf die Versicherungsträger, in allen anderen Branchen ist für die Mehrheit die gesetzliche Krankenversicherung Anlaufstelle.

Krankenkasse ist auch bei Arbeitsunfällen der erste Kontakt

Auch im Falle eines Arbeitsunfalls wird am häufigsten die gesetzliche Krankenversicherung angesprochen (41 Prozent), wenn auch nicht ganz so häufig wie im Krankheitsfall. Fast jede fünfte befragte Person wendet sich an eine private Krankenkasse (18 Prozent), 16 Prozent kontaktieren die private Unfallversicherung und acht Prozent die gesetzliche Unfallversicherung.

Etwa jede siebte Person (14 Prozent) hat bei einem Arbeitsunfall keine Anlaufstelle, an die sie sich wenden kann. Dies trifft auf die 25- bis 34-Jährigen mit 18 Prozent etwas häufiger zu als auf alle anderen Altersgruppen.

7 Belastete und weniger belastete Soloselbstständige im Vergleich

Als Belastete werden hier die Befragten zusammengefasst, die angeben, dass ihre Gesundheit durch die Ausübung ihrer Tätigkeit negativ bzw. eher negativ beeinflusst wird. Sie werden im Folgenden mit denjenigen verglichen, die einen positiven, eher positiven oder keinen Einfluss der Arbeit auf ihre Gesundheit sehen und hier als weniger Belastete zusammengefasst werden.

Belastete zeigen in verschiedenen Aspekten eine höhere empfundene Belastung als Befragte, die keinen negativen Einfluss durch ihre Arbeit wahrnehmen. So empfinden es die Soloselbstständigen, die den Arbeitseinfluss als negativ beschreiben, auch eher belastend, in der Erholungszeit an die Arbeit zu denken, verglichen mit den Befragten, die ihre Arbeit als neutral oder gesundheitsfördernd erleben (58 Prozent vs. 25 Prozent). Weniger Belastete geben deutlich häufiger an, dass sie ausreichend schlafen (54 Prozent vs. 77 Prozent). Anders herum betrachtet zeigt sich, dass unter den Befragten, die ausreichend schlafen, die Mehrheit (82 Prozent) zu den weniger Belasteten zählt. Demgegenüber fehlt den Belasteten häufiger als den weniger Belasteten nach der Arbeit die Energie für Freizeitaktivitäten (44 Prozent gegenüber 24 Prozent).

7.1 Zusammenhang zwischen Belastung und Arbeitsmenge, Tätigkeitsbereich und Länge der Selbstständigkeit

Eine mögliche Ursache für die stärker empfundene Belastung durch die soloselbstständige Tätigkeit liegt in der Arbeitszeit. In Summe zeigt sich, dass das zeitliche Arbeitspensum in der Gruppe der Belasteten etwas höher ist als in der Gruppe der weniger Belasteten. So arbeiten Belastete durchschnittlich signifikant mehr Stunden am Tag als weniger Belastete ($t(800) = -2.19, p < 0.05$). Weiterhin ist der Anteil der Belasteten, die durchschnittlich mehr als acht Stunden am Tag arbeiten, etwas höher als der entsprechende Anteil bei den weniger Belasteten (Belastete: 60 Prozent; weniger Belastete: 53 Prozent). Auf die Woche gesehen gibt es unter den Belasteten einen höheren Anteil von Personen, die mehr als 40 Stunden arbeiten (Belastete: 50 Prozent; weniger Belastete: 40 Prozent). Bei der Anzahl der Arbeitstage zeigen beide Gruppen ähnliche Werte. So arbeiten 50 Prozent der Belasteten sechs

Tage und mehr pro Woche, bei den weniger Belasteten sind es 49 Prozent. Auch bei der Anzahl der Pausen ergeben sich nur minimale Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. In beiden Gruppen legt die Mehrheit keine regelmäßigen Pausen ein (Belastete: 63 Prozent; weniger Belastete: 65 Prozent). Bei den Belasteten machen 34 Prozent eine Pause und 32 Prozent zwei Pausen. Bei den weniger Belasteten legen 29 Prozent eine Pause und ebenfalls 32 Prozent zwei Pausen ein. Bei der Anzahl der Erholungstage geben beide Gruppen mehrheitlich an, keine Erholungstage einzulegen (Belastete: 66 Prozent; weniger Belastete: 63 Prozent). Ein deutlicher Unterschied zeigt sich bezüglich des Urlaubs: Weniger Belastete nehmen etwas länger Urlaub als Belastete. Vier Wochen oder mehr nehmen 61 Prozent der weniger Belasteten, aber nur 52 Prozent der Belasteten.

Bezüglich der Länge der Soloselbstständigkeit zeigt sich, dass der Anteil der Belasteten unter den Soloselbstständigen mit einer Länge der Tätigkeit zwischen sechs und zehn Jahren (30 Prozent) sowie über 20 Jahren (29 Prozent) etwas höher ist als unter den Soloselbstständigen, die ihre Tätigkeit erst seit weniger als fünf Jahren (19 Prozent) ausüben oder seit elf bis 20 Jahren (21 Prozent).

Weiterhin zeigen sich Unterschiede im Anteil der Belasteten je nach Tätigkeitsbereich. Im Bildungswesen ist der Anteil der Belasteten mit zehn Prozent am geringsten, gefolgt vom Gesundheitswesen (13 Prozent), dem Beratungsbereich (17 Prozent) und dem Grundstücks- und Wohnungswesen (18 Prozent). Soloselbstständige im Bereich des Kommunikations- und Informationsgewerbes (32 Prozent) sowie im Versicherungs- und Finanzwesen (28 Prozent) bewerten den Einfluss ihrer Arbeit auf ihre Gesundheit am häufigsten negativ.

7.2 Zusammenhang zwischen Belastung und Sicherheits- und Gesundheitskompetenz

Eine weitere Ursache für die stärker empfundene Belastung kann eine fehlende Sicherheits- und Gesundheitskompetenz sein. Tatsächlich sprechen die Daten dafür, dass Belastete nicht nur über weniger Gesundheitswissen verfügen, sondern sich darüber hinaus auch weniger gesund verhalten.

Insgesamt stimmen in der Gruppe der Belasteten weniger Personen zu zu wissen, wie sie Arbeitsunfälle vermeiden können, als in der Gruppe der weniger Belasteten (77 Prozent gegenüber 86 Prozent). Auch hinsichtlich des Erhalts der Arbeitsfähigkeit fühlen sich die Belasteten weniger informiert (Belastete: 69 Prozent; weniger Belastete: 87 Prozent). Zwar hat in beiden Gruppen nur ein geringer Anteil an Maßnahmen zur Stärkung und zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit teilgenommen (Belastete: 14 Prozent; weniger Belastete: 16 Prozent). Wenn jedoch derartige Maßnahmen in Anspruch genommen wurden, dann wurden sie von den weniger Belasteten als hilfreicher empfunden (Belastete: 75 Prozent; weniger Belastete: 89 Prozent). Bei der Auswahl der Maßnahmen konzentrierte sich die Mehrheit der Belasteten eher auf die Rahmenbedingungen einer Maßnahme als auf inhaltliche Faktoren (50 Prozent entschieden z. B. anhand der Seminardauer), wohingegen für die weniger Belasteten der Anbieter bzw. die Anbieterin den wichtigsten Aspekt bei der Auswahl darstellte (Belastete: 47 Prozent; weniger Belastete: 60 Prozent).

Die Belasteten haben während der Ausführung ihrer Arbeit ihre Gesundheit auch deutlich weniger im Blick (30 Prozent gegenüber 63 Prozent bei den weniger Belasteten). Dies gilt ebenso für ihren Alltag: So achten Belastete seltener auf ihre Ernährung (48 Prozent gegenüber 62 Prozent), auf eine ausreichende Bewegung (42 Prozent gegenüber 56 Prozent) und die Pflege sozialer Kontakte (43 Prozent gegenüber 58 Prozent). Zudem übergehen die Belasteten vermehrt ihre gesundheitlichen Bedürfnisse, denn sie geben häufiger an, schon einmal trotz Krankheit gearbeitet zu haben (Belastete: 95 Prozent; weniger Belastete: 84 Prozent). Hierbei stehen für die Belasteten stärker als für die weniger Belasteten finanzielle Schwierigkeiten im Vordergrund (66 Prozent gegenüber 46 Prozent).

8 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

8.1 Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse

.....

In der vorliegenden Studie wurden Fragen zum Thema Gestaltung von Arbeitszeit bei Soloselbstständigen untersucht. Dabei ging es nicht nur um die Kriterien für die Gestaltung, sondern auch darum, was Soloselbstständige in diesem Zusammenhang für ihre Gesundheit tun, wie stark ihre Sicherheits- und Gesundheitskompetenz ausgeprägt ist und ob verschiedene Altersgruppen dabei Unterschiede im Verhalten zeigen. An dieser Stelle sollen die Ergebnisse der Untersuchung zusammenfassend dargestellt werden.

8.1.1 Allgemeine Angaben

Von den befragten Soloselbstständigen gab der größte Teil an, im Bereich der Unternehmensdienstleistung tätig zu sein. Der Anteil der soloselbstständigen Frauen ist mit 40,6 Prozent gegenüber 59,0 Prozent Männern geringer. Zur Einordnung: Brenke und Beznoska fanden 2016 einen Frauenanteil von 38 Prozent.

Knapp die Hälfte der Soloselbstständigen gibt an, in keinem oder nur selten im Austausch mit anderen Soloselbstständigen zu stehen. Sowohl die Länge der Soloselbstständigkeit als auch das Alter hängen zusammen mit dem Austausch mit anderen Soloselbstständigen und der Anzahl der Auftraggebenden. Gerade zu Beginn der Soloselbstständigkeit haben die Befragten eher selten einen festen Kundenstamm. Die jungen Soloselbstständigen (19–24 Jahre) befinden sich am häufigsten noch in der Aufbauphase ihrer soloselbstständigen Tätigkeit. Aus diesem Grund könnten diese Befragten ein besonders großes Interesse an Austausch und Zusammenarbeit mit anderen Soloselbstständigen haben.

8.1.2 Arbeitszeit und Arbeitsort

Die Arbeitsbelastung der Soloselbstständigen ist insgesamt hoch. Die Gestaltung der Arbeitszeiten richtet sich in einem hohen Maß an ihren Flexibilitätsbedürfnissen und denen ihrer Auftraggebenden sowie an den Unregelmäßigkeiten der Auftragslage aus. Dies bestätigt die Untersuchung von Clasen (2008), in der die besonders bedeutsamen Prädiktoren psychosomatischer Beschwerden beschrieben werden. Im Detail werden dort die Stressoren Unsicherheit, Zeitdruck, emo-

tionale Dissonanz, Auftragsunsicherheit sowie Erwerbsunfähigkeit genannt.

Die Arbeitsbelastung hängt mit der Länge der Selbstständigkeit zusammen – mit zunehmender Dauer der Selbstständigkeit steigt auch die Arbeitszeit. Dies hängt vermutlich mit der größeren Anzahl an festen Kunden und Kundinnen zusammen, die zur Folge hat, dass vor allem erfahrene Soloselbstständige ausgelastet sind. Gleichzeitig zeigt sich ein umgekehrter Zusammenhang mit dem Alter. Erfahrene arbeiten zwar insgesamt (zeitlich) mehr, die 19- bis 24-Jährigen neigen aber am häufigsten zu extremen Arbeitsmengen und einer besonders flexiblen Gestaltung der Arbeitszeiten. Dies könnte darauf hindeuten, dass Jüngere, die sich noch in der Aufbauphase ihrer soloselbstständigen Tätigkeit befinden, tatsächlich zu gesundheitlicher Ausbeutung neigen. Auch ist denkbar, dass in dieser Altersgruppe die Soloselbstständigkeit eine Zusatz-tätigkeit neben Ausbildung oder Studium darstellt. Hinzu kommt, dass sich die Mehrheit der Soloselbstständigen keine Erholungs-tage gönnt und insgesamt wenig Urlaub nimmt.

Dabei sind Soloselbstständige nicht nur zeitlich, sondern auch örtlich flexibel. Eine Mehrheit ist fünf und mehr Stunden in der Woche unterwegs, obwohl die Befragten überwiegend ein eigenes Arbeitszimmer bzw. ein eigenes Büro nutzen und eher weniger an wechselnden Arbeitsplätzen oder in Coworking Spaces arbeiten.

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

8.1.3 Arbeitsfähigkeit

Der Wunsch nach Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit ist bei den Soloselbstständigen eher gering ausgeprägt. Zudem sind sie selbstsicher, was ihren Wissensstand über die Vermeidung von branchenüblichen Arbeitsunfällen und -verletzungen angeht. Dennoch sprechen die Daten dafür, dass es Bedarf an Maßnahmen gibt, denn Soloselbstständige, die bereits an Präventionsmaßnahmen teilgenommen haben, schreiben diesen überwiegend einen Mehrwert zu. Dabei wählen Soloselbstständige Maßnahmen eher nach den Rahmenbedingungen aus als nach den Inhalten.

Um die Sicherheits- und Gesundheitskompetenz dieser Menschen zu steigern, müssten die Präventionsinhalte daher attraktiv und interessengerecht gestaltet werden.

8.1.4 Gesundheitsverhalten

Insgesamt ist ein Gesundheitsbewusstsein zumindest bei der Hälfte der Soloselbstständigen vorhanden: Sie achten während der Ausübung ihrer Arbeit auf ihre Gesundheit und legen im Alltag Wert auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Pflege sozialer Kontakte. Frauen zeigen dabei ein höheres Gesundheitsbewusstsein als Männer. Am stärksten ist das Gesundheitsbewusstsein bei den 19- bis 24-Jährigen ausgeprägt. Auch andere Studien aus Deutschland zeigen, dass Gesundheit gerade bei den Jüngeren einen besonders hohen Stellenwert einnimmt. So ist Gesundheit laut einer Studie von Schnetzer (2019) für die Generation Z ebenso wie für die Generation Y der wichtigste Wert. Generell scheinen junge Menschen besonders gesundheitsbewusst zu leben. So ergab eine Umfrage von VuMa Touchpoints (2019), eine Markt-Media-Studie für die elektronischen Medien, dass von den Personen, die mehrmals pro Woche ins Fitnessstudio gehen, 41 Prozent unter 30 Jahre alt sind, und dass diese Gruppe damit deutlich jünger ist als die Gesamtbevölkerung. In einer Umfrage von EARSandEYES (2015) gaben rund 80 Prozent der befragten Millennials in Deutschland an, dass ihnen Gesundheit im Leben besonders wichtig ist.

Gesundheit ist für diese jungen Generationen dabei eng mit Ernährung und dem Treiben von Sport und Fitness verknüpft. Die Pflege sozialer Kontakte, ebenfalls Teil der Gesundheit, ist über alle Altersgruppen hinweg überwiegend hoch. Zwar sind ältere Soloselbstständige insgesamt nicht ganz so gesundheitsbewusst wie die jüngeren. Die über 55-Jährigen zeigen aber mit 18 Prozent den niedrigsten Prozentsatz an Befragten, denen die Energie nach der Arbeit fehlt. Die Gruppe der 19- bis 24-Jährigen gibt am häufigsten an, sich nach der Arbeit nicht mehr zu Freizeitaktivitäten aufraffen zu können (45 Prozent). Eine Erklärung dafür könnte sein, dass die jungen Selbstständigen sich im Vergleich am stärksten belastet fühlen, seltener einen strukturierten Arbeitstag mit definierten Pausen und Feierabend haben und am wenigsten Urlaub nehmen.

Gesundheitsbewusstsein lässt sich nicht mit Sicherheits- und Gesundheitskompetenz und entsprechendem Verhalten gleichsetzen. Ein hohes Gesundheitsbewusstsein lässt jedoch auf eine große Bereitschaft für Maßnahmen zur Stärkung von Sicherheits- und Gesundheitskompetenz schließen. Obwohl

die vorliegenden Daten insgesamt eher gegen gesundheitliche Probleme sprechen, die durch die Arbeit hervorgerufen werden, muss hier vermutlich zwischen der Selbsteinschätzung der Soloselbstständigen und den tatsächlichen möglichen Folgen durch deren besondere Arbeitsweise unterschieden werden. In einem Werkstattbericht mit Überlegungen zum Gesundheitsschutz von Selbstständigen wird beschrieben, dass insbesondere in der Gründungsphase der Selbstständigkeit gutgemeinte Ratschläge zum gesundheitsbewussten Umgang mit eigenen Ressourcen selten beachtet werden (Pröll, 2005).

Der Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit wird von der Hälfte der Soloselbstständigen als positiv empfunden. Dabei hängt dieser Einfluss vom Tätigkeitsbereich ab. Befragte, die im Bildungswesen arbeiten, beschreiben den Einfluss der Soloselbstständigkeit häufiger als gesundheitsförderlich, wohingegen Personen aus dem Kommunikations- und Informationsgewerbe den Einfluss der Arbeit auf ihre Gesundheit als eher negativ oder negativ bewerten.

8.1.5 Belastung durch die soloselbstständige Tätigkeit

Die Befragten lassen sich anhand des empfundenen Einflusses ihrer Tätigkeit auf ihre Gesundheit in belastete und weniger belastete Soloselbstständige unterteilen. Belastete zeichnen sich dabei durch eine etwas umfangreichere Arbeitszeit und eine geringer ausgeprägte Beachtung von Sicherheit und Gesundheit aus. Zusätzlich zu der Belastung durch die Länge der Arbeitszeit mangelt es dieser Gruppe auch an gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, mithilfe derer die Belastung abgefangen werden könnte. In dieser Teilgruppe ist der Bedarf an Maßnahmen, die auf die Bedürfnisse von Soloselbstständigen zugeschnitten sind, also besonders hoch.

Die vorliegende Untersuchung bestätigt Ergebnisse von Gold und Mustafa (2013), die unter anderem zeigen, dass *connected freelancers* (digital vernetzte Freiberufler bzw. Freiberuflerinnen) zwar im Allgemeinen nicht übermäßig lange arbeiten, aber zu unregelmäßigen Zeiten. Dies liegt daran, dass die Tätigkeit in einem Konflikt mit häuslichen Verpflichtungen steht und dabei die Arbeit meist Vorrang hat (Gold & Mustafa, 2013). Dieses Phänomen bezeichnen Autor und Autorin der Studie als „client colonisation“. Damit ist gemeint, dass Betroffene aufgrund von Sorgen bezüglich der Unsicherheit des eigenen Einkommens häufig über aktuelle und zukünftige Projekte nachdenken und die Notwendigkeit sehen, zu Lasten anderer Verpflichtungen auf Kundenbelange sofort zu reagieren.

Die Befragung bestätigt zudem die Ergebnisse einer früheren Erhebung, nach der sich gezeigt hatte, „dass mit der Länge der wöchentlichen Arbeitszeit auch der Anteil der Soloselbstständigen zunimmt, die zu wenig Pausen und keinen ausreichenden Schlaf haben; ferner verstärkt sich die Tendenz, trotz Krankheit weiter zu arbeiten. Eine längere Gesamtarbeitszeit geht zugleich mit reduzierter Arbeitszeit-Souveränität und einer Beeinträchtigung der Work-Life-Balance einher“ (Pröll, 2008).

Trotz dieser Befunde nutzen Soloselbstständige insgesamt Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit eher selten und der Wunsch nach Maßnahmen, die spezifisch auf Soloselbstständige zugeschnitten sind, ist wenig ausgeprägt. Die gesundheitliche Belastung durch die soloselbstständige Tätigkeit wird von den Befragten selbst als eher gering empfunden. Die vergleichsweise langen Arbeitszeiten und das hohe Maß an Flexibilität bei der Gestaltung der Arbeitszeiten sprechen dennoch für einen Bedarf an Maßnahmen. Die Mehrheit der Befragten sieht sich außerdem mit Herausforderungen konfrontiert, die zum Erleben von Stress führen.

8.2 Schlussfolgerungen für ein zielgerichtetes Präventionsangebot

.....

Anpassungen im Marketing

Aus dem Datenbild ergeben sich verschiedene Ansatzpunkte für das Präventionsangebot. Soloselbstständige achten bei der Auswahl von Maßnahmen vor allem auf die Rahmenbedingungen und weniger auf inhaltliche Aspekte. Daher ist zu empfehlen, beim Marketing neben den inhaltlichen Themen auch auf die Rahmenbedingungen der Maßnahmen einzugehen, darunter z. B. Dauer und Kosten. Aufgrund der hohen Zufriedenheit der Soloselbstständigen, die bereits an einer Maßnahme teilgenommen haben, bietet sich die Bewerbung von Maßnahmen über Weiterempfehlung an. So ließen sich Kontakte innerhalb der Gruppe der Soloselbstständigen nutzen. Falls es bereits organisierte Netzwerktreffen von Soloselbstständigen gibt, können diese als Plattform für das Marketing genutzt werden, indem das Thema Prävention dort platziert wird und Soloselbstständige, die bereits an Angeboten teilgenommen haben, von ihren Erfahrungen berichten. Solche Netzwerktreffen könnten auch inhaltlich genutzt werden, indem beispielsweise thematische Workshops oder Vorträge angeboten werden. Weiterhin empfiehlt sich – gerade mit Blick auf die jüngeren Soloselbstständigen – auch die Anwendung von Online-Marketing beispielsweise via Social Media.

Coworking Spaces einbinden

Obwohl Soloselbstständige eher weniger an wechselnden Arbeitsplätzen oder in Coworking Spaces arbeiten, ist es sinnvoll, die ständig wachsende Zahl an Coworking-Space-Anbietern in ein Präventionsprogramm mit einzuschließen. Coworking Spaces stellen primär Arbeitsplätze und technische Infrastruktur zur Verfügung und sind nur für ihre eigenen Beschäftigten an Arbeitsschutzregelungen gebunden. Sie unterstützen aber auch den Community-Gedanken in der Szene der Soloselbstständigen und damit die Vernetzung innerhalb dieser Gruppe. Auf diese Weise wären sie gute Multiplikatoren für das Thema sichere und gesunde Arbeit. Zudem stehen sie in einem Wettbewerb untereinander und könnten mit Angeboten zum sicheren und gesunden Arbeiten ein besonderes Angebotsprofil schaffen. Coworking Spaces selbst sind ebenso verschiedenartig wie der Kreis ihrer Nutzer und Nutzerinnen. Handlungsempfehlungen müssen daher individuell und unter Berücksichtigung der Zielgruppe formuliert werden (Keller et al., 2017). Um Kundschaft zu gewinnen, sind die Lage und die technische Infrastruktur der Coworking Spaces zwar besonders wichtig, aber auch andere Faktoren wie die ästhetische und ergonomische Gestaltung sowie Zusatzangebote im Rahmen von Wellness und Gesundheit sind gefragt (Art Invest, 2019).

Besondere Zielgruppen: Tätige aus der Kommunikations- und Informationsbranche sowie junge Soloselbstständige

Darüber hinaus sprechen die Ergebnisse für eine gezielte Ansprache von bestimmten Personengruppen. So empfinden Soloselbstständige aus der Kommunikations- und Informationsbranche ihre Tätigkeit häufiger als negativen Einflussfaktor auf ihre Gesundheit als Personen in den anderen Branchen. Daher sollten die individuellen negativen Einflussfaktoren ermittelt und anschließend Maßnahmen entwickelt werden, die speziell auf die einzelnen Personengruppen zugeschnitten sind. Auch sollten diese Personengruppen mithilfe von Marketingmaßnahmen gezielt angesprochen werden.

Im Altersvergleich erscheint es besonders geeignet, Maßnahmen an die 19- bis 24-Jährigen zu adressieren. Die Jüngsten sind in der Gestaltung ihrer Arbeitszeit besonders flexibel und laufen Gefahr, ihre Gesundheit auszubeuten. Der Bedarf an Maßnahmen zur gesunden Arbeitszeitgestaltung ist also vorhanden. Gleichzeitig scheinen die Jüngsten aber auch ein besonders ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein zu besitzen und Maßnahmen gegenüber besonders offen zu sein. Dieses Bild zeigt sich nicht nur bei jungen Soloselbstständigen, son-

den auch generell bei den jüngeren Generationen in Deutschland. So deutet die vergleichende Analyse von Sandhu (2018) darauf hin, dass die Generation Z zwar gesundheitsbewusster lebt, beispielsweise mehr Sport treibt und stärker auf ihre Ernährung achtet, gleichzeitig aber auch häufiger an psychischen Erkrankungen leidet, die unter anderem auf die veränderten Bedingungen des Arbeitsmarktes und das damit einhergehende gesteigerte Level an Stress zurückzuführen sind. Ein Vorteil ist zudem, dass die Jüngeren häufiger mit anderen Soloselbstständigen im Austausch stehen und zusammenarbeiten. Hier besteht ein größeres Potenzial, gesundheitsförderliches Wissen weiterzutragen.

Einsatz von Online-Formaten

Grundsätzlich ist auch der verstärkte Einsatz von Online-Angeboten zur besseren Erreichbarkeit von Soloselbstständigen denkbar. Gerade Formate, die nicht an einen festen Termin gebunden sind, sondern nach Belieben abgerufen werden können, lassen sich flexibel in die eigene Zeitplanung integrieren. Die Befragungsergebnisse zeigen, dass gerade in der Anfangsphase der Soloselbstständigkeit ein Austausch mit anderen Soloselbstständigen besteht. Zu empfehlen ist als inhaltliches Format daher, wie auch Pröll (2009) schon allgemein für Selbstständige aufzeigt, ein Angebot zur Vernetzung untereinander z.B. in Form einer Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung in Fragen der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit.

Themenschwerpunkte: Finanzielle Unsicherheit, Zeitmanagement und Work-Life-Balance

Eine wichtige Herausforderung besteht für Soloselbstständige in der finanziellen Unsicherheit. Auch hier könnten Maßnahmen in Kooperation mit entsprechend versierten Partnern und Partnerinnen ansetzen, z.B. Fortbildungen zum Thema, die speziell auf die Besonderheiten Soloselbstständiger eingehen.

Das Thema Arbeitszeitgestaltung ist in vielfacher Hinsicht ein zentrales Thema für mögliche Maßnahmen. So berichtet jede bzw. jeder Fünfte von Schwierigkeiten beim Zeitmanagement. Die erschwerte Planbarkeit führt immer wieder zu Phasen mit hoher Arbeitsmenge, die ungewöhnliche und lange Arbeitszeiten erforderlich machen. Deshalb sollten Fortbildungen zum Thema Zeitmanagement und Organisation für alle Altersgruppen angeboten werden. Auch die Aufrechterhaltung oder das Erlangen einer guten Work-Life-Balance könnten thematisiert werden. Soloselbstständige können und wollen ihre Arbeitszeit überwiegend flexibel gestalten. Nicht alle Soloselbstständigen sind sich jedoch im Klaren, wie sie dabei die Chancen nutzen und die Herausforderungen am besten meistern. Ein attraktives Präventionsangebot zur sicheren und gesunden Arbeitszeitgestaltung könnte die Soloselbstständigen dabei unterstützen.

In einer sich schnell verändernden Arbeitswelt mit hohen Ansprüchen an individuelle Flexibilität sollten nicht nur abhängig Beschäftigte sicher und gesund arbeiten, sondern alle Erwerbstätigen. In der politischen Entwicklung hat sich eine Krankenversicherungspflicht für alle durchgesetzt. Nun soll eine Rentenversicherungspflicht dazukommen. Es sollte diskutiert werden, ob auch eine Unfallversicherungspflicht für alle sinnvoll sein könnte. In jedem Fall wäre eine verstärkte Zusammenarbeit der Kranken- und Unfallversicherung zielführend. Darüber hinaus lassen sich im Marketing gut die Vorteile der gesetzlichen Unfallversicherung hinsichtlich ihrer Expertise bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten herausstellen.

9 Literaturverzeichnis

- Adolph, L., Rothe, I. & Windel, A. (2016). Arbeit in der digitalen Welt – Mensch im Mittelpunkt. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 70(2), 77–81.
- ArbGG. (1979). *Arbeitsgerichtsgesetz (ArbGG)* vom 2. Juli 1979 (BGBl. I S. 853, 1036), das zuletzt durch Artikel 12 des Gesetzes vom 12. Juni 2020 (BGBl. I S. 1248) geändert worden ist. Zugriff am 08.02.2021 unter <https://www.gesetze-im-internet.de/arbogg/ArbGG.pdf>
- Art Invest. (2019). *Flexible Workspace Report. Hype oder nachhaltiges Anlageprodukt?* Zugriff am 10.09.2020 unter https://www.the-property-post.de/application/files/6015/6155/8279/Art-Invest_Flexible_Workspace_Report_2019.pdf
- Becher, L. (2021, 22. März). *Selbstständigkeit*. Dossier Arbeitsmarktpolitik. Bundeszentrale für politische Bildung. Zugriff am 27.05.2021 unter <https://www.bpb.de/politik/innenpolitik/arbeitsmarktpolitik/328982/selbstaendigkeit>
- Bonin, H., Krause-Pilatus, A. & Rinne, U. (2020). *Selbstständige Erwerbstätigkeit in Deutschland* (Aktualisierung 2020). IZA Research Report No. 93. Zugriff am 04.02.2021 unter http://ftp.iza.org/report_pdfs/iza_report_93.pdf
- Brenke, K. (2015). Selbstständige Beschäftigung geht zurück. *DIW Wochenbericht*, 82(36), 790–796.
- Brenke, K. & Beznoska, M. (2016). *Solo-Selbstständige in Deutschland – Strukturen und Erwerbsverläufe*. Forschungsbericht 465. Bundesministerium für Arbeit und Soziales.
- Cholotta, K. & Drobnič, S. (2011). Was macht Selbstständige zufrieden? Faktoren der Arbeitszufriedenheit bei Gründern/innen. *Wirtschaftspsychologie*, 13(4), 73–85.
- Clasen, J. (2008). *Die Arbeitsbedingungen von Freelancern. Entwicklung und Validierung eines Instruments zur stressbezogenen Analyse der Arbeit von Freelancern*. Dissertationschrift. Zugriff am 22.09.2020 unter [https://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2009/4030/pdf/Clasen,_J._\(2009\)._Die_Arbeitsbedingungen_von_Freelancern.pdf](https://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2009/4030/pdf/Clasen,_J._(2009)._Die_Arbeitsbedingungen_von_Freelancern.pdf)
- Clasen, J. (2012). Flexibel ohne Grenzen? – Belastungen, Anforderungen und Ressourcen von Freelancern. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2012. Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt: Chancen nutzen – Risiken minimieren* (S. 97–107). Springer.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. (Hrsg.). (2016). *Neue Formen der Arbeit – Neue Formen der Prävention. Arbeitswelt 4.0: Chancen und Herausforderungen*. DGUV.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. (o. J. a). *Versicherung für Unternehmer und Unternehmerinnen sowie für andere Selbstständige*. Zugriff am 18.05.2021 unter www.dguv.de, Webcode d1660.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. (o. J. b). *Coworking Space. Sicher und gesund Arbeiten – auch beim Coworking*. Zugriff am 01.12.2020 unter www.dguv.de, Webcode d1170824.
- EARSandEYES. (2015). *Umfrage zu den wichtigsten Werten im Leben von Millennials in Deutschland 2015*. Zugriff am 21.07.2020 unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/710311/umfrage/umfrage-zu-den-wichtigsten-werten-im-leben-von-millennials-in-deutschland/>
- Ertel, M. & Pröll, U. (2004). Arbeitssituation und Gesundheit von „neuen Selbstständigen“ im Dienstleistungssektor. *Arbeit*, 13(1), 3–15.
- Gold, M. & Mustafa, M. (2013). 'Work always wins': client colonisation, time management and the anxieties of connected freelancers. *New Technology, Work and Employment*, 28(3), 197–211.
- Günther, L. & Marder-Puch, K. (2019). Selbstständigkeit – Methoden und Ergebnisse des Ad-hoc-Moduls zur Arbeitskräfteerhebung 2017. *WISTA*, 1, 116–129.
- HGB. (1897). *Handelsgesetzbuch (HGB)* der im Bundesgesetzblatt Teil III, Gliederungsnummer 4100-1, veröffentlichten bereinigten Fassung, das zuletzt durch Artikel 14 des Gesetzes vom 22. Dezember 2020 (BGBl. I S. 3256) geändert worden ist. Zugriff am 08.02.2021 unter <https://www.gesetze-im-internet.de/hgb/HGB.pdf>

- Hünefeld, L., Otto, K., Schummer, S. E. & Kottwitz, M. U. (2018). Solo-Selbstständige - selbstständige Gestalter/innen der eigenen Arbeits- und Gesundheitssituation?! *Sicher ist sicher*, 69(10), 420–423.
- IHK Hannover (2008). *Scheinselbstständigkeit. Ein Merkblatt der Industrie- und Handelskammer Hannover*. Zugriff am 27.09.2020 unter https://www.hannover.ihk.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Merkblatt_Scheinselbststaendigkeit_01.pdf
- Keller, B. & Seifert, H. (2018). Atypische Beschäftigungsverhältnisse in der digitalisierten Arbeitswelt. *WSI Mitteilungen*, 71(4), 279–287.
- Keller, H., Robelski, S., Harth, V. & Mache, S. (2017). Psychosoziale Aspekte bei der Arbeit im Homeoffice und in Coworking Spaces. *ASU – Zeitschrift für medizinische Prävention*, 52, 840–845.
- Kottwitz, M. U., Otto, K. & Hünefeld, L. (2019). *Belastungsfaktoren, Ressourcen und Beanspruchungen bei Soloselbstständigen und Mehrfachbeschäftigten* (baua: Bericht). Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). <https://doi.org/10.21934/baua:bericht20190725>
- Kozika, A., Müller, M. & Roser, P. (2021). *iga.Report 44. Evolution der Unternehmens- und Arbeitsorganisation. Neue Perspektiven für Prävention und Gesundheitsförderung durch Arbeit 4.0*. iga.
- Krause, A., Dorsemagen, C. & Peters, K. (2010). Interessierte Selbstgefährdung: Was ist das und wie geht man damit um?. *HR Today*, 4, 43–45.
- Kunz, J. (o. J.). § 4 Solo-Selbstständige / A. Definition/Begriff des Solo-Selbstständigen im Arbeits-, Steuer- und Sozialversicherungsrecht. Zugriff am 02.12.2020 unter https://www.haufe.de/recht/deutsches-anwalt-office-premium/4-solo-selbststaendige-a-definitionbegriff-des-solo-selbststaendigen-im-arbeits-steuer-und-sozialversicherungsrecht_idesk_PI17574_HI13598661.html
- Mirschel, V. (2015). IT-Arbeit und Crowd-Work – Chancen für Solo-Selbstständige?. *Gute Arbeit*, 11, 15–17.
- Pröll, U. (2005). *Ausgangslage und Vorüberlegungen für ein nationales Handlungskonzept zur Verbesserung des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit Selbstständiger am Arbeitsplatz*. Werkstattbericht. Zugriff am 07.12.2020 unter http://www.selbststaendig-und-gesund.de/download/werkstattbericht_sg_projekt_0507.pdf
- Pröll, U. (2008). Erwerbssituation und Gesundheit von Solo-Selbstständigen. In K. Kock (Hrsg.), *Der Preis der Freiheit: Solo-Selbstständige zwischen Vermarktung, Professionalisierung und Solidarisierung* (sfs Beiträge aus der Forschung, 164) (S. 18–25). Landesinstitut Sozialforschungsstelle der TU Dortmund.
- Pröll, U. (2009). Erwerbsarbeit und Gesundheit von Selbstständigen – Forschungsergebnisse und Präventionsansätze. *Arbeit*, 18(4), 298–312.
- Pürling, M. (2016). Die soziale Absicherung von Crowdworkern. Eine Untersuchung des Absicherungsstatus und -verhaltens von internetbasierten, selbständigen Erwerbstätigen. *Zeitschrift für Sozialreform*, 62(4), 411–442. <https://doi.org/10.1515/zsr-2016-0020>
- Ruchhöft, M. (2014). Zukunft der Arbeit – ein Netz voller Freelancer in einer virtuellen Arbeitswelt?. *Sicher ist sicher*, 65(7-8), 384–387.
- Sandhu, S. (2018). *Die Generation Z und Gesundheit – eine vergleichende Analyse*. Zugriff am 02.12.2020 unter https://1v.com/wp-content/uploads/2018/09/146_Die-Generation-Z-und-Gesundheit—eine-vergleichende-Analyse_final.pdf
- Schnetzer, S. (2019). *Junge Deutsche – Die Studie. Die Lebens- und Arbeitswelt der Generation Y & Z*. [Präsentation]. Zugriff am 21.07.2020 unter <https://simon-schnetzer.com/wp-content/uploads/2019/03/Highlights-Studie-Junge-Deutsche-2019-GenerationZ-GenerationY-Simon-Schnetzer-Jugendforscher.pdf>
- SGB VII. (1996). *Das Siebte Buch Sozialgesetzbuch – Gesetzliche Unfallversicherung* – (Artikel 1 des Gesetzes vom 7. August 1996, BGBl. I S. 1254), das zuletzt durch Artikel 13 des Gesetzes vom 28. März 2021 (BGBl. I S. 591) geändert worden ist. Zugriff am 18.05.2021 unter https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_7/SGB_7.pdf

Statistisches Bundesamt. (2019, 30. April). *Zahl der Woche. Vollzeitbeschäftigte arbeiteten 2018 im Durchschnitt 41 Stunden pro Woche* [Pressemeldung]. Zugriff am 20.05.2020 unter https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2019/PD19_18_p002.html

Statistisches Bundesamt (2020a) *Tabelle abrufen. 12211–0012: Selbständige: Deutschland, Jahre, Beschäftigtenzahl, Geschlecht*. Zugriff am 04.02.2021 unter <https://www-genesis.destatis.de/genesis//online?operation=table&code=12211-0012&bypass=true&levelindex=1&levelid=1612429175985#abreadcrumb>

Statistisches Bundesamt. (2020b). *Qualität der Arbeit. Solo-Selbstständige*. Zugriff am 27.11.2020 unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-4/solo-selbstaendige.html>

Statistisches Bundesamt. (2020c). *Qualität der Arbeit. Genommene Urlaubstage*. Zugriff am 20.05.2020 unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-2/genommene-Urlaubstage.html>

Statistisches Bundesamt. (o. J.). *Arbeitsmarkt. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer*. Zugriff am 02.12.2020 unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Glossar/arbeitnehmer.html>

Süß, S. & Sayah, S. (2011). Work-Life-Balance von Freelancern zwischen Realität und Idealvorstellung – Eine explorative Studie. *Zeitschrift für Personalforschung*, 25(3), 247–268.

VuMa Touchpoints (2019). *Konsumenten punktgenau erreichen. Basisinformationen für fundierte Mediaentscheidungen. VuMA Touchpoints 2019*. Zugriff am 12.03.2021 unter <https://www.vuma.de/vuma-praxis/vuma-berichtsband>

10 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Entwicklung der Zahl der Soloselbstständigen, der Selbstständigen mit Beschäftigten und Anteil der Selbstständigen an allen Erwerbstätigen (1991–2018)	7
Abbildung 2: Alter der Soloselbstständigen	13
Abbildung 3: Soloselbstständige nach Tätigkeitsbereich	14
Abbildung 4: Anregungen von anderen Soloselbstständigen in Abhängigkeit vom Alter	14
Abbildung 5: Austausch mit anderen in Abhängigkeit von der Länge der eigenen Soloselbstständigkeit	15
Abbildung 6: Arbeitsstunden pro Woche	16
Abbildung 7: Arbeitsstunden pro Tag (gesamt und getrennt nach Geschlecht)	17
Abbildung 8: Beschäftigung in der arbeitsfreien Zeit	18
Abbildung 9: Denken Sie während Ihrer Erholungszeiten (Erholungstage, Urlaub) an Ihre Arbeit?	19
Abbildung 10: Urlaubstage im Jahr	19
Abbildung 11: An welchem Ort sind Sie überwiegend soloselbstständig tätig?	20
Abbildung 12: Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit	22
Abbildung 13: Achten auf Bewegung und Ernährung im Alltag	23

11 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Arbeitszeit (total workload), Stress und Gesundheit bei Freelancern der Medienbranche	11
--	----

Anhang

A1 Fragebogen für die Online-Befragung

.....

Fragebogen iga zur Arbeitszeitgestaltung Soloselbstständiger

Fragebogen: „Wie flexibel gestalten Soloselbstständige ihre Arbeitszeit?“

Dieser Fragebogen untersucht, wie Soloselbstständige ihre Arbeit regeln und gestalten. Als Soloselbstständige verstehen wir Personen, die selbstständig tätig sind und keine weiteren festen Angestellten beschäftigen. Dazu zählen auch Freiberufler und Freiberuflerinnen, die von der Gewerbesteuer befreit sind. Wir richten uns an Soloselbstständige unabhängig von ihrer Branche und Altersgruppe. Mit Ihren Antworten helfen Sie uns, abgestimmte Präventionsmaßnahmen für Soloselbstständige zu entwickeln. Wir interessieren uns dabei für Ihre persönlichen Erfahrungen, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Alle Angaben erfolgen anonym und werden nur zu Untersuchungszwecken entsprechend der aktuell gültigen Datenschutzverordnung verarbeitet.

I Allgemeine Angaben

Welche berufliche Tätigkeit üben Sie soloselbstständig aus?

Wie lange sind Sie bereits soloselbstständig?

Jahre

Inwieweit stehen Sie im regelmäßigen Austausch mit anderen Soloselbstständigen, d.h. mindestens einmal pro Arbeitswoche? (Mehrfachauswahl möglich)

- Ich arbeite mit anderen Soloselbstständigen zusammen an Projekten
- Ich hole mir Anregungen zu meiner Arbeit von anderen Soloselbstständigen
- Ich stehe in keinem Austausch zu anderen Soloselbstständigen
- Anderes, und zwar: _____

Für wie viele Hauptkunden arbeiten Sie? (Hauptkunden sind Auftraggeber, die zusammen mindestens 75 % zu den Einkünften beitragen)

- Keine Hauptkunden, Kunden wechseln stetig
- Ein Hauptkunde/eine Hauptkundin
- 2 bis 9 Hauptkunden
- 10 oder mehr Hauptkunden

Wie alt sind Sie?

Jahre

Welches Geschlecht haben Sie?

- Männlich
- Weiblich
- Divers

II Zeit und Ort

1. Wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich pro Tag?

Stunden

2. Wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich pro Woche?

- <30 Stunden
- 30-40 Stunden
- 41-50 Stunden
- 51-60 Stunden
- >60 Stunden

3. An wie vielen Tagen arbeiten Sie durchschnittlich pro Woche?

Tage

4. An welchen Wochentagen arbeiten Sie in einer durchschnittlichen Arbeitswoche?

- Nur wochentags (Mo.-Fr.)
- Nur an Wochenenden
- An allen Tagen der Woche

5. Wo liegen, in einer durchschnittlichen Arbeitswoche, Ihre Hauptarbeitszeiten?

- Zwischen Uhr und Uhr
- Keine regelmäßigen Arbeitszeiten

6. Wie viele Pausen legen Sie an einem durchschnittlichen Arbeitstag ein?

- Pausen
- Keine regelmäßigen Pausen

7. An welchen Wochentagen legen Sie in einer durchschnittlichen Arbeitswoche Ihre Erholungszeit (arbeitsfreie Zeit) ein? Mit Erholungszeit ist ein größerer ununterbrochener arbeitsfreier Zeitraum gemeint.

- Nur wochentags
- Nur an Wochenenden
- An allen Tagen der Woche

8. Wie viel Erholungszeit legen Sie in einer durchschnittlichen Arbeitswoche ein?

- Erholungstage
- Keine regelmäßigen Erholungstage

9. Wie gestalten Sie Ihre arbeitsfreie Zeit? Fallen hier auch andere Beschäftigungen an, die nicht ausschließlich der Erholung dienen? (Mehrfachauswahl möglich)

- Bewegung/Sport
- Ausruhen, Schlaf (keine Nachtruhe)
- Reisen
- Gespräche, soziale Kontakte
- Kinderbetreuung/Pflege von Angehörigen
- Erledigungen im Haushalt (z. B. Putzen, Einkäufe)
- Andere Beschäftigungen (z. B. Fernsehen, Hobbies): _____

Fragebogen iga zur Arbeitszeitgestaltung Soloselbstständiger

10. Wie viele Urlaubstage nehmen Sie durchschnittlich innerhalb eines Jahres?

Urlaubstage

11. Wie gestalten Sie Ihren Urlaub? (Mehrfachauswahl möglich)

- Bewegung/Sport
- Ausruhen, Schlaf (keine Nachtruhe)
- Reisen
- Gespräche, soziale Kontakte
- Kinderbetreuung/Pflege von Angehörigen
- Erledigungen im Haushalt (z. B. Putzen, Einkäufe)
- Andere Beschäftigungen (z. B. Fernsehen, Hobbies): _____

12. Haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend schlafen?

- Ja
- Nein

13. Denken Sie während Ihrer Erholungszeiten (Erholungstage, Urlaub) an Ihre Arbeit?

- Ja, mehr als die Hälfte der Zeit
- Ja, die Hälfte der Zeit
- Ja, weniger als die Hälfte der Zeit
- Nein, gar nicht

14. Empfinden Sie es als belastend, in Ihren Erholungszeiten an Ihre Arbeit zu denken?

- Ja
- Nein

15. An welchem Ort sind Sie überwiegend soloselbstständig tätig?

Wenn Sie Ihre Arbeitszeit in einer durchschnittlichen Arbeitswoche zu gleichen Anteilen auf mehrere Orte verteilen, kreuzen Sie bitte alle zutreffenden Optionen an.

- In einem eigenen Arbeitszimmer/eigenem Büro/festen Arbeitsplatz
- In einem Coworking Space
- An einem flexiblen Arbeitsplatz (Gemeinschaftsarbeitsplätze)
- Wechselnder Arbeitsplatz (z. B. in wechselnden Unternehmen, bei Kunden vor Ort)
- Unterwegs (z. B. in der Bahn, im Flugzeug, Hotel)

16. Wie viel Arbeitszeit wenden Sie in einer durchschnittlichen Arbeitswoche für Mobilität

(Dienstfahrten/-reisen, Wechseln des Arbeitsplatzes, Einrichten des temporären Arbeitsplatzes) auf?

Stunden

III Arbeitsfähigkeit

Im Folgenden finden Sie Aussagen zum Thema Arbeitsfähigkeit. Als Arbeitsfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit einer Person, die Anforderungen der eigenen Arbeit (z. B. Gestaltung des Arbeitsortes und Arbeitsumfang) sowohl physisch als auch psychisch zu bewältigen. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit diese Aussagen auf Sie selbst zutreffen. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten – wir interessieren uns für Ihre persönlichen Einschätzungen und Erfahrungen.

17. Ich weiß, wie ich branchenübliche Arbeitsunfälle/-verletzungen in meiner soloselbstständigen Tätigkeit vermeiden kann.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

18. Ich kenne Maßnahmen, mit denen ich meine Arbeitsfähigkeit erhalten kann.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

19. Ich habe seit Aufnahme meiner soloselbstständigen Tätigkeit schon einmal an einer Maßnahme zur Stärkung und Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit teilgenommen (z. B. Seminar, Webinar, Beratung).

- Ja Wenn Ja, was genau (z. B. Ergonomie, körperliche/geistige Fitness)?

- Nein (weiter zu Frage 22)

20. Ich empfand die Maßnahme zur Stärkung und Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit als hilfreich.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

21. Bei der Auswahl der Maßnahme zur Stärkung und Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit habe ich besonders auf folgende Faktoren geachtet: (Mehrfachauswahl möglich)

- Teilnahmekosten
 Dauer und/oder Kosten der Anfahrt
 Anbieter
 Seminardauer
 Möglichkeiten zum Austausch mit anderen
 Passende Inhalte und zwar: _____
 Andere und zwar: _____

22. Ich wünsche mir Maßnahmen zur Stärkung und Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit, die auf die Bedürfnisse von Soloselbstständigen zugeschnitten sind.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

Fragebogen iga zur Arbeitszeitgestaltung Soloselbstständiger

IV Gesundheitsverhalten

Im Folgenden finden Sie Aussagen zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Gesundheitsverhalten. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit diese Aussagen auf Sie selbst zutreffen. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten – wir interessieren uns für Ihre persönlichen Einschätzungen und Erfahrungen.

23. Die Ausführung meiner Arbeit beeinflusst meine Gesundheit...

- positiv. eher positiv. gar nicht. eher negativ. negativ.

24. Während der Ausführung meiner Arbeit achte ich auf meine Gesundheit.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

25. Nach der Arbeit fehlt mir die Energie für Freizeitaktivitäten.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

26. In meinem Alltag achte ich auf meine Ernährung.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

27. In meinem Alltag achte ich auf ausreichend Bewegung.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

28. In meinem Alltag achte ich auf die Pflege sozialer Kontakte.

- Trifft völlig zu Trifft eher zu Teils/teils Trifft eher nicht zu Trifft gar nicht zu

29. Haben Sie schon einmal gearbeitet, obwohl Sie krank waren?

- Ja Nein (weiter zu Frage 33)

30. Es gibt verschiedene Gründe, trotz Krankheit zu arbeiten. Welche Gründe trafen auf Sie persönlich zu? Mehrfachauswahl möglich.

- Die Krankheit beeinflusste mein Leistungsvermögen nicht/in keinem störenden Ausmaß.
 Um einen Auftrag rechtzeitig fertig zu stellen
 Um einen Auftrag zu akquirieren
 Um einen finanziellen Engpass zu vermeiden/vermindern
 Anderer Grund, und zwar: _____

31. Welche Aspekte Ihrer soloselbstständigen Tätigkeit empfinden Sie persönlich als zufriedenstellend?

Fragebogen iga zur Arbeitszeitgestaltung Soloselbstständiger

32. Einige Soloselbstständige sehen sich in ihrer Tätigkeit mit Herausforderungen konfrontiert, die zum Erleben von Stress führen können. Welche Aspekte Ihrer soloselbstständigen Tätigkeit empfinden Sie persönlich als stressig?

33. An welchen Versicherungsträger/Ansprechpartner wenden Sie sich im Krankheitsfall?

- Private Krankenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Kein Versicherungsträger/Ansprechpartner vorhanden
- Andere, und zwar: _____

34. An welchen Versicherungsträger/Ansprechpartner wenden Sie sich im Falle eines Arbeitsunfalls?

- Private Krankenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Private Unfallversicherung
- Gesetzliche Unfallversicherung
- Kein Versicherungsträger/Ansprechpartner vorhanden
- Andere, und zwar: _____

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Zitiervorschlag:

Fietz, T. & Wilhelm, P. (2021). *iga.Report 46. Selbst und ständig? Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten von Soloselbstständigen*. iga.

IMPRESSUM



NEW WORK & ARBEITSZEITGESTALTUNG

→ Das Thema Arbeitszeitgestaltung ist nur einer von verschiedenen Aspekten, denen wir uns im **Themenschwerpunkt New Work** gewidmet haben.

Mehr Informationen unter www.iga-info.de > Themen > New Work

Herausgegeben von

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

Internet: www.iga-info.de

E-Mail: projektteam@iga-info.de

iga ist eine Kooperation von

- BKK Dachverband e. V. (BKK DV)
Mauerstraße 85, 10117 Berlin
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)
Glinkastraße 40, 10117 Berlin
- AOK-Bundesverband GbR (AOK-BV)
Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Askanischer Platz 1, 10963 Berlin

Autor und Autorin

Thomas Fietz und Pia Wilhelm

Verlegende Stelle

Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG)

iga.Geschäftsstelle

Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden

Layout/Satz

Atelier Hauer+Dörfler GmbH, Berlin

Druck

Stoba-Druck GmbH,

Am Mart 16, 01561 Lampertswalde

Bildnachweis

Adobe Stock (fotomowo)

iga.Report 46

1. Auflage Juni 2021

ISSN: 1612-1988 (Printausgabe)

ISSN: 1612-1996 (Internetausgabe)

© BKK DV, DGUV, AOK-BV, vdek

iga.Reporte können in kleiner Stückzahl kostenlos über projektteam@iga-info.de bezogen werden.