

Arbeits- und Lebensbedingungen von Freelancern

Zwischen Juli und August 2006 führten Arbeitspsychologen der Universität Hamburg eine Online-Befragung zur Untersuchung der Arbeitssituation und Gesundheit von Freelancern durch. Aufgrund wirtschaftlicher, technologischer und gesellschaftlicher Veränderungen wächst die Zahl der Freelancer in Deutschland seit Mitte der Neunziger Jahre stetig an.

Das Ziel der Untersuchung bestand darin, die Arbeitsbedingungen auf Merkmale hin zu untersuchen, die im Zusammenhang mit Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Freelancer stehen.

Die Teilnehmer der Studie

In die Auswertung gingen insgesamt 147 bearbeitete Fragebögen ein. Das Verhältnis von weiblichen und männlichen Teilnehmern war dabei recht ausgeglichen: 70 Frauen und 77 Männer haben den Fragebogen ausgefüllt. Das Alter der Befragten lag zwischen 22 und 60 Jahren, wobei die Hälfte zwischen 30 und 40 Jahre alt war. Von den Befragten gaben 71% an einen Lebenspartner bzw. eine Lebenspartnerin zu haben. Etwa ein Viertel der Befragten hat Kinder, wobei es hier in der Geschlechteraufteilung einen Unterschied gab: 14% der weiblichen, aber 36% der männlichen Freelancer unserer Studie haben Kinder.

Der Großteil der Befragten arbeitet in Medienberufen, vor allen Dingen im Bereich Web- und Graphikdesign (zusammen 40%), als Fotografen (15%) oder als Journalisten, Texter oder PR-Berater (9%), im Marketing (3%) oder im Bereich Beratung & Training (3%). Die verbliebenen 30% verteilen sich zu etwa gleichen Anteilen auf Personalberatung, Industriedesign, Textildesign, Werbung, verschiedene Tätigkeitsfelder im IT-Bereich, Film- oder Fernsehproduktion, Eventmanagement, Übersetzung, Marktforschung, pädagogische Beratung und Forschungstätigkeiten.

Die überwiegende Mehrheit, der von uns befragten Freelancer besitzt eine tätigkeitsbezogene formale Qualifikation: Rund ein Viertel kann eine abgeschlossene Lehre, eine Meisterprüfung oder einen Fachschulabschluss vorweisen, 43% haben einen Hochschulabschluss, 3% eine noch höhere Qualifikation in Form eines Volontariats nach dem Studium oder einer Promotion. Nur 16% gaben an, auf ihre aktuelle Tätigkeit bezogen keine Ausbildung zu haben.

Arbeitszeiten

Neben den persönlichen biographischen Daten haben wir auch Angaben zu Arbeitsformen und Verdienst erhoben. 70% der Befragten gaben an, überwiegend alleine zu arbeiten. Lediglich 30% arbeiten meistens mit Kooperationspartnern zusammen. Mitglied in einer Interessenvertretung, z.B. einer Gewerkschaft oder einem Berufsverband ist rund ein Drittel. Die Hälfte der Befragten arbeitet 45-65 Stunden pro Woche. Dies gilt für Männer wie Frauen gleichermaßen. Während jedoch 15% der Männer angaben, sogar mehr als 65 Stunden pro Woche zu arbeiten, traf dies nur auf 3% der Frauen zu. Danach gefragt, wie viele Tage pro Woche sie arbeiten, gaben 50% der Freelancer an 5 Tage pro Woche zu arbeiten, 39% arbeiten sechs und 21% sieben Tage die Woche. Den bei abhängig Beschäftigten gesetzlich vorgesehenen Jahresurlaub von fünf oder mehr Wochen pro Jahr nehmen etwa 62% der Befragten (57% der Männer, 67% der Frauen). Ein Viertel der Befragten gab an in den letzten zwölf Monaten vor der Befragung höchstens drei Wochen Urlaub gemacht zu haben.

Finanzen

Die Einkünfte sind in unserer Stichprobe von sehr unterschiedlicher Höhe und reichen von einem Brutto-Jahresgewinn von unter 5000 Euro bis zu über 75.000 Euro. Der durchschnittliche Bruttojahresgewinn lag zwischen 15.000 und 25.000 Euro. Ein Großteil der Befragten verdient im Jahr jedoch weniger als 15.000 Euro (47% der Frauen, 39% der Männer). Insgesamt gaben etwa 63% an über finanzielle Reserven zu verfügen, mit deren Hilfe sie bei Auftragsmangel für mindestens 2 Monate ihr Leben finanzieren könnten. Dies trifft auf Männer wie Frauen gleichermaßen zu.

Arbeitsorte

Nur 9% der befragten Freelancer müssen beruflich hoch mobil sein (d.h. mehr als 50 Auswärtsübernachtungen pro Jahr). Bei der überwiegenden Mehrheit (82%) kam dies weniger als 25 Mal im Jahr vor. Auch bezüglich der täglichen Arbeit ergab sich, dass im eigenen Büro die meiste Arbeitszeit verbracht wird: 80% der Befragten gaben an mehr als die Hälfte ihrer Arbeitszeit im eigenen Büro zu verbringen. Einer Bürogemeinschaft angeschlossen haben sich übrigens 20% der Befragten.

Arbeitstätigkeiten

Betrachtet man die Arbeitsinhalte lässt sich festhalten, dass der Großteil der Arbeitszeit an Kundenaufträgen gearbeitet wird. Bei drei Viertel der Befragten sieht die zeitliche Verteilung so aus, dass 40% der Arbeitszeit mit Kundenaufträgen verbracht wird, 20% mit Akquise, maximal 15% mit Auftragsmanagement und Verwaltung und ebenfalls maximal 15% mit Kundenbetreuung. In Fortbildungen investieren 90% der Freelancer etwa 10% ihrer Arbeitszeit.

Gesundheit

In unserer Studie hat uns interessiert, wie die Arbeitsbedingungen von Freelancern sind und wie sich diese auf das gesundheitliche und psychische Befinden der Befragten auswirken. Wir haben dabei zwei Aspekte von Gesundheit erfasst: Zum einen haben wir das Auftreten von „Irritationen“ abgefragt, damit sind stressbedingte Symptome wie z.B. Gereiztheit, Nervosität oder Anspannung gemeint. Zum anderen haben wir psychosomatische Beschwerden erfragt. Dies umfasst verschiedene körperliche Symptome, die stressbedingt entstehen können, z.B. Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder schnelles Ermüden. Irritationen und psychosomatische Beschwerden sind spürbare Folgen von Stress und Belastungen. Chronischer Stress kann langfristig das Immunsystem schwächen oder „überschießen“ lassen, so dass es im ersten Fall z. B. zu vermehrten Infektionen der oberen Luftwege und zu Herpes-Infektionen kommen kann. Im letzteren Fall kann es zu allergischen Reaktionen, Entzündungen und Autoimmunerkrankungen kommen. Als langfristige schwere Stressfolgen gelten z. B. Depressionen und das Burnout-Syndrom, aber auch schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, bis hin zum Herzinfarkt).

Wie ist es nun um die Gesundheit der von uns befragten Freelancer bestellt? Zunächst kann festgehalten werden, dass in unserer Untersuchungsgruppe – wie in der Allgemeinbevölkerung – Personen, die ein hohes Maß an Irritationen aufweisen auch häufiger unter körperlichen Beschwerden leiden. 21,5% der Freelancer gaben an, alle paar Wochen unter verschiedenen psychosomatischen Beschwerden zu leiden, nur bei 3,7 % war dies alle paar Tage der Fall. Nach psychischen Beschwerden befragt gaben ca. 62% an, psychische Stresssymptome in der Vergangenheit bei sich beobachtet zu haben, aber nur bei 5,3% macht sich dies in sehr starkem Maße bemerkbar und 12,6% sind hiervon etwas

beeinträchtigt. Die am häufigsten genannte Beeinträchtigung waren Schwierigkeiten nach der Arbeit abzuschalten, was immerhin 40% der Freelancer kennen. Aber nur bei 6% macht sich dies sehr stark bemerkbar. Andere Beschwerden wie z.B. Gereiztheit, Nervosität, schnelles Verärgertsein, treten bei jeweils ca. 9-12% auf, aber auch hier sind jeweils nur ca. 5% stark beeinträchtigt. Bei den psychosomatischen Beschwerden sind Rücken-, Nacken-, und Schulterschmerzen, sowie schnelles Ermüden am weitesten verbreitet: 21-23% der von uns Befragten haben hiermit immerhin alle paar Wochen zu tun, aber nur bei 4-8% ist dies alle paar Tage der Fall. Weitere Beschwerden, die zumindest alle paar Wochen bei vielen auftreten sind: Völlegefühl (20%), Schlafstörungen (17%), Nervosität (16%), verkrampfter Körper (15%), Konzentrationsstörungen (10%), ein Gefühl von Müdigkeit und Zerschlagenheit (11%), empfindlicher Magen (12%), Kopfschmerzen (9%) und Sodbrennen (8%), um die häufigsten zu nennen. Es ist jedoch hervor zu heben, dass der Anteil der Freelancer unserer Studien, der alle paar Tage unter den genannten Beschwerden leidet und damit als gesundheitlich stark beeinträchtigt gelten kann, nur bei 3-5% liegt. Schlafstörungen und schnellem Ermüden sind die einzigen Beschwerden, unter der eine größere Anzahl von Freelancern (nämlich 9%) auch alle paar Tage leidet.

Arbeitsbedingungen und Gesundheit

Welche Aspekte von Arbeits- und Lebensbedingungen sind es nun, unter denen verstärkt Irritationen und psychosomatische Beschwerden auftreten? Als negativ haben sich acht Faktoren heraus kristallisiert, die mehrheitlich mit den individuellen Arbeitsbedingungen zu tun haben.

Bei Freelancern, die viel beruflich unterwegs sind und häufig auswärts übernachten, treten verstärkt Irritationen auf. Das gleiche gilt, wenn unter hohem Zeitdruck gearbeitet werden muss, so dass während der Arbeitszeit keine Pausen mehr möglich sind oder unter Druck gearbeitet wird. Als sehr negativ sowohl für die körperliche wie auch für die psychische Gesundheit haben sich Unsicherheiten bei Arbeitsaufträgen oder Entscheidungen bei der Arbeit herausgestellt. Müssen z.B. häufig Entscheidungen getroffen werden, ohne dass ausreichend Informationen vorliegen und ohne dass Folgen abschätzbar sind oder gibt es widersprüchliche oder unklare Aufträge von Auftraggebern, so lässt sich hier ein hoher Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden feststellen. Ebenso ungünstige Auswirkungen hat der Umgang mit „schwierigen“ Kunden, deren Verhalten belastend wirkt.

Die Bandbreite reicht dabei von unfreundlichem oder unaufrichtigem Verhalten, über widersprüchliche Wünsche oder gegensätzliche Ansichten, bis hin zu Beratungsresistenz, dem Wunsch nach Sonderbehandlung oder einfach Schwierigkeiten bei der Abstimmung, um nur einige Punkte zu nennen. Ein weiterer Aspekt, der sich in unserer Studie als sehr negativ für die körperliche und psychische Gesundheit erwiesen hat, sind Arbeitskontexte in denen man ein Verhalten zeigen muss, das nicht den eigenen Empfindungen entspricht. Dies ist z.B. dann der Fall, wenn man Gefühle unterdrücken muss, um nach außen neutral zu erscheinen oder wenn man positive Gefühle (z.B. Freundlichkeit) zeigen muss, obwohl man gar nicht so empfindet.

Auch zwischen finanziellen Rahmenbedingungen der Arbeit und der Gesundheit der Befragten ließ sich ein Zusammenhang feststellen. Freelancer mit hoher Einkommensunsicherheit leiden häufiger an psychosomatischen Beschwerden und sehr viel häufiger an psychischen Stresssymptomen. Einkommensunsicherheit umfasste in unserer Befragung dabei sowohl schwankende Einnahmen, schlechte Auftragslage und Kunden, die ihre Rechnungen nicht bezahlen, als auch das Angewiesensein auf die selbständige Tätigkeit, weil der Wechsel in ein Angestelltenverhältnis als Ausweg im Zweifelsfall nicht (mehr) offen steht (bzw. auch nicht erwünscht ist). Aber auch die konkrete Honorierung der Tätigkeit hat einen Einfluss. Freelancer, deren Leistungen weder persönlich noch finanziell angemessen honoriert werden, stehen gesundheitlich schlechter da. Sie leiden ebenfalls häufiger an psychosomatischen Beschwerden und sehr viel häufiger an Irritationen als Freelancer, die die Honorierung ihrer Tätigkeit als angemessen oder sehr positiv bewerten. Zum Jahreseinkommen ließ sich ein schwacher Zusammenhang feststellen. Bei Freelancern die besser verdienen zeigen sich in unserer Studie etwas seltener psychosomatische Beschwerden, in Bezug auf Irritationen ließ sich kein Zusammenhang feststellen.

Gesundheitsgefährdende Arbeitsmerkmale:

- Einkommensunsicherheit
- geringes Jahreseinkommen
- unangemessen geringe Honorare
- geringe persönliche Wertschätzung der Arbeit durch Kunden
- Arbeiten unter Unsicherheit (bezüglich Kundenwünschen, Informationen, Terminen ..)
- Zeitdruck
- häufige Geschäftsreisen
- „schwierige“ Kunden
- häufig falsche Gefühle zeigen/ Gefühle unterdrücken müssen

Was sind gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen?

Nachdem wir bisher die Arbeitsbedingungen von Freelancern unter dem Vorzeichen diskutiert haben, was sich schädlich auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt, möchten wir uns nun der Frage zuwenden, wie Arbeitswelten aussehen, die mit guter Gesundheit einhergehen. Ein wichtiges Ergebnis hierzu: je größer der Handlungs- und Entscheidungsspielraum der von uns Befragten war, desto besser waren ihre gesundheitlichen Werte. Freelancer, die bei ihrer Arbeit inhaltlich und konzeptionell viel mitbestimmen können und auch die Möglichkeit haben, Aufträge abzulehnen, stehen gesundheitlich besser da. Ebenso verhält es sich, wenn über Merkmale der eigenen Arbeitssituation (Pausengestaltung, Planung der Arbeitszeiten, Anschaffung von Arbeitsmitteln, Gestaltung des Arbeitsplatzes, Urlaubsplanung, Weiterbildungsaktivitäten usw.) selber entschieden werden kann und diese nicht in hohem Maße von externen Faktoren wie dem Kunden oder dem Markt abhängen. Gibt es Spielraum bei der zeitlichen Gestaltung, z.B. bei der Festlegung von Deadlines oder bei der Gestaltung des Arbeitstages treten ebenfalls seltener Stresssymptome auf. Ein weiterer Umstand, der sich gesundheitsförderlich auswirkt, ist soziale Unterstützung, sowohl von Seiten des Auftraggebers als auch von Seiten des eigenen sozialen Umfeldes (Freunde, Bekannte etc.).

Neben den bisher beschriebenen Zusammenhängen zwischen Arbeitsbedingungen und einem hohen bzw. geringen Maß an gesundheitlichen Beschwerden lassen sich auch Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen und psychischem Wohlbefinden identifizieren. Es zeigte sich nämlich, dass die Arbeit von Freelancern auch in hohem Maße mit Arbeitsfreude und Selbstwirksamkeit einhergeht. Arbeitsfreude drückt sich aus durch Spaß an der Arbeit, sowie Stolz auf das was man leistet und dem Gefühl etwas Sinnvolles zu tun. Der Begriff „Selbstwirksamkeit“ bezeichnet in der Psychologie die generelle Erwartung, dass das eigene Handeln erfolgreich ist und dass man fähig ist, Probleme oder Schwierigkeiten überwinden zu können. Selbstwirksamkeitserwartungen sind eine wichtige persönliche Ressource für die Bewältigung schwieriger Situationen im Beruf und im alltäglichen Leben.

An Hand der Daten unserer Erhebung lässt sich feststellen, dass Freelancer, die Arbeitsbedingungen mit viel Handlungs- und Entscheidungsspielraum und sowie der Möglichkeit zur zeitlichen Gestaltung haben, auch häufiger eine große Arbeitsfreude und Selbstwirksamkeit aufweisen und dass umgekehrt sich die weiter oben diskutierten Merkmale

wie unsichere Rahmenbedingungen, emotionales Verhalten, das dem eigenen Empfinden nicht entspricht oder schwieriges Verhalten von Seiten der Auftraggeber sich ungünstig auf Arbeitsfreude und Selbstwirksamkeit auswirken.

Gesundheitsförderliche Arbeitsmerkmale:

- Soziale Unterstützung durch PartnerIn / Familie, Freunde, Kollegen
- Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- Zeitliche Spielräume

Was können Freelancer tun, um gesund zu bleiben?

Um gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen, ist ein erster Schritt, sich seine eigene Arbeitswelt zu vergegenwärtigen und nach ungünstigen Bedingungen zu befragen. In der Regel lautet die Empfehlung, solche Arbeitsbedingungen, die Zusammenhänge mit Befindensbeeinträchtigungen erkennen lassen, zu verändern bzw. zu beseitigen und solche, die mit positivem Befinden einhergehen, zu fördern (siehe Kästen). Dass dies in einigen Fällen nicht ohne weiteres möglich ist (wer wünscht sich nicht viele Aufträge, ein ausreichendes Einkommen, freundliche Kunden und wenig Termindruck?), ist offensichtlich. Hier sind (auch) Politik und Interessenvertretungen gefragt. Inwiefern der oder die Einzelne alleine konkret etwas ändern kann, ist pauschal kaum zu sagen.

Unseren Daten zufolge wäre es gesundheitsförderlich, (wenn möglich...)

- sehr häufige berufliche Reisen zu vermeiden,
- den Zeitdruck zu reduzieren (z. B. Prioritäten setzen, auch mal Aufträge ablehnen, realistische Zeitplanung),
- Unsicherheiten bezüglich Kundenanforderungen und anderer Entscheidungen zu reduzieren (z. B. durch eine sorgfältige Auftragsklärung, durch Beratung mit anderen),
- ein positives Klima zu den Auftraggebern aufzubauen („Kundenpflege“) und sich gleichzeitig nicht alles bieten zu lassen (z. B. klare Grenzen definieren),
- finanzielle Rücklagen zu bilden, um in schwierigen Zeiten finanziell abgesichert zu sein (wenn es das Einkommen erlaubt ...),
- angemessene Honorare vom Kunden einzufordern und
- ein Jahreseinkommen zu erzielen, das eine sichere Lebensgrundlage und Spielraum für Rücklagen bietet (aber wer will das nicht?).

Gleichzeitig gilt es,

- die vorhandenen Freiheiten und auch die zeitlichen Spielräume bei der Arbeitsorganisation zu verteidigen und zu nutzen, um die Arbeit so zu gestalten, dass sie den eigenen Bedürfnissen (Erholung, Tagesrhythmus, Interessen etc.) entspricht.
- Schließlich hat sich gezeigt, dass Familie, Freunde, Kollegen und Bekannte, aber auch bestimmte Auftraggeber, zu denen man ein gutes Verhältnis hat, eine wichtige Funktion für das persönliche Wohlbefinden haben. Die Unterstützung erfolgt z. B. dadurch, dass sie sich Probleme anhören, einen auf andere Gedanken bringen, wichtige Tipps, Anerkennung und Feedback geben, und auch direkte Hilfe leisten.

Ganz grundsätzlich empfiehlt es sich natürlich, dafür zu sorgen, dass die Kräfte, die bei der Arbeit verbraucht werden (auch, wenn die Arbeit Spaß macht!), wieder aufgetankt werden können. Dies kann nicht nur durch ausreichend Schlaf, Pausen und Erholungstage geschehen, sondern grundsätzlich durch alle Aktivitäten, bei denen man sich wohl fühlt und abschalten kann (Sport, Lesen, Freunde treffen, Musik hören, spazieren gehen, ...).

Verfasserin:

Dipl. Psych. Julia Grunt
Arbeits-, Betriebs- und Umweltpsychologie
Fachbereich Psychologie
Fakultät Erziehungswissenschaften,
Psychologie und Bewegungswissenschaften
Universität Hamburg
Von-Melle-Park 11
20146 Hamburg