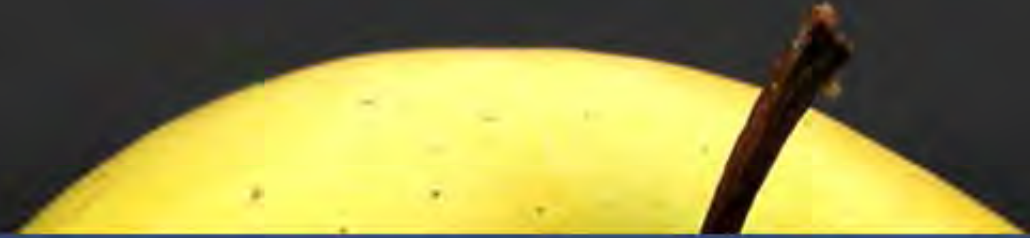




Helga Dill
pragdis

Erschöpfung trotz Erfüllung

Diskontinuierliche Erwerbsverläufe in der Wissensökonomie –
Belastungen und Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung



Was Sie erwartet

1. Veränderungen in der Arbeitswelt
2. Diskontinuierliche Erwerbsverläufe – prekär oder einfach nur wechselhaft?
3. Psychische Erschöpfung als Krankheit der Zeit
4. Das Projekt PRAGDIS
5. Arbeit und Gesundheit als Teilidentitäten – Drei beispielhafte Porträts:
 - Clemens: Freelancer aus Überzeugung
 - Helmut: Erzwungene Diskontinuität als Belastung
 - Margret: Diskontinuität als Normalität
6. Gedanken zu einem Präventionskonzept für diskontinuierlich Beschäftigte

Veränderungen in der Arbeitswelt



Entfremdete Arbeit

Trennung zwischen Subjekt und
Arbeitskraft
Trennung zwischen Planung und
Ausführung
Horizontale und vertikale
Arbeitsteilung
Gesundheitlicher Verschleiss
und soziale Risiken werden mit
sozialstaatlichen Maßnahmen
kompensiert

Veränderungen in der Arbeitswelt

Subjektivierte Arbeit (nach Fritz Böhle)

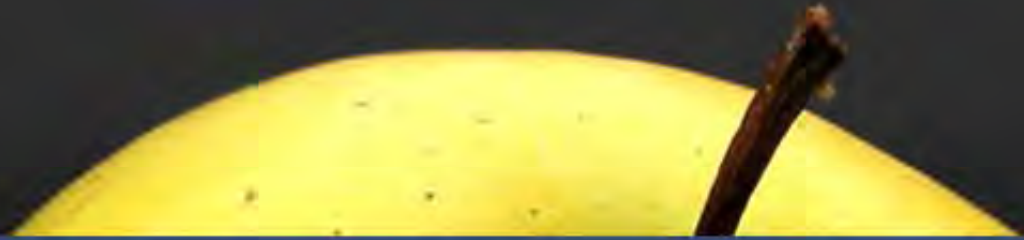
Das Subjekt wird offensiv in die Arbeitswelt hereingeholt

Selbstorganisation, Selbstverantwortung,
Selbstkontrolle und Selbststeuerung und
Selbstrationalisierung der Arbeit

Arbeitskraftunternehmer (Pongratz)

Das unternehmerische Selbst (Bröckling)





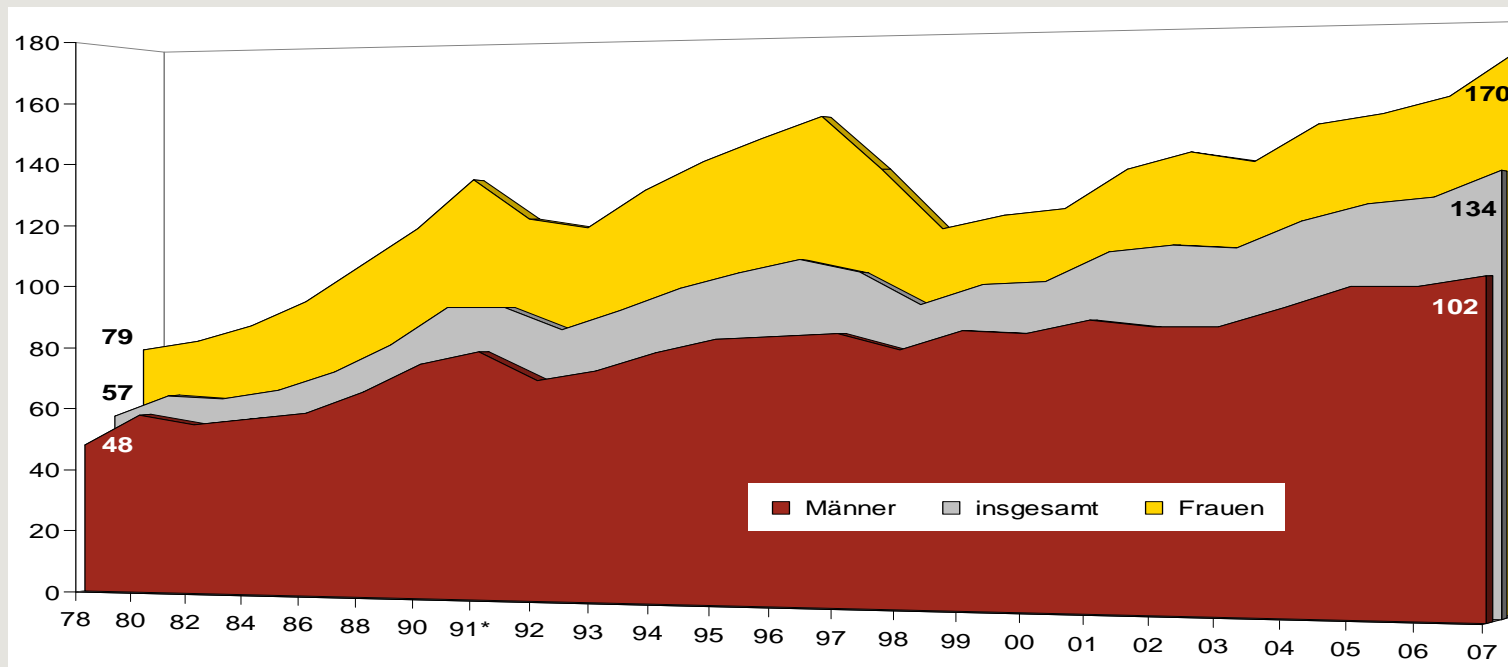
Diskontinuierliche Erwerbsverläufe – prekär oder einfach nur wechselhaft?

	Normalarbeitsmodell	Diskontinuität (I)	Diskontinuität (II)
Inhaltliche Ebene Tätigkeit/ Berufe	Das Erlernte bildet den Ausgangspunkt der beruflichen Tätigkeit, die ein Berufsleben gleich bleibt	Lebenslanges Lernen bedeutet auch einen Wechsel von verschiedenen Tätigkeiten und Berufen	Wiederholte Entwertung des Erlernen, Erlernte Fähigkeiten haben keine Bedeutung für Beschäftigung
Formale Ebene Beschäftigungsformen/ und – umfang	Das Ideal ist die unbefristete sozialversicherungspflichtige Vollzeitstelle	Wechsel von verschiedenen Beschäftigungsformen und dem Umfang der jeweiligen Beschäftigung	Unfreiwillige Wechsel zwischen Arbeit und Arbeitslosigkeit
Teilhabe und Formen der Existenzsicherung	Stabiles Erwerbseinkommen, Erwerb von ausreichenden Anwartschaften in den sozialen Sicherungssystemen	Schwankendes Einkommen, entsprechend dem Umfang der Beschäftigung und den erzielbaren Preisen	Erzwungene Wechsel zwischen Erwerbseinkommen und Transferleistungen. Ent-Wertung der Arbeitsleistung



Psychische Erschöpfung – die Krankheit unserer Zeit?

Zunahme psychischer Erkrankungen



Je 100 Beschäftigte

spectrum K – Gesundheitsreport des BKK Bundesverbandes



Psychische Erschöpfung – die Krankheit unserer Zeit?

Burnout

Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Individuen. Er ist in erste Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (distress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung disfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. (Schaufeli & Enzmann, 1998)



Psychische Erschöpfung – die Krankheit unserer Zeit?

Burnout ist in alle Arbeitsbereiche geschwappt.

IT-Beschäftigte leiden bis zu viermal häufiger als der deutsche Durchschnitt an psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen oder Schlafstörungen. (IAT Gelsenkirchen).

Permanenter Zeitdruck, widersprüchliche Anforderungen und ausufernde Arbeitszeiten belasten die Beschäftigten.



Das Projekt pragdis

Präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz in diskontinuierlichen Erwerbsverläufen am Beispiel der Wissensarbeit (IT- und Medienbranche)

Analyse der Arbeitsbedingungen und betrieblichen Rahmenbedingungen, der Arbeits- und Beschäftigungsformen und ihrer Risiken aus der Sicht der Gesundheitsprävention

Entwicklung unterschiedlicher Präventionsszenarien

Erprobung in unterschiedlichen Settings

Pragdis ist ein Kooperationsprojekt der TU Dortmund, der LMU München, Team Gesundheit, gaus GmbH, IPP München und wird gefördert vom BMBF und dem Europäischen Sozialfonds.



Leitfragen der retrospektiven Fallanalysen

- Wie sehen die Befragten ihre Arbeitsbedingungen und Berufsbiographien?
- Wie nehmen die Betroffenen die Belastungen der Arbeit wahr? Welche Belastungen sind es, die ihnen zu schaffen machen?
- Welche Ressourcen helfen ihnen, mit Belastungen umzugehen. Und inwieweit sind diese Ressourcen interessante Ansatzpunkte für Präventionsangebote?
- Welche Gesundheitsdiskurse werden in welcher Form aufgegriffen und welche subjektiven Präventionsstrategien sind zu beobachten?



Die IT- Medienbranche – immer noch jung und kreativ?

Die IT- und Medienbranche sind immer noch junge Branchen. Entsprechend der demographischen Entwicklung altern aber auch die Beteiligten dieser Branche.

Die Arbeitsbedingungen und -anforderungen sind zwar vordergründig altersunabhängig, aber sie verlangen volle Belastbarkeit, hohe Flexibilität und Mobilität. Dies ist in manchen biographischen Phasen nicht immer gleichermaßen zu erbringen.

3 Fallbeispiele

Diskontinuität
I



Diskontinuität
II

Clemens

Margret

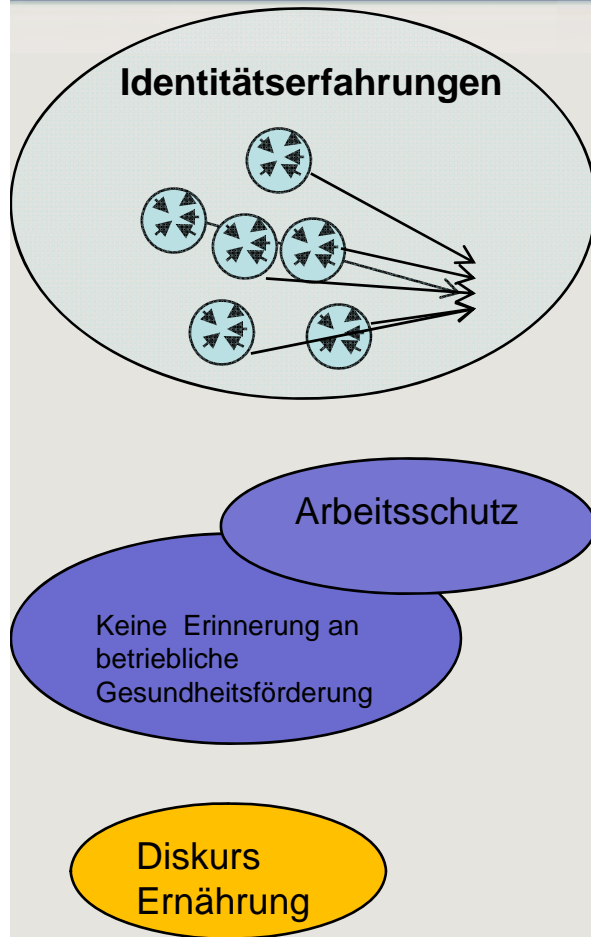
Helmut



Clemens: Freelancer aus Überzeugung

- 40 Jahre, lebt in Partnerschaft, keine Kinder
- Grafiker
- verschiedenen Stationen einer angestellten Tätigkeit bei Agenturen und Großkonzernen
- seit 7 Jahren freiberuflich tätig

„Teilidentität Gesundheit“ - Clemens



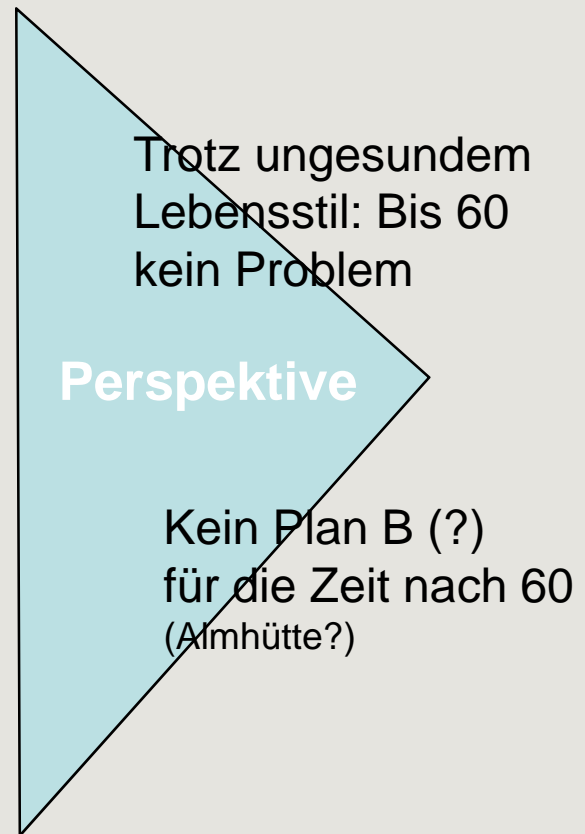
Körper als Hardware

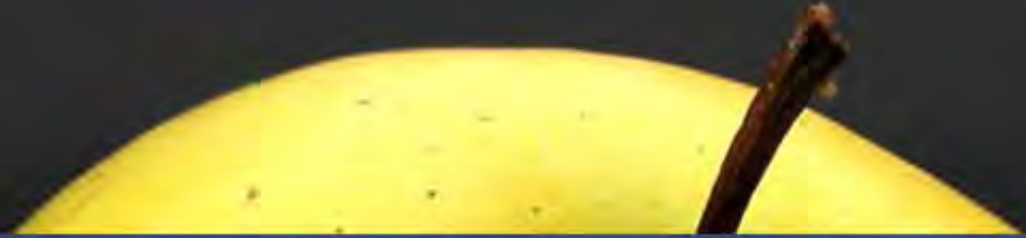
Erschöpfung wird erfolgreich über kurzfristige Strategien reduziert

Sinn: hoch – Arbeit macht Spaß
Verstehbarkeit: hoch
Machbarkeit: mittel-hoch (sieht sich als Agierender und verfügt über Gestaltungsmittel)

Konsequente Umsetzung Arbeitsplatz (Bildschirmstellung, Arbeitsstuhl)

Versuche ernährungsbewusst zu leben

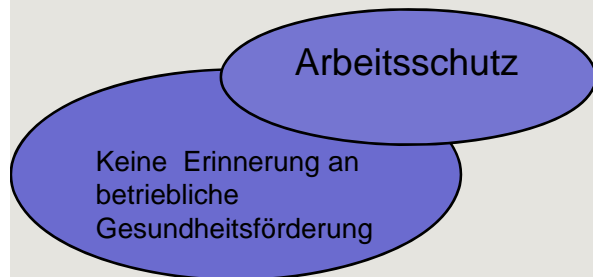
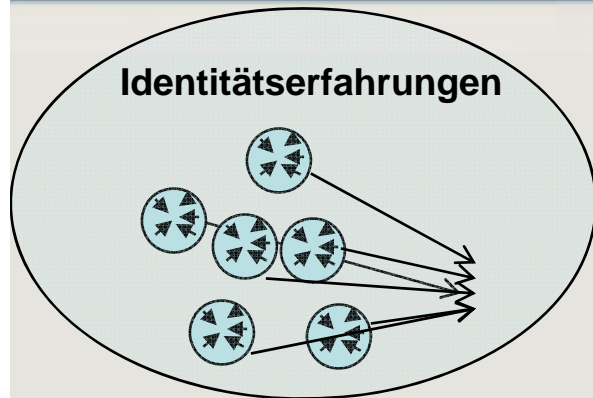




Helmut: Erzwungene Diskontinuität als Belastung

- 55 Jahre, verheiratet, 2 Kinder (17, 11)
- Mathematiker, Einstieg als Programmierer bei einer Versicherungsgesellschaft, Karriere bei Banken bis zur Tätigkeit als Geschäftsführer einer Kapitalgesellschaft
- vor 2 Jahren wurde die Gesellschaft und in der Folge auch sein Geschäftsführervertrag aufgelöst
- Gründung einer eigenen Beratungsfirma

„Teilidentität Gesundheit“ - Helmut



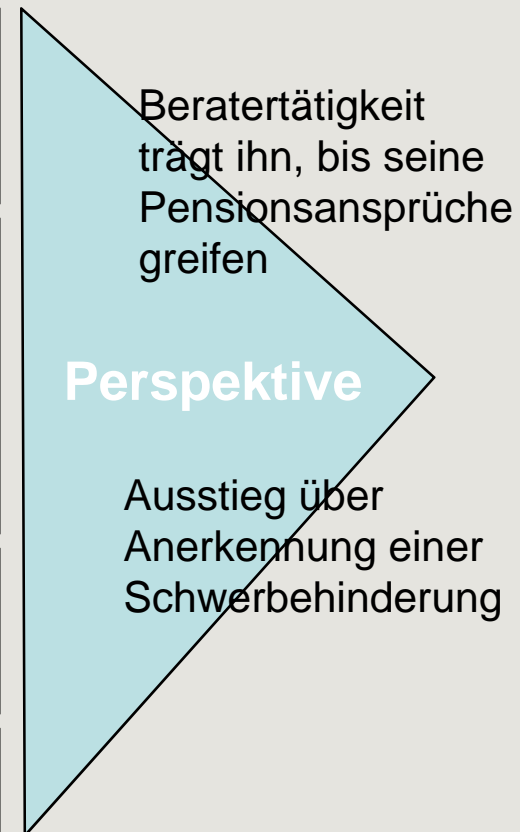
Gesundheit = Nicht Krankheit

Zunehmend erschöpft
Fühlt sich krank

Sinn: mittel-niedrig
Verstehbarkeit: mittel
Machbarkeit: mittel (sieht Alter und fehlender Kompetenzen als Problem – hofft auf Netzwerk, hat noch materielle Ressourcen)

Theoretisches Wissen
Hat sich in der Praxis niemand dran gehalten

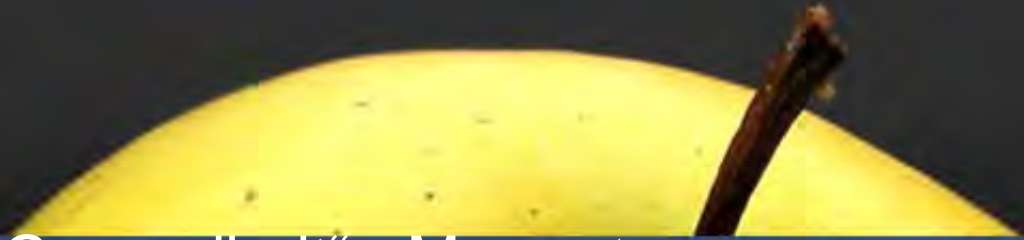
(gescheiterte) Versuche
Fitness



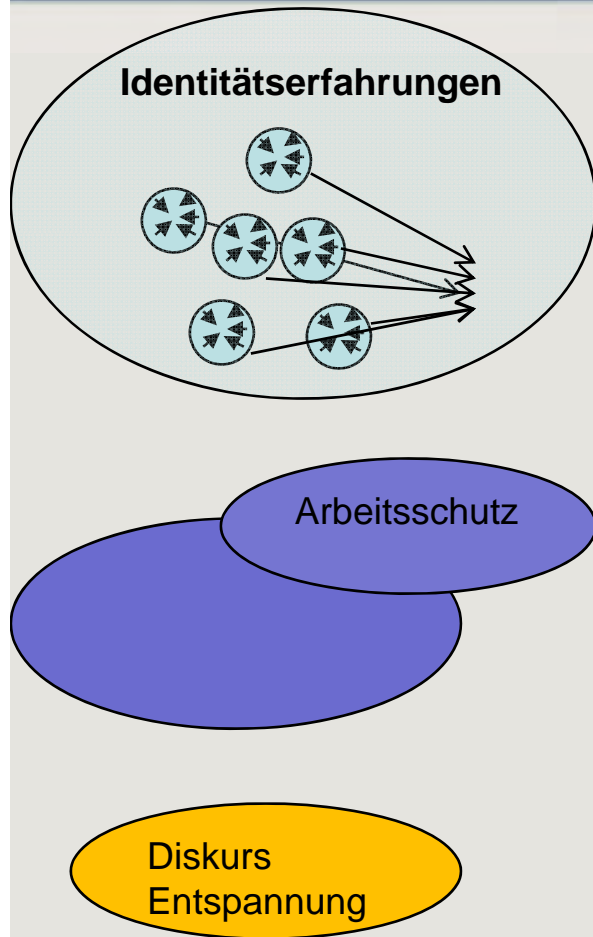


Margret: Diskontinuität als Normalität

- 58 Jahre, verheiratet
- gelernte Schriftsetzerin
- technischer Wandel führt zu Veränderung ihres Berufsbild (DTP, ...), bleibt im Druckgewerbe
- nach vielen Jahren Angestelltentätigkeit wird sie 2002 arbeitslos („tiefes Tal“)
- 2005 Gründung einer ICH-AG und seitdem „Cappuccinoworkerin“



„Teilidentität Gesundheit“ - Margret

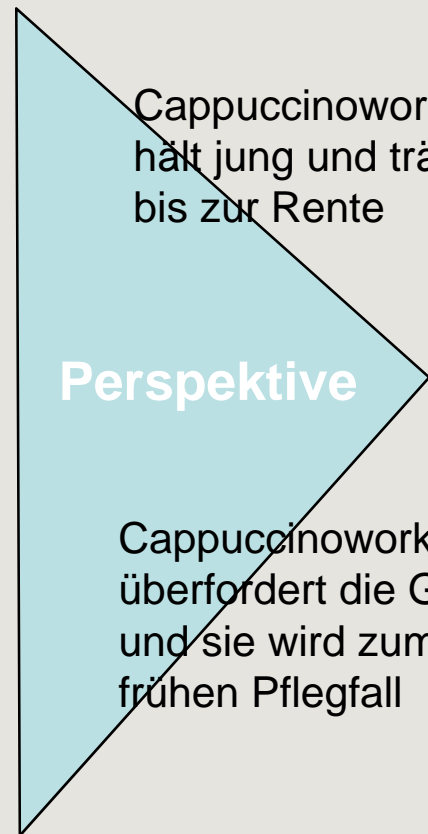


Ich habe gute Gene

Erschöpfung wird durch
kurzfristigen Ausstieg
bekämpft

Sinn: hoch
Verstehbarkeit: hoch
Machbarkeit: mittel – hat
Gestaltungsmöglichkeiten, jedoch
nicht in allen Bereichen gleich

Wellnessattacken
(Entspannung)



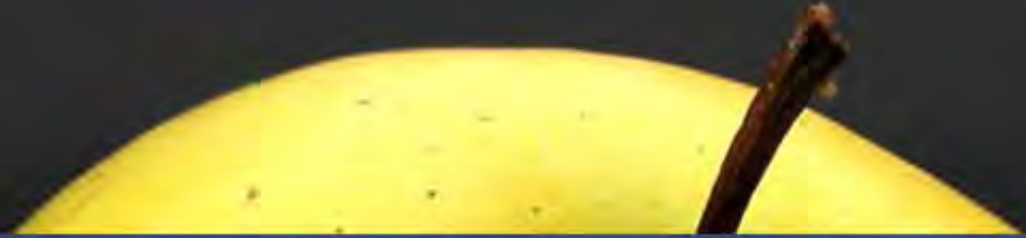
Cappuccinoworking
hält jung und trägt
bis zur Rente

Cappuccinoworking
überfordert die Gene
und sie wird zum
frühen Pfliegfall



Zwischenfazit – Paradoxie der Arbeitsbedingungen

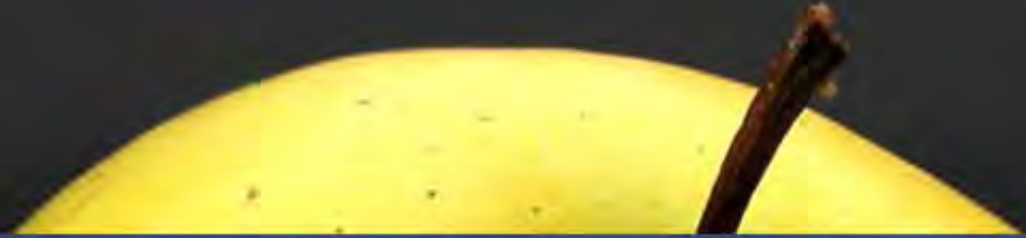
- Freiberufler/innen finden zunächst ideale Arbeitsbedingungen vor: nicht-entfremdete, selbstbestimmte Arbeit, keine unmittelbar hierarchische Struktur, selbst gewählte Arbeitsbedingungen.
- **Aber:** Die Arbeitsbelastungen sind hoch, Selbstaussbeutung, Termindruck, Existenzangst führen zu verschiedenen Facetten der Erschöpfung.
- Wie stark Diskontinuität in der Berufsbiographie belastet, hängt sehr davon ab wie nahe sie der gesellschaftlichen Ausgrenzung, der Prekarisierung kommt.
- Hinzu kommt, ob es sich um eine selbst gewählte Diskontinuität (z.B. Existenzgründung aus Überzeugung) oder um eine (zur Vermeidung von Arbeitslosigkeit) „erzwungene“ Diskontinuität handelt.



Zwischenfazit – Paradoxie der Branche

Mitarbeiter/innen in der IT-Branche können sich als Angehörige einer als innovativ, zukunftsweisend und unkonventionell geltenden Branche, d.h. als gesellschaftliche Vorreiter fühlen.

Gleichzeitig sind sie direkt oder indirekt an der technischen Entwicklung beteiligt unter der sie leiden: ständige Erreichbarkeit, mobile und flexible Arbeitsbedingungen unabhängig von einem bestimmten Arbeitsort oder einer bestimmten Arbeitszeit. Diese Faktoren nennen alle Interviewpartner/innen als eine Quelle der Belastung, die zu Erschöpfungsphänomenen beiträgt.



Zwischenfazit – Leidensdruck genügt nicht

Die zumeist hoch qualifizierten Wissensarbeiter/innen sind gute Rezipienten der verschiedenen Gesundheitsdiskurse. Dies hat aber keine Konsequenzen für das Gesundheitsverhalten.

Mit dem „Altern der Branche“ nehmen die gesundheitlichen Belastungen bei den Akteuren zu, ebenso wie Zukunftssorgen. Dieser Leidensdruck genügt aber noch nicht, um vorsorgender mit sich umzugehen.

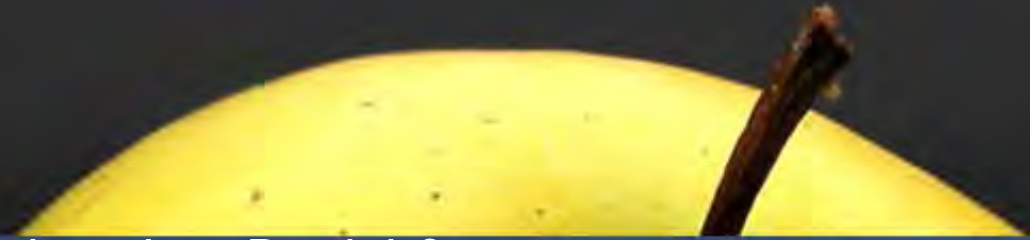
A close-up photograph of a ripe yellow banana with a brown stem, set against a dark background.

Zwischenfazit

Die Verarbeitung der Belastungen und damit das Ausmaß der Erschöpfung hängt von verschiedenen Faktoren ab: personale und soziale Ressourcen wie Kohärenzgefühl, erfahrene und aktivierbare soziale Unterstützung, materielle Ressourcen, usw.

Das entwickelte Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten spielen dabei eine Schlüsselrolle und sind Ansatzpunkte für Prävention.

Nicht die Risiken sind das Problem, sondern die fehlenden (Widerstands)ressourcen **und** die nicht vorhandenen/ erlebten Präventionsansätze.



Prävention ohne Betrieb?

Wer hat Interesse an der Gesunderhaltung der Beschäftigten?

Wer hat Interesse an der Gesunderhaltung der Freelancer?

Welche Strategien der Gesundheitsförderung können diese Gruppe erreichen?

Wie können die entsprechenden Ressourcen gestärkt werden?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

