

# Belastungsfaktoren, Ressourcen und Beanspruchungen bei Soloselbstständigen



baua: Bericht kompakt

**Neue Chancen durch erhöhte Flexibilität oder doch die Gefahr von unsicheren, prekären Arbeitsverhältnissen? In den letzten Jahren hat ein Wandel der Erwerbsformen in Deutschland stattgefunden, der sich unter anderem in einer Zunahme von selbstständigen Erwerbstätigen ohne Beschäftigte (Soloselbstständige) zeigt. Zu Fragen rund um diese Beschäftigungsform liegen neue Ergebnisse der BAuA vor. Die Teilstudie zu Soloselbstständigen zeigt, dass diese zwar im Durchschnitt ein niedrigeres Einkommen haben als abhängig Beschäftigte aber durchschnittlich zufriedener sind.**

## **Soloselbstständige haben einen festen Platz auf dem Arbeitsmarkt**

2016 waren 9,9% der Erwerbstätigen selbstständig tätig. Mehr als die Hälfte (54,5%) dieser Selbstständigen sind laut des Mikrozensus 2016 soloselbstständig. In Anbetracht der zunehmenden Digitalisierung und der damit verbundenen Plattformökonomie, wird erwartet, dass die Zahl der Soloselbstständigen zukünftig weiter zunehmen wird. Bisherige Studien deuten darauf hin, dass sich Soloselbstständigkeit zwischen Prekariat und Selbstverwirklichung bewegen kann. Jedoch ist bislang nur unzureichend geklärt, mit welchen Charakteristiken die Beschäftigungsformen zwischen den beiden genannten Polen einhergehen und wie die Arbeits- sowie Gesundheitssituation von Soloselbstständigen aussieht. Somit ist bislang auch wenig über ihren potentiellen Integrationsbedarf in den Arbeits- und Gesundheitsschutz bekannt.

## **Methodenmix zur Erforschung der Arbeits- und Gesundheitssituation**

Mit dem Bericht „Belastungsfaktoren, Ressourcen und Beanspruchungen bei Soloselbstständigen und Mehrfachbeschäftigten“<sup>1</sup> leistet die BAuA in Zusammenarbeit mit der Philipps Universität Marburg genau zu diesen Forschungslücken einen Beitrag. Der Bericht gibt basierend auf quantitativen und qualitativen Daten einen Einblick in die Belastungen und Ressourcen, die mit den genannten Beschäftigungsformen verbunden sind. Zum einen wurden bereits bestehende Datensätze, wie etwa die BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 oder der European Working Conditions Survey 2010, ausgewertet. Zum anderen wurden qualitative, anderthalb- bis zweistündige Leitfadenterviews mit 29 Soloselbstständigen geführt.

## **Soloselbstständigkeit ein Phänomen älterer Erwerbstätiger**

Soloselbstständigkeit ist – ähnlich wie bei Selbstständigen mit Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen – eine Erwerbsform, die überwiegend ältere Erwerbstätige (über 50 Jahre: 53 %, BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012) ausüben. Des Weiteren ist der Frauenanteil unter Soloselbstständigen höher als unter Selbstständigen mit Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen. Jedoch sind Frauen unter den Selbstständigen insgesamt im Vergleich zu den abhängig Beschäftigten unterrepräsentiert. Ferner sind Soloselbstständige am häufigsten im Dienstleistungsbereich vertreten.

## **Mehr Unsicherheit, aber auch zufriedener**

Soloselbstständige erfahren mehr Arbeitsplatzunsicherheit, waren im Vorjahr häufiger erwerbslos und beziehen im Durchschnitt ein niedrigeres Einkommen als Selbstständige mit Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen und abhängig Beschäftigte. Das Risiko aufgabenbezogene Belastungen (z. B. Überforderung, Zeitdruck oder Arbeitsunterbrechungen) zu erleben, ist dem hingegen insgesamt weniger stark in der Soloselbstständigkeit ausgeprägt. Des Weiteren sind Soloselbstständige mit verschiedenen Aspekten bei der Arbeit (z. B. mit Art und Inhalt der Tätigkeit, den Möglichkeiten die eignen Fähigkeiten anzuwenden oder den körperlichen Arbeitsbedingungen) häufig zufriedener als abhängig Beschäftigte. Bezüglich der Gesundheit zeigt sich über verschiedene Parameter in den Datenbanken ebenfalls ein besseres Bild für Soloselbstständige gegenüber abhängig Beschäftigten.

## **Autonomie und Verantwortung – zwei Seiten einer Medaille**

Die qualitativen Interviews zeigen, dass die Arbeits- und Gesundheitssituation von Soloselbstständigen durch ein

komplexes Zusammenspiel spezifischer Merkmale bedingt werden. Einerseits sind diese eng an die Soloselbstständigkeit geknüpft, andererseits an allgemeine Merkmale der ausgeführten Erwerbstätigkeit, d. h. unabhängig von der konkreten Ausführung in Soloselbstständigkeit (z. B. das Tragen von Lasten, Arbeiten im Freien oder Termin- und Leistungsdruck etc.). Zwei zentrale Merkmale, die an die Soloselbstständigkeit gebunden sind, sind Autonomie und Verantwortung. Soloselbstständige können einerseits bestimmen was, wann und wie etwas erledigt wird und sind im hohen Maße Gestalter/innen ihrer eigenen Arbeitssituation. Andererseits tragen Soloselbstständige für jegliche Aspekte der Arbeitssituation die Verantwortung. Die Verantwortung beinhaltet konkret die Aufgabenverantwortung, die zeitliche Verantwortung, die Verantwortung für die Gestaltung des persönlichen und wirtschaftlichen Erfolgs sowie für die alleinige Ausgestaltung der Interaktion in sozialen Gefügen.

Während die Autonomie von den interviewten Soloselbstständigen durchgängig als Ressource wahrgenommen wird und mit positiven Effekten für die Gesundheit in Zusammenhang steht, wirkt die Verantwortung je nach Ausgestaltung der Soloselbstständigkeit entweder als Belastung oder Ressource und kann sich demnach für eine gute Gesundheit sowohl förderlich als auch hinderlich erweisen.

**Interne und externe Rahmenbedingungen sind von Bedeutung**

Ob die alleinige Verantwortung eine Chance oder ein Risiko für die Gesundheit darstellt wird – ebenso wie das Ausmaß an Autonomie – durch weitere Faktoren bedingt. Durch die Anforderungen, die mit einer bestimmten Tätigkeit allgemein verbunden sind, wird auch der Gestaltungsrahmen von Soloselbstständigen gesteckt. Des Weiteren fließen individuelle Merkmale der handelnden Person direkt in den Prozess der Ausgestaltung der Soloselbstständigkeit mit ein und bestimmen, ob die Herausforderungen, die mit dieser Erwerbsform verbunden sind, bewältigt werden können. Der Markt- und Produktkontext (z. B. Auftragslage, Wettbewerbsdruck oder Regulierungen hinsichtlich spezifischer Produkte), in dem Soloselbstständige eingebettet sind, schafft den Rahmen zur Entfaltung bzw. auch zur

Begrenzung von Autonomie und bestimmt, ob die Verantwortung zur Bürde und damit zur Belastung wird. Haben Soloselbstständige beispielsweise eine Marktnische gefunden, die mit einer guten Auftragslage und somit eher mit finanzieller Sicherheit einhergeht, steigt für sie gleichermaßen die Autonomie beispielsweise hinsichtlich der Wahl von Aufträgen und Kunden und die Verantwortung ist leichter zu tragen. Für Soloselbstständige mit einer schlechten Marktposition, die häufig mit hohen wirtschaftlichen Risiken und einem Ungleichgewicht zwischen Aufwand und Ertrag verbunden ist, kann die Verantwortung hingegen zu einer Belastung und letztlich zu einem gesundheitlichen Risiko werden. Auch der private Kontext kann die Autonomie der Soloselbstständigen durch finanzielle oder soziale Verantwortung für die Familie und Abhängigkeiten beschränken. Soziale Unterstützung im Freundeskreis und in der Familie kann jedoch auch entlastend wirken zum Beispiel durch das informelle Abnehmen von Arbeitsaufgaben oder das Schaffen von finanziellen Sicherheiten.

**Soloselbstständig ist nicht gleich soloselbstständig**

Soloselbstständigkeit kann also ein hohes Gestaltungspotential durch die Person selbst bedeuten, wodurch Soloselbstständige auch eine hohe eigene Verantwortung für verschiedene Aspekte haben und somit auch für die Bedingungen, unter denen gearbeitet wird. Jedoch ist zu beachten, dass die Person sowohl in der Lage sein muss, diese Möglichkeiten zu nutzen, als auch die Verantwortung zu tragen. Individuelle Merkmale bestimmen darüber, ob Personen mit den Anforderungen der Soloselbstständigkeit umgehen und sich an neue Herausforderungen anpassen können. Ebenso bestimmen externe Bedingungen, zum Beispiel in Form des Markt- und Produktkontextes, den Autonomiegrad von Soloselbstständigen sowie deren Gestaltungsmöglichkeiten.

Somit weisen Soloselbstständige ganz unterschiedliche Belastungs- und Ressourcenkonstellationen auf, die sich aus einem komplexen Zusammenspiel zwischen Autonomie und aktivem Handeln von Soloselbstständigen sowie internen und externen Rahmenbedingungen ergibt. Dies schlägt sich ebenfalls in ganz verschiedenen Gesundheitssituationen nieder (siehe Abb. 1).

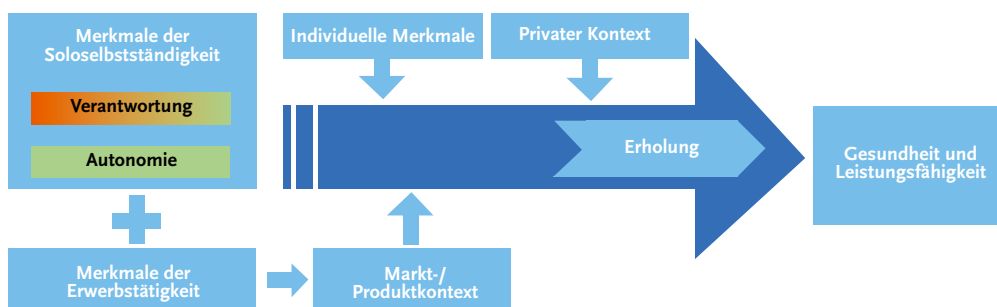


Abb.1 Einflussfaktoren auf die Arbeits- und Gesundheitssituation von Soloselbstständigen

**Tab.1** Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeits- und Gesundheitssituation

Maßnahmen	Beispiele
Steigerung der Gesundheitskompetenz (Verhalten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainings zur Stärkung der Abgrenzungsfähigkeit</li> <li>- Aktiver Umgang mit Erholungsphasen (z.B. Sicherstellung von Erholungsbereichen)</li> <li>- Information und Aufklärung zu Arbeit und Gesundheit (z.B. Informationsblätter zur Pausengestaltung)</li> </ul>
Gesundheitsförderliche Angebote (Verhältnisse)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexiblere Kursangebote</li> <li>- Bessere Ernährungsmöglichkeiten (insbesondere beim Kunden vor Ort)</li> <li>- Supervision und Vernetzung</li> </ul>
Finanzielle Absicherung stärken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finanzielle Entlastung (z.B. Einbindung in die Renten-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung)</li> <li>- Finanzielle Unterstützung für Gesundheitsangebote</li> </ul>

**Verbesserung der Arbeits- und Gesundheitssituation – Die Sicht der Soloselbstständigen**

In den Interviews wurden die Soloselbstständigen ebenfalls nach Verbesserungsmöglichkeiten für die eigene Arbeits- und Gesundheitssituation gefragt. Erstens wurden Möglichkeiten benannt, die zur Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz beitragen können und direkt bei den Einstellungen und Verhaltensweisen der Soloselbstständigen ansetzen. Zweitens wurden gesundheitsförderliche Angebote benannt, die spezifisch auf die Arbeits- und Lebenssituation von Soloselbstständigen rücksichtnehmen. Drittens scheint eine Verbesserung der sozialen Absicherung von Soloselbstständigen ebenfalls eine zentrale Rolle für den Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dieser zu spielen (siehe Tab.1).

**Weiterführende Informationen**

1 Kottwitz, M. U., Otto, K. und Hünefeld, L., 2019. Belastungsfaktoren, Ressourcen und Beanspruchungen bei Soloselbstständigen und Mehrfachbeschäftigten. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.