

Präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz in diskontinuierlichen Erwerbsverläufen – Erfahrungsimpressionen

Das relativ geringe Durchschnittsalter und die eher kurze Verweildauer in den Unternehmen führen dazu, dass Arbeits- und Gesundheitsschutz in Betrieben der IT- und Medienbranche sowie bei deren Beschäftigten kaum ein Thema sind. Die Bilder des engagierten, jungen, sportlichen Freelancers und des dynamischen Jobhoppers lassen augenscheinlich geringen Handlungsbedarf vermuten.

Aber auch in dieser Branche – oder gerade hier ist für den Einzelnen Stress ein großes Thema. Dabei wird der Stress oftmals (zunächst) nicht negativ empfunden (Eustress): Die Arbeit macht Spaß, die Freiheitsgrade fordern und die Bewältigung der gestellten Anforderungen lässt Stolz entstehen. Aber können nicht gerade aus diesen zunächst positiven Bedingungen auch gesundheitliche Risiken erwachsen?

Die folgenden vier Beispiele von Beschäftigten der IT- /Medienbranche sollen zum Nachdenken über das Thema Stress und Gesundheitsschutz in der Wissensökonomie anregen.

Die Beispieldarstellungen beruhen auf Tiefeninterviews mit Personen mit langjähriger Berufserfahrung in der IT-Branche. Erhoben wurden jeweils der berufliche Werdegang, die beruflichen und privaten Belastungen, Stressempfinden und gesundheitliche Probleme, Präventionserfahrungen und –wünsche sowie die „Rezepte“ der Befragten für eine gute Gesundheitsvorsorge.

Dirk W. – freiberuflicher IT-Berater

Dirk W. ist heute 42 Jahre alt und selbständiger Berater. Seit seiner Ausbildung zum Fachinformatiker hat er sieben verschiedene Erwerbsstationen hinter sich – durchschnittlich hielt es ihn keine drei Jahre in den Unternehmen. Zu seinen Arbeitgebern gehörten sowohl Großunternehmen als auch KMU. Zwischen den verschiedenen Stationen als Angestellter war er auch selbst Unternehmer. Die Tätigkeiten waren stets in gehobener, verantwortlicher Position.

Gesundheitshistorie von Dirk W.

Bereits in seinem ersten Job stieg mit wachsender Verantwortung auch der Stress. Dies wurde von Dirk W. durchaus positiv empfunden. Im Laufe der Jahre nahm der Stress immer weiter zu – war nach seiner subjektiven Einschätzung „sehr hoch“ – Dirk W. haben die Tätigkeiten und der Stress Spaß gemacht. Mit Ende 20 stellten sich erste Rückenprobleme ein – mit Ende 30 der Bandscheibenvorfall. Zu dieser Zeit war Dirk W. als angestellter Geschäftsführer eines Unternehmens eingestellt, bei dem er wenig Wertschätzung der Firmeninhaber gegenüber ihm und den anderen Mitarbeitern wahrnehmen konnte. Er hatte das Gefühl, funktionieren zu müssen, kein persönliches Interesse der Inhaber an seiner Person wecken können. In diesem Unternehmen wendete sich für ihn das Blatt: er empfand keinen Eustress mehr. Er fühlte sich ausgenutzt und zunehmend ausgebrannt. Schlafstörungen quälten ihn, er bekam einen Hörsturz. Rückwirkend beschreibt er seinen Zustand als Burnout. Seine Vermutung des Desinteresses der Inhaber bestätigte sich, als ihm in zeitlicher Folge seiner gesundheitlichen Probleme gekündigt wurde.

Seitdem ist Dirk W. selbständiger Kleinunternehmer – mit einem sehr bewussten Stressmanagement.

Berufliche Präventionserfahrungen des Dirk W.

Betriebliche Präventionsangebote gab es nur in den Großbetrieben, in denen Dirk W. beschäftigt war: dort wurden arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen gemäß der berufsgenossenschaftlichen Grundsätze angeboten. Es gab Betriebssport. Die Kantinen boten u.a. Vollwertküche an. Ein Betrieb kooperierte mit einer Krankenkasse im Bereich des Stressmanagements. Nach der Ausbildung hat Dirk W. aber keine Zeit mehr gefunden, an diesen Angeboten teilzunehmen.

In den kleinen und mittelständischen Betrieben, in denen er arbeitete, waren Prävention und Gesundheitsschutz nie ein Thema. Auf Anregung einzelner Kollegen gab es wohl Sportaktivitäten wie gemeinsames Volleyball- oder Squash-Spielen – dies aber eher unter dem Aspekt der Teambildung als der gesundheitlichen Prävention.

In dem Betrieb, in dem Dirk W. schließlich seinen Zusammenbruch erlebte, nahm er das Klima als ausgesprochen präventionsfeindlich wahr: Gesundheitliche Probleme wurden als Schwäche gewertet. Dieses Verhalten der Firmeninhaber empfand er als „menschenverachtend“. Er nahm keinen Respekt und keine Wertschätzung wahr. Dieses Klima war es – wie er berichtet, was dazu geführt hat, dass der Stress nun auf einmal eine andere – negative – Färbung bekam.

Soweit es seine Zeit zuließ, hat W. in der Vergangenheit privat Sport und Entspannungstechniken (Tai Chi) betrieben. Bei zunehmendem Stress blieb ihm hierfür aber keine Zeit mehr – beziehungsweise hat Dirk W. seine Prioritäten so gelegt, dass Prävention zugunsten der Arbeit auf der Strecke blieb.

Aktuelle Präventionsaktivitäten

Dirk W. nimmt sich und seine Gesundheit nun in seiner neuen Selbständigkeit viel bewusster wahr und gewichtet sie bei seiner Lebens- und Projektplanung ganz anders als vor dem Zusammenbruch. Prävention und Work-Life-Balance sind zentrale Aspekte seines persönlichen Projektmanagements.

Ein Beispiel stellt seine Reiseplanung dar, die nun Work-Life-Balance explizit berücksichtigt: lieber 3 Tage „volles Programm“ und dann wieder Ruhe, als eine Woche Dauerstress auf Reise, wie es bei seinen früheren Tätigkeiten war.

Er hat sich zur Regel gemacht, wöchentlich mindestens zweimal, besser viermal Sport im Fitnessstudio zu machen. Auch bei Wochen mit Reisetätigkeit gelingt es ihm, durch seine neue Prioritätensetzung dies zu realisieren.

Das Patentrezept des Dirk W.

Rückblickend auf seine Erfahrungen während des Zusammenbruchs bemängelt Dirk W. explizit, dass er keinerlei Unterstützung von außen erhalten habe. Selbst bei seinem Bandscheibenvorfall und beim Hörsturz gab es nur kurative, aber keinerlei präventive Leistungen. Es gab lediglich die medizinische Standardbetreuung – keinerlei Maßnahmen in Richtung Stressmanagement, Beratung, Aufklärung ...

W. hat privat relativ viel für seine Gesundheit gemacht (Squash, Tai Chi ...). Er hätte über gesundheitliche Probleme aber nie mit seinem Arbeitgeber sprechen können. Das hätte – wie er vermutet – das berufliche Aus bedeutet. So konnte er private und berufliche Prävention nicht verbinden. Letztere gab es nicht. Als die Arbeitssituation stressiger wurde, blieb keine Zeit mehr für Prävention. In der Folge kam das Burnout-Syndrom.

Seine Einschätzung: Prävention muss vom Unternehmer ausgehen. Wenn ein Beschäftigter Prävention einfordert, kann dies als Schwäche interpretiert werden und er ist „weg vom Fenster“. Also muss das Unternehmen offensiv auf seine Beschäftigten zugehen und Angebote unterbreiten und vor allem Interesse zeigen. Prävention braucht Wertschätzung im Unternehmen. Anreize zur Prävention können Unternehmen dadurch setzen, dass Prävention in die Unternehmensleitlinien und die Zielvereinbarungen aufgenommen wird.

Zur Motivation Prävention zu betreiben und durchzuhalten könnte sich Dirk W. Bonus- und Malus-Systeme, wie dies Krankenkassen anbieten, gut vorstellen. Krankenkassen, Arbeitgeber und Beschäftigte müssen seiner Meinung nach an einem Strick ziehen.

Manfred P. – freiberuflicher Grafik-Designer

Manfred P. ist 44 Jahre alt. Nach einer Ausbildung zum Drucker hat er ein Grafik-Design-Studium absolviert und abgeschlossen. Danach arbeitete er in drei verschiedenen Agenturen. Von dort wechselte er zum Atelierleiter eines Handelsunternehmens, bis er schließlich gemeinsam mit seiner Frau eine eigene kleine Agentur eröffnete, in der er heute noch als Selbständiger arbeitet. Durchschnittlich war Manfred P. 2,8 Jahre in den Unternehmen beschäftigt.

Belastungs- und Gesundheitshistorie von Manfred P.

In allen Anstellungsverhältnissen herrschte eine sehr hohe Arbeitsdichte. Zum Teil waren die Arbeitszeiten extrem lang, was von Manfred P. als negativer Stress wahrgenommen wurde. Hinzu kamen bei den Agenturen lange Anfahrtszeiten. Bei einem Unternehmen betrug der Anfahrtsweg über 70 km, was im normalen Berufsverkehr leicht eine Fahrzeit von 1,5 bis 2 Stunden für die einfache Strecke bedeutete. In dieser Agentur war das Stressempfinden auch besonders hoch, so dass sich auch körperlichen Symptome zeigten: Er bekam eine ausgeprägte Nesselsucht am Hals mit starken Schwellungen. Seine eigene Interpretation: „das war die Aversion zur Arbeit zu fahren: ich bekam einen dicken Hals im wahrsten Sinne des Wortes.“

Er ist damals nicht zum Arzt gegangen, hat sich entsprechend nicht krank schreiben lassen, da sonst die Arbeit noch mehr geworden wäre.

Während dieser Zeit musste er beobachten, wie einer seiner Kollegen nervlich zusammen gebrochen ist.

Für ihn war der Wechsel in die Selbständigkeit eine Flucht vor dem Stress und der Fremdbestimmung.

Berufliche Präventionserfahrungen des Manfred P.

In den Agenturen gab es kein Gesundheitsmanagement. Sein erster Chef lebte für die Mitarbeiter deutlich erkennbar ungesund – 2 Jahre später erlitt er einen Herzinfarkt. Auch bei der zweiten Agentur lag das Problem in seinem Chef, den Manfred P. als Workaholic bezeichnet. Dieser zeigte keinerlei Verständnis für Erholungsanliegen. Niemand hat – soweit Herr P. das wahrnehmen konnte – etwas zum Ausgleich unternommen.

Wochenendarbeit war die Regel. Als Manfred P. sich schließlich an einem Sonntag weigerte weiter zu arbeiten, wurde ihm gekündigt.

Zusammenfassend kann das Klima in den Agenturen, in denen Manfred P. beschäftigt war, also eher als präventionsfeindlich zusammengefasst werden.

In dem Handelsunternehmen wurde zumindest explizit auf sehr ergonomische Arbeitsplätze geachtet. Aber ansonsten gab es auch hier keinerlei Präventionsangebote.

Aktuelle / private Präventionsaktivitäten

Manfred P. hat durch den Stress in seiner ersten Arbeitsstelle gemerkt, dass ein Ausgleich notwendig ist. Daher hat er damals begonnen zu Joggen. Durch den Sport hat er dann gemerkt, dass auch sein sonstiges Verhalten (Essen und Rauchen) zu ändern ist. Work-Life-Balance ist ihm immer wichtig gewesen. Bei hoher Arbeitsdichte – insbesondere dann während der Tätigkeit in der zweiten Agentur (Workaholic-Chef, lange Anfahrtszeiten) blieb keine Zeit mehr für körperliche Ausgleich: Er musste mit dem Laufen aufhören.

Seit seinem Wechsel in die Selbständigkeit kann er seinen Sport, der ihm sehr wichtig ist, wieder durchziehen: 3 mal pro Woche läuft er jeweils eine Stunde lang und absolviert ein Hanteltraining und Übungen zur Rückenstärkung.

Das Patentrezept des Manfred P.

Im Nachhinein bemerkt Manfred P., dass er den Stress und die Überlastung viel zu spät bemerkt habe. Prävention wurde niemals thematisiert, weder von den Chefs noch von Kollegen.

Die Arbeitsplatzwechsel waren – wie er heute feststellt – jeweils eine Flucht vor dem Stress. Der neue Arbeitsplatz war dann aber jeweils auch nicht besser. „In Agenturen kann man nicht auf Dauer leben: Der Ton ist dort barsch und man hat immer das Gefühl, da stehen zehn andere, die deinen Job direkt übernehmen würden“.

Sein Patentrezept ist vor diesem Hintergrund: „Früh genug nein sagen! Und Selbstbestimmt leben!“

Der Wechsel in die Selbständigkeit wurde von Manfred P. wegen der großen Belastungen gewählt und gilt für ihn aufgrund der hohen Selbstbestimmungsmöglichkeiten als die ideale „Präventionsstrategie“.

Peter S. – Unternehmer mit Patchwork-Biografie

Der heute 52-jährige Peter S. hat zunächst ohne Ausbildung in einem Großkonzern gejobbt. Für diesen Konzern war er später dann auch im Ausland tätig (jeweils in IT-fremden Bereichen). Nach seiner Rückkehr nach Deutschland absolvierte er eine Lehre zum Industriekaufmann – ebenfalls in einem großen Konzern. Danach machte er eine Ausbildung zum Fotografen und schloss als Meister ab. Daraufhin war er in verschiedenen Bereichen (hauptsächlich Verkauf und Beratung) für einen Kamerahersteller in Deutschland sowie im Ausland tätig. Dann wechselte er zu einem Hersteller für Druckereitechnologie. Nach dem er dort einige Jahre in Verkauf und Beratung gearbeitet hatte, wechselte er innerhalb des Unternehmens in den IT-Bereich. Von dort führte ihn sein Weg in ein mittelständisches IT-Unternehmen. Vor nun elf Jahren gründete Peter S. sein eigenes Unternehmen für Computerhardware und Support. Er beschäftigt ca. 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Durchschnittlich (inkl. der elf Jahre im eigenen Unternehmen) verblieb Herr S. 4,5 Jahre in den einzelnen Erwerbsstationen.

Gesundheitshistorie von Peter S.

Peter S. war nach eigenen Angaben schon immer deutlich übergewichtig (er sieht hierfür keinen Grund in seiner Berufstätigkeit).

Bis zum Eintritt in den IT-Bereich berichtet er von nur geringen Belastungen und keinen gesundheitlichen Problemen.

Sein Stressempfinden ändert sich mit seinem Wechsel in den ersten IT-Job. Der Unternehmensbereich kämpfte mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten. Für Peter S. kamen neue Aufgaben hinzu. Insgesamt zeichnete sich die Arbeit durch ein knappes Ressourcenmanagement der Unternehmensleitung aus. Dies alles zusammen empfand Herr S. als Belastung. Dieser Stress äußerte sich aber nicht in körperlichen Symptomen: Bis vor zwei Jahren war er nie krank.

In seinem aktuellen Job (Geschäftsführung des eigenen Unternehmens) zeigten sich dann die ersten körperlichen Beschwerden: körperliche Verspannungen, Rückenprobleme, Rheuma. Vor zwei Jahren erlitt er einen Bandscheibenvorfall verbunden mit einer Lähmung ab der Hüfte. Eine Operation war erforderlich. Danach wurde er in eine ambulante Reha geschickt. Wegen seiner Firma weigerte er sich aber und durchlief berufsbegleitend eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme, die er sehr positiv beurteilt, will ihm die Therapeuten sehr gut die Zusammenhänge und Ursachen für seine Rückenprobleme erklären, so dass ihm klar wurde, wie er sein Verhalten zu ändern hatte.

Zum Befragungszeitpunkt haben seine Rückenschmerzen dennoch wieder zugenommen, so dass er entzündungshemmende Medikamente nehmen muss.

Berufliche Präventionserfahrungen des Peter S.

Außer einer Einstellungsuntersuchung gab es bei keinem Unternehmen, bei dem Peter S. angestellt war, Präventionsangebote.

In seiner aktuellen Tätigkeit als Geschäftsführer hat er nun die erforderlichen Befugnisse, sich die benötigten Freiräume zu nehmen. Dies gesteht er auch seinen Mitarbeitern zu.

Seine Präventionsangebote an seine Beschäftigten sind: Obst am Arbeitsplatz, ergonomische Stühle, freie Getränke, eine relativ freie Gestaltung der Arbeit.

Grundsätzlich geht er aber davon aus: „Prävention ist Privatverantwortung jedes Einzelnen.“

Aktuelle / private Präventionsaktivitäten

Schon vor seiner Erkrankung hat Peter S. mit dem Rauchen aufgehört. Auch seinem Gewichtsproblem hat er sich bereits vor der Erkrankung zugewandt. Er nahm hierbei keine Beratung in Anspruch – versuchte bewusster und weniger zu essen.

Insbesondere durch den Bandscheibenvorfall hat er dann deutlich abgenommen – ist heute aber noch immer übergewichtig. Durch seine aktuelle Kortisonmedikation hat er wieder an Gewicht zugenommen.

Seit seiner Reha macht er nun täglich Gymnastik / Rückenübungen, versucht viel Fahrrad zu fahren, denn das entspannt für ihn Körper und Geist.

Drei mal pro Woche geht er nach der Arbeit in ein Fitnessstudio. Da er eine tägliche Fahrzeit von 3-4 Stunden hat, endet sein Tag an seinen Sporttagen gegen 23-24 Uhr.

Das Patentrezept des Peter S.

Peter S. hat aus seiner Erkrankung die Lehre gezogen: „Ich hätte viel früher anfangen sollen auf Sport und Ernährung zu achten. Ich nehme jetzt bewusst keine Arbeit mit nach Hause und nehme mir bewusste Auszeiten, trenne Arbeit und Privatleben bewusst. Wichtig ist auch ein bewusster Umgang mit neuen Medien, um so nicht zum „Sklaven“ der neuen Medien zu werden, sondern sie für sich zu nutzen.“

Prävention sollte seiner Meinung nach schon in der Schule / Kindergarten vermittelt werden mit dem Ziel, die Eigenverantwortlichkeit zu stärken. Dabei sollten sowohl Strategien als auch von physiologischen Hintergründen vermittelt werden.

Als Präventionsaufgabe eines Arbeitgebers sieht er, die Eigeninitiative der Beschäftigten zu unterstützen – nicht zu blockieren. Planbare Pausen hält er für wichtig, um den Beschäftigten so die Möglichkeit zu geben, private Präventionsmaßnahmen zu realisieren. In diese Richtung sollten seiner Meinung nach auch aktive Angebote von zeitlicher Flexibilität gehen. Ergonomische Arbeitsbedingungen sind für ihn selbstverständlich.

Gesundheitliche Prävention im Sinne eines aktiven Angebots von Massagen, Ernährungsberatung, Raucherentwöhnung, Fitness oder ähnlichem hält er aber für eine Bevormundung der Mitarbeiter, welche er ablehnt.

Christian U. – IT-Freelancer

Christian U. ist 35 Jahre alt. Während seines Informatikstudiums arbeitete er als studentische Hilfskraft in einer Agentur. Da er einziger IT-Arbeiter dieser Agentur war, war seine Tätigkeit bereits damals sehr verantwortungsvoll. Er arbeitete in Teleheimarbeit. Danach arbeitete er in einer zweiten Agentur (diesmal im Unternehmen vor Ort). Nach Abschluss seines Studiums gründete er mit einem Freund ein Softwareunternehmen. Aus dem verhältnismäßig gut laufenden Betrieb

stieg er vor gut einem Jahr aus und ist nun als Freelancer tätig. Durchschnittlich war er 3 Jahre für die einzelnen Betrieben tätig.

Gesundheitshistorie von Christian U.

Aufgrund katastrophaler ergonomischer Bedingungen hatte Christian U. bereits bei seiner ersten beruflichen Tätigkeit Rücken- und Nackenprobleme. Sein Teleheimarbeitsplatz bestand aus dem viel zu hohen kleinen Küchentisch. Aufgrund der Tischgröße saß er deutlich zu dicht vor dem Kathodenstrahlbildschirm.

In seiner eigenen Selbständigkeit bis heute beobachtet Christian U. an sich immer wieder Stresssymptome. Er knirscht mit den Zähnen, hatte einen Tinnitus, er hatte das Gefühl, der Kreislauf wäre nicht in Ordnung (dies konnte nicht durch einen Arzt bestätigt werden), ihn quälte immer wieder sein Reizmagen.

Er interpretierte diese Symptome: „Der Körper spricht mit mir: „ich muss was tun““. Dies führte zu der Erkenntnis: „Ich muss mein eigenes Tempo finden.“ Dies war der Grund, sein Unternehmen zu verlassen und nun als Freelancer zu arbeiten. Allerdings hat sich bislang noch kein deutlicher Wandel eingestellt.

Berufliche Präventionserfahrungen des Christian U.

Besonders die katastrophalen ergonomischen Bedingungen bei seinem früheren Teleheimarbeitsplatz betont Christian U. sehr. Auch wenn die Bedingungen nun deutlich besser sind, fehlt ihm die Information darüber, ob sein Arbeitsplatz nun wirklich ergonomisch günstig ist und wie er ihn verbessern könnte.

Regelmäßige Pausen nimmt sich Christian U. – durch das Rauchen.

Explizite „klassische“ Präventionsangebote kennt Christian U. aus seiner beruflichen Historie nicht.

Er hat verschiedene Ansätze der Stressreduktion erprobt. So hat er während seiner Zeit als Unternehmer versucht den Freitag freizuhalten. Dies ist gescheitert – es kamen doch immer wieder Termine dazwischen, so dass er doch auch freitags normal gearbeitet hat. Für einige Zeit hatte er zuhause weder Telefon noch Computer noch TV, um zu vermeiden, dass sein Privatleben zu sehr von dem Beruf „infiltriert wird“.

U. hat sich auch mit Projektmanagement auseinandergesetzt, mit dem Ziel durch effizienteres Management mehr Freiräume zu erhalten. Das hat seine Effektivität, aber nicht die Freizeit gesteigert und wird von Christian U. vor dem Präventionshintergrund als „Schuss nach hinten“ interpretiert.

Kritisch ist Christian U. Umgang mit Krankheiten zu werten: Christian U. hat sich – obgleich häufiger erkrankt – noch nie krank schreiben lassen. Wenn er krank wurde, hat er „Antibiotika eingeworfen“ und weiter gearbeitet – egal wie es ihm ging und wie (in-)effizient seine Arbeit unter diesen Bedingungen war.

Aktuelle Präventionsaktivitäten

Christian U. ist jetzt als Freelancer 24 Stunden am Tag an sieben Tagen pro Woche für seine Kunden erreichbar. Sein Ziel, seinen eigenen Rhythmus zu finden, konnte er damit bislang nicht realisieren – eher im Gegenteil. Er will aber weiter daran arbeiten. Seine Planungen gehen dahin, dass er sich vielleicht ein 2. Handy zulegen

wird – ein privates und ein berufliches. Das berufliche Handy würde er dann abends abschalten. Zudem möchte er „Richtzeiten“ einführen.

Er hat inzwischen die Erkenntnis gewonnen, dass Urlaub und Pausen sehr wichtig sind, um leistungsfähig zu sein: ein Wochenende durcharbeiten geht für ihn noch, beim zweiten ist man seiner Erfahrung nach nicht mehr leistungsfähig. Das gilt auch für Pausen während des Tages. Aber sich selbst zu Pausen zu zwingen empfindet er als schwierig.

Hinsichtlich des körperlichen Ausgleichs für seine lange Tätigkeit im Sitzen sieht er ein zentrales Problem: Die Arbeit macht ihm mehr Spaß als beispielsweise in ein Fitnessstudio zu gehen.

Das Patentrezept des Christian U.

Der Arbeitsplatz und seine Ergonomie sind eine zentrale Sache. Christian U. würde sich wünschen, dass ihm jemand sagen würde, was eine gute Arbeitsplatzgestaltung wäre. Er hätte gerne eine persönliche Beratung.

Stress ist für ihn ein wichtiger Gefährdungsfaktor. Man sollte, so meint er, besser darauf vorbereitet werden – z.B. im Umgang mit Pausen.

Seiner Erfahrung nach sind komplexe Präventionssysteme zum Scheitern verurteilt. Einfache Regeln wie z.B. „leg den Stift um 5 Uhr weg!“ könnten seiner Einschätzung nach klappen. Er würde sich in diesen Bereichen Beratungsangebote wünschen: Beratung und Supervision der Arbeitssituation vor Ort.

Gesundheitsmanagement mit verschiedenen Facetten

Die Betrachtung dieser kurzen Erfahrungsberichte deutet auf interessante Widersprüche und Fragen hin.

So wird beispielsweise das Leben als Freelancer ganz unterschiedlich wahrgenommen: Für den einen ist Freelancertum das ideale Präventions-/Lebenskonzept für den anderen bedeutet es das absolute Verschwimmen zwischen privatem und beruflichem Leben mit Existenzängsten.

Auch das Arbeitgeberverhalten hat aus verschiedenen Perspektiven zentrale Bedeutung für die gesundheitliche Prävention. Arbeitgeberverantwortung für gesundheitliche Prävention schwankt in den Erfahrungen zwischen Vorbild (negativ oder positiv), einzig sinnvollem Initiator („Prävention muss vom Unternehmen kommen“), Fürsorgepflicht und Bevormundung.

Die Verantwortung des Einzelnen wird in allen Erfahrungsberichten als zentraler Faktor dargestellt. Ohne Eigeninitiative gab es in keinem der dargestellten Fälle wesentliche Präventionsaktivitäten. Diese an sich positive Eigenverantwortlichkeit wird aber bei extremer Einforderung absolut negativ interpretiert als „keiner kümmert sich um mich, keiner hilft mir“ oder gar als „menschenverachtendes“ Desinteresse, was den Erfahrungen nach eine zentrale Ursache für Krankheit sein kann.

Workaholic versus Spaß an der Arbeit versus Work-Life-Balance – handelt es sich hierbei um zwingende Widersprüche? Wie ist damit umzugehen, wenn die Arbeit mehr Spaß macht als die Prävention? Kann man Work-Life-Balance verordnen, denn

die Erfahrungsberichte zeigen, dass der Spaß am Stress (Eustress) ganz schnell umschlagen und krank machen kann?

Wie ist die Rolle des Projektmanagement im Rahmen von Prävention zu sehen: Ist Projektmanagement als Mittel zur Schaffung von Freiräumen und damit zur Prävention geeignet oder handelt es sich dabei lediglich um ein Mittel zu mehr Arbeitsverdichtung und damit zu mehr Stress?

Zentral scheint auch die Frage nach der Möglichkeit der Koexistenz von Stress und Stressprävention zu sein: Ist (Stress-)Prävention nur möglich zu Zeiten mit geringem Stress? Wie kann der Betroffene sich die zeitlichen Freiräume für Prävention nehmen, wenn er gerade in einer extremen Stressphase ist? Wie kann Prävention in Stressphasen ein Thema sein, wenn sich gestresste Arbeitnehmer und Freelancer nicht einmal Krankheitsphasen zugestehen und sich unter Medikamenteneinnahme krank zur Arbeit schleppen. Wie können Präventionsansätze aussehen, die auch und gerade bei massivem Stress durchgehalten werden können?

Zuletzt bleibt bei der Betrachtung der Erfahrungsberichte die Frage: Braucht es Krankheit und Zusammenbrüche, um für Stress und gesundheitliche Prävention sensibilisiert zu werden?