

11. Veranstaltung der DNBGF Online-Reihe 2021/22

„Atypische Arbeitsverhältnisse: Herausforderungen für die betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention“

## „Selbständig Gesund“

Marc Lenze (IFGP, Münster)

7.10.2022

Institut für gesundheitliche Prävention, Münster 2022

## Selbständig gesund

Die eigene Gesundheit im Blick behalten



# Inhalte

1. Kurzvorstellung Institut für gesundheitliche Prävention (IFGP)
2. Ausgangslage & Projektidee „Selbständig gesund“
3. Auszug aus Ergebnissen einer Befragung von Selbständigen
4. Nächste Schritte
5. Ein Unterstützungsangebot „Selbst – ständig – gesund“  
Die eigene Gesundheit im Blick“ – Erfahrungen und Empfehlungen
6. Fragen und Diskussion



# Rahmendaten zum Unternehmen



**Name:** IFGP, Institut für gesundheitliche Prävention

**Gründung:** 1996 durch Marc Lenze (Geschäftsführer)

**Standort:** Münster in Westfalen

**Beschäftigte:** 14 fest angestellte Beschäftigte + 10 freie Mitarbeiter

(multidisziplinäres Team – u.a. Psychologie, Organisations- und Wirtschaftspsychologie, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Arbeitswissenschaften, Pädagogik, Oecotrophologie, Sportwissenschaften, Physiotherapie, Sportmedizin und innere Medizin)

**Geschäftsfelder:** Unternehmensberatung & Training

(Schwerpunkte: Betriebliches Gesundheitsmanagement und Demografiemanagement)

# Geschäftsfelder des IFGP

 <p>Beratung und Prozessbegleitung im BGM und Demografie-Management</p>	<p>Qualifizierung, Training und individuelle Beratung</p>   
  <p>Produkte</p> <p>Webbasierte Trainings</p>  	<p>Selbständig gesund!</p> <p>naprima projekt</p> <p>Nachhaltige Präventionskonzepte zur Reduzierung von Muskel-Skelett-Erkrankungen in dezentralen Strukturen</p> <p>GesiMa</p> <p>MiaA</p> <p>Menschen in altersgerechter Arbeitskultur Arbeiten dürfen, können und wollen!</p> <p>LoS!</p> <p>Lebensphasenorientierte Selbsthilfekompetenz</p> <p>Öffentliche Förderung</p> 

# „Gesundheit von Selbständigen im Fokus“



Die vier Millionen Selbständigen werden bislang selten als Zielgruppe für Gesundheitsthemen gesehen.

- Momentan **wenig konkrete Erkenntnisse zu ihren wichtigsten psychischen Belastungen.**
- Entwicklung gezielter **präventiver Angebote** ist schwer möglich.

Das Projekt „**Selbständig gesund**“ setzte an dieser „Präventionslücke“ an. Ziel war die **Erstellung von Unterstützungsangeboten zur Reduzierung psychischer Belastungen bei Selbständigen.**

# Ausgangslage/ Projektidee

Wen wollten wir mit dem Projekt erreichen?

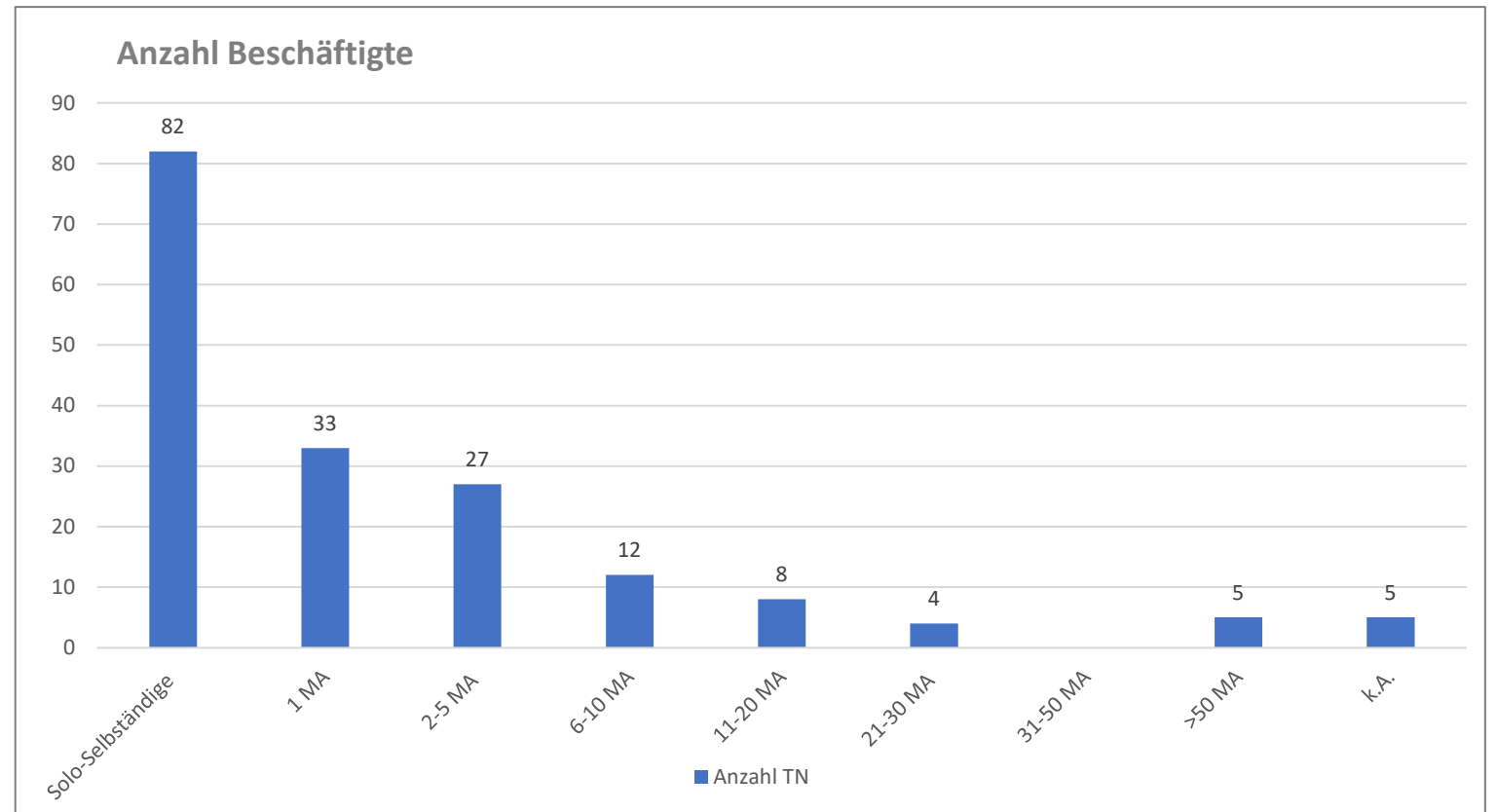


Um die Datengrundlage zu verbessern und geeignete Unterstützungsangebote zu entwickeln, hat das IFGP mit Unterstützung des BVMW **Selbständige** zu folgenden Themen **befragt**:

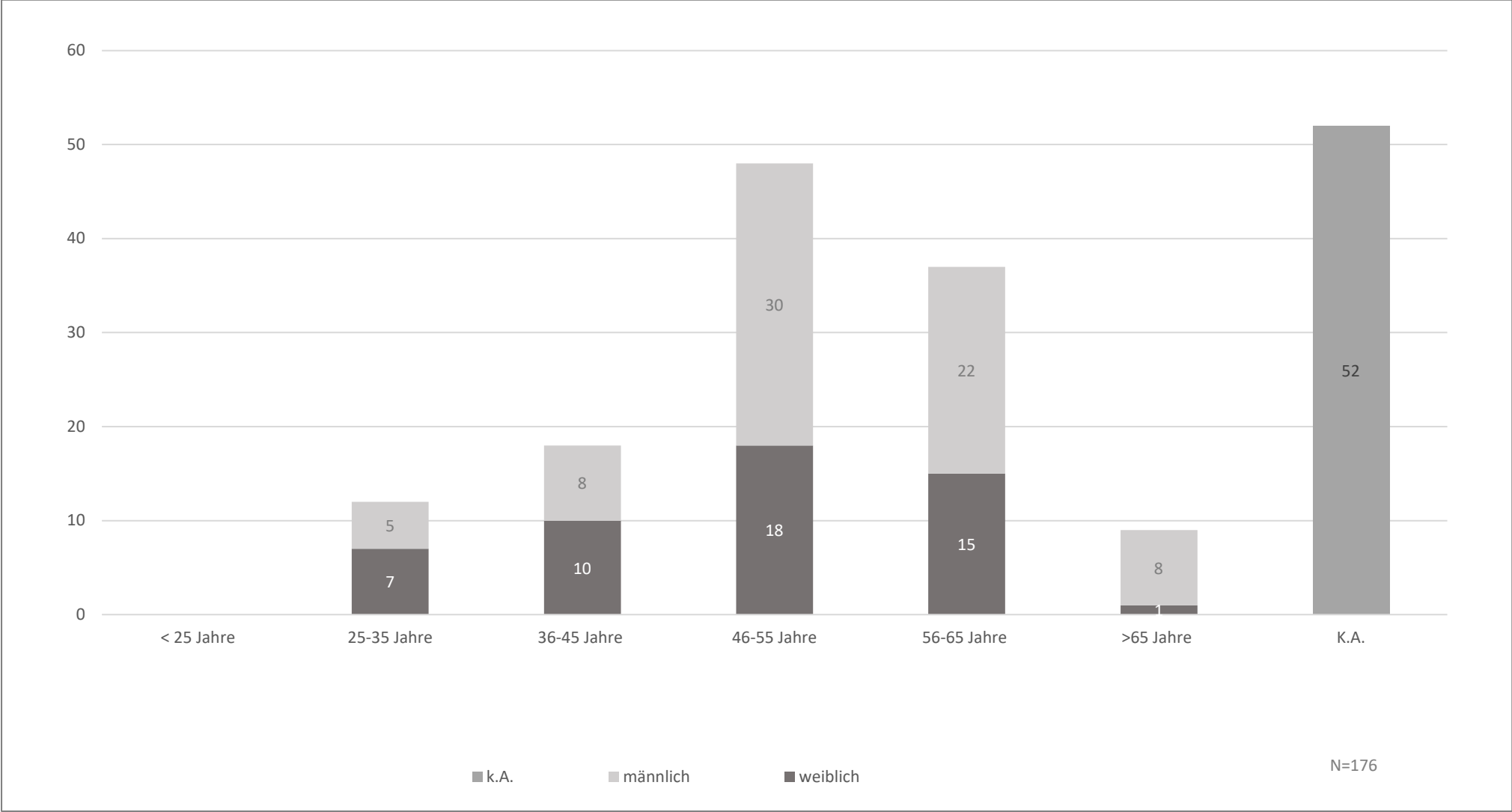
- Wie erleben Sie Ihr Stressniveau?
- Was sind typische Stressoren?
- Welche Auswirkungen von Stress erleben Sie?
- Was tun Sie derzeit im Umgang mit Stress?
- Welche Unterstützungsangebote würden sie sich wünschen?

# Teilnehmendenstruktur Befragung

Zielgruppen	Anzahl TN	in %
Selbständig mit MA	94	53,41%
Solo-Selbständige	82	46,59%
<b>Gesamtergebnis</b>	<b>176</b>	<b>100,00%</b>



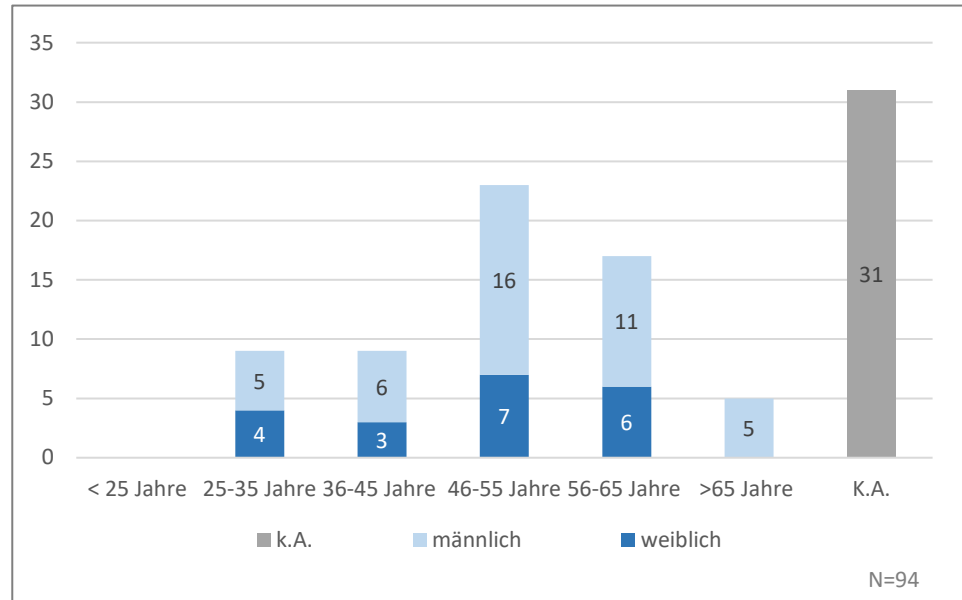
# Alterststruktur gesamt



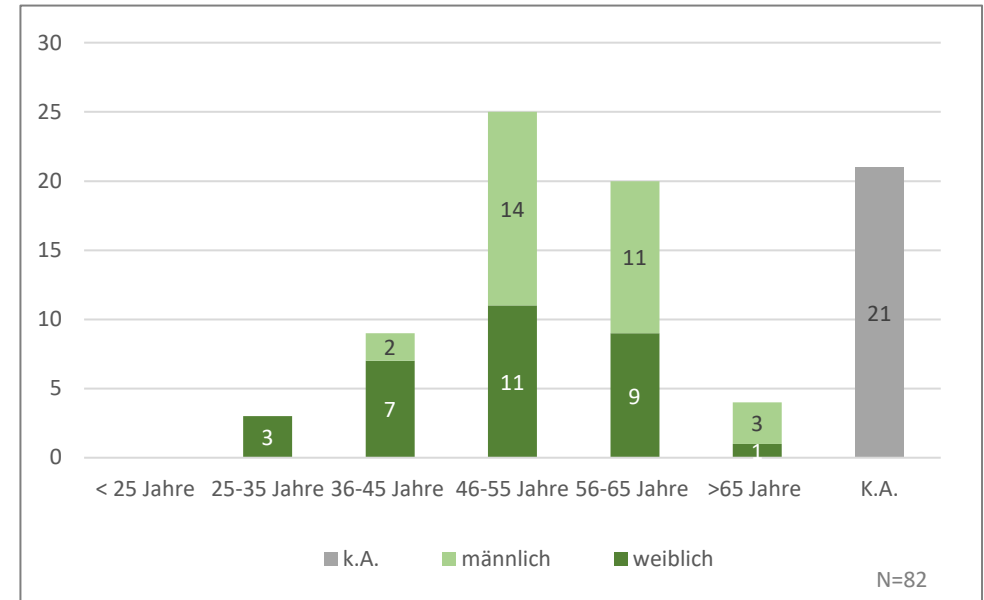


# Altersstruktur im Vergleich

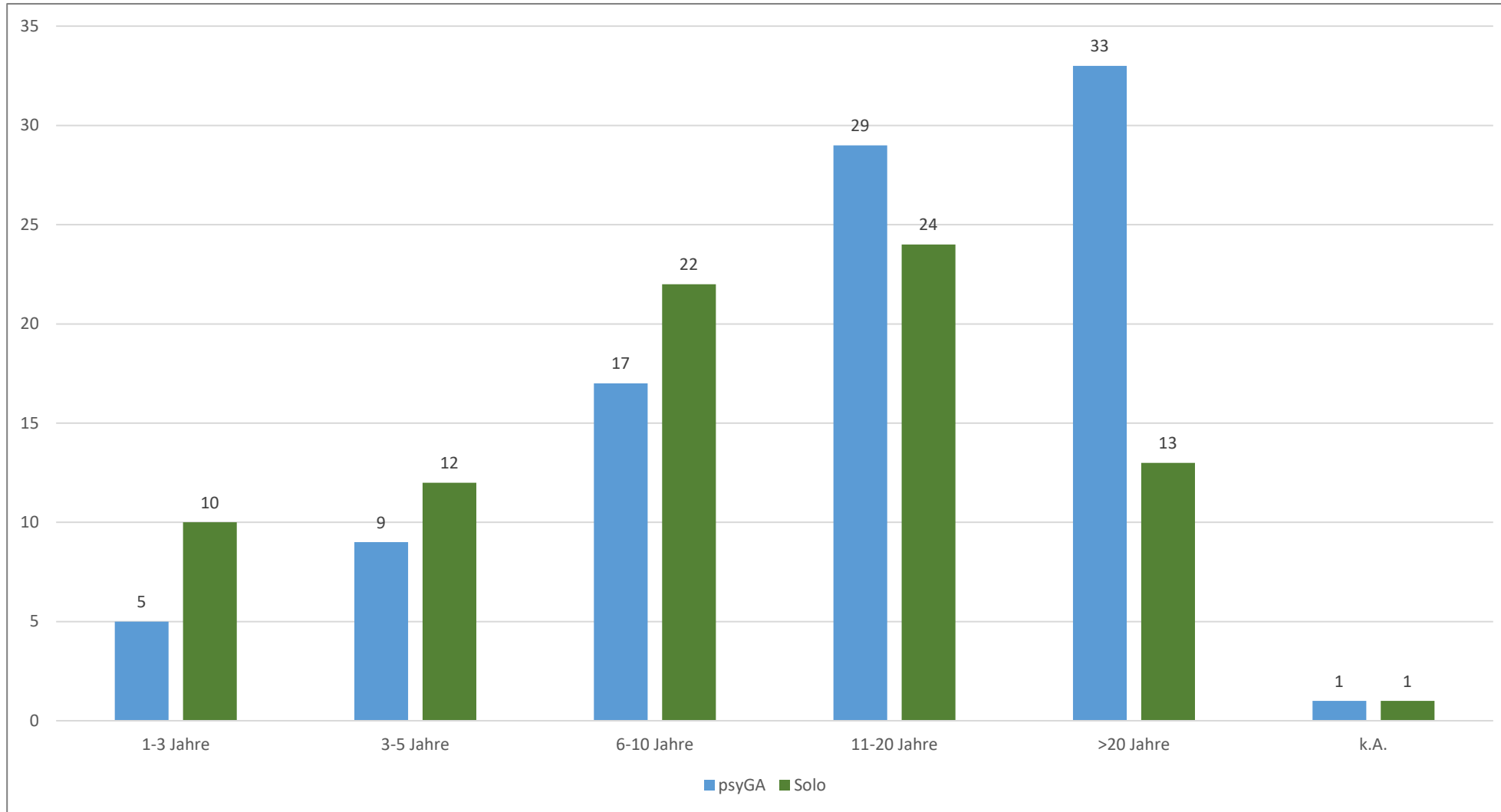
## Mit Beschäftigten



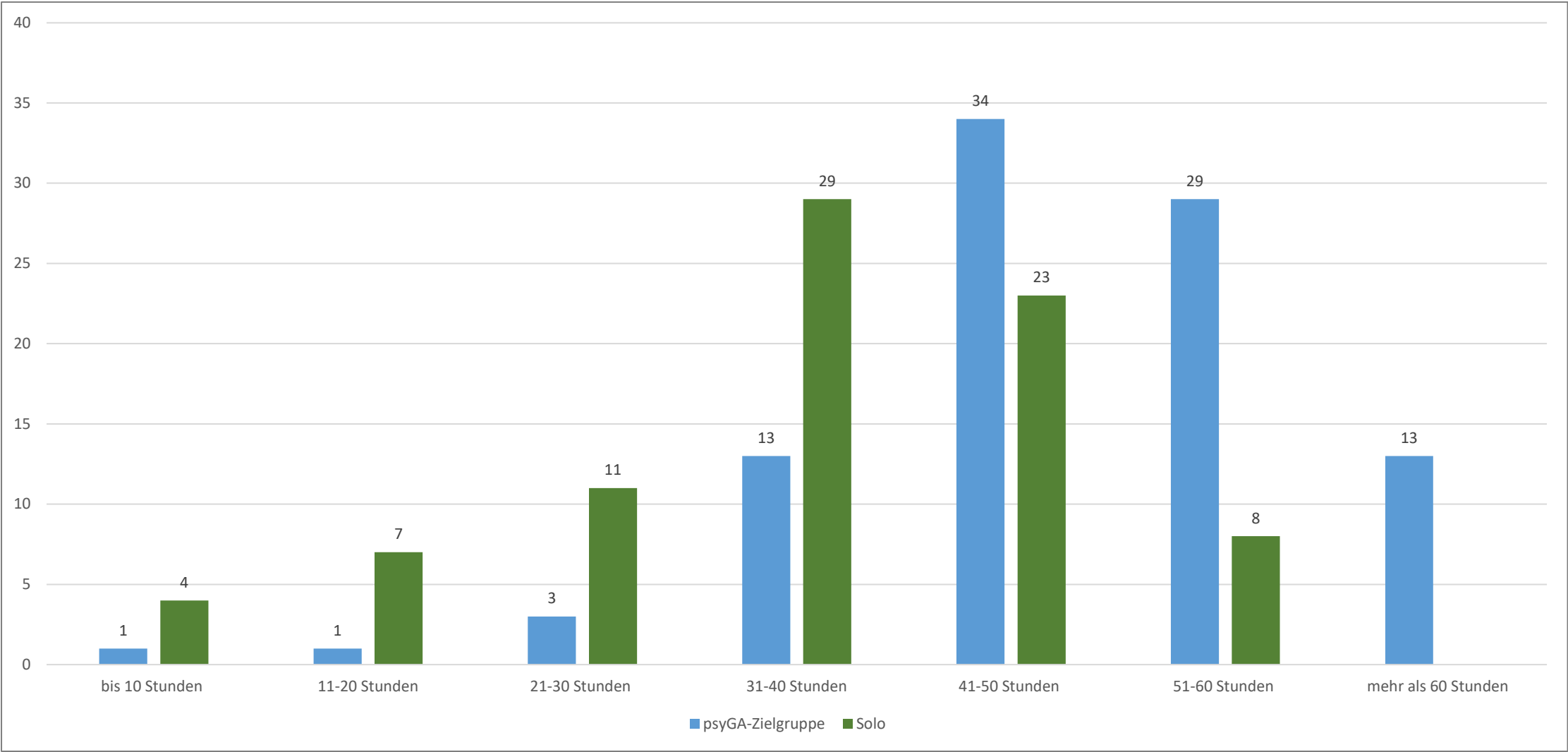
## Solo-Selbständig



# Dauer der Selbständigkeit



# Wochenstunden in der Selbständigkeit



# Gegenüberstellung Motivatoren

## Warum haben Sie sich selbständig gemacht?

Motive f. Selbstständigkeit	Nennungen (n=126)
Gestaltungsspielräume (eigener Chef*in, Potenzial verwirklichen, Freiheit) Selbstbestimmung	72% (91)
Flexibilität (Arbeitszeiten, Arbeitsort)	25,4% (32)
Notgründung (mangelnde Chancen auf dem Arbeitsmarkt)	23% (29)
Verdienstmöglichkeiten	21,4% (27)
Spaß/ Freude	14,3% (18)



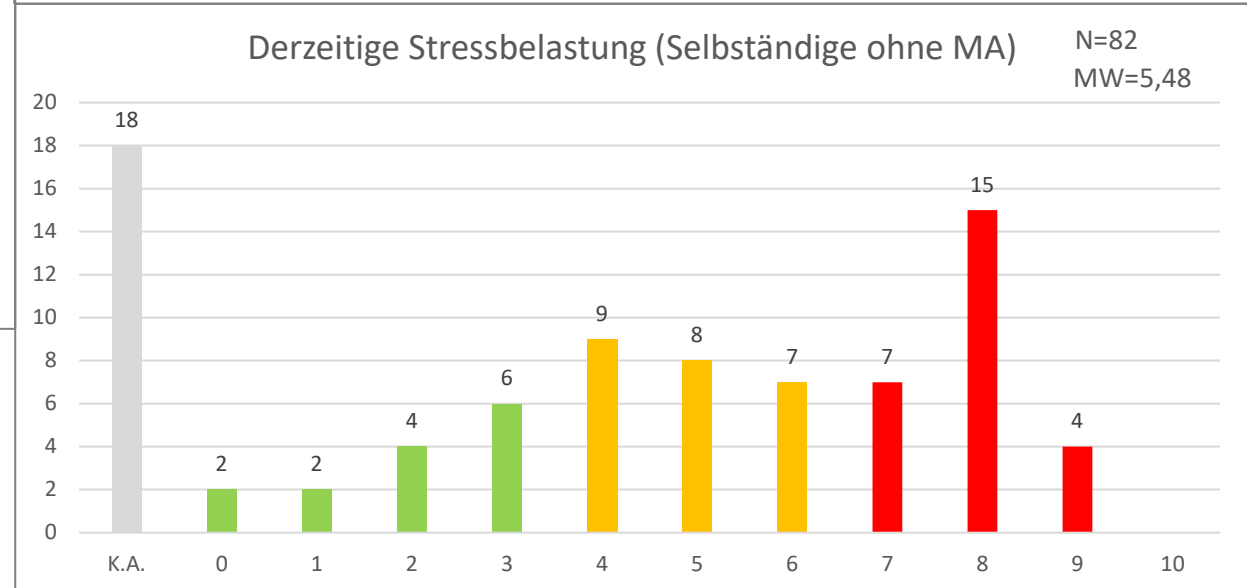
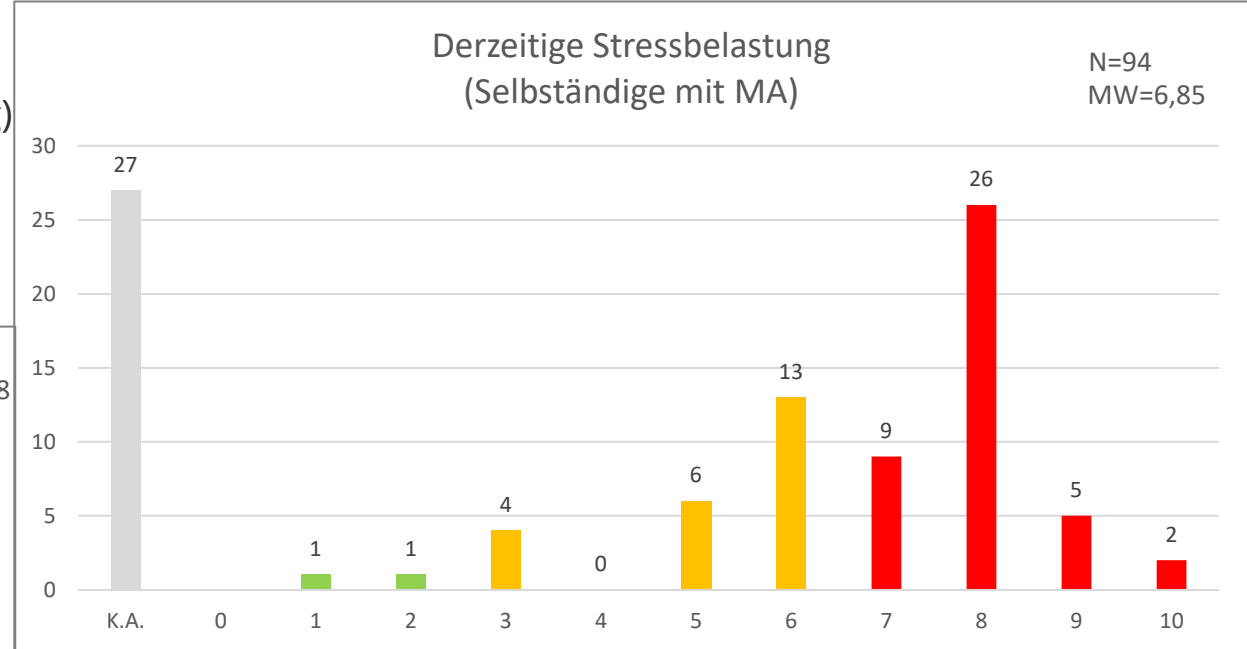
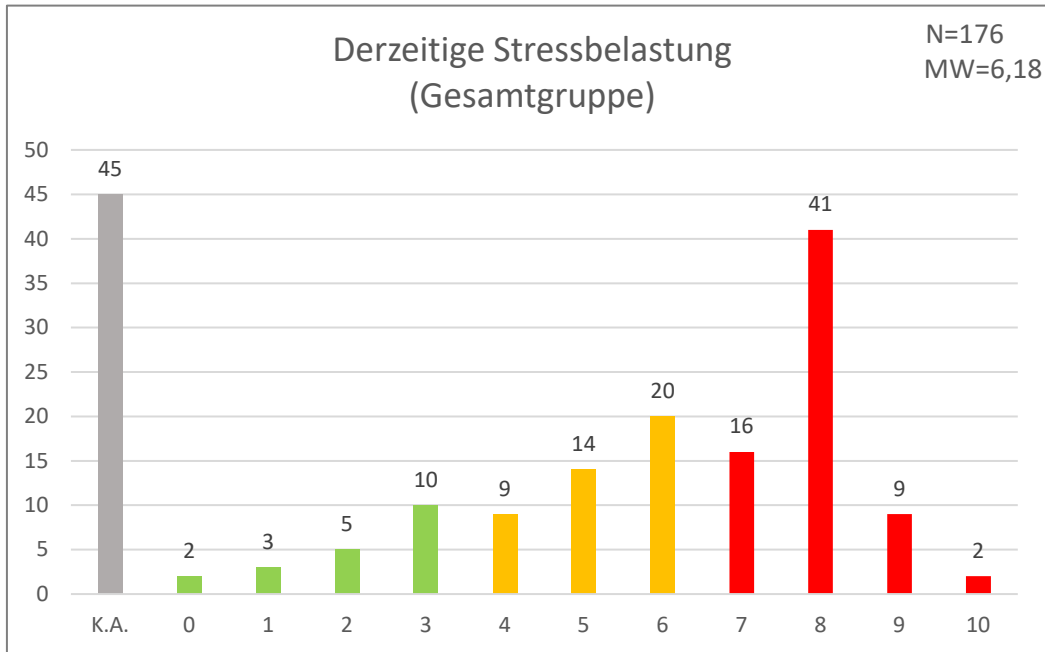
## Was erhält Sie heute motiviert/ zufrieden?

Motivierende Aspekte	Nennungen (n=125)
Kundenzufriedenheit(zufriedene Kunden, positives Feedback)	40% (50)
Gestaltungsspielraum (selbstbestimmt, Freiheit)	39,2% (49)
Erfolg (Erfolge sehen, gute Ergebnisse erzielen)	20,8% (26)
Verdienst	16% (20)
Zufriedene Beschäftigte	12,8% (16)
Flexibilität (Arbeitszeit/-ort)	12,8% (16)

# Bewertung des derzeitigen Stresslevels

## Wie beurteilen Sie Ihre derzeitige Stressbelastung?

(0 = keine Stressbelastung, 10 = sehr hohe Stressbelastung)





# O-Töne zum Feld „Regulierung/ Vorgaben/ Bürokratie“

*Ständiger Kleinschleiß*

*Politische Rahmenbedingungen*

*Überzogene  
Verwaltungsanforderungen*

*Bürokratie*

*Finanzamt/  
Steuern*

**Gesetzliche  
Vorgaben**

*Mangelnde Unterstützung  
von Behörden*

*Regulierungswut*

*Gleichmacherei*

*Willkür der Kassen*

*Unsicherheit*

*Buchhaltung*

*Gleiche Vorschriften für große  
und kleine Unternehmen*

*Vorschriften*

*Papierkram*

*Ständig neue  
Verordnungen*

*DSGVO*

**Administration**

**Bürokratie**

*Bevormundung*

*Fristen*

*Vorschriften*

*Hoher Zeitaufwand*

*Umsatzsteuervoranmeldung*

*Auflagen*

*Dokumentationspflichten*

# Bürokratie im Fokus

## Gründungshemmnisse, Anteile in Prozent

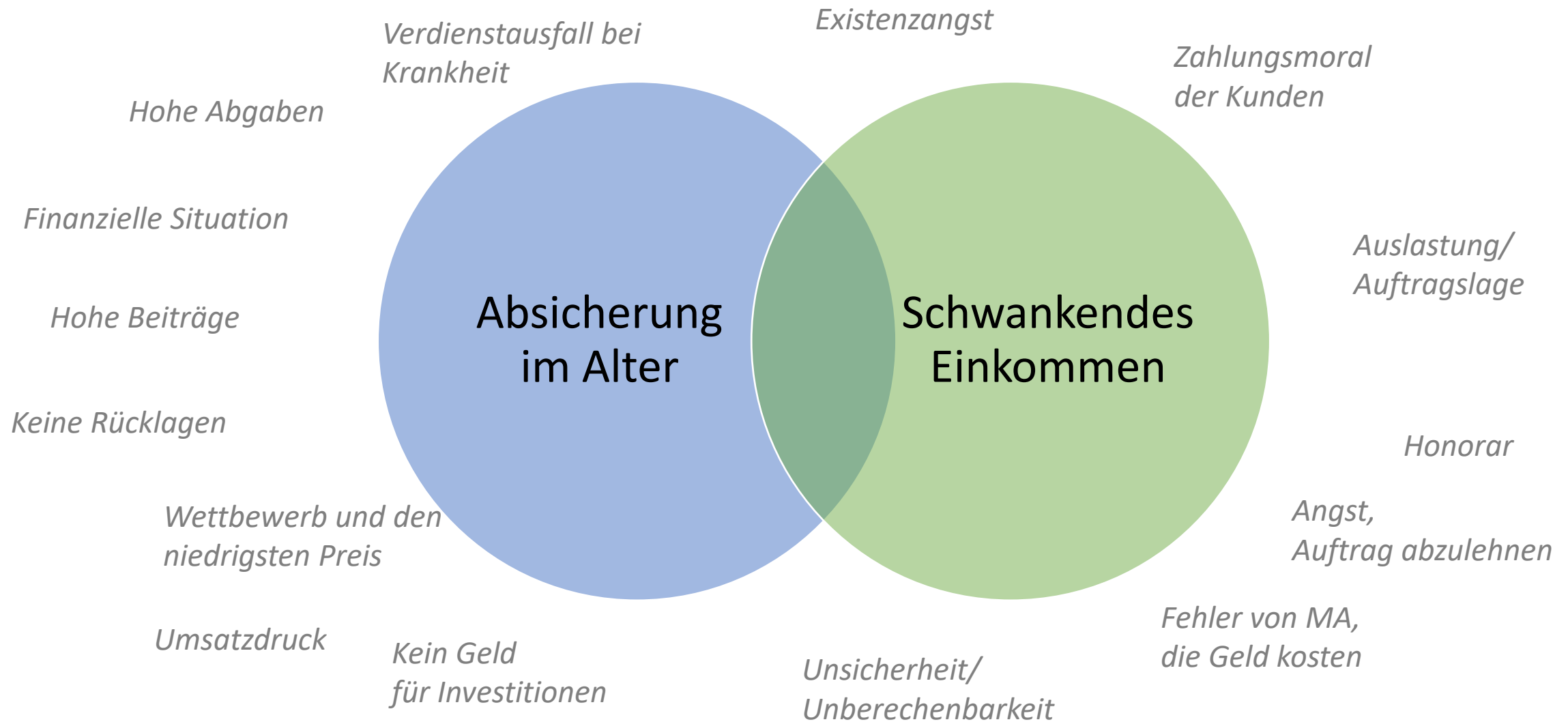
Hemmnisse	Gründungen	(%)
Bürokratie	2019	37
	2020	29
	2021	40
Kaufmännische Kenntnisse	2019	19
	2020	16
	2021	25
Belastung von Familie	2019	25
	2020	23
	2021	24
Kundenzugang	2019	27
	2020	17
	2021	24
Finanzielles Risiko	2019	19
	2020	11
	2021	22
Fehlende Mitarbeiter	2019	18
	2020	11
	2021	19
Opportunitätskosten	2019	20
	2020	12
	2021	18

Konjunktur	2019	16
	2020	17
	2021	18
Abstiegsangst bei Scheitern	2019	15
	2020	13
	2021	15
Unausgereifte Geschäftsidee	2019	14
	2020	11
	2021	14
Fachliche Qualifikation	2019	19
	2020	11
	2021	12
Fehlende Finanzierung	2019	12
	2020	11
	2021	12
Zugang zu Fördermitteln	2019	6
	2020	6
	2021	12
Fehlende Lieferanten	2019	7
	2020	7
	2021	9
Fehlende Mitgründer / -innen	2019	11
	2020	5
	2021	5
Zu hohes Alter	2019	5
	2020	3
	2021	5

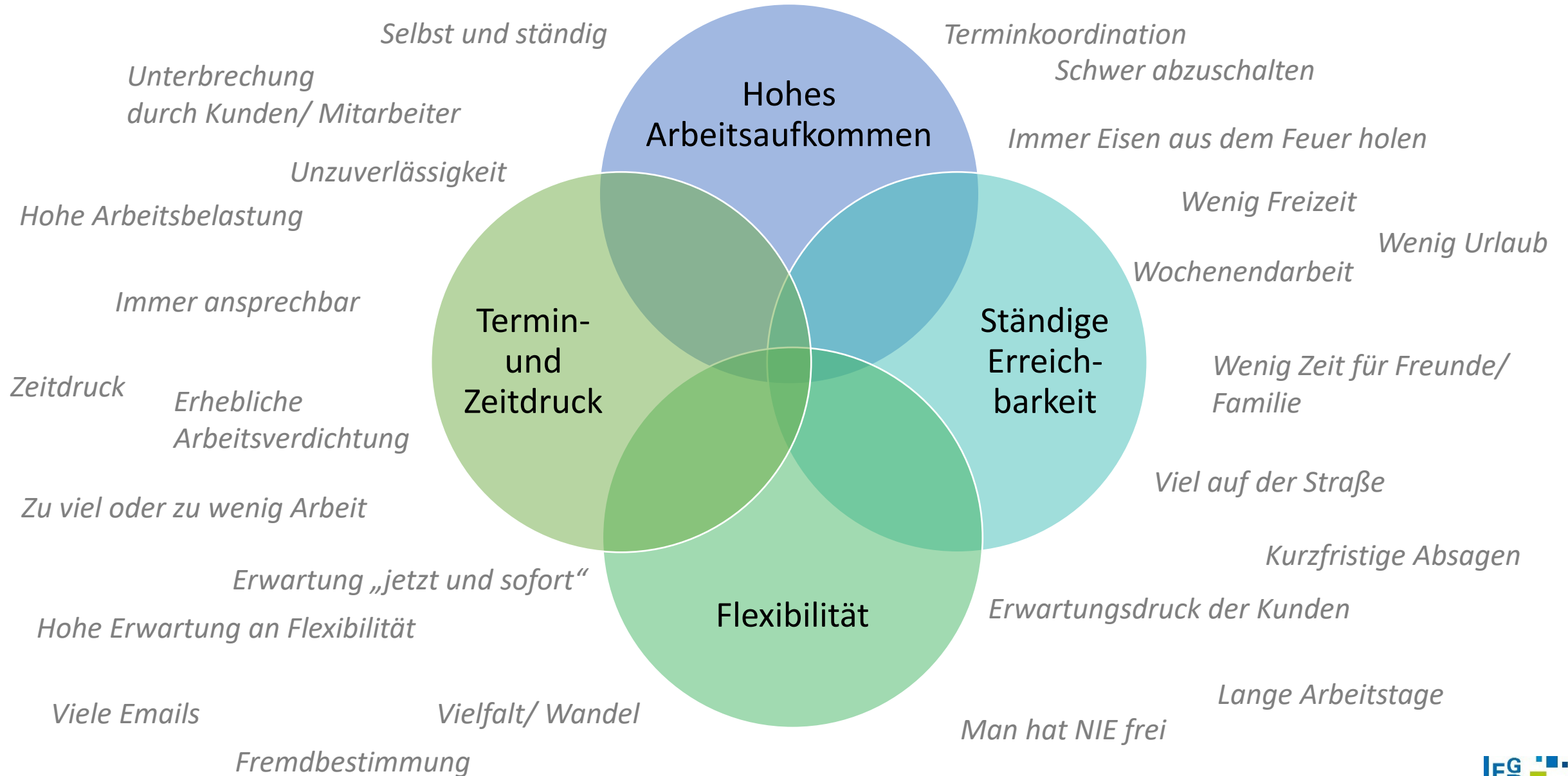
Quelle: KFW Gründungsmonitor 2022



# O-Töne zum Feld „Finanzen“



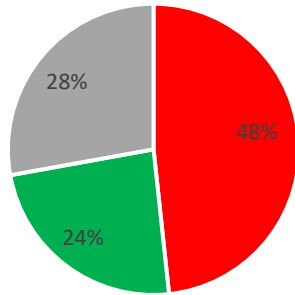
# O-Töne zum Feld „Arbeit und Arbeitsorganisation“



# Erlebte Auswirkungen

Erleben Sie negative Auswirkungen?  
(Gesamtgruppe)

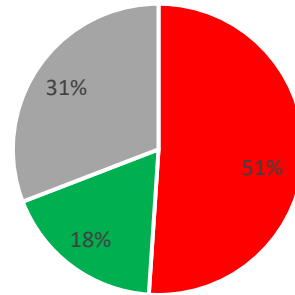
N=176



■ ja ■ nein ■ k.A.

Erleben Sie negative Auswirkungen?  
(Selbständige mit Beschäftigten)

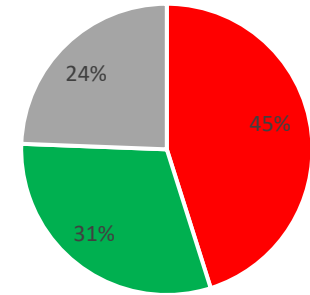
N=94



■ ja ■ nein ■ k.A.

Erleben Sie negative Auswirkungen?  
(Solo-Selbständige)

N=82



■ ja ■ nein ■ k.A.

## Erlebte Auswirkungen (Auszug – 80 Nennungen)

- Körperliche Symptome (z.B. *extreme Erschöpfung, Schmerzen (Rücken, Magen, Kopf), Ohrensausen/Hörsturz, Hautprobleme, kardiolog. Probleme, Gewichtszunahme, muskuläre Verspannungen, schwaches Immunsystem*)
- Schlafstörungen (z.B. *Müdigkeit, Schlafmangel, schlechter/ unruhiger Schlaf*)
- Psychische Symptome (z.B. *nicht abschalten können, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Unruhe, Lustlosigkeit, Demotivation, Burnout, Sucht*)

# Ausgleichsaktivitäten

## Was tun Sie bereits zum Ausgleich?(Auszug aus den Nennungen)

- Sport/ Bewegung (*Laufen, Yoga, Schwimmen, Pilates, Golf, Spazieren, Wandern, Bergsteigen, Fitnessstudio*)
- Entspannung (*autogenes Training, Meditation, Sauna*)
- Hobbys (*Musizieren, Gartenarbeit, Motorrad, Chor, Musik hören, Theater*)
- Familie / Freunde (*Zeit für Familie/ Kinder, Freunde treffen, auch mal feiern*)
- Ausgleich (*Urlaub, Freizeitblöcke, Natur genießen, Pausen, Kur*)
- Prävention (*Vorsorge, gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil, ausreichend Schlaf, Biorhythmus nutzen*)
- Arbeitsbezogene Lösungen (*gute Planung, Homeoffice nutzen, Tag Struktur geben, PC-freier Tag, Arbeitsvolumen senken*)
- Netzwerken



# Gewünschte Unterstützung (Ergebnisse Befragung und Workshop)

## Persönlich

- Auszeiten (bspw. Kur, Urlaub)
- Umgang mit psychischer Belastung
- Erholungsfähigkeit
- Abgrenzung von Beruf & Freizeit
- körperliche Leistungsfähigkeit erhalten

## Unterstützung im Arbeitsalltag

- Weiterbildung und Kompetenzaufbau
  - Führung
  - Selbstmanagement
  - BWL /kfm. Wissen
  - Fachthemen
- Assistenz/ Support (IT, Verwaltung, Marketing)
- gemeinsame Nutzung von Räumlichkeiten & Dienstleistungen (Shared Office / Synergien)

## Rahmenbedingungen

- Deregulierung/ Bürokratieabbau
- Steuerliche Verbesserungen
- Anrechenbarkeit von Präventionsleistungen
- Grundsicherung / Altersvorsorge
- Gesellschaftliche Akzeptanz
- Planbare Liquidität (u.a. Förderung Kredite)

## Erfahrungsaustausch/ Vernetzung

- Austausch face-to-face
  - Verbände
  - Fachveranstaltungen
  - Erfa-Gruppen / Stammtisch
- Austausch digital
  - Forum/ Plattformen zum persönlichen Austausch
  - Forum/ Plattformen mit (vertrauenswürdigen) Fachinhalten

## Erfahrungen seit dem Projekt:

### Ernüchternd:

- **Wenig erkennbare Deregulierung** und Abbau von bürokratischen Hürden
- **Wertschätzung der Selbständigen** m. A. wenig erkennbar → öffentliche Betrachtung oft irreführend
- **Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit** sehr unterschiedlich ausgeprägt → Starke Konkurrenz zwischen „Zeit“ für Prävention zur Arbeit → Präventionsangebote werden häufig nicht so gut angenommen.

### Wünschenswert:

- Zielgruppe nicht nur als Arbeitgeber, sondern als „normale“ **arbeitende Personen** wahrnehmen.
- **Deregulierung** und **Wertschätzung** bei allen Schnittstellen verbessern
- Den Bedürfnissen von Selbständigen offen und mit **weniger Vorurteilen** gegenüberreten.

Weitere Informationen...

<https://www.ifgp.de/gesunde-impulse-fuer-selbstaendige>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ich freue mich auf Ihre Fragen und Ideen!

**Institut für gesundheitliche Prävention**

Marc Lenze Wolbecker Windmühle 13a

48167 Münster

Telefon: 02506-30028-0

E-Mail: [info@ifgp.de](mailto:info@ifgp.de)

<http://www.ifgp.de>





# Bild-/ Quellennachweis

Für die Fotos/Bilder/Grafiken in dieser Präsentation wurden vom Institut für gesundheitliche Prävention (IFGP) die erforderlichen Rechte erworben. Sie dienen ausschließlich dem Zweck der Veranschaulichung der Inhalte der Präsentation.

- Microsoft365 Archiv (lizenzfreie Nutzung durch Microsoft365-Business Premium)
- Institut für gesundheitliche Prävention, Hendrik Wardenga
- shutterstock\_91437431.jpg – Shutterstock
- Adobe Photo Stock - Fotolia\_123363509\_Subscription\_Monthly\_M.jpg - Thomas Reimer

