

Pressemitteilung vom 08.06.2010

Neuer IAQ-Report zur Belastung in der IT-Wirtschaft

Gesund altern in High-Tech-Branchen

Erschöpfung und Burnout in der IT-Dienstleistungsbranche nehmen zu. Nur noch 37 Prozent der befragten IT-Spezialisten glauben, ihre Tätigkeit sei auf Dauer durchzuhalten. Lediglich 29 Prozent können nach der Arbeit problemlos "abschalten", wie eine aktuelle Untersuchung des Instituts Arbeit und Qualifikation (IAQ) der Universität Duisburg-Essen zeigt. Das sollte man nicht ignorieren. Letztlich riskierten die Firmen erhebliche Umsatzeinbußen, wenn diese Mitarbeiter erkranken und ausfallen.

Im BMBF-geförderten Projekt "Demografischer Wandel und Prävention in der IT-Wirtschaft" befragten die IAQ-Wissenschaftler in sieben IT-Unternehmen unterschiedlicher Größe 331 Mitarbeiter. Sie haben mit ihnen präventive Maßnahmen erarbeitet und erprobt, mit denen einem Burnout gegengesteuert werden kann. Am Forschungsverbund "DIWA-IT - Demografischer Wandel und Prävention in der IT" sind neben dem IAQ das Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung (ISF/München) sowie das Büro Moderne Arbeitszeiten (Dortmund) beteiligt.

Burnout trifft nicht alle in gleichem Maße. Die Forscher identifizierten fünf Risikogruppen: Bei den "Projekteinsteigern" - meist Berufsanfängern im Projekteinsatz - haben bereits 57 Prozent hohe Burnout-Werte, während dies bei lediglich 13 Prozent der gleichaltrigen Trainees der Fall ist. In den Altersgruppen zwischen 30 und 50 Jahren haben die "Aufsteiger in neue Position" häufig mit Problemen der Rollenfindung und mangelnder Vorbereitung auf die neuen Aufgaben zu kämpfen. Die "Mobilen Beschäftigten", oft "Grenzgänger" zwischen Kunden- und IT-Unternehmen, zeigen ebenfalls zu 67 Prozent hohe Werte. Bei den 40- bis 60-Jährigen sind insbesondere die "Mehrstelleninhaber" und die "Multi-Projektmanager" betroffen. Sie sind quasi "Diener mehrerer Herren" und müssen die Anforderungen der unterschiedlichen Projekte individuell für ihre Arbeit in Einklang bringen und die Termine koordinieren. Als Burnout-Auslöser wurden in der Studie verschiedene psychische Belastungen in der Arbeit identifiziert, die sich wechselseitig verstärken.

Stressfrei bis zur Rente?

Wegen des demografischen Wandels nimmt auch in "jungen" Innovationsbranchen wie dem IT-Bereich die Zahl der älteren Mitarbeiter zu: Zwischen 1999 und 2009 stieg der Anteil der über 50-Jährigen von 12,5% auf 18,5%, während der Anteil der 25- bis 39-jährigen Beschäftigten von 55,9% auf 41,8% sank. "Angesichts der zunehmenden Intensivierung der Arbeit in dieser Branche ist es fraglich, ob die Beschäftigten ihr Rentenalter schädigungsfrei erreichen werden, wenn sich die Entwicklung so fortsetzt. Für eine gute Arbeits- und Leistungsfähigkeit in späteren Erwerbsabschnitten ist die Prävention gesundheitlicher Beeinträchtigungen gerade in den frühen Erwerbsphasen von zentraler Bedeutung", rät Projektleiterin Dr. Anja Gerlmaier.

Bei der Vorbeugung helfen die Unterstützung durch Führungskräfte, die Möglichkeit, Termine und Arbeitsvolumina zu beeinflussen und Pausen während der Arbeit. Ein häufiges Problem war, dass die Beschäftigten durch Telefonate und Anfragen von Kollegen unterbrochen werden. Bei konzentrationsintensiven Aufgaben führt dies oft auch zu

qualitativen Problemen. Ein Ausweg bietet sich, wenn nach Absprache im Team fallweise bestimmte Stunden für solche Aufgaben reserviert werden, und sich die betroffenen Beschäftigten für diesen Zeitraum quasi "ausklinken", u.a. telefonisch nicht direkt erreichbar sind und so in Ruhe arbeiten können. Konzentriert man zudem die Bearbeitung von E-Mails und organisatorische Aufgaben auf bestimmte Phasen des Arbeitstages, lässt sich ein besser strukturierter sowie insgesamt ruhigerer und effektiverer Arbeitsablauf realisieren.

Erholsame Pausen

Ein zweiter wichtiger Ansatzpunkt ist die bewusste Erholung und das Abschalten in den Pausen. Dabei sind fünf bis zehn Minuten nach etwa anderthalb bis zwei Stunden besonders sinnvoll; sie tragen zu Entspannung wie zum Erhalt der Leistungsfähigkeit über den Tag bis in den Feierabend hinein bei. Pausen werden aber von vielen Beschäftigten gerade in Phasen von hoher Belastung - wenn sie am nötigsten wären - als zeitliche Puffer für die Arbeit angesehen und gestrichen. Hier helfen nach Erfahrung von Projektmitarbeiter Dr. Erich Latniak kollegiale Formen der Pausengestaltung, um die notwendige Erholung während der Hochlastphasen "durchzuhalten". Zum Erholen und Abschalten sind weiterhin Entspannungstechniken am Arbeitsplatz und Ausdauersport wichtig.

Wie die Ergebnisse der Studie zeigen, können arbeitsgestaltende Maßnahmen in der IT-Branche noch erhebliche gesundheitsfördernde Potenziale erschließen, die dazu beitragen, dass die Beschäftigten langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

Für weitere Fragen stehen Ihnen zur Verfügung:

[Dr. Anja Gerlmaier](#)

[Dr. Angelika Kümmerling](#)

[Dr. Erich Latniak](#)

Redaktion:

[Claudia Braczko](#)