

Gesund und sicher starten!

Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

Existenzgründungen durch Frauen – erfolgreich werden und gesund bleiben.

„Frauen holen auf“, ihr Anteil an den Erwerbstätigen und an den Existenzgründungen nimmt langsam aber stetig zu.

Beim Start in die Selbständigkeit sollte auch der Aspekt „Gesundheit“ beachtet werden. Nur wer leistungsfähig ist und bleibt, kann den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens sichern. Insbesondere an Gründerinnen werden vielfältige Anforderungen gestellt (Doppelbelastung Familie und Beruf), die an der Gesundheit „zehren“ können. Es ist deshalb wichtig, im Gründungsvorfeld zu bedenken, welche Veränderungen die berufliche Selbständigkeit zur Folge hat, welche Belastungen auftreten und wie diese bewältigt werden können.

Sind Gründerinnen gesundheitlich stärker gefährdet als männliche Gründer?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Untersuchungen zu Verhaltensmustern bei weiblichen und männlichen Gründern zeigen, dass die gesundheitlich problematische Neigung zur Selbstausbeutung bei Frauen und Männern zu fast gleichen Anteilen (etwa 1/3) auftritt. Auf den ersten Blick scheint es keine nennenswerten Unterschiede zu geben. Die unterschiedlichen Gründungsbedingungen bei Männern und Frauen wie Branche, familiäre Situation und persönliche Voraussetzungen haben aber sicherlich einen Einfluss auf die Art der individuellen Belastungen und auf die Möglichkeit, berufliche und familiäre Anforderungen zu bewältigen.

Gründen Frauen anders als Männer?

Es gibt einige Unterschiede:

- Frauen gründen oder führen seltener als Männer ein Unternehmen. Nur ca. 28% der Selbständigen sind Frauen. Aber im letzten Jahrzehnt ist der Anteil weiblicher Gründungen gewachsen.

- Frauen bevorzugen die Gründung kleiner Unternehmen. Viele starten ihr Unternehmen mit einem schrittweisen Einstieg, z. B. mit einer Nebenerwerbs- oder Teilzeitgründung. Auffällig ist der hohe Anteil der Gründerinnen beim Programm Ich-AG (Anteil fast 50 %).
- Gründerinnen konzentrieren sich auf wenige Branchen, insbesondere im Dienstleistungsbereich (z. B. Gesundheit, Handel, Pflege). Die Orientierung auf diese Branchen begrenzt die Einkommensmöglichkeiten, hier sind die Verdienste durchschnittlich geringer als in anderen Bereichen.
- Frauen bevorzugen durchschnittlich geringere Arbeitszeiten als männliche Gründer. Ein Grund dafür ist, dass viele Frauen versuchen, Familie mit einer selbständigen beruflichen Tätigkeit zu verbinden.
- Frauen nehmen das bestehende Weiterbildungs- und Beratungsangebot für Gründer seltener wahr als Männer. Gründerinnen prüfen und planen ihre Gründung im Vorfeld oft nicht ausreichend.

Aber insgesamt gesehen: von Frauen gegründete Unternehmen sind in der Regel genauso erfolgreich wie die von Männern – auch wenn sie mit den Gründungsinvestitionen nicht in die Vollen gehen.

Haben Frauen es schwerer?

Welche besonderen Belastungen haben Gründerinnen?

- Für Frauen ist die Kapitalbeschaffung bei Banken häufig schwieriger. Existenzgründungsdarlehen sind nicht auf das spezifische Vorgehen von Frauen eingestellt (nebenberufliche oder Teilzeitgründungen mit geringem Kapitalbedarf). Frauen benötigen deshalb oft Finanzierungsquellen im privaten Umfeld.

F a k t e n

- Die Doppelbelastung Familie und Beruf ist eine gravierende Erschwernis für Frauen. Fehlende oder lückenhafte Kinderbetreuungsangebote sind für Gründerinnen häufig ein Problem.
- Hinzu kommt, dass Frauen von Partnern und Familie weniger Unterstützung erfahren als männliche Gründer. Die Aussage: „Männer haben die Familie im Rücken, Frauen sitzt sie im Nacken“ trifft in der Tendenz auch noch heute zu.
- Gründerinnen verfügen seltener als Männer über berufliche Netzwerke, die ihnen den Zugang zu neuen fachlichen Informationen, Kunden oder Kooperationspartnern erleichtern.
- Frauen lassen sich – so die Ergebnisse der Potsdamer Gründerstudie – leichter von Misserfolgen verunsichern als Männer und sie suchen die Fehler eher bei sich selbst.
- Die Angst vor dem Scheitern ist bei Frauen ausgeprägter als bei Männern.

Gesundheitsförderliche Potentiale von Frauen

Diesen hier aufgezählten, für Frauen eher belastenden Rahmenbedingungen oder Eigenschaften können positive Faktoren gegenüber gestellt werden. Frauen haben – so Studienergebnisse – gesundheitsfördernde Verhaltensweisen:

- Frauen können sich von Arbeitsproblemen besser distanzieren als Männer, sie sind eher in der Lage Beruf und Freizeit zu trennen als Männer.
- Frauen scheinen – so die Wissenschaft – über bessere kommunikative Fertigkeiten und soziale Unterstützung zu verfügen als Männer. Ihnen fällt es leichter, sich in Problemsituationen an vertraute Personen zu wenden und von ihnen Hilfe anzunehmen.

Was können Gründerinnen tun, um ihre Arbeitsbedingungen und ihre Belastungssituation zu verbessern?

- Verbessern Sie ihre Startbedingungen: Nutzen Sie schon vor der Gründung Aus- und Weiterbildungsangebote, nehmen Sie spezielle Beratungsangebote für Gründerinnen wahr.
- Wenn Sie Familie haben: Legen Sie schon vor der Gründung mit Ihren Angehörigen verbindliche Regelungen für Kinderbetreuung und Haushaltsaufgaben fest. Versuchen Sie auch „Notfallregelungen“ zu vereinbaren (Erkrankung der Kinder, Dienstreisen).
- Beziehen Sie Ihre Familie in die Gründungsplanung intensiv ein. Besprechen Sie, wie sich

die Situation in der Familie voraussichtlich ändern wird.

- Betreiben Sie Zeitmanagement: Sichern Sie sich eigene freie Zeit für Hobbys oder Entspannung, gehen Sie effizient mit Ihrer Zeit um.
- Delegieren Sie Aufgaben: Es ist oft sinnvoll, Aufgaben abzugeben (z.B. Putzen der Büroräume, Buchhaltung). Die so gewonnene Zeit können Sie effektiver für die Entwicklung des Unternehmens (Kundenakquisition) oder für Ihre eigenen privaten Bedürfnisse verwenden.
- Suchen Sie sich berufliche und fachliche Netzwerke, lernen Sie die Kunst des „Klüngelns“, der beruflichen Beziehungspflege. In diesen Netzwerken entstehen meist auch persönliche Kontakte, die bei Unsicherheiten der beruflichen Situation sehr hilfreich und psychisch entlastend sind.
- Erkunden Sie mit Beratern, Freunden oder Familie Ihre persönlichen Stärken und Schwächen. Wo brauchen Sie Unterstützung oder Weiterbildung? „Schwachstellen“ z.B. in der persönlichen Arbeitsorganisation oder bei der Kundenakquisition kann man durch Qualifizierung oder Coaching beseitigen.

Behandeln Sie sich selbst gut: Ausreichender Schlaf, Sport, Bewegung und eine gesunde Ernährung sind Voraussetzung für dauerhafte geistige und körperliche Fitness.

Ansprechpartner

Es gibt ein breites Angebot an regionalen und bundesweiten Netzwerken und speziellen Informationen für Gründerinnen. Wichtige weiterführende Adressen im Internet sind www.gruenderinnen-agentur.de und www.existenzgruender.de unter der Rubrik Gründerinnen.

Unter www.guss-net.de finden Sie grundlegende Informationen zum Thema „Gesundheit und Sicherheit“ im Unternehmen. Das Webangebot enthält sowohl praktische Hilfestellungen zum Zeitmanagement oder zur Bildschirmarbeit wie auch Informationen über wichtige Grundsätze des Arbeitsschutzes.

Impressum:

RKW – Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V. – Bundesgeschäftsstelle –
Düsseldorfer Straße 40 | D-65760 Eschborn
Fon: +49(0)6196/495-3205 | www.guss-net.de

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

