

## Funktion und thematische Erweiterung verbandlicher Selbstständigengerberatung

media fon (01805 754444)

Beratungs- und Kommunikationsnetzwerk  
für Solo-Selbstständige

**Teil-Zielgruppe:** Solo-Selbstständige aller Branchen

- Ausgangslage / Ziele
- Anknüpfungspunkte / Maßnahmen
- Fazit / Ausblick

### **Ausgangslage:**

- Vermittlung berufsspezifischer Kenntnisse und Hilfen  
(kein monothematischer Zugang)
- Förderung von Informationsaustausch und Kooperation
- Individuelle Wissensvermittlung: persönliche Beratungen  
Breite Informationsvermittlung: Internetportal / Ratgeber / Newsletter  
vorhandener "Kunden"-Stamm
- Kunden vertrauen mediafon / Empfehlungen werden ernst genommen
  - **Leuchtturm-Funktion: Orientierung und Hinweis**
  - **Initiierung von Verständigungsprozessen**
  - **"Best-Practice" Ratgeber**

### **Ziel der thematischen Erweiterung:**

Kernkompetenz in bisherigen Schwerpunkten (soziale Sicherung, Vertragsgestaltung, Honorare, Recht...) ausweiten auf individuelle Präventionsansätze. Dieses Thema zum Schlüsselthema ausbauen.

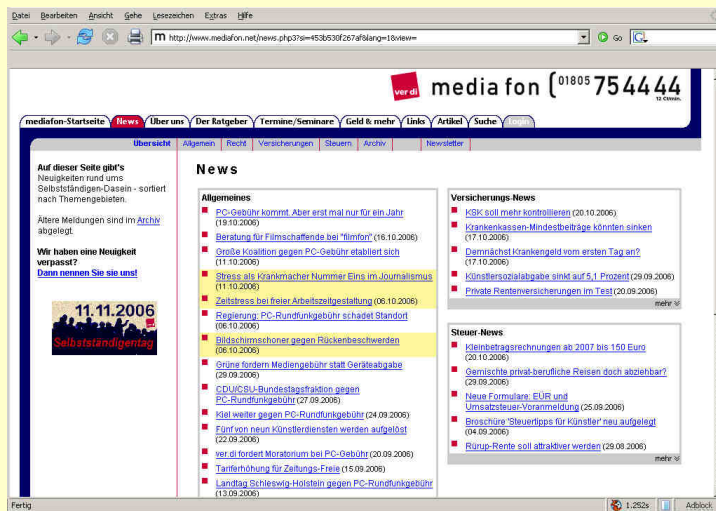
### **Systematische Erschließung schon vorhandener Beratungsthemen z.B. der Beratung zu:**

- Anforderungen an Selbstdisziplin und -motivation.
- Organisation / Folgen falschen Zeitmanagements.
- Fehlende Freizeitphasen / falsche WLB.
- Vereinzelung als Stressfaktor.
- Arbeitsdruck durch wirtschaftliche Unsicherheit und Wettbewerbsdruck.
- Akquisition von (richtigen) Aufträgen.
- Langfristige Sicherung der Erwerbsfähigkeit / Altersfragen.
- Gestaltung des (häuslichen) Arbeitsplatzes.

### **Geeignete Transfer-Maßnahmen**

- Schulung der BeraterInnen und Berater.
- Informationsveranstaltungen für die Zielgruppe.
- Setzung des Themas (in gewerkschaftlichen Zusammenhängen).
- Stärkung der Verweisungskompetenz und Vernetzung mit im Themenfeld Aktiven.
- Integration des Themas Gesundheit in das Informationsangebot.  
(Website, Newsletter - 2 Mio. Seitenzugriffe und 50.000 Besucher/Jahr)

## Integration ins Infoangebot – Nachrichten/Newsletter



- Allgemeines
- Recht
- Versicherungen
- Steuern

Hauptthema Gesundheit erst bei entsprechender Menge (Henne-Ei-Problem)

## Integration ins Infoangebot – Online-Ratgeber


**media fon**  
**Ratgeber Selbstständige**

mediafon-Startseite
**Der Ratgeber**

**Inhalt**

- Statusfragen
- Der Start
- Das Geschäft
- Diverse Alltagsfragen
- Urheberrecht
- Kooperation
- Gewinnsteuer
- Umsatzsteuer
- Sozialversicherung
- Geschäftsversicherungen
- Interessenvertretung
- Anhang
- **Gesundheitsschutz**
- Work-Life-Balance: Der Arbeit Grenzen setzen
- Stress erkennen
- Souveräner mit Zeit umgehen
- Selbstmanagement: Perspektiven und Orientierung schaffen
- Entspannungstechniken
- Kurzübersicht
- Rechengrößen
- Sozialversicherung
- Gesetzestexte
- Literatur

### Gesundheitsschutz

Gesundes Arbeiten wird heute überwiegend im Zusammenhang mit Arbeitsverhältnissen diskutiert. - Dass beispielsweise Stress und überlange Arbeitszeiten und die gesundheitlichen Folgen auch ein wichtiges Thema für Selbstständige sind, ist die Alltagserfahrung aus vielen mediafon-Beratungsgesprächen.

Das Problem dabei: Wer dem "Flexibilisierungsdruck" ständig und unhinterfragt nachgibt, riskiert letztlich die eigene Leistungsfähigkeit. Lebenszeit nach Auftragslage statt nach persönlichen Bedürfnissen zu planen, ist in vernünftigen Grenzen ökonomisch notwendig. Werden die Grenzen überschritten, kann dies Gesundheit und Existenz gefährden.

Selbstständige müssen sich einen pfleglichen Umgang mit der eigenen Gesundheit selber vorschreiben. - Auch und gerade, weil dazu unter ständig verschärftem wirtschaftlichen Druck dazu keine Zeit zu sein scheint. Hitze, Stress und ungesunde Arbeitszeiten und -formen werden Selbstständige wohl nie wirklich ganz los werden. Sie sind aber auch nicht "natürliche" persönliche Risiker unternehmerischer Tätigkeit, gegen die sich nichts tun lässt: Es gibt einige Ansätze und Methoden "Gesundheitsstörer" zurückzudrängen und im Griff zu halten. Der wichtigste Schritt ist, sich darüber klar zu werden, welche Rolle die eigenen Gesundheit für den Job spielt. In diesem Kapitel regen wir mit ein paar Informationen und Tipps dazu an, über das Thema nachzudenken und sich auf den Weg zu einem vernünftigen, gesunden Ausgleich zwischen Job und übrigen Leben zu machen.

Dies Kapitel ist im Zusammenhang und mit finanzieller Hilfe des Projekts [selbstständig&gesund](#) entstanden, an dessen Ende ein Netzwerk zum Thema entstehen kann. - Ein praktischer Aspekt der Netzwerkaktivitäten: Die Grundagentende dieses Kapitels stammen vom Netzwerkpartner [grammus](#), dessen Schwerpunkt die Information von mittelständischen Kleinbetrieben ist.

Grundinformationen zum Thema	Weiter im Haupttext	Detailinformationen zum Thema
→ <a href="#">Anhang</a>	→ <a href="#">Rechengrößen/Sozialversicherung</a>	→ <a href="#">Work-Life-Balance: Der Arbeit Grenzen setzen</a>
		→ <a href="#">Stress erkennen</a>

## Fazit / Ausblick

- Die spezifische Kompetenz, Solo-Selbstständige zu persönlichem Handeln anzuregen, kann auch in Gesundheitsthemen für die effektive Adressierung von Handlungsempfehlungen genutzt werden.
- Die Analyse des mediafon-Ausbaus selbst kann Hinweise darauf geben, wie die Beschäftigung der Zielgruppe mit dem Thema Gesundheit weiter angeregt werden kann.
- Erkenntnisse Anderer können in die mediafon-Praxis einfließen und Synergien genutzt werden.
- Durch stabile Strukturen ist gesichert, dass das im Projektverlauf neu gesetzte Thema nachhaltig verankert wird und ein kontinuierlicher Ausbau von thematischer Beschäftigung und Qualität erfolgt.