

## „CovStress“ Interviewstudie – Ergebnisse

Im Folgenden sind die Ergebnisse aus der Interview-Studie im Rahmen des Forschungsprojekts „CovStress“ der Universität Bremen aufgelistet. Die Studie mit 20 Teilnehmenden fand zwischen Mai und Juli 2023 statt. Untersucht wurde das *subjektive Erleben Corona-bedingter Einschnitte im Erwerbsleben (sog. Karriereschocks) sowie der Umgang mit (finanziellem) Stress und Belastungen*. Aufbauend auf den Ergebnissen wird ab November 2023 eine Fragebogen-Studie durchgeführt, um die Ergebnisse zu vertiefen.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Wer waren die Teilnehmenden?

65% männlich  
35% weiblich

N = 20

### Altersspektrum:

**28 – 65**  
Jahre

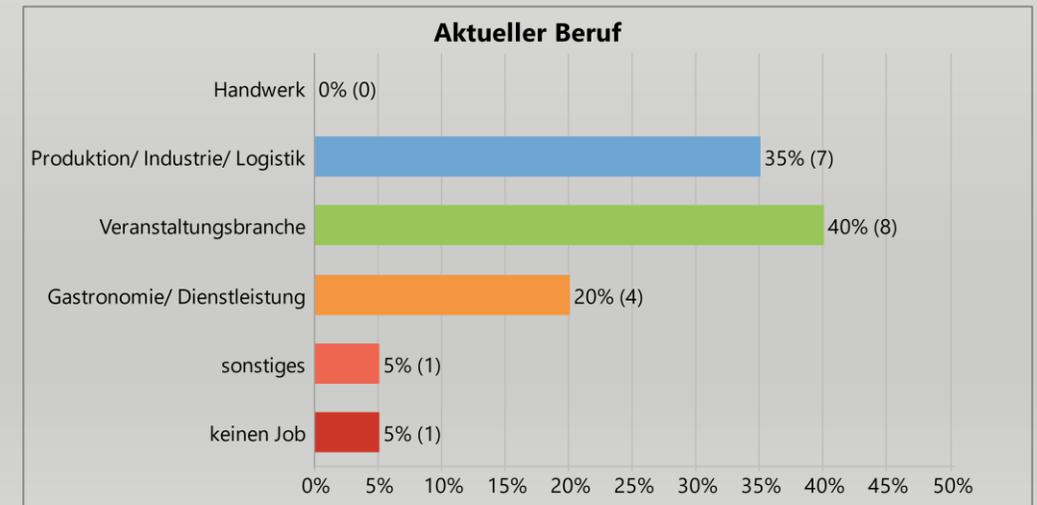
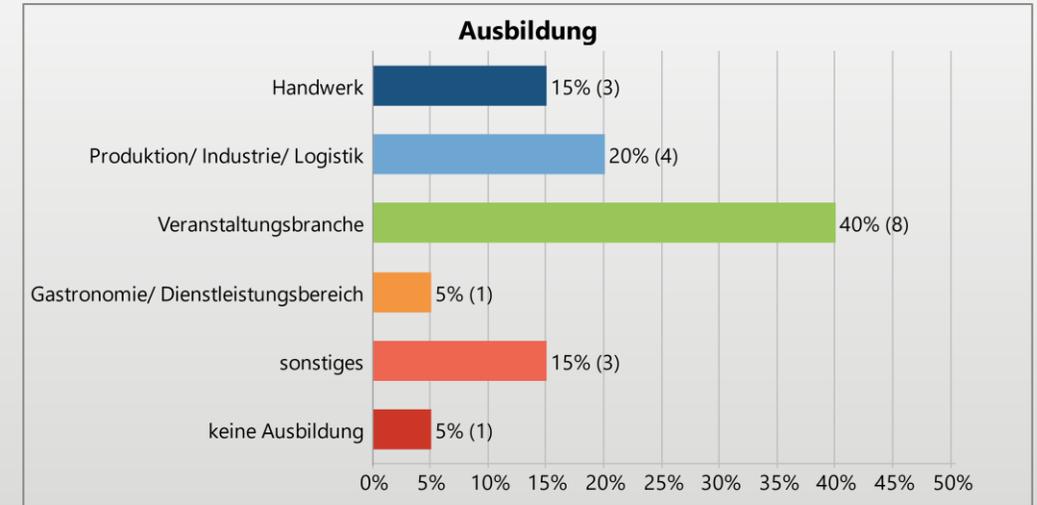
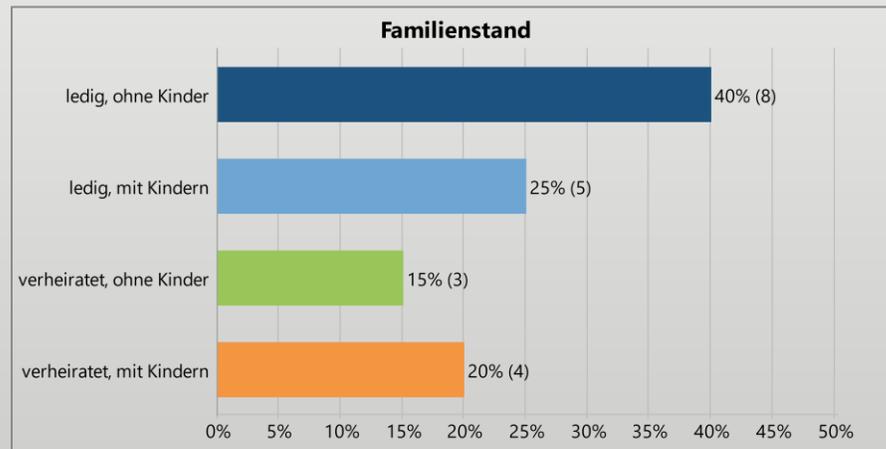
dies umfasst:

**15%**  
25 - 35 Jahre

**50%**  
36 - 45 Jahre

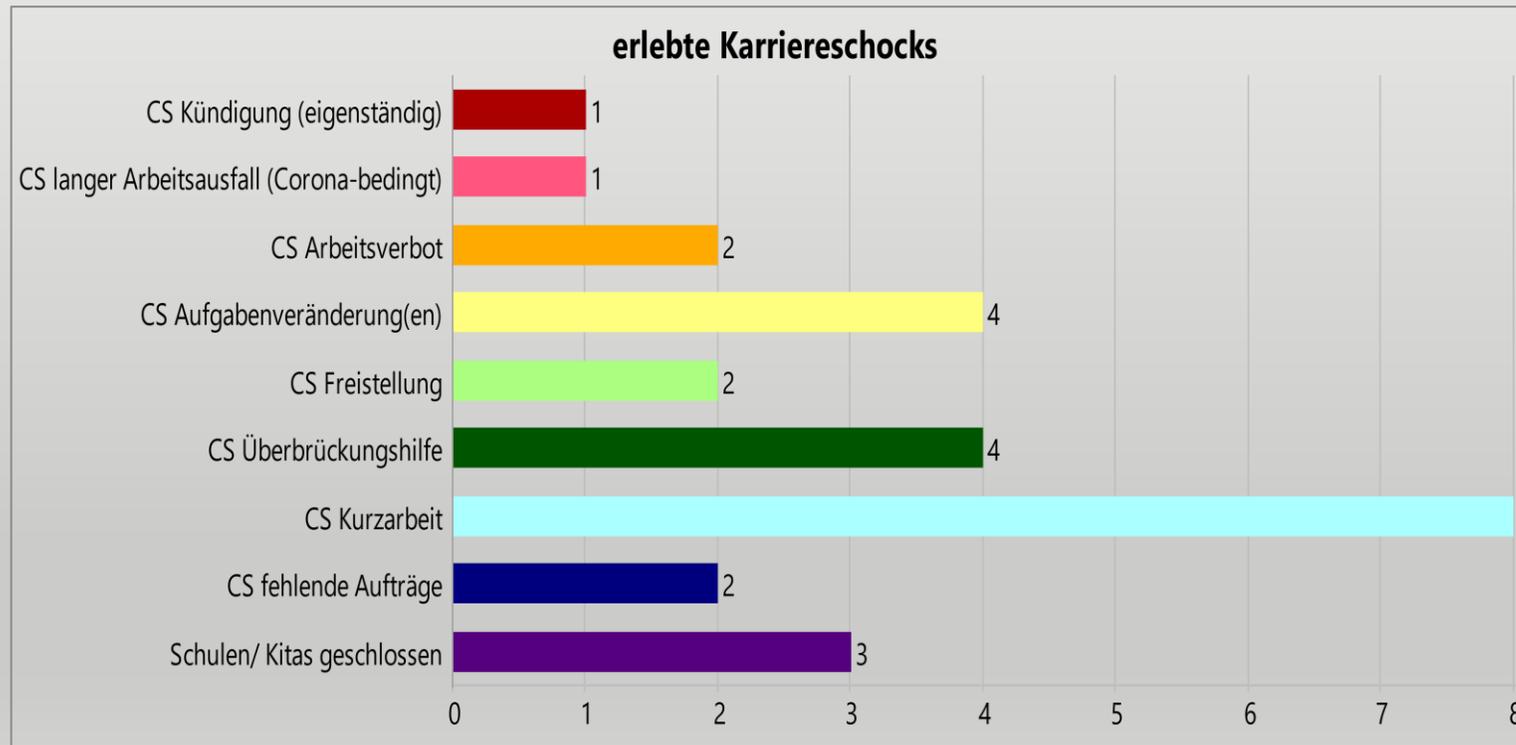
**25%**  
46 - 55 Jahre

**10%**  
56 - 65 Jahre

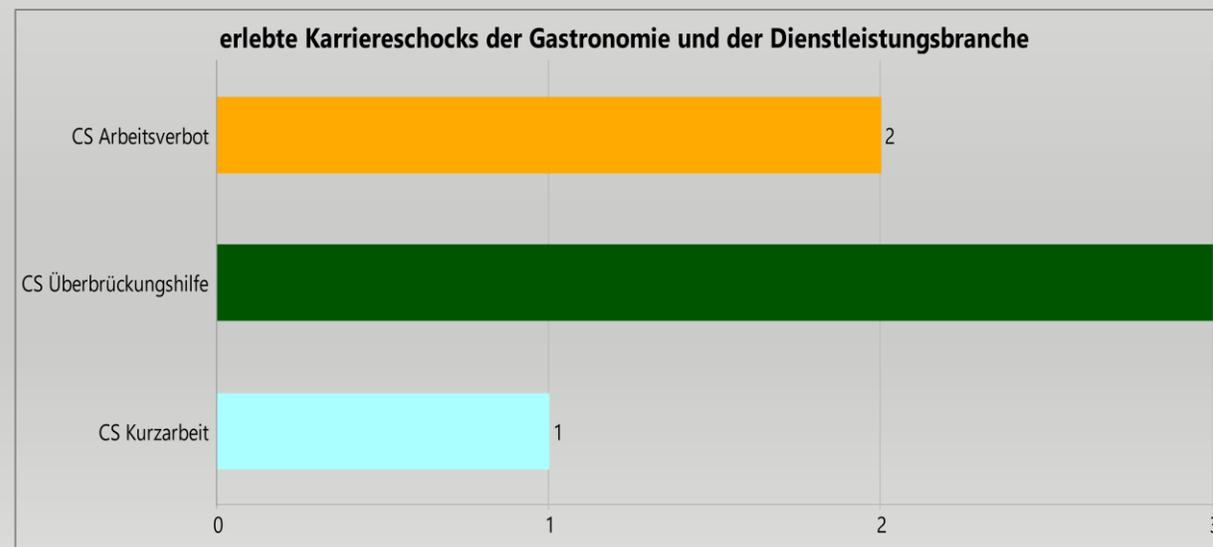
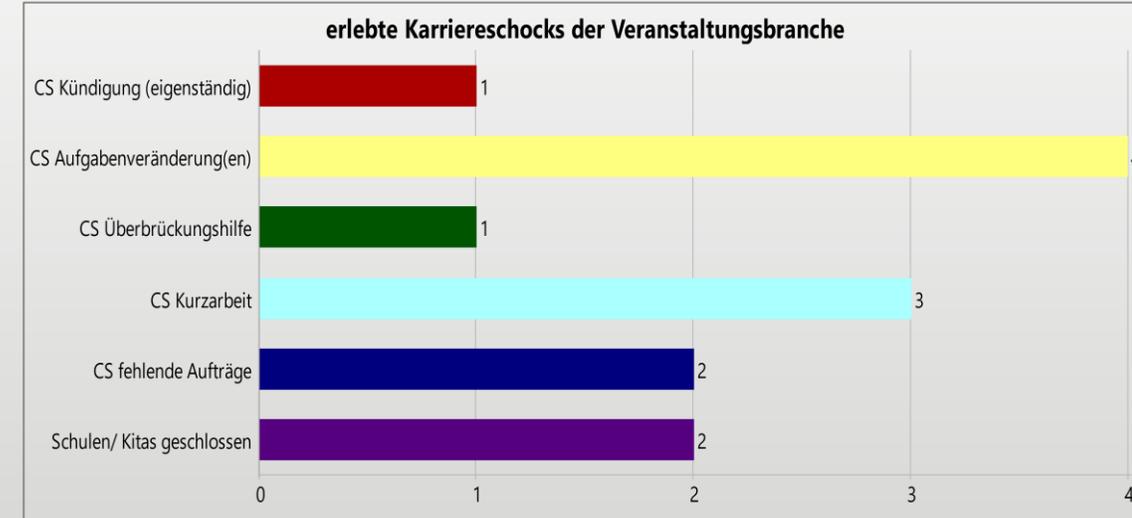
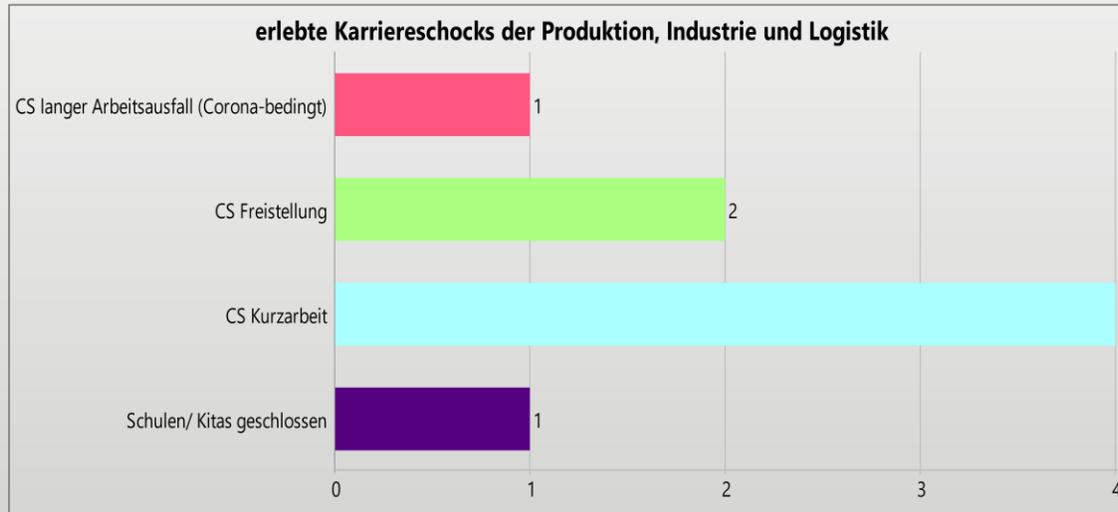


## Überblick über erlebte Karriereschocks (CS) während der Corona-Pandemie

→ Als „Karriereschocks“ bezeichnen wir Unterbrechungen und Einschränkungen der Erwerbstätigkeit während der Pandemie. Diese Übersicht zeigt, welche Art von Arbeitsausfällen und –einschränkungen die Teilnehmenden erlebt haben:

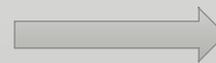
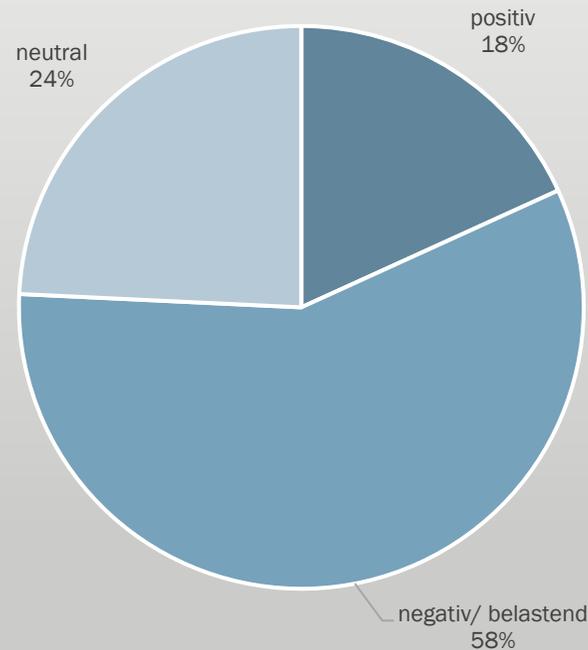


## Karriereschocks aufgeteilt nach Branchen



## Überblick Wahrnehmung gesamt → überwiegend negativ/ belastend

→ Die Aussagen der Teilnehmenden wurden danach ausgewertet, ob die Erlebnisse insgesamt eher negativ, neutral oder positiv beschrieben wurden.



### Beispiel Aussage: negativ/ belastend

→ „Einerseits habe ich mich sicher gefühlt, andererseits wusste ich nicht, wie es überhaupt weitergeht und [...] die damit verbundene Frustration [...] hat mich doch ganz schön mitgenommen.“ (B03)

### Beispiel Aussage: positiv

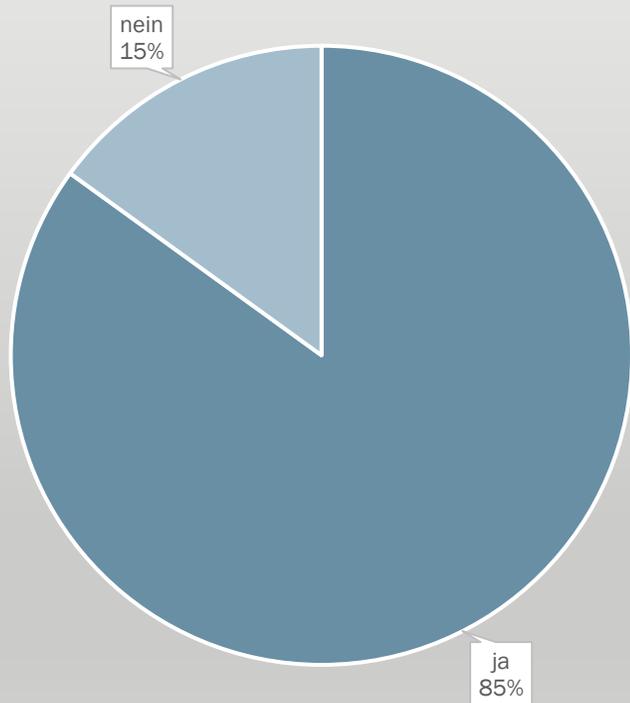
→ „Am Ende des Monats hab ich dann gesehen, okay, ich habe jetzt die Hälfte der Stunden gearbeitet, aber habe nur 150 Euro weniger Geld. Dafür hatte ich aber mehr Freizeit. Können wir gerne einführen, die vier Tage Wochen, sehr gerne.“ (B05)

### Beispiel Aussage: neutral

→ „Die Zeit, die ich dadurch mehr Freizeit hatte oder die ich mehr zuhause war, die hat gar nicht gelangt, um mir schlechte Gedanken jetzt über Kurzarbeit, Pandemie oder so zu machen. Die Zeit war einfach zu kurz. Da hat man mit Haushalt irgendwas gemacht oder so.“ (B18)

## Die finanzielle Situation der Teilnehmenden während der Corona-Pandemie

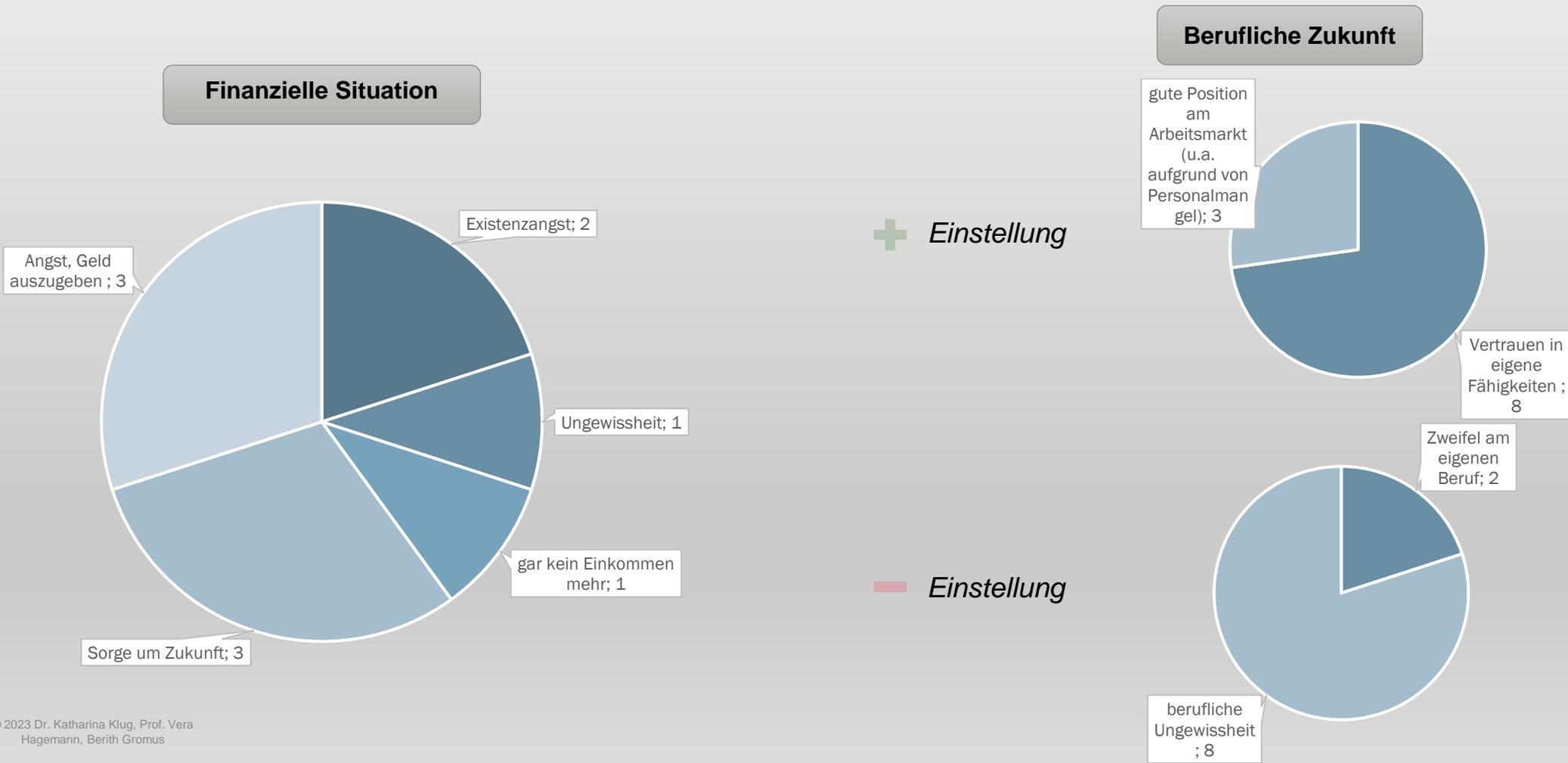
→ Frage aus dem Interview: „Gab es während der Pandemie Einkommensverluste bei Ihnen?“



- **8 der 20 Befragten** mussten während der Pandemie auf finanzielle Rücklagen zurückgreifen
- Teilweise nun **aufgebraucht**
- Rücklagen haben für die Zeit gereicht, **fehlen nun aber hinten raus** → z.B. für Altersvorsorge
- Teile der Überbrückungshilfen müssen **zurückgezahlt** werden → **erneuter Zugriff** auf finanzielle Rücklagen notwendig

## Auswirkungen der Karriereschocks (CS) auf die eigene wirtschaftliche Situation

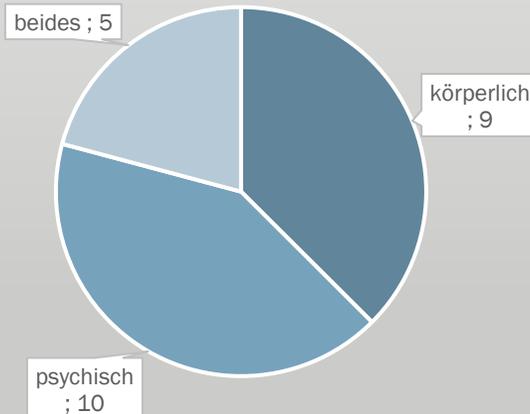
→ Im Interview wurden die Teilnehmenden gefragt, wie sie die Zeit der Karriereschocks, die sie während der Corona-Pandemie erlebt haben, wahrgenommen haben und welche Auswirkungen diese zeigten. Die Auswirkungen auf die finanzielle Situation sind auf dieser Seite abgebildet. Außerdem wurden die Teilnehmenden gefragt, wie sie auf ihre berufliche Zukunft schauen. Die Aussagen zur beruflichen Zukunft wurden jeweils in positive und negative Einstellungen aufgeteilt.



## Auswirkungen der Karriereschocks (CS) auf das Privatleben sowie die Gesundheit

→ Ergänzend zu den Auswirkungen auf die finanzielle Situation sowie auf die Wahrnehmung der beruflichen Zukunft wurden ebenfalls die Auswirkungen auf die gesundheitliche und psychische, sowie auf privater/persönlicher Ebene beleuchtet.

### Gesundheitliche/ psychische Ebene



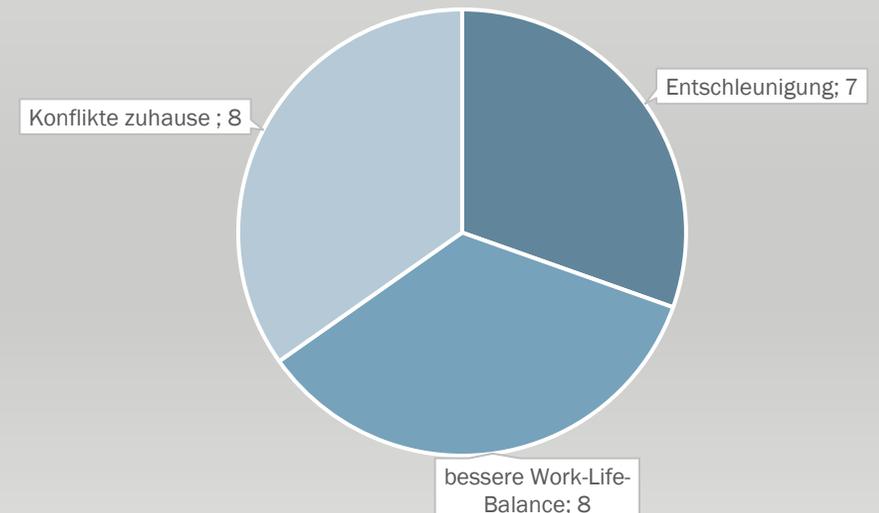
### Beispiele

*Körperlich* → Atemwegsprobleme und allg. Schwächegefühl

*Psychisch* → Antriebslosigkeit, Überforderung, Einsamkeit

(Zusatz: eine Person berichtete von sowohl physischer als auch psychischer Erholung)

### Private/ persönliche Ebene

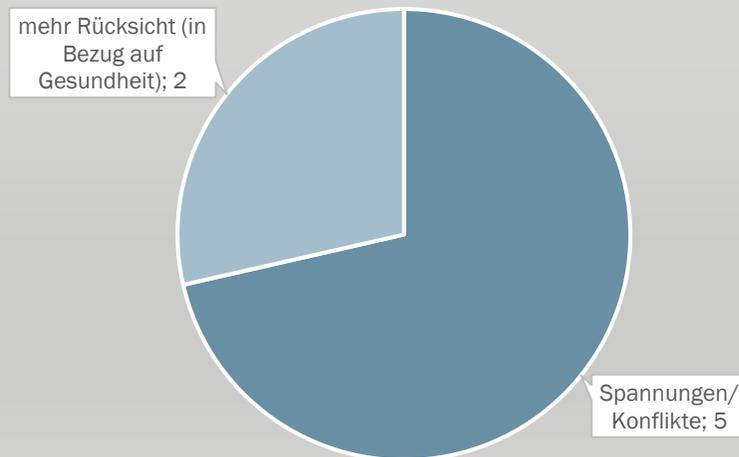


## Auswirkungen der Karriereschocks (CS) auf gesellschaftlicher Ebene

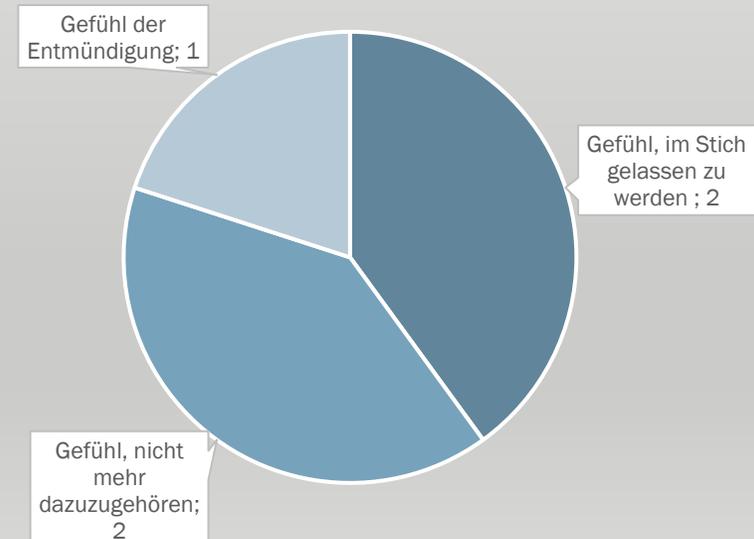
→ Zuletzt zeigten sich bei einigen Teilnehmenden auch Auswirkungen auf gesellschaftlicher Ebene. Diese Ergebnisse wurden weiter auf das soziale Klima am Arbeitsplatz sowie auf das Verhältnis zur Gesellschaft aufgeteilt.

### Gesellschaftliche Ebene

#### Soziales Klima am Arbeitsplatz



#### Im Verhältnis zur Gesellschaft



## Bewältigungsstrategien für Umgang mit dem Stress/ den Belastungen

→ Nach dem Umgang mit den Erlebnissen gefragt, ließen sich bei den Teilnehmenden drei Kategorien von Bewältigungsstrategien unterscheiden:

### Verhaltensänderung (13\*)

- Ablenkung → z.B. in Form von Bewegung (9)
- Themen oder Personen wurden vermieden (1)
- Weniger Geld ausgegeben (4)
- Zeit für sich einräumen (1)

### Einstellungsänderung (14)

- Sich bewusst machen, weshalb man den Job macht (und dass er Freude bereitet) (3)
- Optimismus (8)
- Durchhaltevermögen („Augen zu und durch“) (3)
- Gewissheit, dass es anderen auch so geht (2)
- Verdrängung (5)

### Aktiv (externe) Hilfe gesucht (8)

- Um Unterstützung gebeten (insb. finanziell) (5)
- Offene Gespräche gesucht (2)
- Nebenjob angefangen (als Beschäftigungstherapie sowie zusätzlicher Einnahmequelle) (3)
- Therapie (3)

## Drei Muster

→ Insgesamt ließen sich in den Interviews drei verschiedene Erlebnismuster bei den Teilnehmenden unterscheiden:

### I. Ambivalenz (6)

#### Was bedeutet das?

- Viele Befragte nannten ca. gleich viele positive sowie negative Aspekte
- Am häufigsten genannt

#### Beispiel:

Mehr Freizeit  Ungewissheit

#### Gemeinsamkeiten dieser Teilnehmenden:

- Hauptsächlich aus Veranstaltungsbranche
- Personen mit Kindern
- Positiver Blick auf berufliche Zukunft

### II. Kollektives Ungerechtigkeitsgefühl (2)

#### Was bedeutet das?

- Kollektiv als Branche ungerecht behandelt gefühlt
  - Ungewissheit
  - Existenzängste
- Führt zu Selbstzweifeln

#### Beispiel:

→ „[...] irgendwann [...] stellt man sich halt selber die Frage so [...] **„Was mache ich hier überhaupt so?“**, [...] das ist halt auch ein sehr langer Prozess, der bei jedem, glaub ich, anders kommt und bei jedem anders einschlägt“ (B02)

#### Gemeinsamkeiten dieser Teilnehmenden:

- Umgang mittels Einstellungsänderung
  - Optimistisch bleiben
  - „Augen zu und durch“
  - Sich darauf konzentrieren, weshalb man den Job macht

### II. Individuelles Ungerechtigkeitsgefühl inkl. Verdrängung (4)

#### Was bedeutet das?

- Negative Wahrnehmung der Pandemie überwiegt
  - Antriebslosigkeit
  - Ungerechtigkeitsgefühl
  - Ungewissheit
- Verdrängung wurde häufig genannt

#### Beispiel:

→ „[...] ich merke das jetzt, wie viel ich jetzt schon verdrängt habe, wie viel jetzt in dem Gespräch auch wieder hochkommt, deswegen wiederhole ich mich vielleicht ein bisschen, weil viel noch hoch kommt.“ (B12)

#### Gemeinsamkeiten dieser Teilnehmenden:

- Keine erkennbaren Gemeinsamkeiten
- Aus allen Branchen
- Mit und ohne Kindern

Das Projektteam – bestehend aus Dr. Katharina Klug, Prof. Dr. Vera Hagemann und Berith Gromus - bedankt sich bei allen Teilnehmenden der Interviewstudie für die Bereitschaft und die interessanten Einblicke. Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Weitere Informationen sowie Aktuelles zum Projekt finden Sie hier:

<https://www.uni-bremen.de/perso/forschung/drittmittelprojekte/projekt-covstress>

Kontaktieren Sie bei Rückfragen gerne Berith Gromus:

## **Berith Gromus, M. Sc.**

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin*

Universität Bremen  
Fachbereich 07  
Wirtschaftspsychologie,  
Schwerpunkt Sozialpsychologie

E-Mail:

**bgromus@uni-bremen.de**

Telefonnummer:

**0421 – 218 66775**

