



BURNING (OUT) FOR JOURNALISM

AKTUELLE BEFUNDE ZUR PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT IM DEUTSCHEN JOURNALISMUS

Prof. Dr. Thomas Hanitzsch

Lisa Brugger, Simon Fettal, Ann-Kathrin Fuchs,
Annalena Grotz, Louisa Huckemann, Lina Jung,
Nastja Jurin, Melina Lobner, Franziska Müller,
Leonie Raum, Vera Rosinger & Katrin Sandgathe



EMPFOHLENE ZITIERUNG

Hanitzsch, T., Brugger, L., Fettal, S., Fuchs, A.-K., Grotz, A., Huckemann, L., Jung, L., Jurin, N., Lobner, M., Müller, F., Raum, L., Rosinger, V., & Sandgathe, K. (2025). Burning (Out) For Journalism: Aktuelle Befunde zur psychosozialen Gesundheit im deutschen Journalismus. München: LMU München. <https://doi.org/10.5282/ubm/epub.123416>

INHALT

Zum Hintergrund der Studie	03
Psychische Gesundheit	04
Psychisches Wohlbefinden	
Erfahrungen (eigene und Umfeld)	
Stress, Burnout und Ausstiegsneigung	05
Psychischer Distress	
Berufsausstiegsneigung	
Burnout-Risiko	
Journalistisches Arbeitsumfeld	07
Bewertung des Arbeitsumfelds	
Einflussfaktoren	
Psychische Belastung	09
Anfeindungen und Übergriffe im Beruf	
Erfahrungen mit belastenden Situationen	
Ressourcen	10
Psychologisches Kapital	
Unterstützungsangebote	
Anlaufstellen	
Fazit und Ausblick	12
Stichprobe und Fragebogen	13
Literatur	14

ZUM HINTERGRUND DER STUDIE

Journalismus ist ein Beruf, der psychisch herausfordernd sein kann. Aktuelle Studien belegen eine **hohe Stressbelastung** unter deutschen Journalistinnen und Journalisten (Loosen et al., 2023; Schmidt et al., 2022). Internationale Studien legen nahe, dass sich die psychische Belastung im Zuge der COVID19-Pandemie verstärkt hat (Backholm und Idås, 2024; Osmann et al., 2021). Anhaltender Stress und daraus resultierende **psychische Erkrankungen** können zum Ausstieg aus dem Beruf führen (Rick, 2023; Šimunjak & Menke, 2023).

Aus gesundheitspsychologischer Sicht gelten Medienschaffende als Berufsgruppe, die besonders starken Belastungen ausgesetzt und deshalb besonders durch Stress gefährdet ist (Monteiro et al., 2016; Thompson & Chedraoui, 2023). Trotz der verstärkten Präsenz von Aspekten der psychosozialen Gesundheit im öffentlichen Bewusstsein fehlt es noch immer an einer umfassenden Bestandsaufnahme für den deutschen Journalismus.

Diese Lücke kann die vorliegende Studie schließen. Mittels einer Online-Befragung wurden im September und Oktober 2024 deutschlandweit insgesamt **1301 Journalistinnen und Journalisten** zu ihrer psychosozialen Gesundheit, zu beruflichen Belastungen sowie zu Faktoren befragt, die hierbei verstärkend bzw. mildernd wirken können. Neben eigens für die Studie entwickelten Erhebungsinstrumenten kamen dabei auch etablierte arbeitspsychologische Inventare zum Einsatz, u. a. zur Messung von psychischem Wohlbefinden (WHO-5; Staehr Johansen, 1998), psychischem Distress (K10; Kessler et al., 2002), Burnout (CBI; Kristensen et al., 2005) und psychologischem Kapital (CPC-12R; Prochazka et al., 2023). Konzeptionell stützt sich die Studie hauptsächlich auf das etablierte **Job-Demands-Resources-Modell** von Demerouti et al. (2001).

Umgesetzt wurde die Online-Befragung am **Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung** (IfKW) der LMU München unter Beteiligung von Studierenden des Masterstudiengangs Kommunikationswissenschaft. Das zuständige Institutional Review Board des IfKW hat das Befragungsprojekt unter Berücksichtigung forschungsethischer Aspekte geprüft und ohne Auflagen bewilligt (Ref. 2024-22).

Herzlich bedanken möchten wir uns für die Unterstützung des Projekts durch mehrere **Journalistenverbände**, einschließlich dem Deutschen Journalistenverband (DJV), der Deutschen Journalistinnen- und Journalisten-Union (dju in ver.di), dem Bayerische Journalistenverband (BJV), dem Verband Deutscher Sportjournalisten (VDS), dem Verband der Freischreiber, dem Journalistinnenbund sowie dem Netzwerk Recherche.

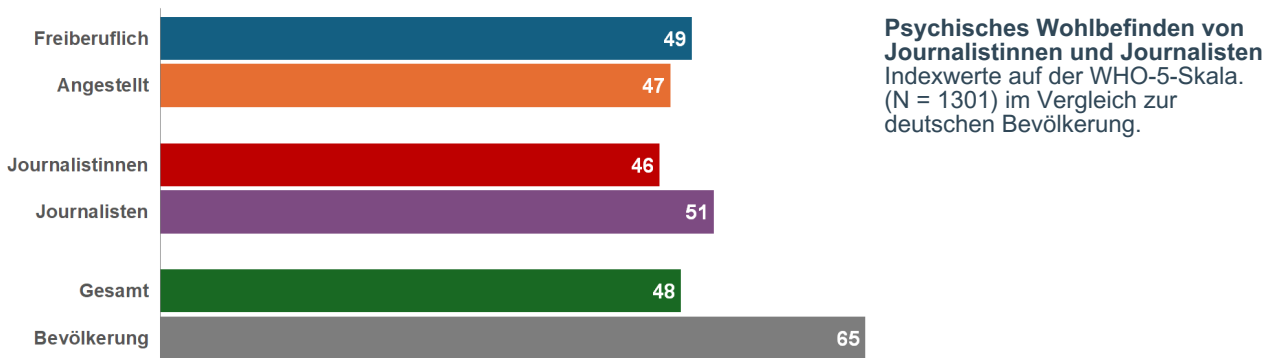
Unser besonderer Dank gilt den vielen **Journalistinnen und Journalisten**, die sich an dieser Studie beteiligt haben!

“*Vielen Dank für Ihre Arbeit! Das Thema mentale Gesundheit im Journalismus braucht viel mehr Aufmerksamkeit, in der Gesellschaft und v.a. in den Redaktionen.*“

Reporter, 54, bei überregionaler Tageszeitung

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Es steht nicht gut um das psychische Wohlbefinden von Journalistinnen und Journalisten in Deutschland. Der für die Befragten ermittelte Mittelwert von 48 (auf einer Skala von 0 bis 100) liegt deutlich **unter dem Durchschnitt in der deutschen Bevölkerung** (MW = 65; European Quality of Life Survey, 2023). Unterschiede zwischen angestellten (MW = 47) und freiberuflich tätigen (MW = 49) Medienschaffenden fallen gering aus. Journalistinnen (MW = 46) schneiden in puncto psychisches Wohlbefinden deutlich schlechter ab als ihre männlichen Kollegen (MW = 51).



Depressionsrisiko: Anhand des WHO-5-Indexes lässt sich das Risiko für das Bestehen einer Depression schätzen. Ein solches Risiko besteht nach Lage der Daten für 53,0 Prozent der befragten Journalistinnen und Journalisten (Indexwert ≤ 50); für 22,1 Prozent der Befragten deuten die Ergebnisse auf das Risiko einer schweren Depression hin (Indexwert ≤ 28). Dieser Anteil übersteigt deutlich die in der deutschen Bevölkerung geschätzte 12-Monats-Prävalenz von Depressionen, die je nach Studie zwischen 8,1 und 12,5 Prozent geschätzt wird (Thom et al., 2017; WIdO, 2024).

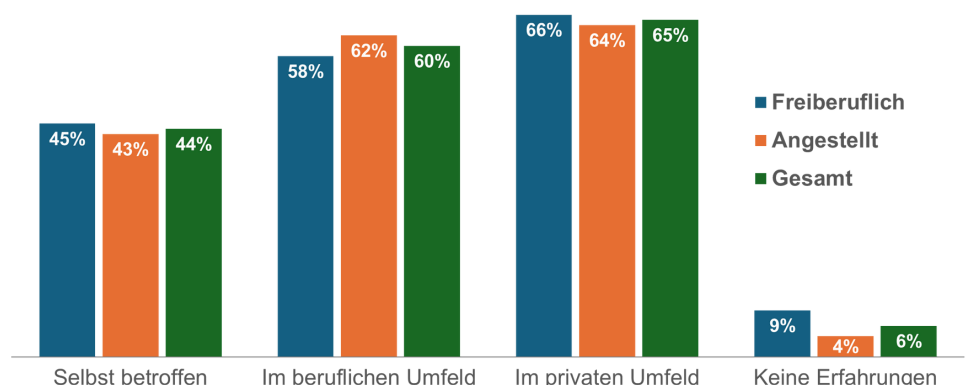
ERFAHRUNGEN (EIGENE UND UMFELD)

Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und Problemen sind im Journalismus **weit verbreitet**. Von den befragten Journalistinnen und Journalisten haben 43,9 Prozent angegeben, aktuell selbst betroffen zu sein oder im Laufe des Lebens entsprechende Erfahrungen gemacht zu haben. Insgesamt 60,1 Prozent berichten, dass Personen im beruflichen Umfeld betroffen sind bzw. waren. Im privaten Umfeld haben 65,2 Prozent Erfahrungen mit psychischen Problemen gemacht. Nur 6,2 Prozent sind nach Lage der Daten noch nicht mit psychischen Problemen in Kontakt gekommen.

Persönliche Erfahrungen mit psychischen Störungen sind unter Journalistinnen (49,8%) deutlich weiter verbreitet, als unter ihren männlichen Kollegen (38,2%). Dieser Anteil liegt unter freiberuflichen Medienschaffenden mit 45,1 Prozent nur leicht höher als unter angestellten Journalistinnen und Journalisten (42,8%).

Erfahrungen mit psychischen Problemen

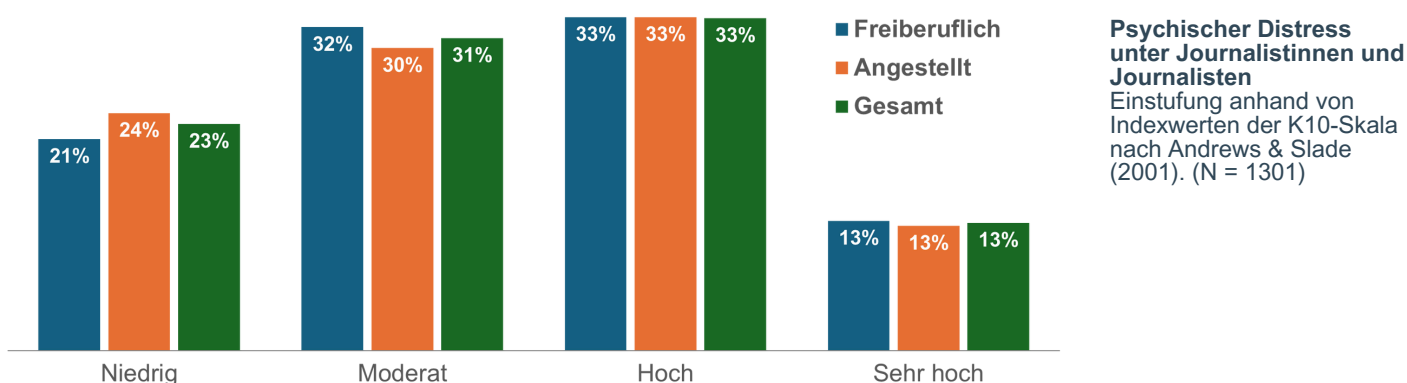
“Haben Sie persönlich oder Personen in Ihrem Umfeld Erfahrungen mit psychischen Problemen gemacht? Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.” (N = 1274; Mehrfachauswahl)



PSYCHISCHER DISTRESS

Deutsche Journalistinnen und Journalisten leiden zu einem großen Teil unter **hohem bzw. sehr hohem Distress**, d. h. negativem psychischen Stress. Nach Andrews und Slade (2001) lassen sich unsere Befragten in vier Gruppen mit den entsprechenden Anteilen differenzieren: sehr hoher Distress (12,8%), hoher Distress (33,3%), moderater Distress (31,3%) sowie niedriger Distress (22,7%). Psychischer Distress ist im Journalismus bei einem durchschnittlichen Skalenwert von 11,4 deutlich stärker verbreitet als in der allgemeinen Bevölkerung (MW = 8,3; Lehmann et al., 2023).

Mit Blick auf die Skalenwerte lassen sich zwischen freiberuflich tätigen Journalistinnen und Journalisten (MW = 11,5) und ihren Kolleginnen und Kollegen im Angestelltenverhältnis (MW = 11,4) keine Unterschiede feststellen. Journalistinnen (MW = 12,9) erzielen hingegen einen höheren mittleren Skalenwert als ihre männlichen Kollegen (MW = 9,8).

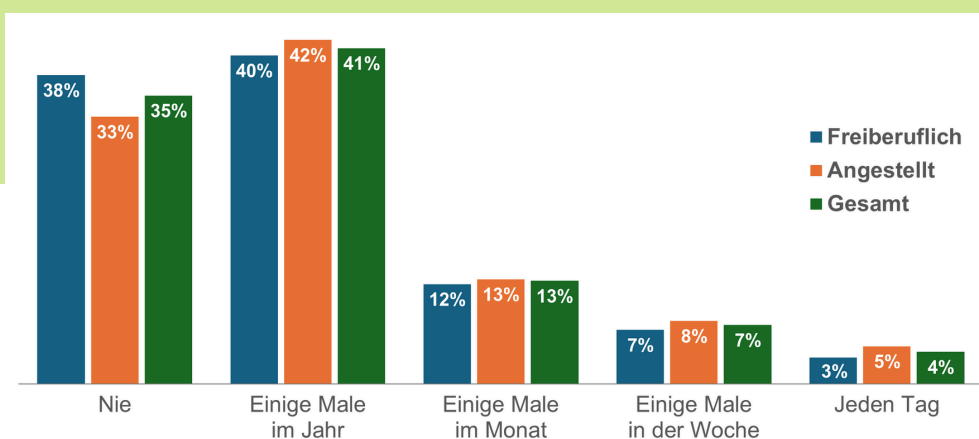


BERUFS-AUSSTIEGS-NEIGUNG

Fast zwei Drittel der befragten Journalistinnen und Journalisten (64,7%) haben im Laufe der vergangenen 12 Monate einen **Ausstieg aus dem Journalismusberuf** zumindest in Erwägung gezogen. Jeder zehnte Befragte beschäftigte sich mit diesem Gedanken mindestens wöchentlich (täglich: 3,9%; mehrmals wöchentlich: 7,2%).

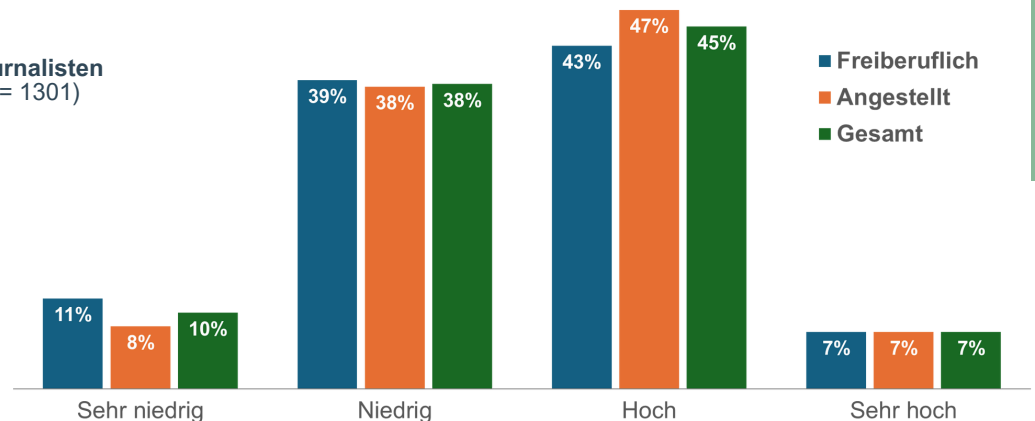
Angestellte Journalistinnen und Journalisten (67,3%) haben etwas häufiger über einen Berufsausstieg nachgedacht als freiberuflich Tätige (62,2%). Der Anteil von Journalistinnen, die einen beruflichen Exit erwogen haben, ist mit 66,3 Prozent etwas höher als unter ihren männlichen Kollegen (62,1%).

Neigung zum Berufsausstieg
"Wie oft haben Sie im Laufe der letzten 12 Monate daran gedacht, Ihren Beruf als Journalistin bzw. Journalist aufzugeben?" (N = 1242)



BURNOUT-RISIKO

Burnout-Risiko von Journalistinnen und Journalisten
Persönliches Burnout. (N = 1301)



Das Risiko eines Burnouts ist für deutsche Journalistinnen und Journalisten eine reale Gefahr. Dieses Risiko wurde in der vorliegenden Studie auf zwei Dimensionen bestimmt: persönliches und arbeitsbezogenes Burnout.

Mit Blick auf das **persönliche Burnout** (allgemeine emotionale und körperliche Erschöpfung) lässt sich für die Mehrheit der befragten Personen ein hohes oder sehr hohes Burnout-Risiko feststellen (hohes Risiko: 45,3%; sehr hohes Risiko: 7,1%). Für weitere 38,1 Prozent ist das Risiko niedrig und für 9,5 Prozent sehr niedrig. Nach Lage der Daten ist Burnout mithin im Journalismus etwas stärker verbreitet als in anderen Berufen. Mit einem Burnout-Indexwert von durchschnittlich 48,1 liegen Journalistinnen und Journalisten über dem Querschnitt der berufstätigen deutschen Bevölkerung (MW = 44) und befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft zu Krankenhausärztinnen und -ärzten (MW = 49; Heinke et al., 2011). Im Vergleich mit aktuellen Daten aus den deutschen COPSOQ-Studien, die Burnout anhand von drei Symptomen messen (das Gefühl, körperlich bzw. emotional erschöpft sowie ausgelaugt zu sein), liegen die Befragten aus unserer Studie (MW = 51,5) ebenfalls über dem gesamtdeutschen Mittel (MW = 48,5; Lincke et al., 2021).

Die Unterschiede hinsichtlich der Beschäftigungsarten fallen dabei sehr gering aus. Allgemein ist das Burnout-Risiko für angestellte Journalistinnen und Journalisten (Index MW = 49,1) etwas höher als für ihre freiberuflich tätigen Kolleginnen und Kollegen (MW = 47,0). Geschlechterunterschiede fallen hier deutlich stärker ins Gewicht. Demnach sehen sich Journalistinnen (MW = 52,0) einem weitaus höherem Burnout-Risiko ausgesetzt als ihre männlichen Kollegen (MW = 43,8).

Hinsichtlich des **arbeitsbezogenen Burnouts** (Erschöpfung im beruflichen Kontext) stellen sich die Ergebnisse für deutsche Journalistinnen und Journalisten sehr ähnlich dar – bei einem durchschnittlichen Indexwert von 42,7. Hier deuten die Daten bei zwei von fünf Befragten auf ein mindestens hohes Burnout-Risiko (hoch: 31,9%; sehr hoch: 7,1%). Für weitere 42,1 Prozent ist das Risiko niedrig und für 18,9 Prozent sehr niedrig.

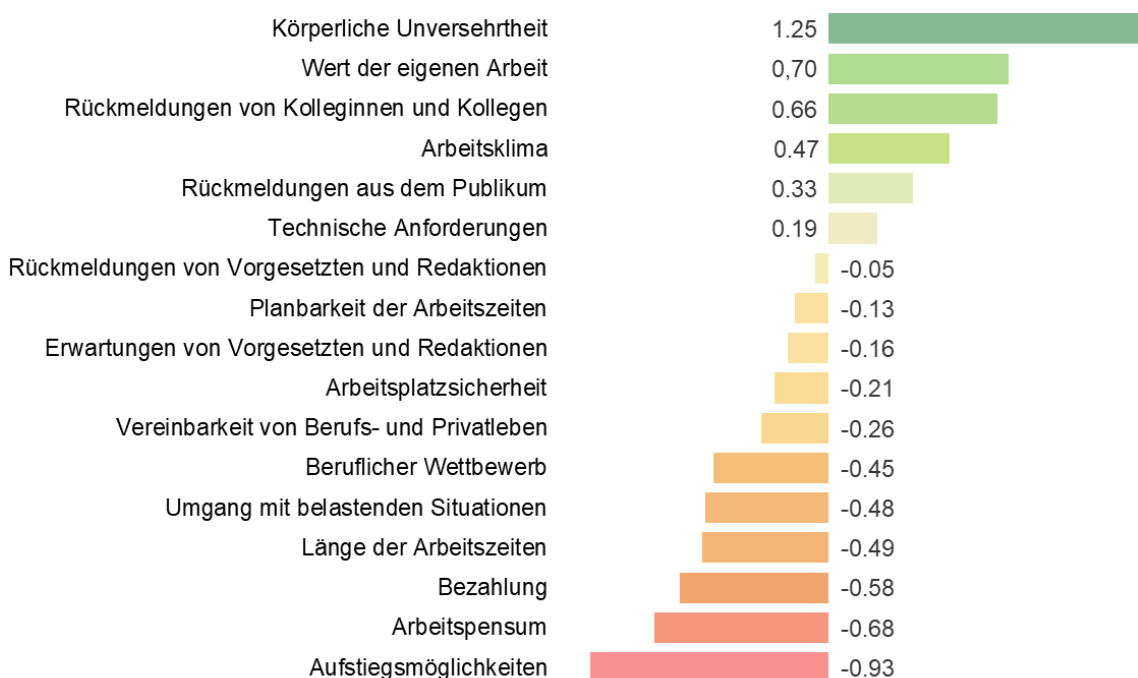
“ Vier Jahrzehnte, davon drei immer Vollgas, ständige Reisen, Termindruck, enorme Erwartungshaltungen (in erster Linie von mir selber), Konkurrenzkampf, sich verschlechternde Arbeitsbedingungen haben dazu geführt, dass ich ausgebrannt bin, die Akkus sich nicht mehr laden, körperliche wie mentale Probleme zum Alltag gehören.

Live-Kommentator, 62, bei privatem TV-Sender

BEWERTUNG DES ARBEITSUMFELDS

Die verschiedenen Aspekte des Arbeitsumfeldes wurden von deutschen Journalistinnen und Journalisten sehr unterschiedlich wahrgenommen. Relativ **zufrieden** sind sie mit Aspekten der körperlichen Unversehrtheit, dem der eigenen Arbeit zugeschriebenen Wert, den Rückmeldungen aus dem Kollegium sowie dem Arbeitsklima. Positiv war das Saldo zudem hinsichtlich der Rückmeldungen aus dem Publikum.

Als negativ bzw. **belastend** hingegen wurden die beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten, die Bezahlung, die Arbeitsbelastung (Arbeitspensum und Länge der Arbeitszeiten) sowie der berufliche Wettbewerb wahrgenommen. Weniger gut schneidet auch der Umgang der Redaktionen mit belastenden Situationen ab (vgl. S. 11 zum Mangel an entsprechenden organisationalen Ressourcen).



Wahrnehmung des Arbeitsumfelds durch Journalistinnen und Journalisten

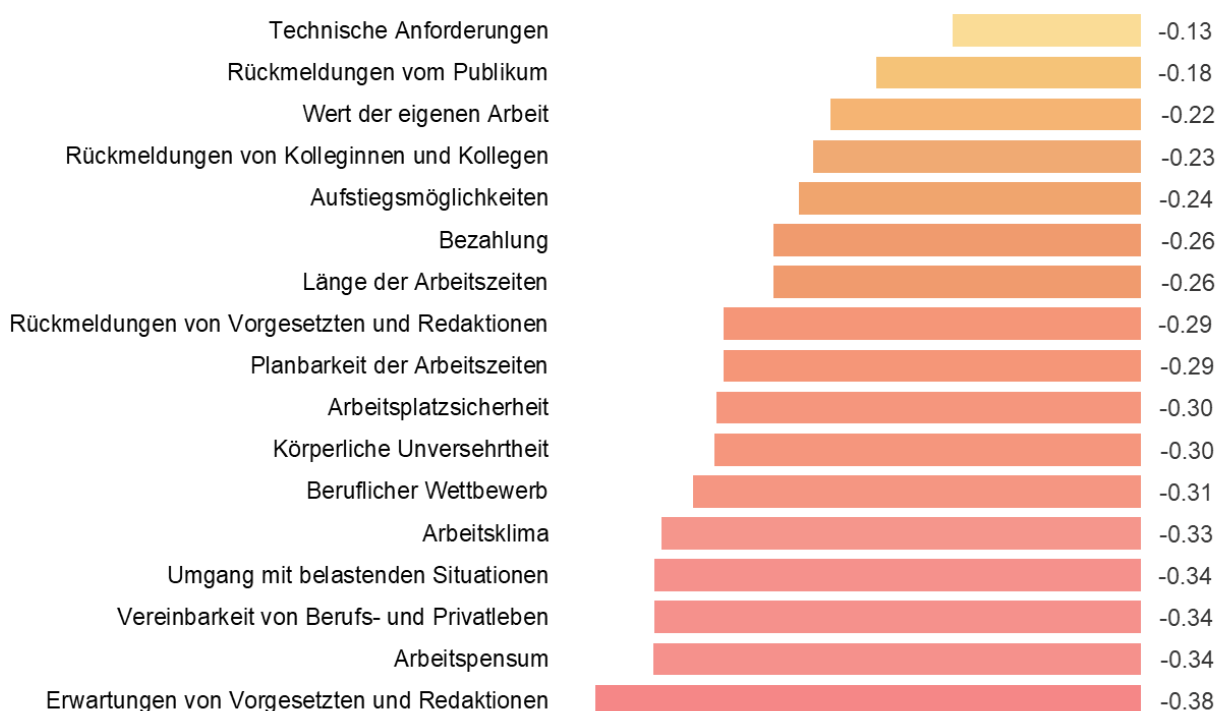
Dargestellt sind Mittelwerte. "Das mentale und emotionale Wohlbefinden von Journalistinnen und Journalisten kann von einer Vielzahl von Faktoren abhängen. Wie nehmen Sie folgende Aspekte in Ihrem aktuellen Beruf wahr?"
Antwortmöglichkeiten: "Sehr negativ" (-3) ... "Sehr positiv" (3). (N = 1112-1261)

“ Die berufliche Belastung meiner mentalen Gesundheit hat hauptsächlich mit dem schlechten Arbeitsklima, fehlender Kommunikation und mit Angst vor der beruflichen Zukunft zu tun.

Volontärin, 28, bei Zeitschrift

EINFLUSSFAKTOREN

Die Ergebnisse zeigen, dass die psychische Belastung von deutschen Journalistinnen und Journalisten auch mit dem spezifischen Arbeitsumfeld zusammenhängt. So schlagen sich die verschiedenen Aspekte des **beruflichen Kontexts** umso stärker in psychischem Distress nieder, je mehr sie subjektiv als negative Faktoren wahrgenommen werden. Unter den von uns befragten Medienschaffenden gilt dies insbesondere für die Erwartungen von Vorgesetzten, das Arbeitspensum, das Arbeitsklima, die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, den Umgang mit belastenden Situationen, den beruflichen Wettbewerb und die körperliche Unversehrtheit. Die Stärke dieser Zusammenhänge bewegt sich im mittleren Bereich. Deutlich geringer fällt nach Lage der Daten der Einfluss von technischen Anforderungen des Berufs und Rückmeldungen aus dem Publikum auf die psychische Belastung der Journalistinnen und Journalisten aus.



Arbeitsumfeld und psychischer Distress

Dargestellt sind Korrelationskoeffizienten (Spearman's rho).
(N = 1112-1261)



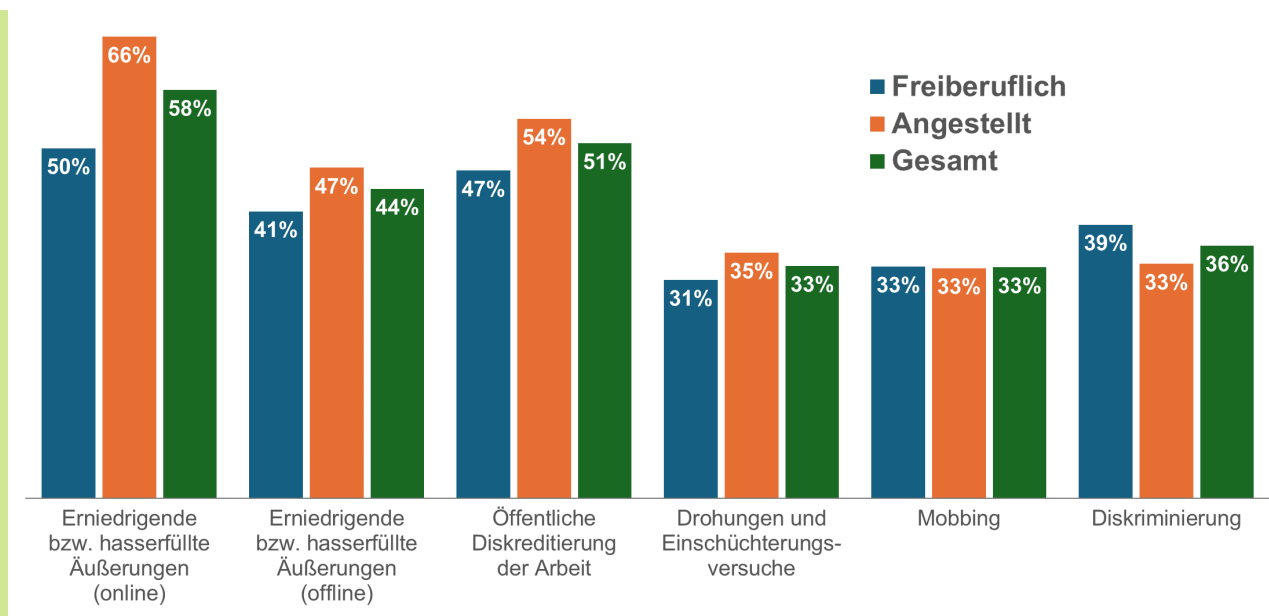
Die größte Belastung kommt für mich als freie Journalistin durch den Umgang mit Redaktionen und dem oft toxischen Arbeitsklima der Branche.

Freie Journalistin, 27, im öffentlich-rechtlichen TV

ANFEINDUNGEN UND ÜBERGRIFFE IM BERUF

Anfeindungen gegen deutsche Journalistinnen und Journalisten werden zur Normalität. Drei von fünf befragten Medienschaffenden (58,2%) berichten, dass sie mindestens einmal zum Ziel von erniedrigenden oder hasserfüllten Äußerungen im Online-Umfeld geworden sind. In der "realen" Welt waren hiervon immerhin von 44,0 Prozent betroffen. Über die Hälfte der Befragten (50,5%) haben überdies Formen der öffentlichen Diskreditierung ihrer Arbeit hinnehmen müssen; Drohungen und Einschüchterungsversuchen war insgesamt ein Drittel (33,1%) ausgesetzt. Weitere 17,7 Prozent der Personen, die an der Studie teilgenommen haben, berichteten von der Verbreitung ihrer persönlichen Daten durch Dritte. Körperliche Übergriffe (nicht sexuell motiviert) haben 4,7 Prozent der Medienschaffenden erlebt.

Aber auch der **Arbeitsplatz** kann ein Ort von negativen Erfahrungen mit potenziell psychischen Folgen sein. Über ein Drittel der deutschen Journalistinnen und Journalisten (36,0%) haben Formen von Diskriminierung erlebt, z. B. aufgrund von Alter, Geschlecht der Herkunft. Insgesamt 32,9 Prozent der Befragten berichten von Mobbing am Arbeitsplatz sowie 11,6 Prozent von sexuellen Übergriffen.



Anfeindungen und Übergriffe gegen Journalistinnen und Journalisten

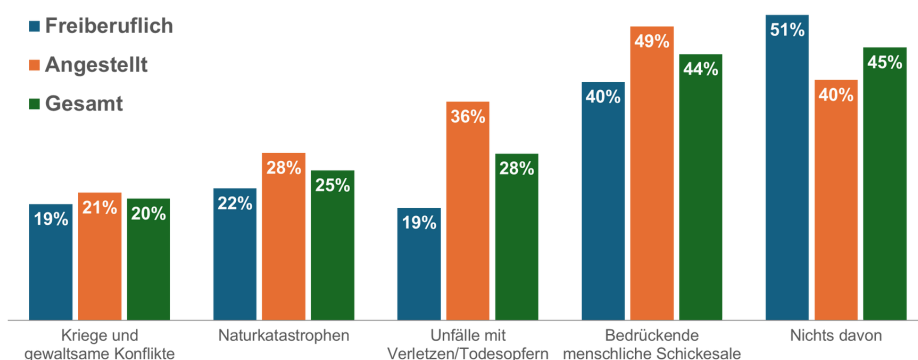
"Wie oft ist Ihnen Folgendes in den vergangenen fünf Jahren im Zusammenhang mit Ihrer journalistischen Arbeit widerfahren?" Anteil der Befragten, die mindestens "einmal" angegeben haben. (N = 1220-1229)

Ein **Gruppenvergleich** zeigt zum Teil deutliche Unterschiede. Angestellte Journalistinnen und Journalisten sind häufiger als ihre freiberuflich tätigen Kolleginnen und Kollegen von Online-Hasskommentaren (65,8% vs. 49,9%), verbalen Übergriffen vor Ort (47,1% vs. 40,9%), öffentlicher Diskreditierung (54,1 vs. 46,7 %) und Drohungen und Einschüchterungsversuchen (35,0% vs. 31,1%) betroffen. Journalistinnen werden hingegen häufiger als Männer Opfer von Diskriminierung (49,9% vs. 20,2%), Mobbing (37,8% vs. 27,2%) und sexuellen Übergriffen (20,7% vs. 1,7%).

ERFAHRUNGEN MIT BELASTENDEN SITUATIONEN

Die Mehrzahl der untersuchten Journalistinnen und Journalisten (54,7%) berichtet aktuell u. a. auch über Themen, die mit erheblichen psychischen Belastungen einher gehen können. Gegenstand der Berichterstattung sind dabei **bedrückende menschliche Schicksale** für 44,2 Prozent der befragten Medienschaffenden, gefolgt von Unfällen mit Verletzten oder Todesopfern (27,7%), Folgen von Naturkatastrophen (24,9%) sowie Kriegen und gewaltsamen Konflikten (20,2%). Um erhöhter psychischer Belastung ausgesetzt zu sein, müssen Journalistinnen und Journalisten nicht zwingend selbst vor Ort oder gar betroffen sein. Eine sekundäre oder tertiäre Traumatisierung kann auch die Folge von Videomaterial oder Schilderungen durch Betroffene sein.

Angestellte Journalistinnen und Journalisten (60,1%) berichten dabei häufiger über belastende Themen als freiberuflich tätige Medienschaffende (49,3%) – dies gilt insbesondere für Unfälle mit Verletzten oder Todesopfern. Journalistinnen (58,9%) haben damit im Durchschnitt häufiger mit diesen Themen zu tun als ihre männlichen Kollegen (49,9%). Hiervon betroffen sind vor allem Schilderungen von bedrückenden menschliche Schicksalen.



Erfahrungen mit potenziell belastenden Situationen
 “Berichten Sie aktuell auch über folgende Themen? Bitte wählen Sie die zutreffenden Themenfelder aus.” (N = 1207; Mehrfachauswahl)

PSYCHOLOGISCHES KAPITAL

Positives psychologisches Kapital – dazu gehören die Facetten **Hoffnung**, **Selbstwirksamkeit**, **Resilienz** und **Optimismus** – ist eine zentrale Ressource im Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen. Dies gilt auch im Journalismus. Unsere Ergebnisse zeigen, dass deutsche Journalistinnen und Journalisten mit einem Mittelwert von 50,1 mit Blick auf das psychologische Kapital etwas schlechter abschneiden als der Bevölkerungsdurchschnitt aus aktuellen Umfragen in Tschechien, der Slowakei und den USA (MW = 53,2; Prochazka et al., 2023; für Deutschland liegen noch keine Daten vor).

Gruppenunterschiede fallen eher marginal aus. Journalistinnen verfügen bei einem mittleren Indexwert von 49,5 über einen geringeren Umfang von psychologischem Kapital als ihre männlichen Kollegen (MW = 50,7). Auch die Differenz zwischen angestellten (MW = 49,8) und freiberuflich tätigen (MW = 50,4) Journalistinnen und Journalisten liegt innerhalb der statistischen Fehlertoleranz.

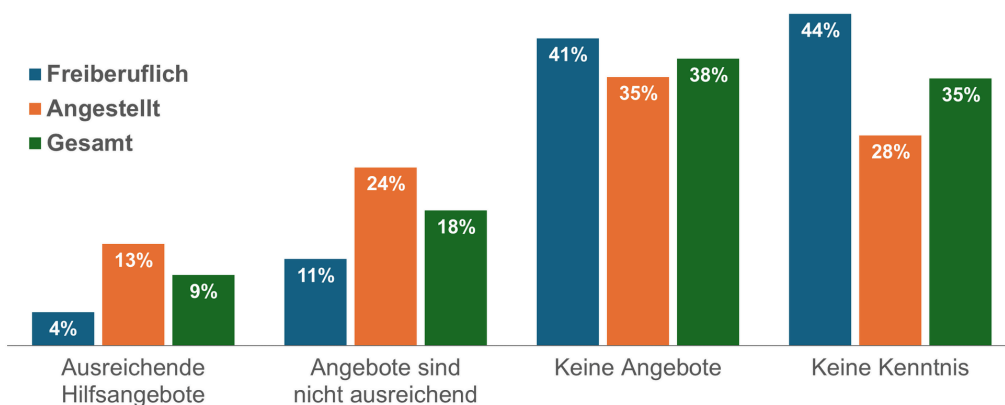
“ Ich glaube, dass Unterstützung und emotionaler Support in der Redaktion sehr wichtig wären und mir helfen würden besser mit schweren Schicksalen über die ich berichte klar zu kommen. Ich fühle mich mit diesen Schicksalen oft alleine und wünsche mir mehr Austausch und Zuspruch.

Volontärin, 29, im öffentlich-rechtlichen Hörfunk

ORGANISATIONALE UNTERSTÜTZUNG

Die Bedeutung und Wirksamkeit von organisationalen Unterstützungsangeboten sind allgemein unbestritten. Dennoch sind diese Angebote in deutschen Redaktionen und Medienhäusern eher rar gesät. Nur einer von zehn befragten Journalistinnen und Journalisten (9,3%) hat angegeben, dass ausreichende Unterstützungsmaßnahmen in ihrem beruflichen Umfeld angeboten werden. Weitere 17,8 Prozent berichten, dass die vorhandenen **Angebote nicht ausreichend** sind. Darüber hinaus heißt es von 37,8 Prozent der Befragten, dass keine Unterstützungsangebote vorhanden sind, und 35,5 Prozent hatten keine Kenntnis.

Dabei zeigen sich gravierende **Unterschiede** hinsichtlich der Beschäftigungsverhältnisse. Angestellte Journalistinnen und Journalisten hatten deutlich häufiger Zugriff auf entsprechende Hilfsangebote – ob ausreichend (13,4 %) oder nicht (23,5 %) – als ihre freiberuflich tätigen Kolleginnen und Kollegen (4,4 bzw. 11,4 %). Insgesamt 84,2 Prozent der Freien berichten, dass ihnen keine Unterstützungsangebote zur Verfügung stehen bzw. sie hierzu keine Kenntnis hatten. Im öffentlich-rechtlichen Rundfunk standen diese Angebote in der Tendenz häufiger zur Verfügung (11,4 % ausreichend bzw. 25,1 % vorhanden, aber unzureichend) als in kommerziellen Medienhäusern (9,0 bzw. 15,3 %), der Abstand hält sich allerdings in Grenzen.



Organisationale Unterstützungsangebote

“Macht das redaktionelle Umfeld, in dem Sie tätig sind, betroffenen Personen Angebote bei psychischen Problemen?” (N = 1263)

ANLAUFSTELLEN

In den vergangenen Jahren haben sich auch in Deutschland psychosoziale Anlaufstellen für Journalistinnen und Journalisten etabliert, die sich entweder auf kurzfristige Hilfe in belastenden Situationen oder auf bestimmte Problembereiche (z. B. Hass und Hetze im Internet) konzentrieren.

Mehr als die Hälfte der Befragten (56,4 %) gab an, keine der von uns in der Umfrage genannten Anlaufstellen zu kennen. Am bekanntesten war mit 31,4 Prozent die auf Hassrede im Internet spezialisierte Plattform **HateAid**, dicht gefolgt von der beim Netzwerk Recherche eingerichteten **Helpline** für Journalistinnen und Journalisten (28,2 %). Deutlich weniger bekannt waren das **Dart Center für Journalism and Trauma** (8,3 %) und die **Artemis Vertrauensstelle** für sexuelle Belästigung und Gewalt (3,8 %).

FAZIT UND AUSBLICK

"**Produzieren bis zum Umfallen?**" titelte im März 2024 das medienpolitische Magazin *Menschen Machen Medien* (Röben, 2024). Wie die Ergebnisse unsere Studie zeigen können, ist defizitäre psychosoziale Gesundheit eine Problematik, die Journalismus in seiner Breite betrifft. Journalistinnen und Journalisten in Deutschland schneiden mit Blick auf die Stressbelastung, das psychische Wohlbefinden sowie das Risiko für Depressionen und Burnout schlechter ab als der Bevölkerungsdurchschnitt. Erfahrungen mit psychischen Störungen – erfahren am eigenen Leib oder im beruflichen Umfeld – sind im Journalismus weit verbreitet.

Als besonders belastend werden dabei die **Beschäftigungsbedingungen** und die **Arbeitsbelastung** wahrgenommen. Darüber hinaus sieht sich ein erheblicher Teil der Journalistinnen und Journalisten bei der beruflichen Ausübung von Anfeindungen betroffen und leidet unter Diskriminierung und Mobbing am Arbeitsplatz. Organisationale Hilfs- und Unterstützungsangebote sind trotz ihrer unbestrittenen positiven Wirkung in deutschen Redaktionen und Medienhäusern eher rar. Es kann kaum überraschen, dass vor diesem Hintergrund fast zwei Drittel der von uns befragten Medienschaffenden im Laufe der vergangenen 12 Monate einen Ausstieg aus dem Journalismusberuf erwogen haben.

Lösungsansätze sind bekannt (u.a. Schmidt et al., 2022): Redaktionen und Medienhäuser müssen verstärkt in ein psychologisches Gesundheitsmanagement investieren, das Angebote sowohl auf der individuellen als auch der organisationalen Ebene macht. Aber Coachings und Workshops zur Stärkung von Resilienz und dem Erlernen von adaptiven Bewältigungsstrategien allein nützen wenig, wenn sich an den vielerorts prekären Arbeitsbedingungen nichts ändert. Übermäßige psychische Beanspruchung erwächst oft aus einem Missverhältnis zwischen den beruflichen Anforderungen und notwendigen Anstrengungen einerseits und den verfügbaren psychischen Ressourcen und erhaltenen Gratifikationen (z.B. Bezahlung und Wertschätzung) andererseits. Zudem braucht es die Stärkung einer Redaktionskultur, die der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen entgegenwirkt und fürsorgliche Offenheit für jene signalisiert, unter psychischer Beanspruchung leiden.

Gleichwohl sollten die hier präsentierten Befunde aufgrund **methodischer Beschränkungen** mit der nötigen Sorgfalt interpretiert werden. Trotz der relativ großen Stichprobe handelt es sich bei unserer Umfrage um keine repräsentative Studie, auch wenn die Verteilung der soziodemografischen Merkmale sehr nahe an der Grundgesamtheit der deutschen Journalistinnen und Journalisten liegt. Die Rekrutierung der Befragten erfolgte über mehrere große Journalistenverbände. Wir gehen davon aus, dass sich Personen, die psychische Erkrankungen selbst oder in ihrem näheren Umfeld erfahren haben, überproportional häufig an der Studie beteiligt haben. Ein solches Selbstselektionsproblem haben allerdings auch viele der Vergleichsstudien.

Das Verständnis und die Messung von psychosozialer Gesundheit ist zudem ein lebendiges Forschungsfeld. Die große Vielfalt an Messinstrumenten erschwert oft einen stringenten Vergleich. Schließlich sollten wir darauf hinweisen, dass die von uns eingesetzten psychologischen Inventare und Skalen für das breite Screening von größeren Populationen entwickelt wurden. Sie sind nicht geeignet, eine psychische Erkrankung im Einzelfall zu diagnostizieren. Hierfür braucht es eine fundierte klinische Diagnostik.

STICHPROBE UND FRAGEBOGEN

Die Einladung zur Online-Befragung wurde im September und Oktober 2024 über mehrere deutsche Journalistenverbände ausgesendet. Darunter befanden sich der Deutsche Journalistenverband (DJV), die Deutsche Journalistinnen- und Journalisten-Union (dju in ver.di), der Bayerische Journalistenverband (BJV), der Verband Deutscher Sportjournalisten (VDS), die Freischreiber, der Journalistinnenbund sowie das Netzwerk Recherche.

Die Stichprobe lässt sich wie folgt beschreiben:

- **Beschäftigungsart:** 52,4 Prozent der Befragten waren in einem Angestelltenverhältnis (45,5% unbefristet und 6,9% befristet); weitere 47,6 Prozent waren freiberuflich tätig (17,3% als Pauschalist/in und 30,2% als Freie). Ein Anteil von 23,5 Prozent hatte eine Leitungsfunktion inne.
- **Hauptberuflichkeit:** Die Befragten waren zu 95,5 Prozent hauptberuflich im Journalismus tätig (71,6% in Vollzeit), weitere 4,5 Prozent haben angegeben, weniger als 50 Prozent ihrer Gesamtarbeitszeit im Journalismus abzuleisten. Insgesamt 68,2 Prozent bezogen ihr Einkommen ausschließlich aus journalistischen Tätigkeiten, bei weiteren 25,6 Prozent waren dies zwischen 99 und 50 Prozent der Einkommensanteile. Nebenberuflich im Journalismus tätig waren hingegen 6,2 Prozent der Befragten.
- **Ressortbindung:** 62,7 Prozent der Befragten waren für spezifische Ressorts bzw. Berichterstattungsfelder tätig. Am häufigsten genannt wurden dabei Sport (25,9%), Lokales/Regionales (24,1%), Politik (19,6%), Nachrichten/Aktuelles (19,3%) sowie Kultur/Feuilleton (15,1%; Mehrfachnennungen).
- **Alter und Berufserfahrung:** Im Durchschnitt waren die Befragten 47,6 Jahre alt (Median: 49) und zum Zeitpunkt der Befragung bereits 22,8 Jahre im Journalismus tätig (Median: 24).
- **Geschlecht und Familienverantwortung:** Journalistinnen (50,9%) und Journalisten (48,7%) waren in der Stichprobe ungefähr gleichverteilt. Insgesamt 37,1 Prozent von ihnen hatte Familienverantwortung (Kinderbetreuung bzw. Pflege von Angehörigen).
- **Mediensegment:** Bezüglich des Medienangebots, für das sie hauptsächlich tätig sind, ordneten sich die Befragten zum großen Teil bei Zeitungen (36,8%) ein, gefolgt von Online-Medien (19,3%), Zeitschriften (14,0%), Fernsehen (13,1%), Hörfunk (10,3%), Agenturdiensten (3,9%) und Anzeigenblättern (0,5%).
- **Eigentümerschaft und Verbreitungsgebiet:** Insgesamt 65,1 Prozent haben angegeben, primär für private bzw. kommerzielle Medienunternehmen zu arbeiten, weitere 29,7 Prozent für öffentlich-rechtliche Anstalten. 64,6 Prozent der Befragten ordneten sich hauptsächlich überregionalen und transnationalen Medien zu, die verbleibenden 35,4 Prozent zu regionalen und lokalen Medienangeboten.

Der **Fragenbogen** zur Studie ist hier zum Download verfügbar (pdf): <https://osf.io/bwaqt>.

LITERATUR

- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting Scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25(6), 494-497.
- Backholm, K., & Idås, T. (2024). Journalists and the Coronavirus: How Changes in Work Environment Affected Psychological Health During the Pandemic. *Journalism Practice*, 18(6), 1560-1576.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- European Quality of Life Survey (2023). European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. <https://www.eurofound.europa.eu/en/data-catalogue/european-quality-life-survey>.
- Heinke, W., Dunkel, P., Brähler, E., Nübling, M., Riedel-Heller, S., & Kaisers, U. X. (2011). Burn-out in der Anästhesie und Intensivmedizin. *Anaesthesist*, 60(12), 1109-1118.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Non-specific Psychological Distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976.
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K.B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A New Tool for the Assessment of Burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207.
- Lehmann, J., Pilz, M. J., Holzner, B., Kemmler, G., & Giesinger, J. M. (2023). General Population Normative Data From Seven European Countries for the K10 and K6 Scales for Psychological Distress. *Scientific Reports*, 13(1), 18389.
- Lincke, H. J. et al. (2021). COPSOQ III in Germany: Validation of a Standard Instrument to Measure Psychosocial Factors at Work. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 16:50.
- Loosen, W., von Garmissen, A., Bartelt, E., & van Olphen, T. (2023). *Journalismus in Deutschland 2023: Aktuelle Befunde zu Situation und Wandel*. (Arbeitspapiere des Hans-Bredow-Instituts, 68). Hamburg: Verlag Hans-Bredow-Institut. <https://doi.org/10.21241/SSOAR.89555>
- Monteiro, S., Marques Pinto, A., & Roberto, M. S. (2016). Job Demands, Coping, and Impacts of Occupational Stress Among Journalists: A Systematic Review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(5), 751-772.
- Osmann, J., Selva, M., & Feinstein, A. (2021). How Have Journalists Been Affected Psychologically by Their Coverage of the COVID-19 Pandemic? A Descriptive Study of Two International News Organisations. *BMJ Open*, 11(7), e045675.
- Prochazka, J., Kacmar, P., Lebedova, T., Dudasova, L., & Vaculik, M. (2023). The Revised Compound Psychological Capital Scale (CPC-12R): Validity and Cross-cultural Invariance in an Organizational Context. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01135-6>
- Rick, J. (2023). Journalists Considering an Exit. In Bélair-Gagnon, V., Holton, A. E., Deuze, M., & Mellado, C. (Hrsg.), *Happiness in Journalism* (S. 11–18). London: Routledge.
- Röben, B. (2024). Produzieren bis zum Umfallen? Menschen Machen Medien, 2024(1), 6-9.
- Schmidt, B., Nübel, R., Mack, S., & Rölle, D. (2022). *Arbeitsdruck – Anpassung – Ausstieg: Wie Journalist:innen die Transformation der Medien erleben*. Frankfurt am Main: Otto Brenner Stiftung.
- Šimunjak, M., & Menke, M. (2023). Workplace Well-Being and Support Systems in Journalism: Comparative Analysis of Germany and the United Kingdom. *Journalism*, 24(11), 2474–2492.
- Stæhr Johansen, K. (1998). The Use of Well-being Measures in Primary Health Care - the Dep-Care Project. In WHO Regional Office for Europe (ed.), *Well-Being Measures in Primary Health Care - the DepCare Project: Report on a WHO Meeting* (pp. 5-8). Copenhagen: WHO.
- Thom, J., Kuhnert, R., Born, S., & Hapke, U. (2017). 12-Monats-Prävalenz der selbstberichteten ärztlich diagnostizierten Depression in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2(3), 72-80.
- Thompson, E., & Chedraoui, K. (2023). Beyond the Breaking News: Exploring Burnout, Turnover Intention and Solutions for Sustainability in Local Media. Hussman School of Journalism and Media. <https://www.cislm.org/research/burnout-report/>
- WlDÖ (2024). Gesundheitsatlas Deutschland. Depressionen: Verbreitung in der Bevölkerung Deutschlands. Berlin: Wissenschaftliches Institut der AOK.