

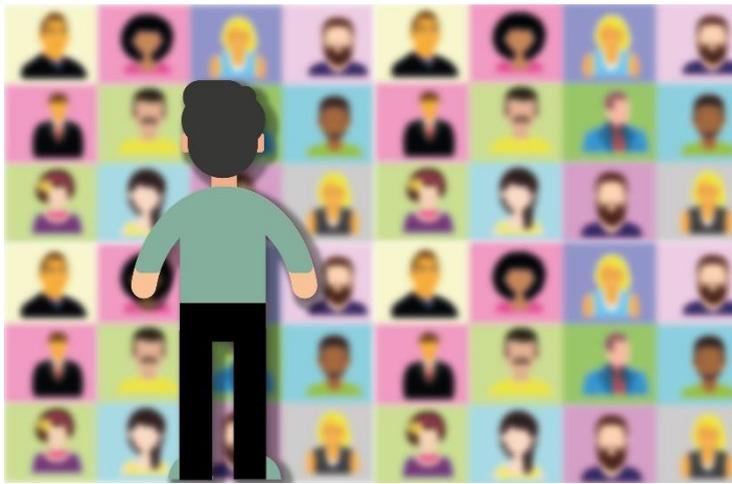
Gesundheitsförderung im Betrieb durch Einsamkeitsprävention?

Gesellschaftliche Kampagnen gegen Einsamkeit und Tipps gegen Einsamkeit im Homeoffice.

Aktuelle Studien und ein paar Gedanken

Von Sonja Nielbock

01.04.2025



Quelle:pixabay

Warum fühle ich mich in meiner Sichtweise seltsam allein, wenn ich an der Ampel stehend die Werbung für Projekte gegen Einsamkeit betrachte und mir die Frage stelle: Warum beheben wir nicht die Ursachen der Einsamkeit, statt diese aufwändigen Projekte anzuschieben?

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit-201642>

Gesellschaftlich finde ich die Bedeutung von Vereinen und die Mitgliedschaft in einem Verein ein interessantes Thema bzgl. der Einsamkeit. Das ist jetzt hier kein Thema. Ich lege mal den Fokus auf den Betrieb.

Meine Internetsucheingabe „Einsamkeit und Homeoffice“ bringt eine Vielzahl an Tipps zu Tage, wie man Einsamkeit im Homeoffice vermeiden kann. Alleine diese vielen Artikel und Ratgeber sind bemerkenswert. Sie reagieren darauf, anstatt dass wir Ursachen analysieren und bearbeiten: Was führt zu vermehrter Einsamkeit? An welchen Schrauben müssen wir drehen, damit Menschen nicht einsam werden?

Wir verbringen viel Zeit mit der Erwerbsarbeit und da sind die Kontakte und der Austausch mit anderen innerhalb dieser Zeit und mit den Themen relevant für unser Wohlbefinden. Logisch – finde ich! In Gesprächen zum Thema Homeoffice sagen mir Leute, sie finden es gut, dass sie durch Homeoffice mehr Zeit für Familie und Freund:innen haben. Das ist unbestritten klasse. Auch dass Wegezeiten und -kosten

reduziert werden, ist ein großer Gewinn durch mehr Homeoffice. Ein Plädoyer für mehr Begegnungen in Präsenz ist keine Homeofficekritik. Es geht nur um die Mischung.

Aber innerhalb der Arbeitszeit ist der Austausch mit Kolleg:innen zwischen Tür und Angel, in der Teeküche und zufällig im Flur oft angenehm. Man muss das nicht planen, sich nicht dafür entscheiden, jemanden zu kontaktieren, wie im Homeoffice. Es passiert einfach nebenbei und ungeplant. (auch „Serendipity“ genannt):

<https://de.wikipedia.org/wiki/Serendipity>).

Diesen Austausch können Freund:innen nicht ersetzen. Kolleg:innen haben einen fachlichen Impuls und die Wertschätzung von Kolleg:innen: „Das ist dir ziemlich gut gelungen“ wirkt anders, da sie es ja auch beurteilen können. Und wollen wir mit den Freund:innen über den Arbeitsalltag sprechen – im Feierabend?

Das finde ich in einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse: <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/einsamkeit-im-homeoffice-2191384?tkcm=aaus>

"Der soziale Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, das Eingebundensein in ein Team, deckt ein Grundbedürfnis der Menschen nach Kontakt und Zugehörigkeit." heißt es da.

Mehr zur Bedeutung von Kolleg:innen.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11553-022-00935-3>

Teamzugehörigkeit geht auch virtuell, auf jeden Fall.

Nur das was m.E. laut dieser Studie Menschen fehlt und irgendwann ein gesellschaftliches Thema werden kann, ist der direkte Kontakt / physische Präsenz.

Und doch stimme ich der Aussage der Techniker Krankenkassen Studie 2025 zu, dass Homeoffice nicht mehr einsam macht, als vor Ort arbeiten.

Die Studie beschreibt einerseits Details, andererseits bringt sie knapp und kurz auf den Punkt:

Homeoffice macht nicht einsamer. Arbeit beugt Einsamkeit vor. Menschen vermissen den persönlichen Austausch. Unternehmen/Organisationen können den Zusammenhalt stärken.

Homeoffice kann einsam machen, so sagen diverse Expert:innen und führen den Begriff der sozialen Gesundheit an. Soziale Gesundheit wird von der Barmer Krankenversicherung so beschrieben: Die soziale Gesundheit als bisher wenig erforschter Aspekt der Gesundheit beschreibt die Fähigkeit, mit anderen zu interagieren, sinnvolle Beziehungen zu bilden, aber auch, sich verschiedenen sozialen Situationen anpassen zu können.

Das Arbeiten aus dem Home-Office hat Schattenseiten, die wir nicht unterschätzen sollten. Auf der einen Seite ist da Freiheit und Flexibilität, auf der anderen Seite wächst aber möglicherweise Einsamkeit und soziale Isolation. Das direkte Gespräch wird öfter ersetzt durch den virtuellen Austausch. Die Beschäftigten müssen ihr Grenzmanagement wuppen –die Trennung von Privatem und Beruflichem– um nicht emotional erschöpft zu werden mit der Zeit.

Wie so oft wirken Gesundheitsgefährdungen erst mit der Dauer also langfristig aus. Der direkte Zusammenhang ist nicht sofort spürbar. Vermutlich sind diese Zusammenhänge nicht sehr beliebt und nicht gerne gehört, ähnlich wie die Strahlenwirkung von Mobiltelefonen vielleicht.

Wir sollten meiner Meinung nach gemeinsam die Balance zwischen Homeoffice und Präsenz gestalten. Das gilt für alle Beteiligten im Betrieb – jedes Teammitglied kann hier mitgestalten, Vorschläge einbringen.

Im Moment scheint es mir jedoch mehr als die Aufgabe der Vorgesetzten, der Führungskräfte. Sie schaffen einen Rahmen und ein Agreement und laden ein, sich vor Ort austauschen und gemeinsame Erlebnisse zu machen, auch außerhalb der Arbeitszeit. Es erfordert meiner Beobachtung nach gegenwärtig mehr Aufwand, den Kontakt im Team zu schaffen, der vor der Pandemie in Präsenz nebenbei in der Teeküche und zwischen Tür und Angel gegeben und lebendig war.

Der Aufwand lohnt sich jedoch: Um die laufenden Transformationen gut zu unterstützen ist die bewusste Gestaltung der Homeoffice/-Präsenz-Balance sinnvoll. Es unterstützt die Erhaltung der sozialen Gesundheit am Arbeitsplatz.

"Grundsätzlich kann Arbeit sehr zum Wohlbefinden beitragen", so Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK. "Der soziale Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, das Eingebundensein in ein Team, deckt ein Grundbedürfnis der Menschen nach Kontakt und Zugehörigkeit." Dr. Jens Baas: "... auch in der Arbeitswelt rückt Einsamkeit als psychischer Belastungsfaktor zunehmend in den Fokus, wenn etwa keine Möglichkeit besteht in einem festen Teamgefüge soziale Kontakte zu knüpfen."

Arbeitgeber haben an dieser Stelle viel in der Hand, so TK-Chef Baas: "Egal ob Homeoffice oder nicht: Entscheidend für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden und damit auch die Vorbeugung von Einsamkeit ist eine von Wertschätzung und Vertrauen geprägte Unternehmenskultur." Auch mit praktischen Maßnahmen, wie festen Team-Tagen oder Veranstaltungen, können Unternehmen das Zusammengehörigkeitsgefühl der Mitarbeitenden fördern. Um die individuelle Resilienz und Gesundheit der Mitarbeitenden zu stärken und eine gesunde Unternehmenskultur zu fördern, unterstützt die TK darüber hinaus Unternehmen mit Konzepten der „Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)“ und des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)“

Auch eine Barmerstudie schreibt „Die neue Arbeitswelt hat gute und weniger gute Seiten“

Hier steht z.B. Beschäftigte schätzen sich im Laufe der Befragung produktiver und erfolgreicher ein, sind aber auch erschöpfter. Mobile Arbeit kann aufgrund von zunehmenden Verletzungen der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben ein Risikofaktor für Stress und emotionale Erschöpfung sein.

Hier Links zum Thema:

<https://www.barmer.de/resource/blob/1155840/7369dfe8f32eeb654ade983840b7f542/social-health-work-studienbericht-2024-data.pdf>

<https://www.ubm-development.com/magazin/einsam-im-home-office/>