

Einsamkeit in der Arbeitswelt

Fachforum „Arbeit als sozialer Ort“

Susanne Wilhelmi

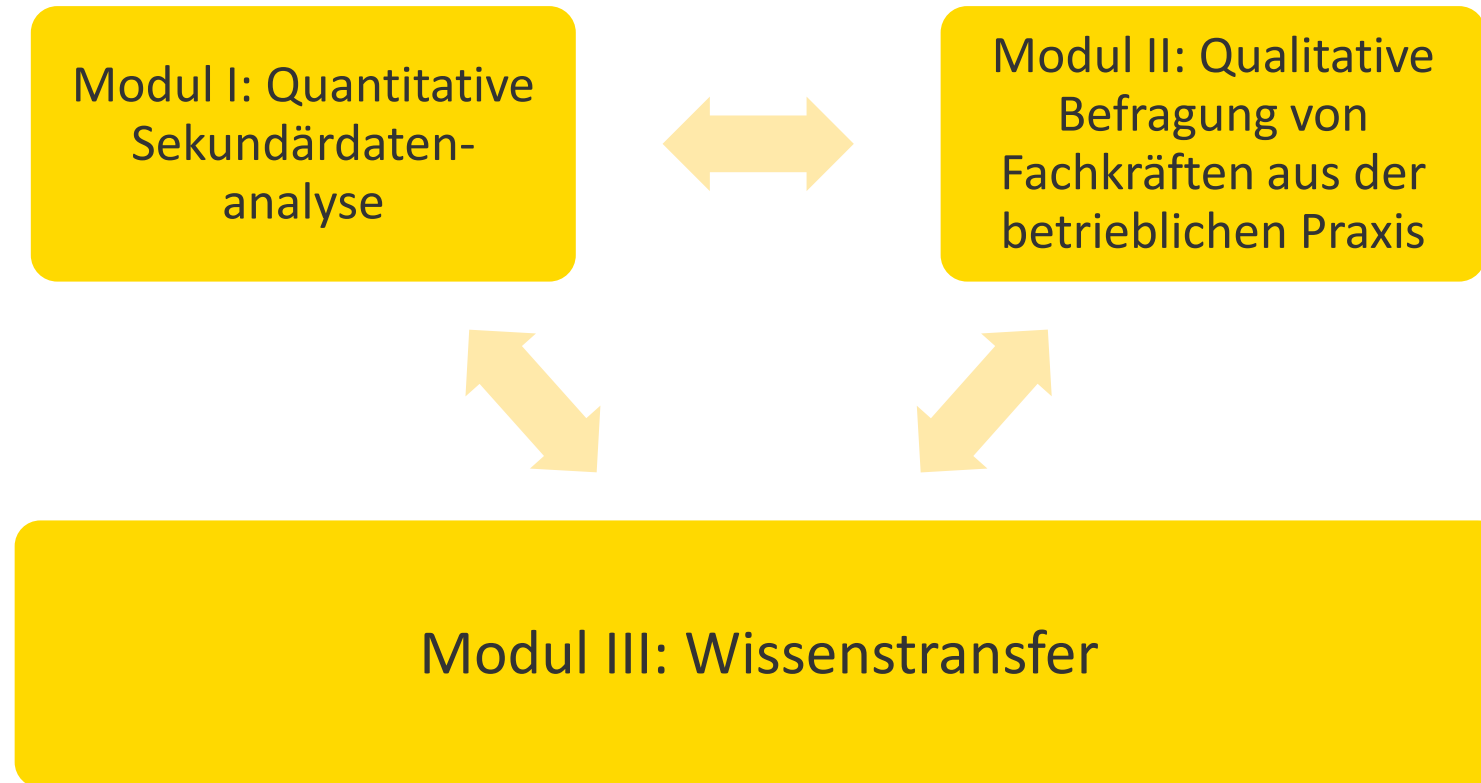
stv. Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung,
Pflege, Rehabilitation

Einsamkeit in der Arbeitswelt

- **Projekt „Einsamkeit am Arbeitsplatz“**
 - Projektstruktur, Kampagne
- **Einführung zu Einsamkeit**
 - Definition, Prävalenz, Folgen
- **Einsamkeit in der Arbeitswelt**
 - Ursachen, Interventionsebenen

Projekt „Einsamkeit am Arbeitsplatz“

des BKK Dachverbands e.V. mit dem Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.



BKK-Kampagne „Lass die anderen nicht hängen“

- Ende März beginnt die BKK-Kampagne zum Thema „Einsamkeit in der Arbeitswelt.“
- Die Kampagne kann von den Betriebskrankenkassen in alle Kundenunternehmen gespielt werden.
- Inhalte: Poster, Artikel und Exposés, Texte für Flyer und Broschüren, Infografiken u. v. m. mit Wissensvermittlung und Praxistransfer

Lass die anderen
nicht *hängen*



Impressionen

Damit sich
niemand
allein
verkrümelt.



Sich mit anderen verbunden zu fühlen,
hält geistig und körperlich gesund. Achte
mit »Mein *Phileo*« auf dich und andere.

Immer mehr Menschen in Deutschland fühlen sich einsam – mit negativen Folgen für Körper und Psyche. »Mein *Phileo*« unterstützt dich dabei, jeden Tag etwas gegen Einsamkeit zu tun. Für dich, für andere – und für die Gesellschaft.

Alles Wichtige findest du auf mein-phileo.de

Für mehr
Gesundheit am
Arbeitsplatz



Klammere
andere nicht
aus.



Soziale Bindungen halten geistig und
körperlich gesund. Mit *netten* Gesten im
Büroalltag bleibt niemand auf der Strecke.

Immer mehr Menschen in Deutschland fühlen sich einsam – mit negativen Folgen für Körper und Psyche. »Mein *Phileo*« unterstützt dich dabei, jeden Tag etwas gegen Einsamkeit zu tun. Für dich, für andere – und für die Gesellschaft.

Alles Wichtige findest du auf mein-phileo.de

Für mehr
Gesundheit am
Arbeitsplatz



Lass die
anderen nicht
hängen.



Soziale Bindungen halten geistig und
körperlich gesund. Mit *netten* Gesten im
Büroalltag bleibt niemand auf der Strecke.

Immer mehr Menschen in Deutschland fühlen sich einsam – mit negativen Folgen für Körper und Psyche. »Mein *Phileo*« unterstützt dich dabei, jeden Tag etwas gegen Einsamkeit zu tun. Für dich, für andere – und für die Gesellschaft.

Alles Wichtige findest du auf mein-phileo.de

Für mehr
Gesundheit am
Arbeitsplatz



Definition Einsamkeit

- Einsamkeit ist ein **subjektiver Zustand** und beschreibt:

*„eine **wahrgenommene Diskrepanz**
zwischen **gewünschten**
und **tatsächlichen sozialen Beziehungen**“*

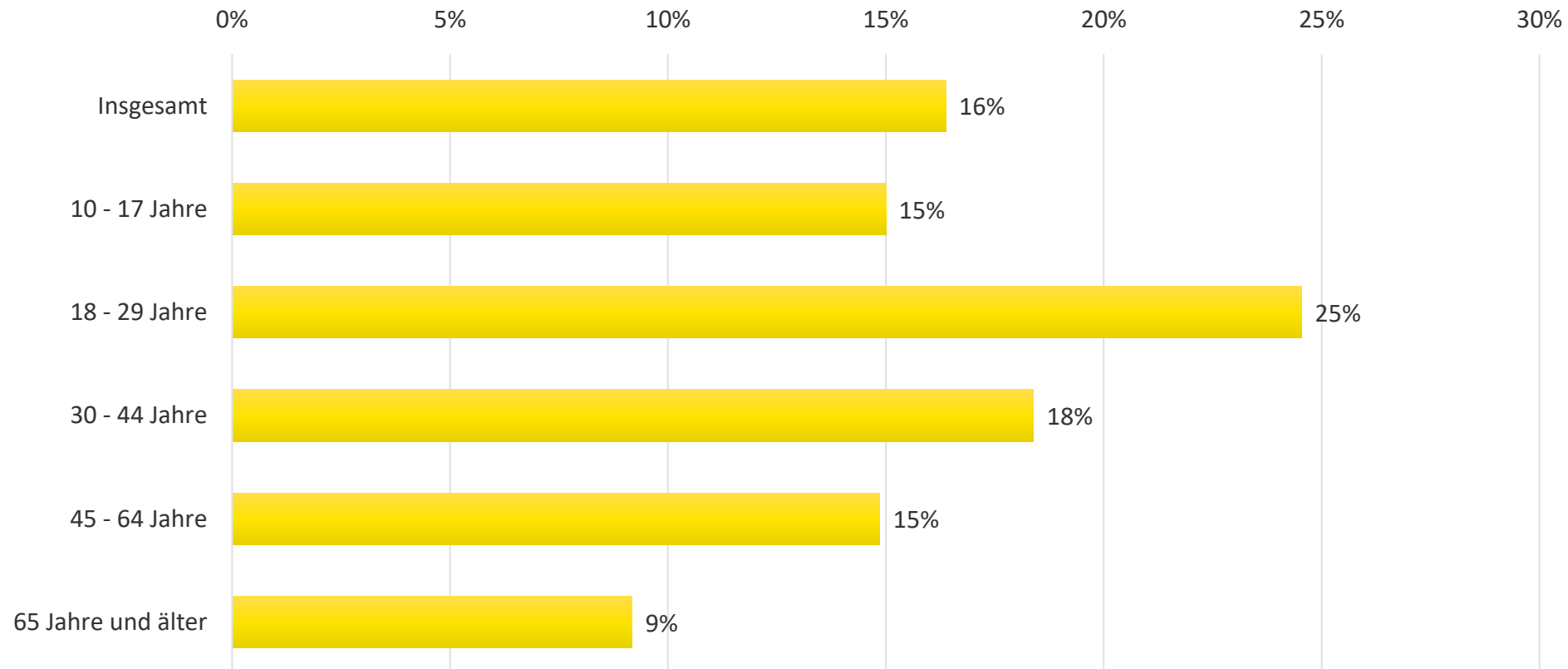
(Perlman/Peplau 1981 zit. nach Luhmann 2022)

- Einsamkeit wird von Betroffenen als **unangenehm** und **schmerzhaft** empfunden („sozialer Schmerz“)

Einsamkeit in Deutschland - Altersgruppen

Zeitverwendungserhebung 2022 (ZVE)

Der Aussage "Ich fühle mich oft einsam" stimme ich voll und ganz /eher zu



Folgen von (anhaltender) Einsamkeit

Bücker (2022); Schobin (2022); Jung et al. (2022); Dor-Haim, P. (2021); Bowers et al. (2021)

Gesellschaft

- Geringeres prosoziales Verhalten
- Geringeres Vertrauen in politische Institutionen
- Höhere ökonomische Kosten

Individuum

- Physisch: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenzerkrankungen, Mortalität im hohen Alter
- Psychisch: Depressionen, Schlafstörungen, Suizidalität
- Sozial: geringeres Selbstwertgefühl, geringeres Vertrauen in andere Menschen

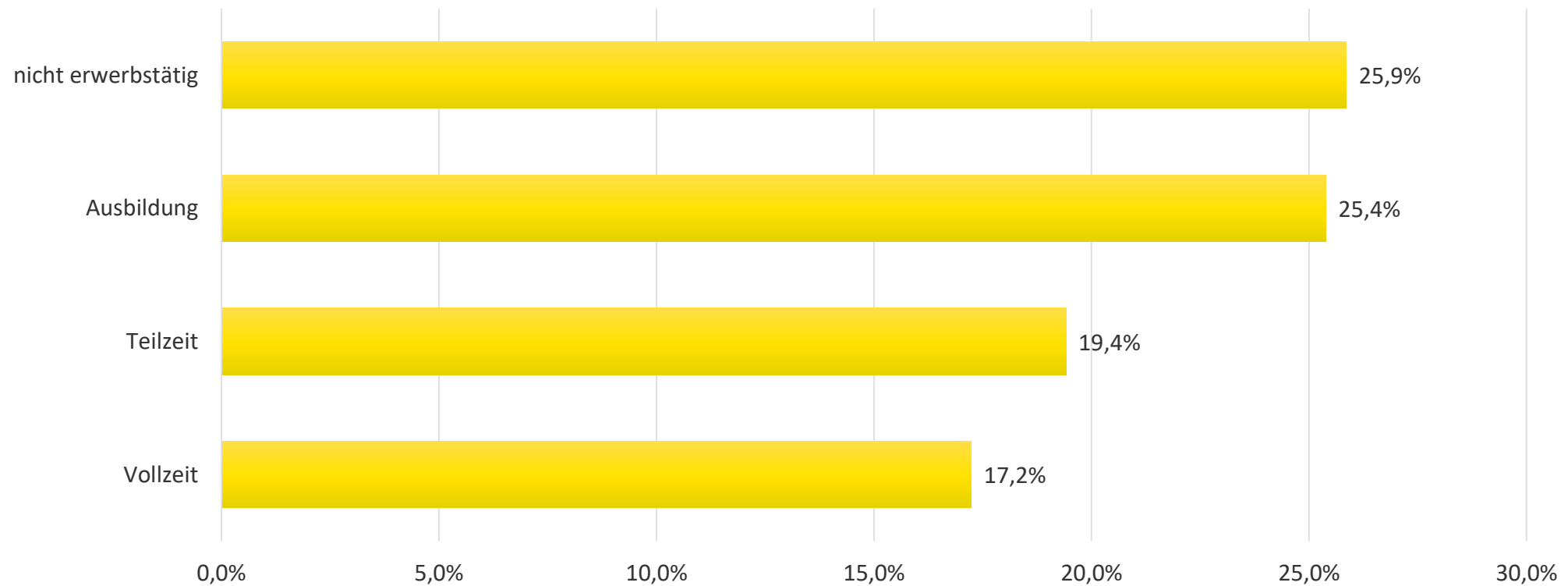
Arbeitswelt

- Erhöhte Fehlzeiten
- Wirkt sich negativ auf das Engagement und die Leistungsfähigkeit aus
- Verringert die Verbundenheit zum Unternehmen

Arbeit als Schutzfaktor – Erwerbsstatus

2023, Bevölkerung 18 bis 64 Jahre, 1-Item-Instrument, SOEP (V40)

Der Aussage "Ich fühle mich oft einsam" stimme ich voll und ganz /eher zu



Ursachen für Einsamkeit in der Arbeitswelt

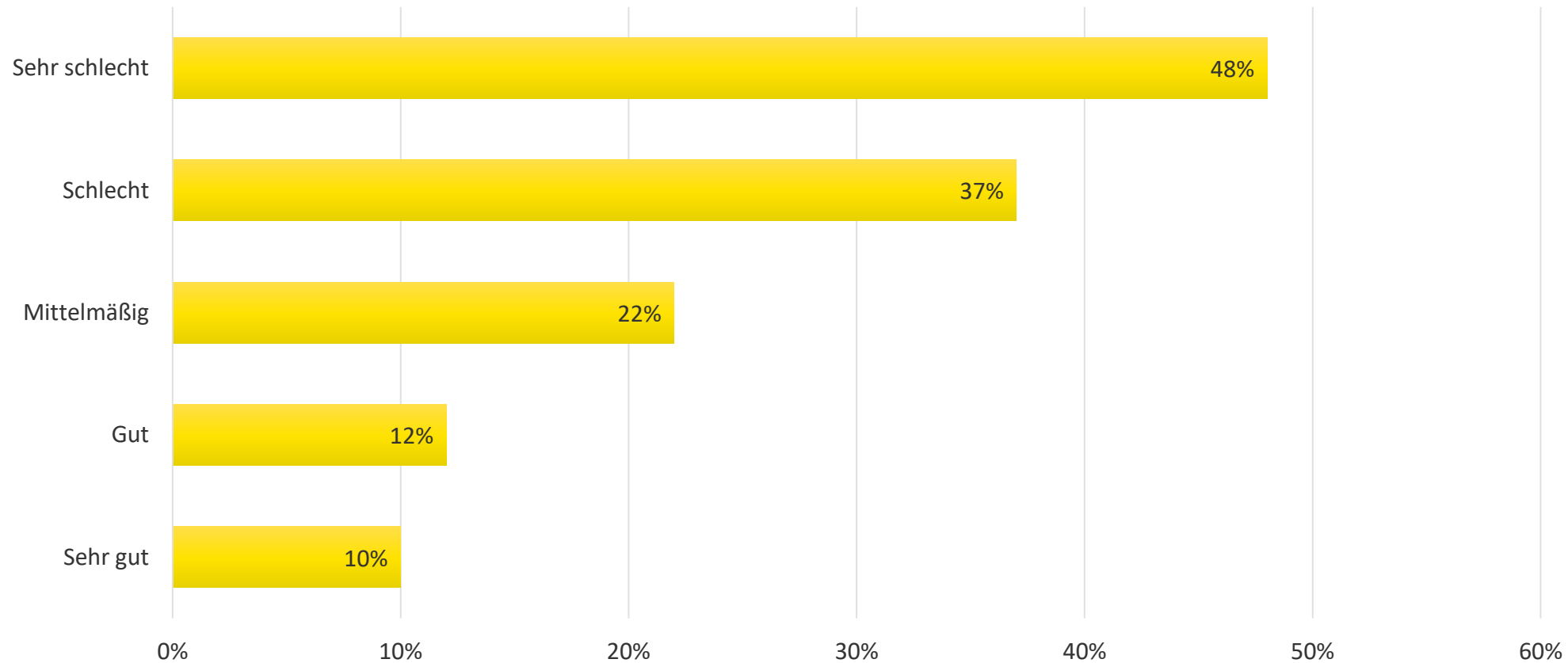
Lam & Lau (2012); Jopling (2023); Luhmann (2022); Wright (2021)

- **Individuelle Faktoren:** Alter, Gesundheitszustand, individuelle Lebenssituation, Persönlichkeitsmerkmale
- **Situative Faktoren:** Beginn einer neuen Arbeitsstelle, Veränderungen im Unternehmen
- **Arbeitsbezogene Faktoren:** Arbeitsmodell, Arbeitsbelastung, Gestaltung des Arbeitsplatzes, Position im Unternehmen
- **Organisationale Faktoren:** Unternehmenskultur, Arbeitsklima, Strukturen innerhalb eines Unternehmens

Ursachen für Einsamkeit – Gesundheitszustand

Zeitverwendungserhebung 2022 (ZVE)

Der Aussage "Ich fühle mich oft einsam" stimme ich voll und ganz /eher zu



Ursachen für Einsamkeit – situativer Faktor

Fokusgruppeninterview 2025

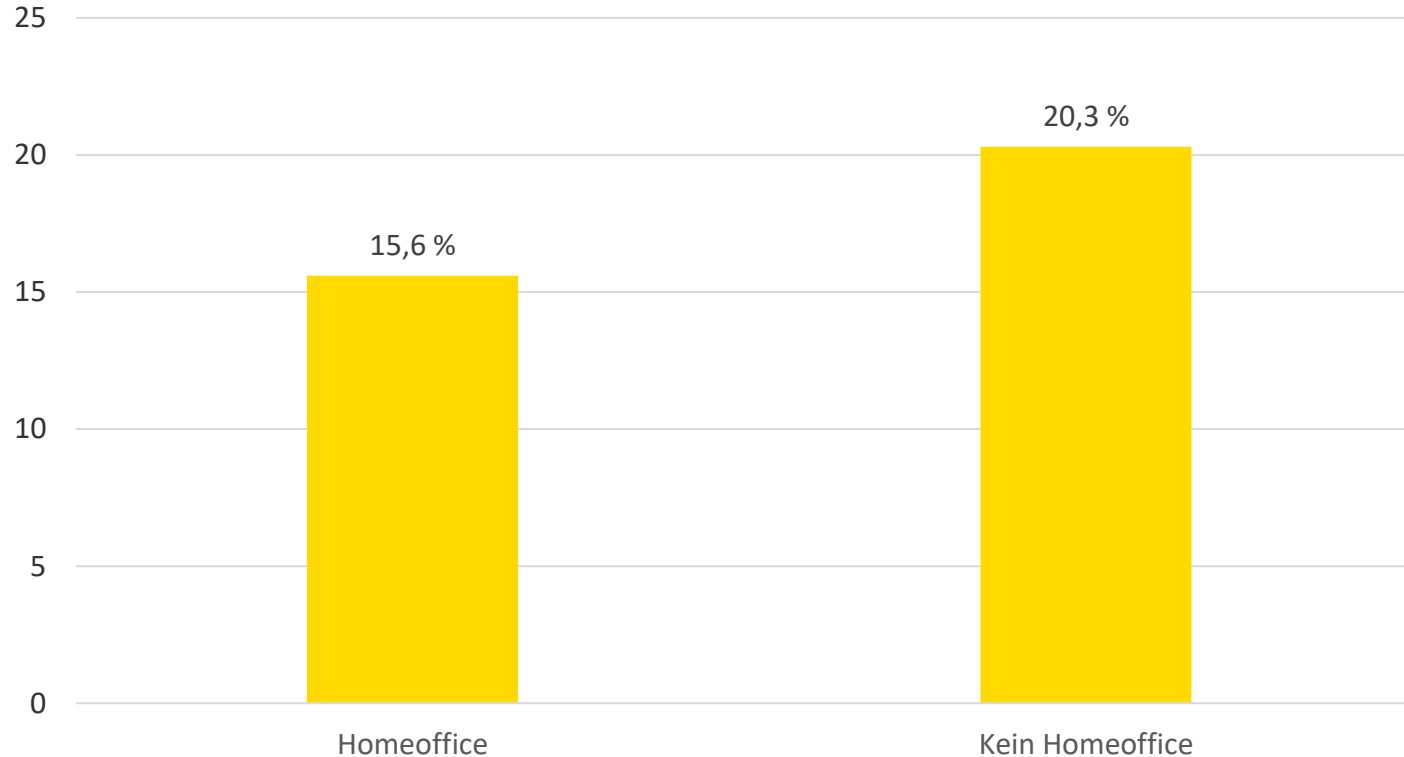
„Wenn dieses Team quasi zerbricht aufgrund von Change Maßnahmen, dass da viele darunter leiden, dass dieses soziale Netzwerk wegbricht, weil das doch teilweise auch in der Produktion wie so eine Familie ist“

(betriebliches Gesundheitsmanagement, Pos. 16)

Ursachen für Einsamkeit – Homeoffice

2023, Bevölkerung 18 bis 64 Jahre, 1-Item-Instrument, SOEP (V40)

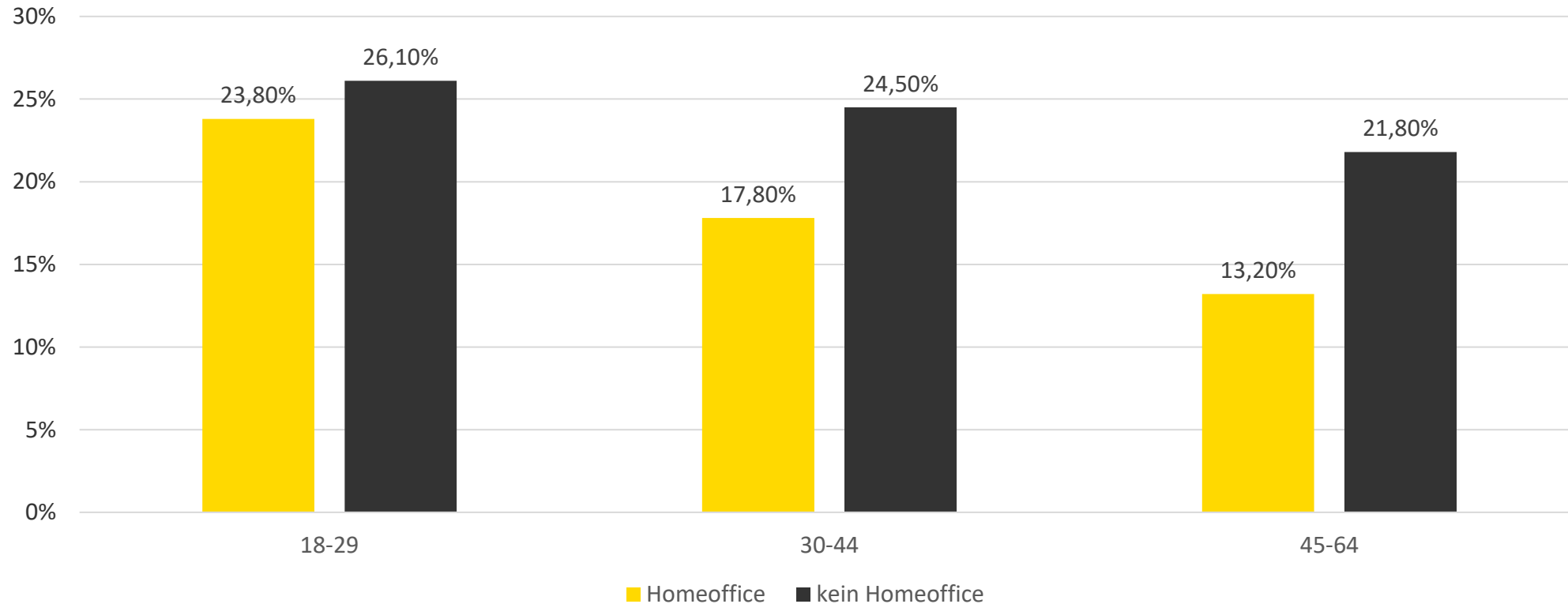
Der Aussage "Ich fühle mich oft einsam" stimme ich voll und ganz /eher zu



Ursachen für Einsamkeit – Homeoffice und Altersgruppen

2023, Bevölkerung 18 bis 64 Jahre, 1-Item-Instrument, SOEP (V40)

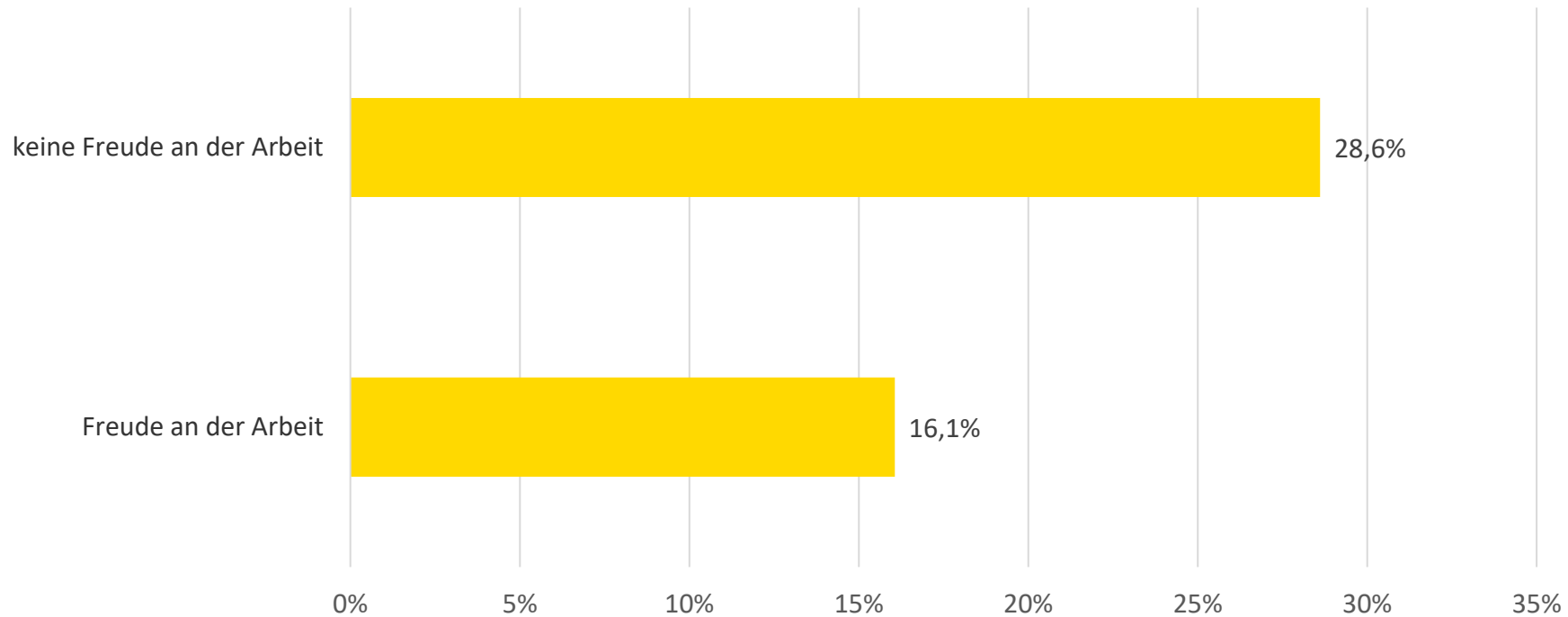
Der Aussage "Ich fühle mich oft einsam" stimme ich voll und ganz /eher zu



Ursachen für Einsamkeit – Freude an der Arbeit

2023, Bevölkerung 18 bis 64 Jahre, 1-Item-Instrument, SOEP (V40)

Der Aussage "Ich fühle mich oft einsam" stimme ich voll und ganz /eher zu



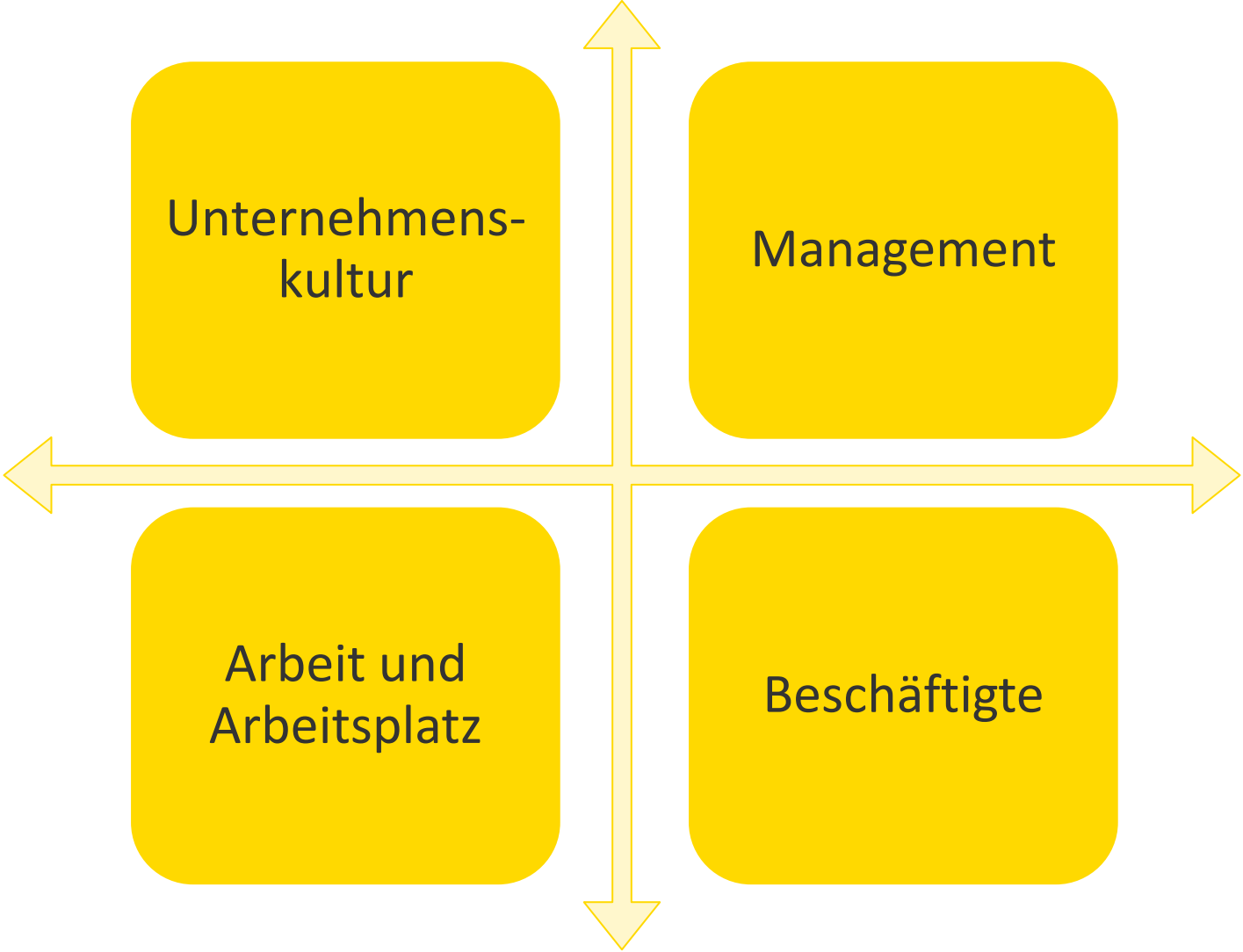
Ursachen für Einsamkeit – arbeitsplatzbezogener Faktor

Fokusgruppeninterviews 2025

„klar, dass man [im Homeoffice] weniger
Kontakte hat, **wenn es nicht
irgendwelche Möglichkeiten gibt, auch
im digitalen Raum vielleicht weiterhin
Kontakte zu pflegen“**

(betriebliches Gesundheitsmanagement, Pos. 7)

Interventionsebenen



„Man ist ja immer in der Funktion,
aber man ist ja auch **als Person,**
sozusagen als Ganzes da“

(Personalmanagement, Pos. 38)

Ihre Ansprechpartnerin

- Haben Sie Fragen?
- Benötigen Sie weiteres Material oder Hintergrundinformationen?
- Oder möchten Sie sich persönlich mit uns zu dem Thema austauschen?



Susanne Wilhelmi

stv. Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung,
Pflege und Rehabilitation

Susanne.Wilhelmi@bkk-dv.de

+49 30 2700406502

+49 172 7260561

www.bkk-dachverband.de

Literatur

- Bowers A, Wu J, Lustig S, Nemecek D (2022): "Loneliness influences avoidable absenteeism and turnover intention reported by adult workers in the United States". *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, Vol. 9 No. 2 pp. 312–335
- Bücken, S. (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. KNE-Expertise 10/2022. Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V..
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Statistischer Anhang. Berlin.
- Dor-Haim, P. (2021). The emotional and functional consequences of loneliness in the workplace among vice-principals. *International Journal of Leadership in Education*; Wahyuni, D. and Muafi. (2021). Effects of workplace loneliness and perceived organizational support towards intention to leave mediated by organizational commitment. *International Journal of Research in Business and Social Science*, 10:4, 1-16
- Jopling, K.; McClelland, H.; Proffitt, E. (2023): Loneliness at work. Kate Jopling; Heather McClelland; Elena Proffit. Hg. v. British Red Cross. Jung, Y.-S.; Jung, H.-S.; Yoon, H.-H. The Effects of Workplace Loneliness on the Psychological Detachment and Emotional Exhaustion of Hotel Employees. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 5228. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095228>
- Lam, Long W.; Lau, Dora C. (2012): Feeling lonely at work: investigating the consequences of unsatisfactory workplace relationships. In: *The International Journal of Human Resource Management* 23 (20), S. 4265–4282. DOI: 10.1080/09585192.2012.665070.
- Luhmann, M. (2022): Definitionen und Formen von Einsamkeit. KNE-Expertise 01/2022. Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V..
- Wright, S.; Silard, A. (2021): Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace. In: *Human Relations* 74 (7), S. 1060–1081.