



Einsamkeit: Wie der Job dagegen helfen kann

Die gute Nachricht

Die spezielle Eingliederungsförderung für Langzeitarbeitslose im Sozialgesetzbuch II bewährt sich. Einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) zufolge sind 14 Monate nach Ende der Lohnkostenzuschüsse 53 Prozent der ehemals Geförderten in regulärer sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung und damit raus aus dem Bürgergeld. Die meisten finden einen Job bei dem Unternehmen, das sie während der Förderung beschäftigte.

[Infos.](#)

Inhalt

Streikjahr 2023: S. 3

Hohe Zahl an Arbeitskämpfen [>](#)

Bluthochdruck im Job bekämpfen: S. 4

Experten werben für mehr Prävention [>](#)

Was Firmen und Betriebsräte gegen Einsamkeit tun können

Einsamkeit ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem, das auf der Agenda der Politik angekommen ist. Auch ein Job und die Einbindung in ein Kollegenteam bieten nicht unbedingt Schutz. Unternehmen und Betriebsräte können aber viel für gute Beziehungen der Beschäftigten untereinander tun und so dem Phänomen begegnen.

Laut einer Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe vom vergangenen Jahr fühlt sich jeder vierte Bundesbürger einsam. Eine unlängst bekanntgewordene Analyse des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung ergab gar, dass in der Gruppe der 18- bis 53-Jährigen sogar jeder Dritte zumindest teilweise unter Einsamkeitsgefühlen leidet. Einsamkeit liege vor, „wenn Menschen die sozialen Beziehungen, die sie pflegen, entweder in ihrer Qualität oder in ihrer Quantität nicht als zufriedenstellen empfinden“, erläutert Yvonne Wilke, Leiterin des Kompetenznetzes Einsamkeit. Menschen könnten trotz Familie oder Partnerschaft einsam sein.

Einsamkeitsgefühle haben negative Auswirkungen auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit. Es sei auch zu beobachten, dass Herz-Kreislauf-Leiden ebenso wie Depressionen entstünden oder sich verschlechterten, erläutert Wilke gegenüber AOK Original.

Die meisten Arbeitsplätze böten regelmäßigen sozialen Kontakt, soziale Anerkennung und ein „ökonomisches Auskommen“ über der Armuts-

grenze, so die Forscherin. Das alles schütze vor Einsamkeit. Allerdings werden die Beziehungen und direkten Kontakte durch Homeoffice immer weniger. Und Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen sind nicht per se intensiv und gewinnbringend, sondern verlaufen zuweilen auch oberflächlich. Zudem könnten atypische und befristete Beschäftigung Einsamkeit befördern, ebenso wie häufige berufsbedingte Ortswechsel. Auch intensive Care-Arbeit für Angehörige oder persönliche Belastungen wie Krankheit, Sucht oder Schulden sind Risikofaktoren für Einsamkeit.

Firmen können zusammen mit Betriebs- und Personalräten entgegenwirken. Laut Wilke braucht das Personal Zeit für die Entwicklung und Pflege guter Beziehungen, was insbesonde-



re für Remote-Arbeitsplätze gelte. Sie empfiehlt zudem die Förderung von Maßnahmen der Mitarbeiterbindung und der Organisationskultur. Auch die Reduzierung von Arbeitsstress könne hilfreich sein, um Einsamkeit zu bekämpfen und Geselligkeit zu fördern. Bei Jobeinstiegen, Arbeitsplatz- oder Standortwechseln könne ein Übergangmanagement hilfreich sein.

Die Expertin rät Betrieben darüber hinaus, in eine gute physische und psychische Gesundheit der Beschäftigten zu investieren, da sich beides präventiv und lindernd auswirke. Führungskräfte und Betriebsärzte sollten für das Thema sensibilisiert sein. Und nicht zuletzt könne die Unterstützung von Minderheiten helfen. [Infos.](#)

Webtipp

Strategie der Regierung gegen Einsamkeit
[> Infos.](#)



Streikjahr 2023

2023 war im Vergleich der vergangenen zwanzig Jahre betriebspolitisch ein konfliktreiches Jahr. Sowohl die Zahl der Arbeitskämpfe als auch die durch Streiks nicht geleisteten Arbeitstage haben sich im Vergleich zu 2022 deutlich erhöht, wie das Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Institut (WSI) der Hans Böckler Stiftung ermittelt hat. Die Forschenden registrierten 312 Arbeitskämpfe – 87 mehr als 2022. Die Arbeitsstunden, die durch Streik nicht absolviert wurden, summierten sich auf 1,53 Millionen Arbeitstage.

Viele Arbeitskämpfe zogen sich 2023 über Monate hin, zum Teil bis ins laufende Jahr hinein. Allerdings blieb sowohl die Zahl der Streikenden (857.000) als auch die Anzahl der nicht geleisteten Arbeitstage unter dem Höchststand von 2015 (zwei Millionen Arbeitstage).

[> Infos.](#)

Das Fax lebt

Das Faxgerät hält sich hartnäckig in deutschen Büros. Gehören Schreibmaschine, Rohrpost oder Diskette als Urgesteine der Bürokommunikation schon lange der Vergangenheit an, kommt das Fax in drei Viertel (77 Prozent) der deutschen Unternehmen weiterhin zum Einsatz, wie eine Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom ergab. Gleichwohl geht die Faxnutzung langsam aber stetig zurück.

56 Prozent der Unternehmen, die noch faxen, gaben an, dass dies bei der Kommunikation mit Behörden unumgänglich sei. 43 Prozent faxen, weil sie das für sicherer als den Postweg halten und 35 Prozent halten daran fest, weil sie gut funktionierende und etablierte Faxprozesse haben. Je 27 Prozent faxen aus Gewohnheit beziehungsweise weil sie in der Regel einen Zustellungsnachweis benötigen. [> Info.](#)



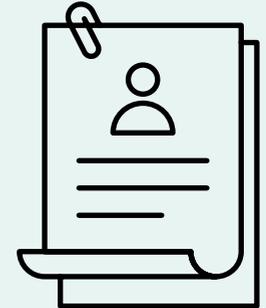
§ Rechtskolumne

Schwerbehinderte Bewerber

Öffentliche Firmen müssen schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber zu einem Vorstellungsgespräch einladen, wenn sie sich für die ausgeschriebene Stelle eignen. Ansonsten kann das als Diskriminierung angesehen werden. Bewerbende müssen ihre Behinderung jedoch mitteilen. Im vorliegenden Fall hatte eine

Frau sich intern auf zwei ausgeschriebene Positionen einer Universität beworben, ohne ihre Behinderung anzugeben. Da die zuständigen Fakultäten nichts davon wussten, lehnte das Bundesarbeitsgericht die Forderung der Frau nach Entschädigung ab. Die Begründung: Die Klägerin habe „trotz des Hinweises in beiden Stellenausschreibungen, dass Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen bei gleicher Eignung und Befähigung bevorzugt berücksichtigt werden, auf ihre Gleichstellung nicht hingewiesen“. Deshalb sei davon auszugehen, „dass sie von ihrem Recht Gebrauch machen wollte, die Gleichstellung im Bewerbungsverfahren nicht offenzulegen“.

8 AZR 143/23



Bluthochdruck am Arbeitsplatz bekämpfen

Bluthochdruck gilt als „leiser Killer“, weil er oft erst Beschwerden verursacht, wenn schon Folgeerkrankungen vorliegen. Die Deutsche Hochdruckliga macht sich daher für mehr Prävention in der Arbeitswelt stark.

Mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Bluthochdruck – mit steigender Tendenz. Betroffen sind nicht nur alte Menschen, sondern auch jede sechste Person im erwerbsfähigen Alter weist zu hohe Werte auf, die zu gefährlichen Erkrankungen bis hin zu Herzleiden und Schlaganfall führen können und zugleich Arbeitsausfälle mit sich bringen, warnt die Hochdruckliga. Der Vorsitzende Prof. Markus van der Giet empfiehlt den Betrieben daher, zur Aufklärung beizutragen. „Bluthochdruck wird oft unterschätzt – er tut nicht weh, Betroffene spüren ihn oft nicht“, sagt van der Giet zu AOK Original. Mitarbeitende sollten daher kompetent und umfassend über die Risikofaktoren informiert werden, zum Beispiel durch digitale Informationsangebote oder Vorträge von Fachleuten.

Die wichtigste Methode, um hohe Werte früh zu erkennen und zu behandeln, sei die regelmäßige Blutdruckmessung. „Bei jedem Patientenkontakt sollte sie Teil der Routineuntersuchung sein. Zusätzlich sollten Arbeitnehmende animiert werden, zu Hause regelmäßige Selbstmessungen durchzuführen und sich bei erhöhten Werten an den Betriebsarzt zu wenden“, so der Charité-Experte.

Personal- und Betriebsräte könnten sich für gezielte Aktionen zur Bluthochdruckprävention einsetzen, sagt van der Giet. Betriebliche Gesundheitsförderung trage letztlich zu einem gesunden und sicheren Arbeitsumfeld bei. „Je nach Kapazität können kleine Aufklärungsaktionen angestoßen oder Aktionstage und -wochen rund und das Thema organisiert werden.“

Bei einem Hypertonie-Gesundheitstag können etwa temporäre Messstationen aufgestellt und Fachleute eingeladen werden. Darüber hinaus könnte der Betrieb für einen solchen Tag und auch darüber hinaus Sportaktionen organisieren. Die Kantine kann ein Herz-Kreislauf-Menü mit



salzarmen Speisen anbieten. Videos und Podcasts über das Intranet oder ein betriebsinterner Newsletter helfen, Wissen und Tipps zu vermitteln. Infomaterialien ebenso wie Blutdrucktagebücher können zum Mitnehmen ausgelegt werden. Die Hochdruckliga bietet eine Reihe von Unterlagen zum Bestellen im Internet an.

Allen, die ihren Blutdruck über Verhaltensänderungen senken möchten, steht zudem der Online-Coach der AOK zur Verfügung. Er ist kostenlos unter bluthochdruck.aok.de zugänglich. Die zwölf Module umfassen unter anderem die Bereiche Entspannung, Ernährung, Stress-Management und Bewegung. [> Infos.](#)

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Grafik: Geertje Steglich; Fotos: S.1: AOK, S.2: AOK, S.3: iStock.com/ollo, Nadiinko, lokomotif, S.4: iStock.com/elenaleonova; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html

Apps & Links

[> Bluthochdruck: Ursachen und Behandlung](#)

[> BIBB-Portal für berufliche Orientierung](#)