

## Prävention

# Einsamkeit trotz Arbeit: Ein unterschätztes Risiko für die psychische Gesundheit

Einsamkeit trotz Beruf ist weit verbreitet und stark schambesetzt. Für Ärztinnen und Ärzte ist es wichtig, das Phänomen aktiv anzusprechen – denn unbeachtete Einsamkeit kann ein Wegbereiter für Depression sein.

**Berlin.** Einsamkeit ist nicht immer eine Frage des Alleinseins. Obwohl eine berufliche Tätigkeit gemeinhin als präventiver Faktor gilt, fühlen sich immer mehr Menschen trotz einer geregelten Arbeit einsam. Drauf macht der BKK Dachverband bei der Veranstaltung „Allein im Team? Wie Unternehmen Einsamkeit vorbeugen und Zusammenhalt fördern“ am Mittwoch in Berlin aufmerksam.

Jede fünfte erwerbstätige Person fühlt sich laut einer Erhebung des „Kompetenznetzwerk Einsamkeit“ einsam, erklärt Martin Gibson-Kunze, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Und das habe nicht nur mit den Arbeitsweisen der modernen Arbeitswelt oder Homeoffice zu tun.

Ob sich jemand einsam fühlt, habe weniger mit dem Alter oder Geschlecht zu tun, sondern mehr damit, ob sich die Person in einem Umbruch befindet. So sagten mehr Menschen, die vom Studium oder einer Ausbildung in den Beruf wechselten oder einen Umzug oder einen neuen Job haben, dass sie sich einsam fühlen.

### Lebensphasen, Haushaltstyp und Gesundheitszustand

Auch der Haushaltstyp, der subjektive Gesundheitszustand und die Zufriedenheit mit den Aufgaben im Job können entscheidend für Einsamkeitswahrneh-

mung sein. So geben Alleinerziehende häufiger Einsamkeit an als Paare mit Kindern, Singles häufiger als Paare. Gibson-Kunze erklärt das Phänomen bei Alleinerziehenden auch damit, dass in solchen Fällen häufig eine strukturelle Überlastung vorliege und beispielsweise keine Zeit für die Pflege von sozialen Beziehungen bleibe.

Außerdem geben Menschen, die ihren Gesundheitszustand als schlecht bewerten, häufiger an, dass sie einsam sind, ebenso wie Menschen, die wenig Freude und Sinnhaftigkeit bei der Arbeit verspüren.

### Weniger einsam durch Homeoffice

Homeoffice spiele hingegen nicht so eine große Rolle. Zwar könne es dazu führen, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern seltener an informellen Prozessen wie dem Austausch an der Kaffeemaschine oder gemeinsamen Mittagessen teilnehmen können und es zu weniger zwischenmenschlichen Kontakt kommt.

Dennoch geben Menschen, die im Homeoffice arbeiten, seltener Einsamkeit an als Menschen, die in Präsenz arbeiten. Gibson-Martin erklärt das damit, dass beim Homeoffice unter Umständen längere Pendelzeiten wegfallen und Abstimmungen wegen Pflege und Betreuung erleichtert werden und somit mehr Zeit und Kraft vorhanden sei, soziale Kontakte zu pflegen.

Hingegen komme es auch bei Menschen, die eine bestimmte Rolle innehaben (zum Beispiel mit Personalverantwortung), vor, dass sie weniger zu Treffen mit Mitarbeitern eingeladen wer-

den und deshalb trotz Präsenz einsam sind.

### Phänomen wichtig für die ärztliche Diagnose

Aus ärztlicher Sicht sei es wichtig, das Phänomen Einsamkeit trotz Arbeit im Hinterkopf zu haben, erläutert Psychiater Prof. Mazda Adli von der Charité Berlin. Er erlebe das Thema als sehr schambehaftet, Patientinnen und Patienten falle es sehr schwer, darüber zu sprechen.

### Was ist Einsamkeit?

ein subjektiver Zustand  
unangenehm und schmerzhaft  
ein Warnsignal  
differenzierbar nach Form und Dauer  
bezogen auf Unternehmen: fehlende Zugehörigkeit und Einbindung

Viele erkennen nicht, dass Einsamkeit ihr Problem sei und gingen erstmal von einer Depression aus. Hier sei es wichtig, genau hinzuschauen, um gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten herauszufinden, wie in soziale Beziehungen und Strukturen investiert werden kann, bevor sich eine Depression entwickelt.

Denn Einsamkeit sei eine Form von sozialem Stress, der auf längere Zeit in eine Depression münden könne. Die Depression wiederum könne die Einsamkeit verstetigen: Ein Teufelskreis, aus dem nur wenige allein herausfinde, so Adli.

Es sei wichtig, das Thema im Patientengespräch anzusprechen, auch um das Tabu zu brechen. Genauso wichtig sei es, wie über das Thema gesprochen wird, meint Adli. Es helfe den Pati-

entinnen und Patienten wenig, wenn das Thema zu sehr dramatisiert werde, dann entstehe zu schnell eine Ratlosigkeit. Vielmehr könne es helfen, mit et-

was Humor an das Thema heranzugehen. (bkr)

|                |              |                             |               |
|----------------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Wörter:        | 572          | Ausgabe:                    | Einzelausgabe |
| Ressort:       | Depressionen | Visits (VpD) <sup>1</sup> : | 30.430        |
| Medienkanal:   | ONLINE       | Unique Users                | 41.000        |
| Mediengattung: | Online News  | (UUpD) <sup>2</sup> :       |               |
| Medientyp:     | ONLINEMEDIEN |                             |               |

Weblink: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Einsamkeit-trotz-Arbeit-Ein-unterschaetztes-Risiko-fuer-die-psychische-Gesundheit-463118.html>

Urheberinformation: © 2025 Springer Medizin Verlag GmbH

<sup>1</sup> von PMG gewichtet 11-2025

<sup>2</sup> gerundet agma ddf Ø-Tag 2023-03 vom 21.04.2023, Gesamtbevölkerung 16+