

Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Soziale Gesundheit

Spricht man von Gesundheit wird meist automatisch körperliches und seelisches Wohlbefinden assoziiert. Doch das ist nicht alles: Damit es uns gut geht, brauchen wir soziale Kontakte, Freund*innen; Kolleg*innen und Familie, mit denen wir uns austauschen können. Die soziale Eingebundenheit wird auch als soziale Gesundheit bezeichnet und spiegelt sich u.a. in einem Gemeinschaftsgefühl oder dem sozialen Wohlbefinden am Arbeitsplatz wider. Insbesondere in Zeiten, in denen digitales Arbeiten und Homeoffice in den Fokus rücken, ist soziale Gesundheit besonders wichtig geworden.

Lange Zeit ging man davon aus, dass Gesundheit lediglich die Abwesenheit von Krankheit ist. Gesundheit ist jedoch mehr als die Abwesenheit von Krankheit, wie es die Weltgesundheitsorganisation in ihrer Definition im Jahr 1946 von Gesundheit festlegte: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die bloße Abwesenheit von Krankheit“.

Im 20. Jahrhundert entstand die Vorstellung, dass Krankheit, aber auch Gesundheit, von einem Wechselspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren verursacht werden. Demnach definiert das bio-psychosoziale Modell (Engel, 1976) Gesundheit als einen positiven funktionellen Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss.

Soziale Kontakte sind für uns Menschen wichtig, um gesund zu bleiben. Die soziale Gesundheit kommt schnell aus dem Gleichgewicht wenn der Austausch fehlt, Kolleg*innen nicht mehr persönlich getroffen werden oder im Privatleben wenig soziale Beziehungen bestehen. Einsamkeit kann entstehen. Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen auf, dass Einsamkeit genauso gesundheitsschädlich sein kann wie der Tabakkonsum (Holt-Lunstad, 2010). Einsame Menschen können Stress weniger gut kompensieren, haben ein schwächeres Immunsystem und damit ein höheres Risiko für Infekte. Depression, Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit können auftreten (Morina et al., 2021). Um dies vorzubeugen, sollte der Austausch mit anderen gepflegt werden. Soziale Kontakte stärken die Resilienz (=innere Widerstandsfähigkeit), geben Inspiration und Energie für den Arbeitsalltag. Beschäftigte, die sich sowohl in ihrem Team als auch im Privaten voll eingeschlossen und integriert fühlen, haben eine hohe Arbeitsfähigkeit und eine bessere mentale Gesundheit. Sie sind zufriedener mit ihrer Arbeit und schätzen ihre eigene Arbeitsleistung besser ein (Barmer, 2023).

Für die praktische Umsetzung zur Stärkung Ihrer persönlichen sozialen Gesundheit finden Sie im Folgenden fünf Tipps:

1. Treffen in Präsenz: Wer im Homeoffice arbeitet und die Kolleg*innen nur auf dem Bildschirm sieht oder am Telefon spricht, läuft schneller Gefahr, sich allein zu fühlen. Sorgen Sie für mehr sozialen Austausch, indem Sie Treffen in Präsenz oder Bürotage einplanen, einen BGM-Kurs oder auch nur einen kurzen Plausch in der Teeküche initiieren. Besonders mobil arbeitende Beschäftigte sollten ihre Freizeit aktiv gestalten, um Stress vorzubeugen und besser von der Arbeit abschalten zu können.



2. Dank, Lob und Komplimente: Jeder Mensch freut sich über ein Dankeschön oder ein ernst gemeintes Kompliment oder Lob. Warten Sie nicht darauf, dass andere auf Sie zukommen: Beginnen Sie! Ihr/e Kolleg*in hat sich in einem Projekt sehr engagiert? Loben Sie den Einsatz. Ihr/e Kolleg*in fährt immer mit dem Fahrrad ins Büro? Zeigen Sie Ihre Bewunderung. Das stärkt die Beziehung zu anderen und sorgt für positive Stimmung auf allen Seiten.
3. Mehr Verbindlichkeit: Weil wir immer erreichbar sind, neigen wir dazu, Meetings und Verabredungen spontan abzusagen oder zu verschieben. Versuchen Sie, berufliche und private Termine einzuhalten. Damit zeigen Sie den anderen, dass sie Ihre Zeit wert sind und man sich auf Sie verlassen kann.
4. Rausgehen: Straßenfeste, Stammtische, Gartenpartys, Sportveranstaltungen – planen Sie in Ihrer Freizeit Aktivitäten, bei denen Sie Menschen treffen oder gemeinsam aktiv sind. Oder engagieren Sie sich ehrenamtlich: Regelmäßig etwas zu tun, das Spaß macht und zugleich Sinn stiftet, wirkt sich sehr fördernd auch im Arbeitsalltag aus.
5. Telefonate führen: Ein großer Freundeskreis ist nicht unbedingt notwendig. Pflegen Sie wertvolle Freundschaften, egal wie wenig Zeit im Alltag bleibt. Versuchen Sie doch mal, mindestens zwei Menschen pro Woche aus Ihrem Freundes- oder Kollegenkreis anzurufen – und zwar einfach so, ganz ohne Grund! Telefonieren ist weniger stressbelastend als chatten (Barmer, 2023).

Literatur:

Morina N, Kip A, Hoppen TH, et al. (2021). Potential impact of physical distancing on physical and mental health: a rapid narrative umbrella review of meta-analyses on the link between social connection and health. *BMJ Open*. 2021

Barmer (2023). Social health @work. Eine Studie zur Auswirkung der Digitalisierung der Arbeitswelt auf die Gesundheit der Beschäftigten in Deutschland. Wuppertal.

<https://www.barmer.de/resource/blob/1155840/601770fb9af201e588b657ff56516062/social-health-work-studienbericht-2023-data.pdf> Abgerufen am 11.07.2023

Pauls (2013) Das biopsychosoziale Modell – Herkunft und Aktualität.

<file:///C:/Users/Lizenznehmer/Desktop/191-719-1-PB-1.pdf> Abgerufen am 12.07.2023

Holt-Lunstad, J., Smith, T., et al. (2010). Social relationships and mortality risk: A Meta-analytic review. *Plos Medicine*.