

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 05.11.2025

**Thema: ARBEITSLOSIGKEIT UND ARMUT
ALS STRESSFAKTOREN**

Referentin: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Kapferer, Zentrum für Ethik und
Armutsforschung, Univ. Salzburg



1. Arbeitslosigkeit und Armut: was sagt die Statistik, warum ist das ein Gesundheitsthema?

Arbeitslosigkeit und Armut sind nicht gleichzusetzen, doch Arbeitslosigkeit ist ein zentraler Risikofaktor für Armut. In Ländern wie Österreich oder Deutschland leben über die Hälfte der arbeitslosen Menschen im erwerbsfähigen Alter unter oder nur knapp über der statistischen Armutsgefährdungsschwelle. Neben Einkommensarmut belasten sie oft unvorhergesehene Kosten, Schwierigkeiten bei der Deckung laufender Ausgaben, aus Geldgründen eingeschränkte Mobilität (z.B. kein PKW), schlechte Wohnverhältnisse, fehlende Erholungsmöglichkeiten.

Armut schränkt Entscheidungs- und Handlungsspielräume ein und wirkt sich auch negativ auf die Gesundheit aus: Während knapp 9 von 10 Personen im oberen Einkommensdrittel ihre Gesundheit als gut oder sehr gut einschätzen, sind es bei Arbeitslosen mit 49 % nur knapp die Hälfte. „Armut macht krank, Krankheit macht arm“ – das zeigt sich auch in den Statistiken.

2. Arbeitslosigkeit/Armut und Stress – was zeigt die Forschung, was berichten Betroffene?

Stress gehört unausweichlich zum Leben und kann anregend sein, wird aber problematisch, wenn er chronisch wird und Entlastung fehlt. Chronischer Stress, wie er durch Arbeitslosigkeit und Armut entsteht, hat gravierende Folgen. Der Verlust des Arbeitsplatzes führt oft zu psychologischen Belastungen wie vermindertem Selbstwertgefühl, Verlust von Anerkennung und Zeitstruktur sowie sozialem Rückzug. Hinzu kommen Stigmatisierungserfahrungen und innerer Druck durch Diskrepanzen zwischen eigenen Werten und der Realität.

Ein zusätzlicher Stressfaktor ist der öffentliche und politische Diskurs, der Arbeitslosigkeit oft mit negativen Zuschreibungen wie Faulheit oder Versagen verknüpft. Diese Stigmatisierung wird von Betroffenen häufig verinnerlicht und verstärkt Gefühle von Scham und Minderwertigkeit.

Dazu Zitate aus autoethnographischen Quellen:

„... die Gedanken und Annahmen über Arbeitslose stecken ja wirklich in uns allen, auch in den Arbeitslosen selbst.“ (Mayr 2020, 27)

„Jeder, der einmal mit dem Jobcenter zu tun hatte, kennt diesen Moment der Verwandlung, wenn man durch den Eingang des Gebäudes tritt [...].

Auf der Schwelle häutet man sich, streift seine Identität ab und lässt sie wie eine alte Hülle draußen vor der Tür liegen, um sich nun die Jobcenter-Kunden-Haut überzuziehen. Die ist empfindlich, spannt, sie ist auch nicht besonders reißfest und schützt die darunter liegende Unsicherheit nur dürftig.

Welche Erfolge man im Leben auch erzielt haben mag, hier werden sie nichtig. Denn nun wird man zum ‚Transferleistungsempfänger‘ reduziert.“ (Zimmer 2013, 165)

„Die feinen Unterschiede. Es gibt Dinge, die sind trashy, wenn Du arm bist, aber classy, wenn du zu den Überwohlhabenden gehörst. [...] Sabbatical – Arbeitslosigkeit [...] Kinder kriegen – Sozialleistungen sichern [...] Strategisch – Hinterlistig“ (Hoeder 2024, 112)

Chronischer Stress wirkt sich nicht nur psychisch, sondern auch physisch aus. Zu den häufigen Folgen zählen u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Depressionen und kognitive Einschränkungen wie Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit. Studien zeigen, dass sozioökonomische Benachteiligung diese Effekte verstärkt.

Mentale und kognitive Folgen:

- **Zielorientierung:** Stress verengt das Denken und erschwert langfristige Planung – das Hier & Jetzt muss bewältigt werden. Frustration und Resignation durch erfolglose Arbeitssuche behindern zudem die Entwicklung von Zukunftsperspektiven.

„Wer keine Arbeit hat und kein Geld, der weiß irgendwann nicht mehr, wie man sich etwas wünscht, wie man etwas will.“ (Mayr 2020, 67)

- **Entscheidungsverhalten:** Chronischer Stress kann zu impulsiven, riskanten Entscheidungen führen. Studien zeigen, dass niedriger sozioökonomischer Status mit verengten Verhaltensspielräumen und riskantem Entscheidungsverhalten einhergeht.

„Kein Geld zu haben, lässt einen beizeiten Dinge tun, die einem ohne diese unsichtbare Hand im Nacken reichlich dumm vorkämen.“ (David 2022, 146)

- **Kognitive Leistungsfähigkeit:** Dauerhafte Stressreaktionen beeinträchtigen das Gehirn ähnlich stark wie Schlafentzug. Experimente zeigen, dass selbst fiktiver finanzieller Stress die kognitive Leistungsfähigkeit mindert.

„Ich wünsche mir eine Pause-Taste für mein Leben, einmal ausschalten, den Druck abstellen. Aber es geht nicht.“ (Zimmer 2013, 225)

Die Forschung zeigt jedoch auch, dass psychosoziale Interventionen und eine Verbesserung der Lebenssituation, z. B. durch das Ende der Arbeitslosigkeit, Stress abbauen können. Länger anhaltende bzw. wiederholte Arbeitslosigkeit kann jedoch bleibende „Narben“ hinterlassen.

3. Arbeitslosigkeit/Armut als Stressfaktoren – was kann das für den Beratungsalltag heißen?

Beratung findet oft in belastenden Kontexten statt. Die Lebensrealität der Betroffenen ist häufig geprägt von finanziellen Sorgen, Stigmatisierungserfahrungen und psychischen Belastungen. Dies erfordert eine sensible und ganzheitliche Herangehensweise. Beratende sind „Gesicht“ und „Stimme“ der

Institution und können über das einzelne Gespräche auch hinaus in Organisation und Diskurse mit einwirken.

Empfehlungen für die Gesprächsführung:

- *Empathie zeigen:* Stresssignale wahrnehmen und die Person ankommen lassen, z. B. mit „Wie geht's Ihnen heute?“ beginnen. Dies schafft Vertrauen und gibt Raum, die aktuelle Situation zu schildern.
- *Ressourcenorientierung:* Ziele in kleine, erreichbare Schritte unterteilen und gemeinsam priorisieren. Dies stärkt die Selbstwirksamkeit und ermöglicht Erfolgserlebnisse.
- *Nicht-defizitorientierte Haltung:* Eigene Vorannahmen reflektieren und eine Fehlerkultur fördern, in der auch über Herausforderungen offen gesprochen werden kann. Beratung kann so zu einem „sicheren Raum“ werden.
- *Informierte Unterstützung:* Informationen gezielt und in verständlicher Form weitergeben, auch in Print-Form. Menschen unter Druck profitieren von klaren, greifbaren Hilfestellungen.

Empfehlungen für die Gestaltung von Angeboten:

- *Intersektionalität berücksichtigen:* Problemlagen sind oft vielschichtig; Beratung und Unterstützung sollten dies widerspiegeln.
- *Ganzheitliche Ansätze nutzen:* Angebote, die psychosoziale, sozioökonomische und gesundheitliche Aspekte zusammendenken, wirken besonders nachhaltig.
- *Niederschwelligkeit fördern:* Perspektiven der Zielgruppen einbeziehen und Angebote partizipativ, freiwillig und mit Respekt für die Bedarfe der Zielgruppen gestalten.
- *Peer-Modelle einbinden:* Menschen mit geteilten, ähnlichen Erfahrungen in die Beratung einbinden (z.B. ehemalige Arbeitslose), um Akzeptanz und Motivation zu erhöhen.
- *Begleitung anbieten/ermöglichen:* Behördengänge oder andere belastende Situationen können durch neutrale, auch stille Begleitung (z.B. durch Ehrenamtliche) erleichtert werden.
- *Erfolge sichtbar machen:* Im professionellen Austausch nicht nur Probleme, sondern ausführlich auch positive Entwicklungen und gelungene Ansätze thematisieren.

Investitionen in solche Maßnahmen sind essenziell, um Menschen zu unterstützen, die unter dem Stress von Arbeitslosigkeit und Armut leiden. Sie können dazu beitragen, die psychische und physische Gesundheit der Betroffenen zu stabilisieren und langfristig zu verbessern.

Literatur (Auswahl):

Breitenbach, Michael u.a. (2023), Stress und Armut. Eine interdisziplinäre Untersuchung von Stress in Zellen, Individuen und Gesellschaft. Springer, Cham (insb. Kapitel 6 und 8).
David, Olivier (2022): Keine Aufstiegsgeschichte. Warum Armut psychisch krank macht. Eden Books, Hamburg.
Die Armutskonferenz (2021ff.): Projekt „mitgehn“ – Gemeinsam gegen Barrieren und Beschämung, <https://www.armutskonferenz.at/mitgehn>.
Fuller-Rowell u.a. (2012): Poverty and Health: The Mediating Role of Perceived Discrimination. Psychological Science 23(7), 734–739.
Haushofer, Johannes/Fehr, Ernst (2014): On the Psychology of Poverty. Science 344(6186), 862–867.

Hoeder, Ciani-Sophia (2024): Vom Tellerwäscher zum Tellerwäscher. Die Lüge von der Chancengleichheit. Hanserblau, München.

Mani, Anandi u.a. (2013): Poverty Impedes Cognitive Function. Science 341(6149), 976–980.

Mayr, Anna (2020): Die Elenden. Warum unsere Gesellschaft Arbeitslose verachtet und sie dennoch braucht. Hanser, Berlin.

Marbler, Carina/Diez, Jessica (2024): Gesundheitsförderung für Menschen, die von Erwerbsarbeitslosigkeit betroffen sind. Multimodales Rahmenkonzept für Österreich. Gesundheit Österreich, Wien.

Paul, Karsten u.a. (2016): Psychische Folgen von Arbeitsplatzverlust und Arbeitslosigkeit. WSI-Mitteilungen 5, 373–380.

Schenk, Martin (2024): Brot und Rosen. Über Armut, oder: Den Unterschied zwischen Hungern und Fasten macht die Freiheit. Edition Konturen, Wien/Hamburg.

Zimmer, Undine (2013): Nicht von schlechten Eltern. Meine Hartz-IV-Familie. S. Fischer, Frankfurt a. M..

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

