

Länger arbeiten - ein Booster für die Gesundheit?

Lange geistig und körperlich gesund bleiben, das möchten die meisten Menschen. Dazu kommt der Wunsch nach sozialen Kontakten, denn Einsamkeit wird in einer alternden Gesellschaft zu einem immer größeren Problem.

„Wer später in Rente geht, lebt länger“ titelte die „Welt“ bereits 2016. In diesem Jahr wurde eine Langzeitstudie der Oregon State University in Covallis publiziert, die sich mit den Effekten von längerer Arbeit befasste.

Dabei untersuchten die Experten den Einfluss des Rentenbeginns auf die Restlebenszeit anhand von zwei Gruppen: in der ersten waren jene Personen, die wegen Gesundheitsproblemen früher aufhörten zu arbeiten, in der zweiten jene, die gesund waren. Das Ergebnis: Jedes Jahr mehr an Arbeit senkte das Risiko vorzeitig zu sterben. Wer beispielsweise erst mit 66 statt mit 65 Jahren in Pension ging, hatte der Studie zufolge ein um elf Prozent geringeres Sterberisiko - wenn er gesund war. Bei Personen mit angeschlagener Gesundheit waren es 9 Prozent.

Höhere Lebenserwartung

Die Lebenserwartung steigt ständig an. Im Jahr 2021 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung von neugeborenen Männern in Österreich 78,8 Jahre; bei den Frauen waren es circa 83,8 Jahre. Ende des Jahrhunderts wird sie voraussichtlich bei 89,4 Jahren (Männer) bzw. 92,1 Jahren (Frauen) liegen. (Quelle: statista)

Wer heute regulär in Pension geht, hat also durchschnittlich 20 bis 25 Jahre vor sich. Grund genug, über eine längere Berufstätigkeit nachzudenken.

Welche Vorteile bringt längeres Arbeiten für Arbeitnehmer?

Finanzielle Überlegungen, etwa zur Sicherung des Lebensstandards oder zur Unterstützung der Kinder bei lang andauernden Ausbildungen, spielen durchaus eine Rolle. Ein wesentlicher Aspekt ist der Wunsch, Wissen weiterzugeben. Wenn Know-how verlorenght, ist das nicht nur für das betroffene Unternehmen schmerzlich, sondern auch für die Person, die dieses Wissen jahrelang aufgebaut hat. „Spaß an der Arbeit“ und „sich weiterhin in das Unternehmen einbringen“ sind weitere Faktoren. Auch die sozialen Kontakte am Arbeitsplatz spielen eine wesentliche Rolle, Alterseinsamkeit ist ein nicht zu unterschätzendes Problem in unserer Gesellschaft.

Länger arbeiten - ein Booster für die Gesundheit?

Unternehmen profitieren

Auch die Arbeitgeber profitieren: Know-how und Erfahrung bleiben erhalten, durch pensionierte Mitarbeiter geht viel Wissen verloren. Werden ältere Mitarbeiter im Unternehmen gehalten, ist der Wissenstransfer gesichert.

Menschen, die freiwillig weiterarbeiten, sind zudem hochmotiviert. Gemischte Teams aus jüngeren und älteren Kollegen bringen zudem unterschiedliche Lebenserfahrungen und Sichtweisen ein. Unternehmen sollten daher auch die entsprechenden Rahmenbedingungen für ältere Arbeitnehmer schaffen: neben einem guten Arbeitsklima und der entsprechenden Wertschätzung sind dies unter anderem: die Möglichkeit einer reduzierten Arbeitszeit/Arbeitsbelastung, flexible Arbeitszeiten und eine angepasste altersgerechte Arbeitsumgebung.

Geistige Flexibilität gefragt

Das Voranschreiten der Digitalisierung, geänderte Arbeitsprozesse, neue Tools, aber auch der andere Zugang der jüngeren Generationen zur Arbeitswelt erfordern hohe Flexibilität.

Offen sein für Neues, lebenslanges Lernen, die Bereitschaft, neue Rollen anzunehmen und mit Neuentwicklungen Schritt zu halten sind wichtige Skills, um über das reguläre Pensionsalter hinaus zu arbeiten.

Doch könnte man von den offensichtlich positiven Effekten des längeren Arbeitens nicht auch mit einem Hobby profitieren? Strukturiertes regelmäßiges Arbeiten, die Zusammenarbeit mit anderen Menschen, das Treffen von Entscheidungen ist maßgeblich für die geistige Fitness.

Letztendlich sollte es die individuelle Entscheidung jedes einzelnen sein, ob und wie lange er nach dem offiziellen Pensionsalter noch arbeiten möchte. Dass sich längeres Arbeiten positiv auf die Lebenserwartung auswirkt, haben jedenfalls mehrere Studien bewiesen.

Was ist Ihre Meinung zu diesem Thema, wir freuen uns über Ihren Beitrag.

redaktion@asep.at