

# Arbeitszeit und Gesundheit

**Eröffnung PAG**

Hamburg, 29. April 2016

**Jana Greubel**

Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit, Hamburg

eMail: [greubel@ArbeitundGesundheit.de](mailto:greubel@ArbeitundGesundheit.de)



# Warum Arbeitszeit?

---

- Arbeit vollzieht sich immer in der Zeit
- Gesamtbelastung:
  - Belastungsintensität
  - Belastungsdauer
  - *Arbeitszeitgestaltung als 2. Grunddimension der Arbeitsgestaltung*
- Gute Arbeitszeitgestaltung wichtig für gesundheitliches Wohlbefinden und soziale Teilhabe



# Gefährdungsbeurteilung

---

## Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)

### § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen

- (1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind
- (2) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeit vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch
  1. die Gestaltung und die Einrichtung der Arbeitsstätte und des Arbeitsplatzes
  2. physikalische, chemische und biologische Einwirkungen,
  3. die Gestaltung, die Auswahl und den Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten und Anlagen sowie den Umgang damit,
  4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken,
  5. Unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten,
  6. Psychische Belastung bei der Arbeit.



# Gefährdungsbeurteilung

---

## Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)

### § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen

- (1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind
- (2) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeit vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch
  1. die Gestaltung und die Einrichtung der Arbeitsstätte und des Arbeitsplatzes
  2. physikalische, chemische und biologische Einwirkungen,
  3. die Gestaltung, die Auswahl und den Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten und Anlagen sowie den Umgang damit,
  4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und **Arbeitszeit** und deren Zusammenwirken,
  5. Unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten,
  6. Psychische Belastung bei der Arbeit.



# Merkmale der Arbeitszeit

---

- **Dauer:** tägliche Arbeitszeit, wöchentliche Arbeitszeit, Lebensarbeitszeit
- **Lage:** Schichtarbeit, Nachtarbeit, Abendarbeit, Wochenendarbeit
- **Verteilung:** Pausen, Ruhezeiten, Massierung
- **Dynamik**, d.h. die zeitliche Abfolge von Arbeits- und Ruhezeiten: Variabilität der Arbeitszeit
- **Planbarkeit**, Zuverlässigkeit und Stabilität der Arbeitszeit: Arbeit auf Abruf, Überstunden, Vertretungsregelungen
- **Dispositionsspielräume** bei der Festlegung der Arbeitszeit: flexible Arbeitszeit, Gleitzeit, Dienstofftausch



# Merkmale der Arbeitszeit

---

- **Dauer:** tägliche Arbeitszeit, wöchentliche Arbeitszeit, Lebensarbeitszeit
- **Lage:** Schichtarbeit, Nachtarbeit, Abendarbeit, Wochenendarbeit
- **Verteilung:** Pausen, Ruhezeiten, Massierung
- **Dynamik**, d.h. die zeitliche Abfolge von Arbeits- und Ruhezeiten: Variabilität der Arbeitszeit
- **Planbarkeit**, Zuverlässigkeit und Stabilität der Arbeitszeit: Arbeit auf Abruf, Überstunden, Vertretungsregelungen
- **Dispositionsspielräume** bei der Festlegung der Arbeitszeit: flexible Arbeitszeit, Gleitzeit, Dienstaustausch



# Lange Arbeitszeiten

---

- **Soziale Beeinträchtigungen:**  
Arbeitszeit belegt Zeit, die nicht anders genutzt werden kann
  - Erholung und Schlaf
  - Sozial- und Familienleben
  - Freizeitaktivitäten
- **Gesundheitliche Beeinträchtigungen** z.B. als Folge reduzierter Schlafdauer
- **Risiko für Arbeitsunfälle**



# Gestaltungsempfehlungen

---

- **Möglichst gleichmäßige Verteilung der Belastungs- und Erholzeiten**
  - Überlange Arbeitszeiten vermeiden
  - Massierung von Arbeitszeit vermeiden
  - Wochenarbeitszeiten sollten nicht zu stark voneinander abweichen
  - Länge der täglichen Arbeitszeit in Abhängigkeit von der Arbeitsschwere





# Merkmale der Arbeitszeit

---

- **Dauer:** tägliche Arbeitszeit, wöchentliche Arbeitszeit, Lebensarbeitszeit
- **Lage:** Schichtarbeit, Nachtarbeit, Abendarbeit, Wochenendarbeit
- **Verteilung:** Pausen, Ruhezeiten, Massierung
- **Dynamik**, d.h. die zeitliche Abfolge von Arbeits- und Ruhezeiten: Variabilität der Arbeitszeit
- **Planbarkeit**, Zuverlässigkeit und Stabilität der Arbeitszeit: Arbeit auf Abruf, Überstunden, Vertretungsregelungen
- **Dispositionsspielräume** bei der Festlegung der Arbeitszeit: flexible Arbeitszeit, Gleitzeit, Dienstaustausch



# Nacht- und Schichtarbeit

---

- **Grundproblem:** Arbeit entgegen biologischen und sozialen Rhythmen
  - **Biologische Prozesse**
    - körpereigene Rhythmen (z.B. Körpertemperatur, Verdauung, Menstruationszyklus)
    - externe Zeitgeber (Licht, Geräusche)
  - **Soziale Prozesse:** Rhythmus der Abend- und Wochenendgesellschaft



# Nacht- und Schichtarbeit

---

- **soziale Beeinträchtigungen**
  - Verminderte soziale Teilhabe
- **gesundheitliche Beeinträchtigungen**
  - **kurzfristig:** Schlaf- und Verdauungsprobleme, Schläfrigkeit, Schwächegefühl, mentale Einschränkungen, Leistungsabfall
  - **langfristig:** chronische Schlafprobleme, Magen-Darm Erkrankungen, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Komplikationen bei Schwangerschaft, erhöhtes Krebsrisiko (insbesondere Brustkrebs bei Frauen)
- **Arbeitsunfälle**



# Schichtarbeitsgestaltung

---

- Wenige Nachtschichten in Folge (max. 3)
- Längere Ruhepausen nach Nachtschicht
- Wenige Spätschichten in Folge
- Vorwärtswechsel (F – S – N)
- Kopplung der Schichtlänge an die Belastung



# Merkmale der Arbeitszeit

---

- **Dauer:** tägliche Arbeitszeit, wöchentliche Arbeitszeit, Lebensarbeitszeit
- **Lage:** Schichtarbeit, Nachtarbeit, Abendarbeit, Wochenendarbeit
- **Verteilung:** Pausen, Ruhezeiten, Massierung
- **Dynamik**, d.h. die zeitliche Abfolge von Arbeits- und Ruhezeiten: Variabilität der Arbeitszeit
- **Planbarkeit**, Zuverlässigkeit und Stabilität der Arbeitszeit: Arbeit auf Abruf, Überstunden, Vertretungsregelungen
- **Dispositionsspielräume** bei der Festlegung der Arbeitszeit: flexible Arbeitszeit, Gleitzeit, Dienstofftausch



# Pausen

---

- **Funktionen von Pausen:**
  - Erholung
  - Essen und Kontaktpflege
- **Erholung:**
  - möglichst frühzeitig zusätzliche Kurzpausen
  - **Ermüdung verhindern statt abbauen!**
- **Essen und Kontaktpflege:**
  - unbezahlte längere Ruhepause
  - gesetzlich vorgeschrieben



# Fazit

---

- **schlechte Arbeitszeitgestaltung:** Risiko für die Arbeitssicherheit, Gesundheit und soziale Teilhabe
- **aus diesem Grund:**
  - Abschätzung der mit der Arbeitszeit verbundenen Risiken im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung
  - Einhaltung gesetzlicher Regelungen
  - Berücksichtigung gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse
- **Ziel:** Arbeitszeitsysteme mit geringem Risiko für gesundheitliche und soziale Beeinträchtigungen

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!***

Kontakt:

greubel@ArbeitundGesundheit.de

www.arbeitundgesundheit.de

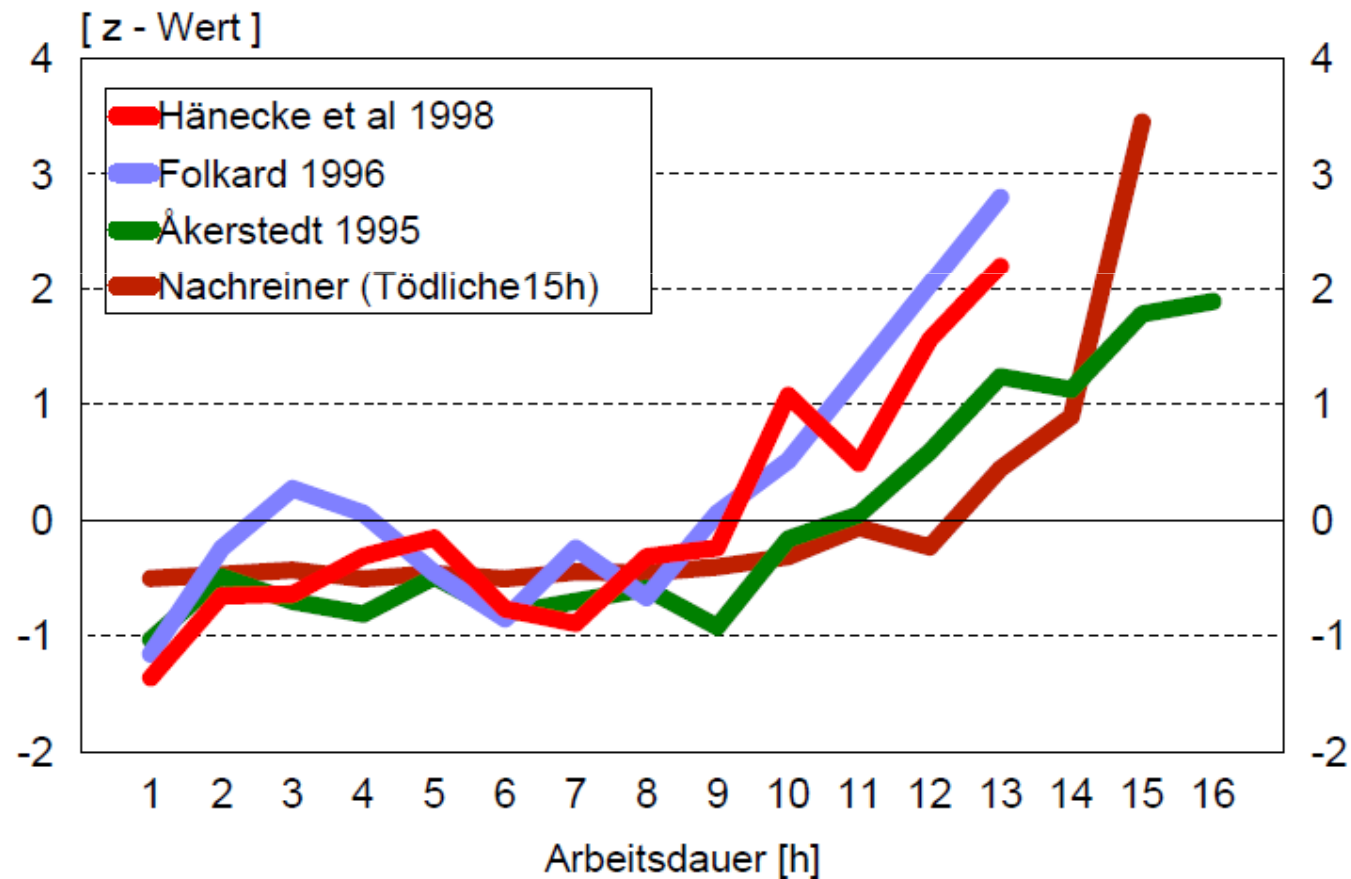




# Lange Arbeitszeiten

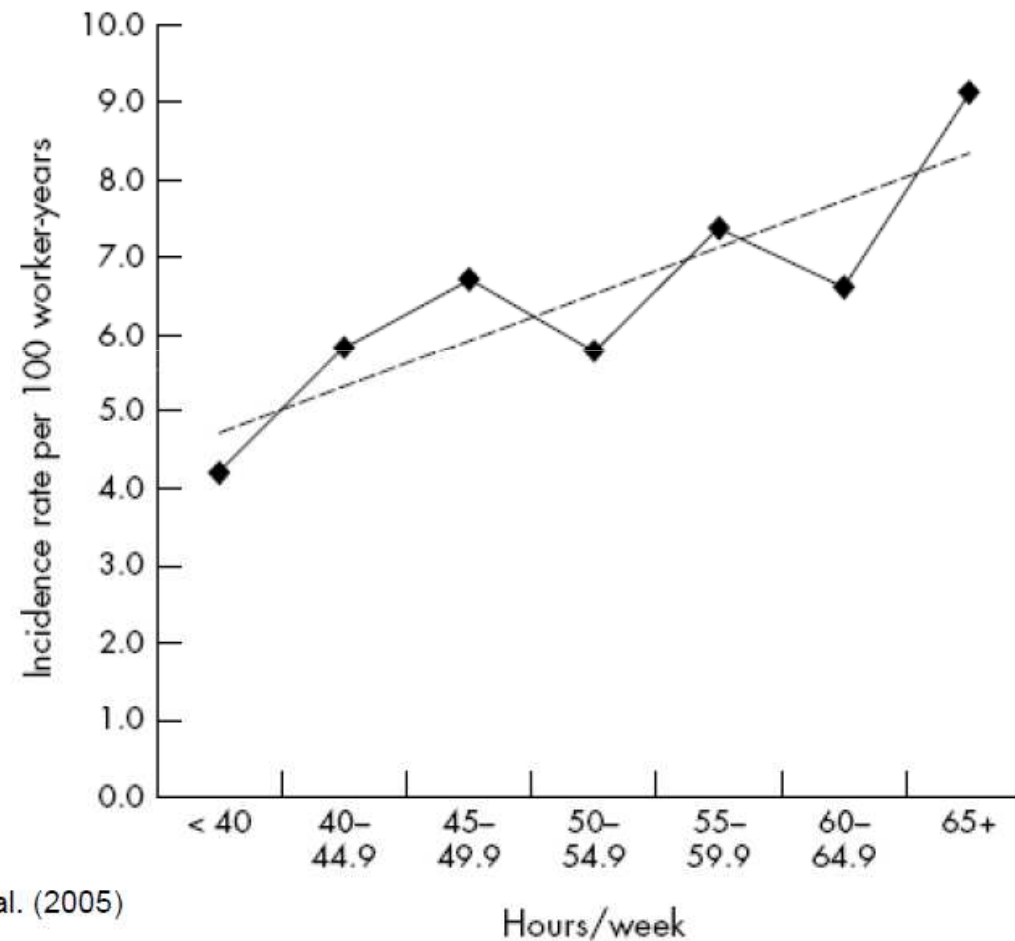
## Unfallrisiko als Funktion der Dauer der täglichen Arbeitszeit

Zusammenfassung verschiedener Studien (Arlinghaus, 2014)



# Lange Arbeitszeiten

Unfallrisiko als Funktion der wöchentlichen Arbeitszeit

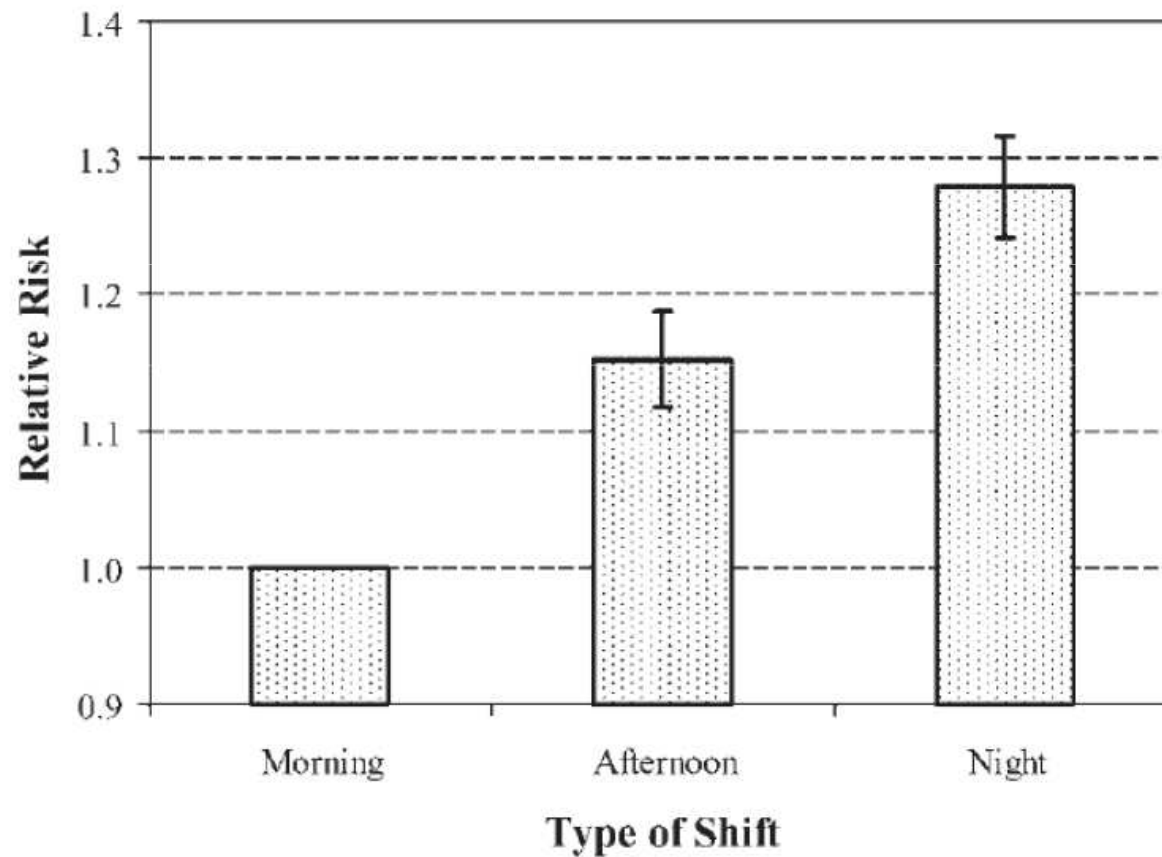


Dembe et al. (2005)



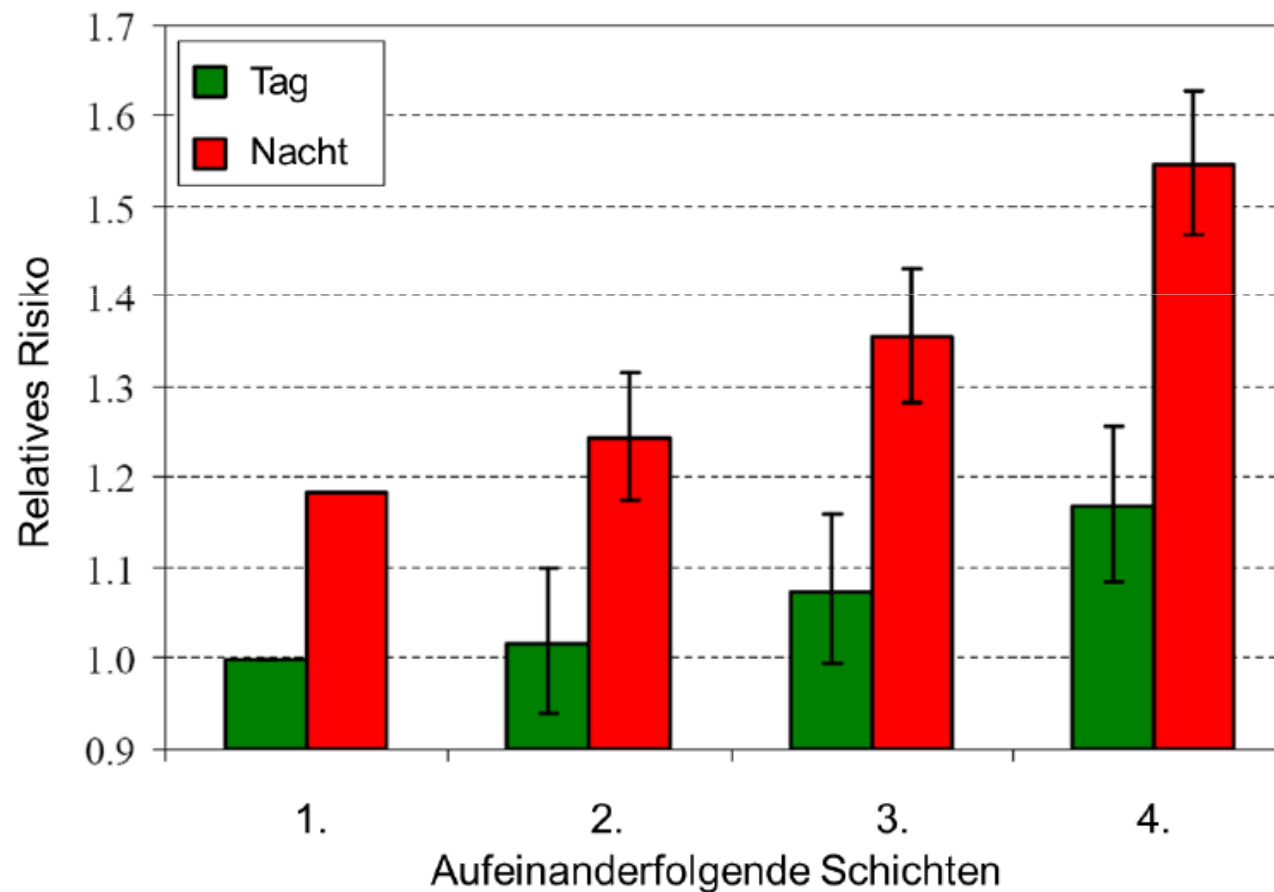
# Schichtarbeit

Risiko für Arbeitsunfälle bei verschiedenen Schichttypen  
(Folkard & Lombardi, 2006)



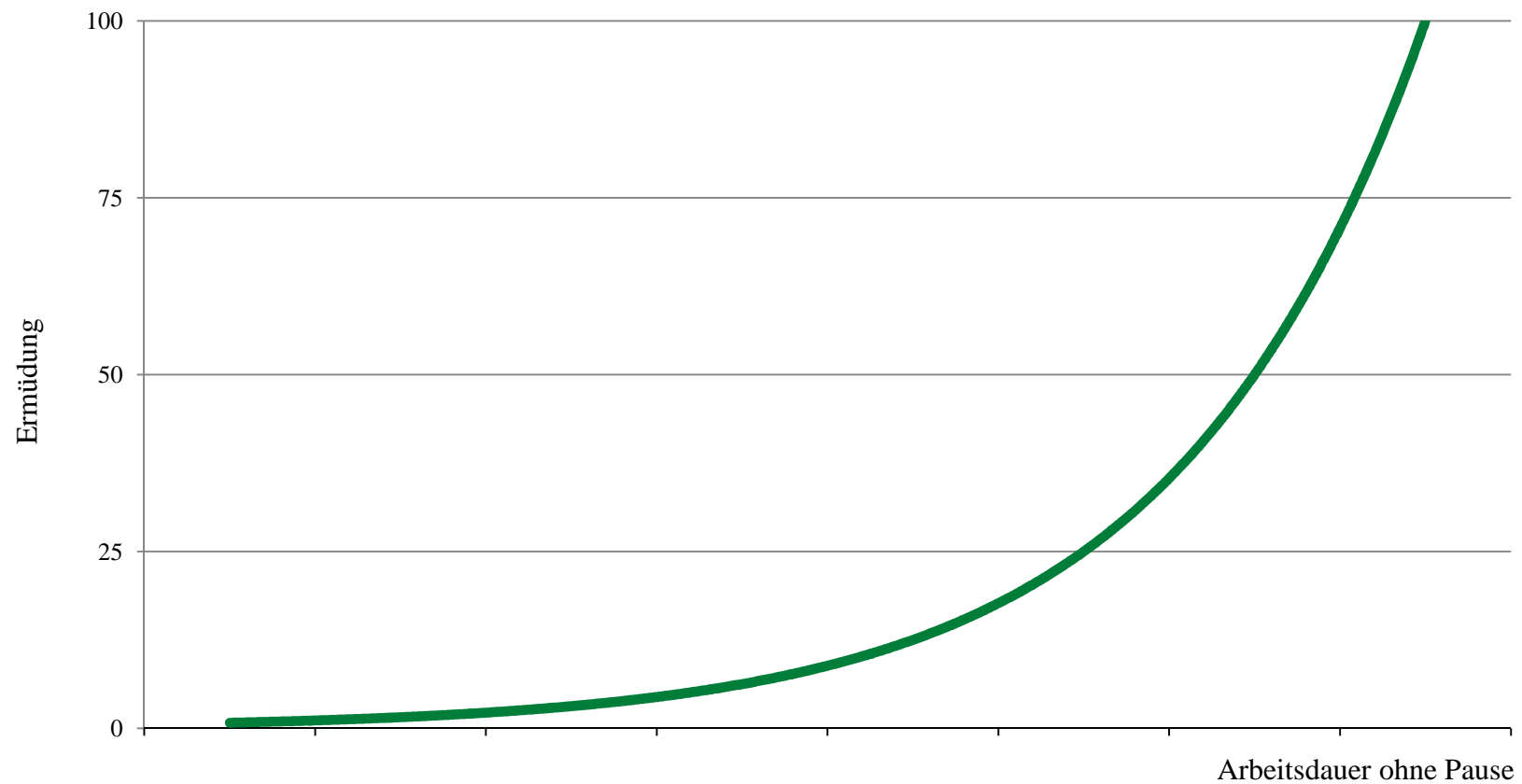
# Schichtarbeit

Risiko für Arbeitsunfälle bei aufeinanderfolgenden Schichten  
(Folkard & Lombardi, 2004, nach Arlinghaus 2014)



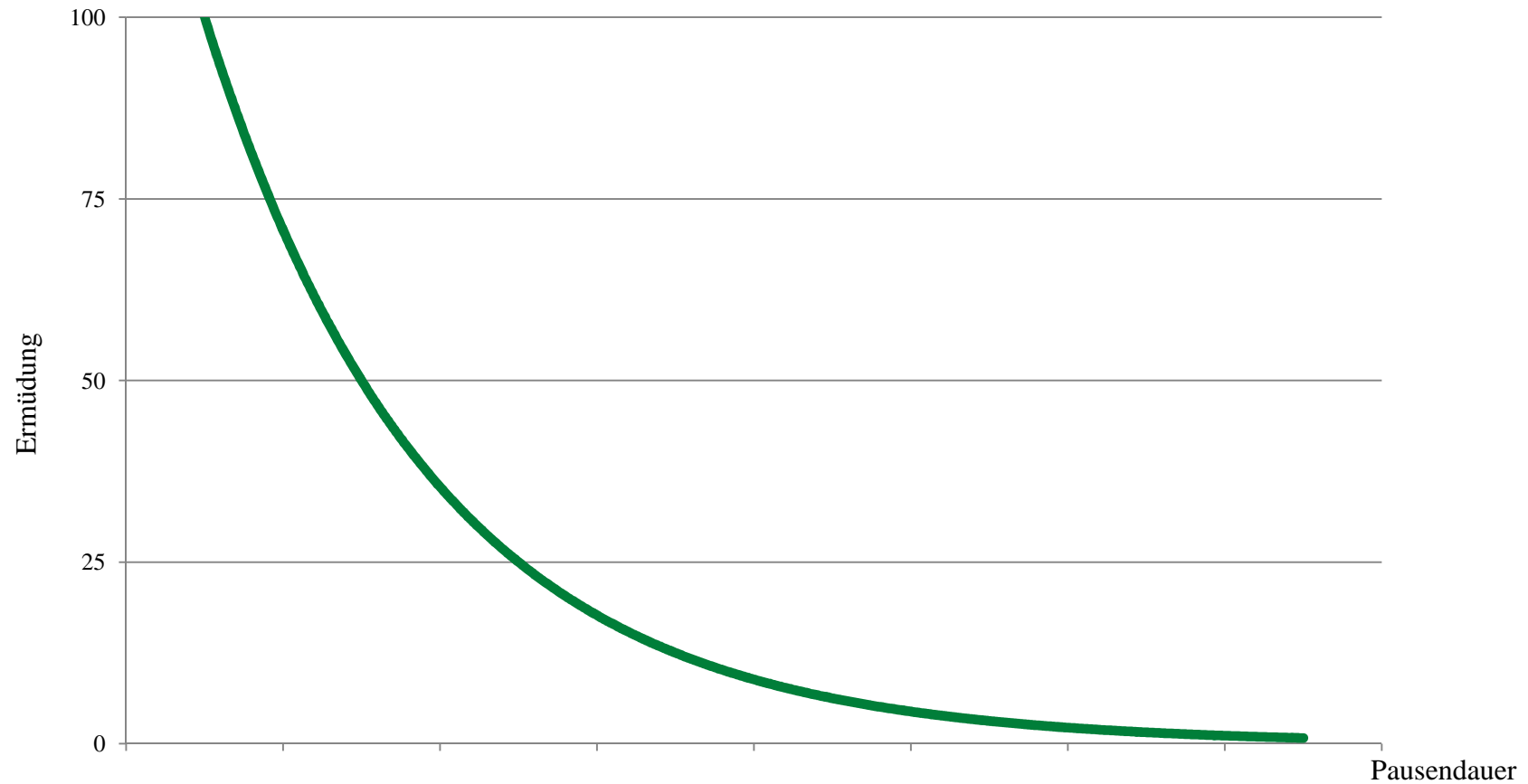
# Pausen

Ermüdungsverlauf während der Arbeitszeit:



# Pausen

Erholungsverlauf während der Pause:



# Pausen

## Risiko für Arbeitsunfälle und Pausenverteilung

Spencer et al., 2006 (nach Nachreiner, 2015)

