

Psychische Belastung und Beanspruchung Arbeitszeit

Die Arbeitszeiten bestimmen das Leben Berufstätiger erheblich, weil sie den Tag strukturieren, die Freizeit festlegen und den Biorhythmus, das Befinden sowie die Gesundheit der Beschäftigten beeinflussen. Wechselnde Arbeitszeiten, zum Beispiel Schichtarbeit, gehören in vielen Berufen zum Arbeitsalltag. Das jeweilige Schichtsystem, die Lage der Arbeitszeit, geteilte Dienste, Pausen- und Überstundenregelungen – all diese Faktoren wirken auf die Beschäftigten ein. Sie sollten daher so gestaltet sein, dass sie keine kritischen Auswirkungen haben.



Foto: notec-DGVV

Negative Auswirkungen ungünstig gestalteter Arbeitszeiten

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse zeigen, dass Arbeitszeitregelungen bei ungünstiger Gestaltung negative Folgen haben können:

Unfallrisiko

- Nach der neunten Arbeitsstunde am Tag und bei einer Wochenarbeitszeit von über 40 Stunden steigt das Unfallrisiko erheblich, denn mit zunehmender Arbeitszeit steigt der Grad der Ermüdung – Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sinken. Ein gewollter oder ungewollter Verzicht auf Pausen verstärkt diese Effekte.
- Das Unfallrisiko ist vor allem bei Nachtarbeitern erhöht und steigt mit jeder Nachtschicht.

Beeinträchtigungen der Erholungsfähigkeit, der Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens

- Fällt die Arbeitszeit auf die Abendstunden oder das Wochenende, wird das gesellschaftliche und familiäre Leben der Beschäftigten beeinträchtigt. Es bleibt weniger Zeit, sich zu regenerieren und Kraft zu tanken.

- Regelmäßige Arbeit an Samstagen, Sonntagen und am Abend führt verstärkt zu psycho-vegetativen Beschwerden, zum Beispiel zu Nervosität, Angst und depressiver Verstimmung. Dies gilt auch für Beschäftigte mit sehr unregelmäßigen Arbeitszeiten.
- Auch geteilte Dienste, also eine Schicht, die von einer Pause von mehr als 90 Minuten unterbrochen wird, beeinträchtigt die Erholungsfähigkeit.
- Nacht- und Schichtarbeit bedeutet eine Verschiebung im Tag-Nacht-Rhythmus. Damit gehen häufig Schlafstörungen und eine Beeinträchtigung des sozialen Lebens einher. Insbesondere Nachtarbeit beeinflusst die Gesundheit der Beschäftigten erheblich: Die Folgen können sich beispielsweise in Form von Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, innerer Unruhe, Nervosität und einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes äußern.
- Verlängerte Arbeitszeiten (mehr als acht Stunden pro Tag beziehungsweise 40 Wochenstunden) führen zu einer vergleichsweise schlechteren Gesundheit und einer geringeren Zufriedenheit mit der individuellen »Work-Life-Balance«. Das Risiko für Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit sowie für körperliche und geistige Erschöpfung steigt.
- Unter langen Einsatzzeiten leidet häufig die Erholungsfähigkeit im Schlaf.
- Überstunden bedeuten häufig nicht nur längere Arbeitszeiten, sondern auch einen stärkeren Termin- und Leistungsdruck, der Überforderungsgefühle auslösen kann.
- Beschäftigte, die viele Überstunden leisten, sind tendenziell unzufriedener mit ihrer Arbeit.
- Die ständige Erreichbarkeit, die in vielen Unternehmen gefordert wird, führt häufig zu einem erhöhten Stresserleben der Beschäftigten. Die Fähigkeit, nach der Arbeit gedanklich abzuschalten, wird dadurch beeinträchtigt.
- Kurzfristig bekannt gegebene oder geänderte Schicht-/ Dienstpläne, Arbeit auf Abruf oder andere Schwankungen hinsichtlich der Arbeitszeiten können auf Dauer zu gesundheitlichen Beschwerden und einer größeren Unzufriedenheit mit der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben führen.

Gestaltungsempfehlungen

Regelungen zur Arbeitszeit einhalten

- Arbeitszeitgesetz (ArbZG)
- Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG)
- Mutterschutzgesetz (MuSchG)
- Tarifverträge
- Betriebsvereinbarungen

Planbarkeit und Regelmäßigkeit der Arbeitszeiten sicherstellen

- Dienst-/Schichtpläne rechtzeitig bekanntgeben, also idealerweise vier Wochen, aber mindestens zwei Wochen, im Voraus.
- Ständigen Wechsel der Arbeitszeiten vermeiden

Rechtzeitige Pausen ermöglichen

- Mehrere kurze Pausen unter 15 Minuten sind gesundheitsförderlicher als wenige lange Pausen.
- auf störungsfreie Pausengestaltung achten
- Pausen außerhalb des Arbeitsplatzes ermöglichen, zum Beispiel im Pausenraum oder durch Bewegung im Freien

Personalausstattung anpassen

Nicht immer ist pauschal mehr Personal erforderlich, um Überstunden oder Zeitdruck zu vermeiden. Manchmal reicht schon eine umsichtiger Einsatzplanung.

Schichtplanung: arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen

- Schichten vorwärtsrotierend planen (früh, spät, Nacht)
- maximal drei Früh-, Spät- und – sofern vorhanden – Nachtschichten aneinanderreihen. Nachtschichten sollten idealerweise ganz vermieden werden, da sie nachweislich zu Gesundheitsschäden führen.
- Frühschichten nicht vor 6.00 Uhr starten
- Die Schichtlänge an die Arbeitsbelastung der einzelnen Schichten anpassen. Demnach sollten belastungsintensive Schichten kürzer sein als Schichten mit geringerem Arbeitsaufkommen.
- Schichten von über acht Stunden Dauer nur nach sorgfältiger Überlegung planen und nur dann, wenn genügend Pausen eingelegt werden können. Denn längere Arbeitszeiten verstärken die ohnehin schon mit der Schichtarbeit verbundenen gesundheitlichen Risiken (Veränderung des Biorhythmus).



Aufklärung über gesundheitliche Risiken

In der betrieblichen Praxis kommt es vor, dass Beschäftigte sich Arbeitseinsätze wünschen, die mit den oben genannten Empfehlungen nicht übereinstimmen. Gründe können mit bestimmten Schichten verbundene finanzielle Vorteile oder die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie sein. Beschäftigte sollten daher auch über die gesundheitlichen Risiken bei bestimmten Formen der Schichtgestaltung aufgeklärt werden, um für ein besseres Verständnis von Regelungen zu sorgen.

Überstunden nur im Notfall anordnen

Falls Überstunden unvermeidbar sind, sollte ein zeitnaher Ausgleich erfolgen, zum Beispiel in Form eines Freizeitausgleichs. Zur Erholung sind geblockte Freizeiten besser als einzelne freie Tage.

Klare Regeln zur Erreichbarkeit aufstellen

Beispiele für Regeln sind feste Zeiten, zu denen die Beschäftigten keine E-Mails versenden und keine Anrufe entgegennehmen müssen. Entsprechende Regeln müssen im Betrieb nicht nur vereinbart, sondern tatsächlich gelebt werden. Um dies sicherzustellen, könnte zum Beispiel auch ab einem bestimmten Zeitpunkt der Mailserver im Unternehmen abgeschaltet werden.

Einfluss auf die Arbeitszeitgestaltung ermöglichen

Beschäftigte sollten die Möglichkeit haben, Einfluss auf die Dienst- beziehungsweise Schichtpläne zu nehmen und diese mitzugestalten.

Arbeitszeit gerecht verteilen

Bei der Planung der Arbeitseinsätze sollte darauf geachtet werden, dass Wochenend-, Abend- und Nachtdienste unter allen Beschäftigten gerecht verteilt werden.

Nicht selten kommt es aufgrund einer vermeintlich ungerechten Einsatzplanung zu Missstimmungen. Konflikte können vermieden werden, indem zum Beispiel Planungskriterien offengelegt werden.

Beschäftigte unterstützen

Sofern betrieblich machbar und von den Beschäftigten gewünscht, können Telearbeit und Homeoffice zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie angeboten werden.



Weitere Informationen

- DGUV-Information 206-024: Schichtarbeit – (k)ein Problem?!
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): Bericht (2016): Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Atypische Arbeitszeiten, www.baua.de
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): Broschüre (2013): Im Takt? – Gestaltung von flexiblen Arbeitszeitmodellen, www.baua.de
- Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule Aachen (RWTH Aachen): Arbeitszeitbox (mit vielen praktischen Informationen rund um die Arbeitszeitgestaltung), www.arbeitszeitbox.de