

baa:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin

# Wandel der Arbeit, Flexibilität

## Arbeitszeit, Arbeits- und Gesundheitsschutz

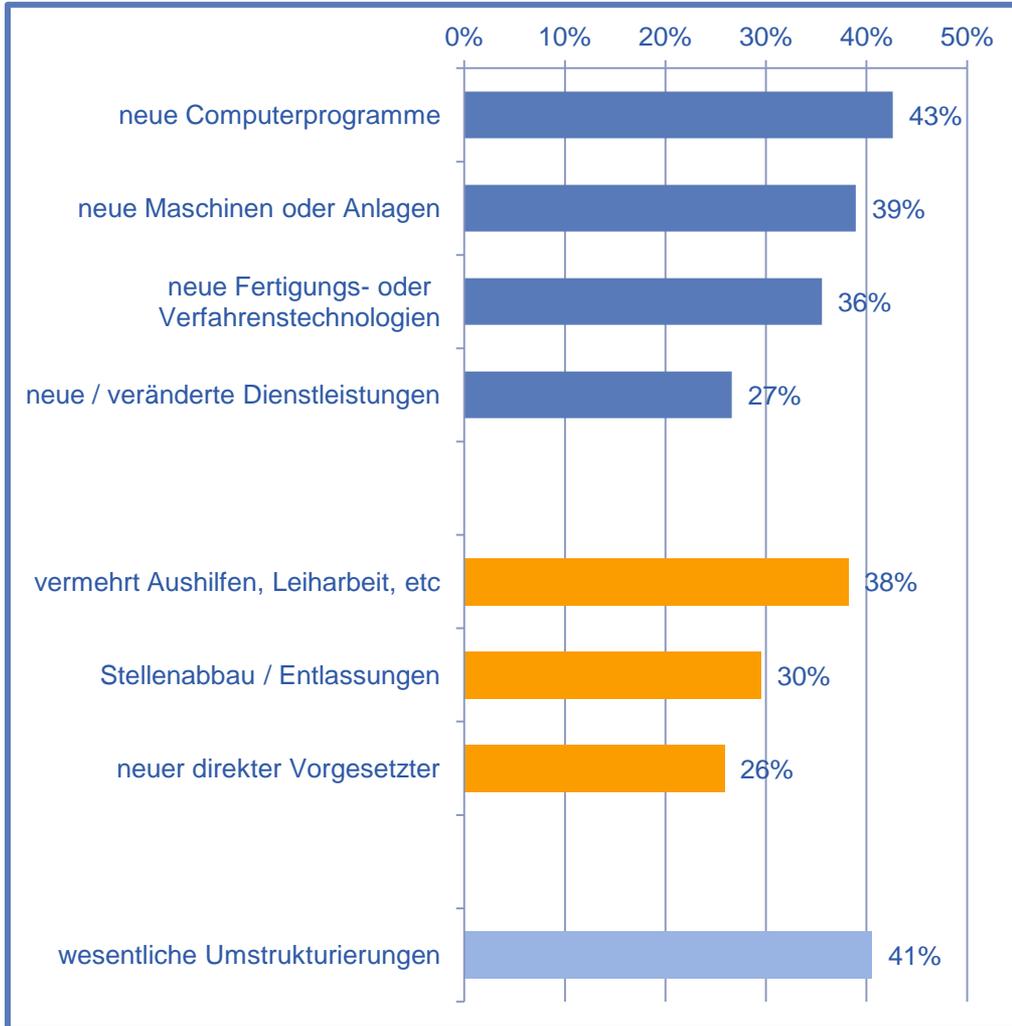
23. April 2016

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

# Wandel der Arbeitswelt

- Der Wandel der Arbeitswelt führt zu erheblichen Herausforderungen, insbesondere bezogen auf hohe (technologische) Komplexität, ständige Veränderungen und hohe Vielfalt der Arbeitssysteme
- Gleichzeitig verändern sich die Beschäftigtenstrukturen aufgrund des demografischen Wandels

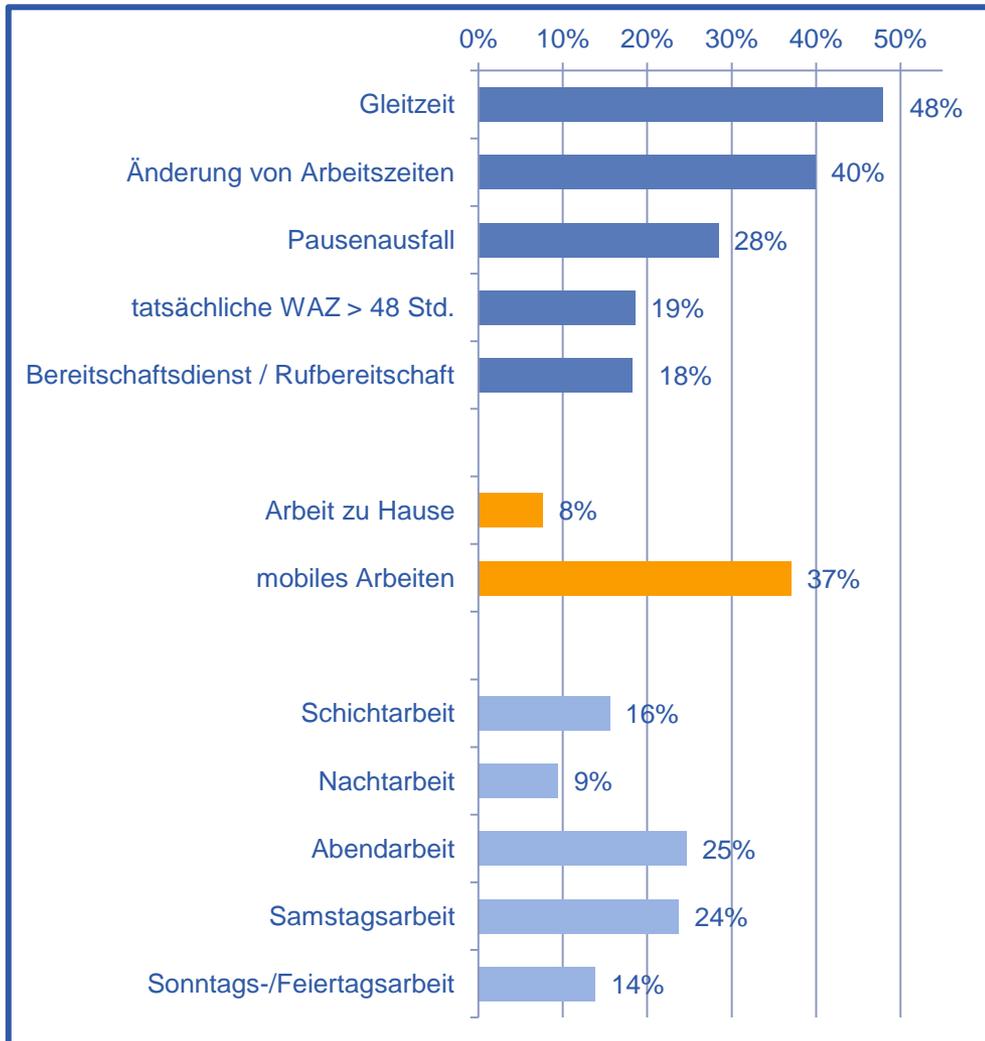
# Veränderungen und Restrukturierung



Quelle: BIBB/BAuA 2012

In Unternehmen mit Restrukturierungsprozessen klagen die Beschäftigten häufiger über gesundheitliche Beschwerden

# Arbeitszeit und Arbeitsort



Unternehmen und Beschäftigte nutzen schon vielfältige Flexibilitätsmöglichkeiten

Quelle: BIBB/BAuA 2012, Statistisches Bundesamt 2014

## Arbeiten 4.0 – Veränderungen der Rahmenbedingungen

- Digitalisierung von Produktion und Dienstleistungen
- Flexiblere Verfahren und Arbeitsabläufe
- Zunahme atypischer Beschäftigungsverhältnisse
- Zunahme flexibler Arbeitszeiten nach betrieblichen und individuellen Bedürfnisse – „Flexibilitätskompromiss“
- Differenzierung von Erwerbsverläufen
- Gesteigerte Lernanforderungen

Quelle: Forschungsunion / acatech: Umsetzungsempfehlungen für das Zukunftsprojekt Industrie 4.0

# Arbeiten 4.0 – Veränderungen der Arbeitsanforderungen

- Entgrenzung der Arbeit (Arbeitszeit und –ort)
- Anforderungen aufgrund zunehmender Mobilität
- Zunahme der Komplexität
- Vermehrter Einsatz indirekter Steuerungsinstrumente
- (ambivalente) Zunahme der Autonomie
- gesteigerte Leistungstransparenz

## CHANCEN und RISIKEN

Quelle: Forschungsunion / acatech: Umsetzungsempfehlungen für das Zukunftsprojekt Industrie 4.0

# Arbeitszeit – Ruhezeit

- Lange Arbeitszeit
- Schichtarbeit
- Flexible Arbeitszeit
- Pausen
  
- erweiterte berufsbez.  
Erreichbarkeit
- (Mobilität)

➤ Work-Life-Balance

➤ Detachment

# Arbeitszeit – Ruhezeit

## Arbeitszeit

lange Arbeitszeiten

Pausen

Schichtarbeit

Wochenendarbeit

flexible Arbeitszeiten

## Ruhezeit

Work-Life-Balance

Mobilität

erweiterte Erreichbarkeit

Detachment

# Befunde

# Lange Arbeitszeiten

## Vorliegende Erkenntnisse

negative Auswirkungen auf:

- gesundheitliches Befinden
- Unfallgeschehen
- Leistung

# Flexible Arbeitszeiten

## Differenzierung notwendig:

Rufbereitschaft / Bereitschaftsdienst

Variable Arbeitszeit

## Vorliegende Erkenntnisse

Rufbereitschaft /  
Bereitschaftsdienst

gesundheitliches Befinden



Variable Arbeitszeit

gesundheitliches Befinden



– ausschließlich bedarfsbezogen

– mitarbeiterbezogen



# Pausen

## Vorliegende Erkenntnisse

positive Auswirkungen auf:

- gesundheitliche Befinden
- Leistung

Insbesondere auch kurze Pausen wirken positiv auf Leistung u. Befinden

## negative Zusammenhänge mit der Dauer der Arbeitszeit:

- Beschäftigte mit langen Arbeitszeiten lassen häufiger die Pausen ausfallen!\*

Sehr lange Pausen (geteilte Dienste) verlängern die arbeitsgebundene Zeit und stehen in negativem Zusammenhang zu gesundheitlichem Befinden.

\* BiBB/BAuA Erwerbstätigenbefragung 2012

# Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit

Je mehr Arbeitsangelegenheiten ins Privatleben Einzug halten,

- **desto stärker sind die Beeinträchtigungen des Privatlebens durch die Arbeit** (Work-to-Life-Conflict)
  - Zusammenhang ist durch zahlreiche Studien abgesichert (27 von 29 Korrelationen signifikant, kleine bis starke Effekte)
  - besteht unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Kontrollvariablen
- **desto größer sind arbeitsbedingte Befindensbeeinträchtigungen** (Burnout, Stress, Nicht-Abschalten)
  - Zusammenhang zeigt sich in der Hälfte der Studien (6 von 13 Korrelationen signifikant, kleine bis starke Effekte)
  - Einfluss anderer Arbeitsmerkmale nur eingeschränkt überprüft

(Pangert & Schüpbach, 2013)

# Work-Life-Balance

## Vorliegende Erkenntnisse

positive Auswirkungen auf:

- gesundheitliches Befinden
- Zufriedenheit

- lange Arbeitszeiten
- unvorhergesehene Arbeitszeiten
- erweiterte berufsbez. Erreichbarkeit

wirken negativ WLB

- Einfluss auf die AZ
- Unternehmenskultur

wirken positiv WLB

# Detachment – Abschalten können

## Vorliegende Erkenntnisse

positive Auswirkungen auf:

- gesundheitliches Befinden
- Leistung

## Abschalten wird ungünstig beeinflusst durch:

- Arbeit während der Ruhezeit
- (lange) Arbeitszeit
- quantitative Anforderungen
- fehlende soziale Unterstützung
- soziale Konflikte
- Rollenkonflikte

# Erholzeiten

## Vorliegende Erkenntnisse

negativer Zusammenhang zu gesundheitlichem Befinden abgeleitet aus:

- Detachment
- langen arbeitsgebundenen Zeiten (geteilte Dienste)

## lediglich indirekte Ableitung aus der:

- Schichtarbeitsforschung – nachgewiesene positive Wirkung der vorwärts Rotation als Verlängerung der Ruhezeit
- Vigilanz- und Ermüdungsforschung – Reduktion der Leistungsfähigkeit, Zunahme der Fehler mit Dauer der AZ (Leistungskurve über den Tag)

# Arbeitszeit: Gestaltungsherausforderungen

## Definition von Belastungsgrenzen für:

- Lange Arbeitszeiten
- Schicht-/Nachtarbeit
- Pausen
- Rufbereitschaft
- Wochenendarbeit

## Empfehlungen für:

- Flexible Arbeit
- Mobilität
- erweiterte berufsbez. Erreichbarkeit

Abschalten können  
Work-Life-Balance



Zeitautonomie  
Planbarkeit  
Vorhersehbarkeit

Erholung/  
Rückstellung der  
Beanspruchung

# Mobilität

## Berufsassoziierte Mobilität:

- Pendler
- Dienstreisen etc.

## Berufsbedingte Mobilität:

- Montage
- Außendienstler
- Logistik etc.

## wenig generelle Gestaltungsempfehlungen

- Vorhersagbarkeit
- Beeinflussbarkeit
- Kontrollierbarkeit
- Handlungsspielräume

# Übergeordnete Gestaltungskriterien

- Einfluss / Autonomie / Kontrolle
- Planbarkeit
- Vorhersehbarkeit

# Berücksichtigung von Merkmalen der Arbeit

- Arbeitsintensität
- Unterstützung, Führung
- Unternehmenskultur
- Belastungen aus dem spezifischen Tätigkeitsbezug

## Fazit

Die Arbeitszeitgestaltung muss den Wandel und die Intensivierung der Arbeit berücksichtigen.

Die Arbeitszeitgestaltung muss eine Rückstellung der Belastungsfolgen aus der Arbeit ermöglichen. Dazu muss die Dauer der Arbeitszeit begrenzt sein.

Erholzeiten innerhalb (Pausen) und außerhalb der Arbeitszeit (Ruhezeiten) sind Voraussetzung für die Kompensation der Beanspruchungsfolgen.

Bei der Betrachtung der Rückstellungsprozesse sollten tätigkeits-spezifische Aspekte berücksichtigt werden.

Eine schlechte Arbeitszeitgestaltung wirkt sich insgesamt negativ auf die Work-Life-Balance und das „Abschalten können“ aus.

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**