



Ruhezeiten und Erholung als wichtige Eckpfeiler einer flexibilisierten Arbeitswelt

Dr. Kai Seiler

Lisa Schüßler

LIA.nrw

Düsseldorf, 12. Juli 2017



© electriceye /Fotolia.com



Landesinstitut für
Arbeitsgestaltung
des Landes
Nordrhein-Westfalen.

Das **LIA.nrw** berät und unterstützt die Landesregierung NRW und die Dienststellen des staatlichen Arbeitsschutzes in Fragen der Sicherheit, des Gesundheitsschutzes und der Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt.



Agenda

- Warum ist das ein wichtiges Thema?
Erklärungsmodelle und Zusammenhänge
- Empirische Ergebnisse
- Schlussfolgerungen und Ausblick
- Diskussion



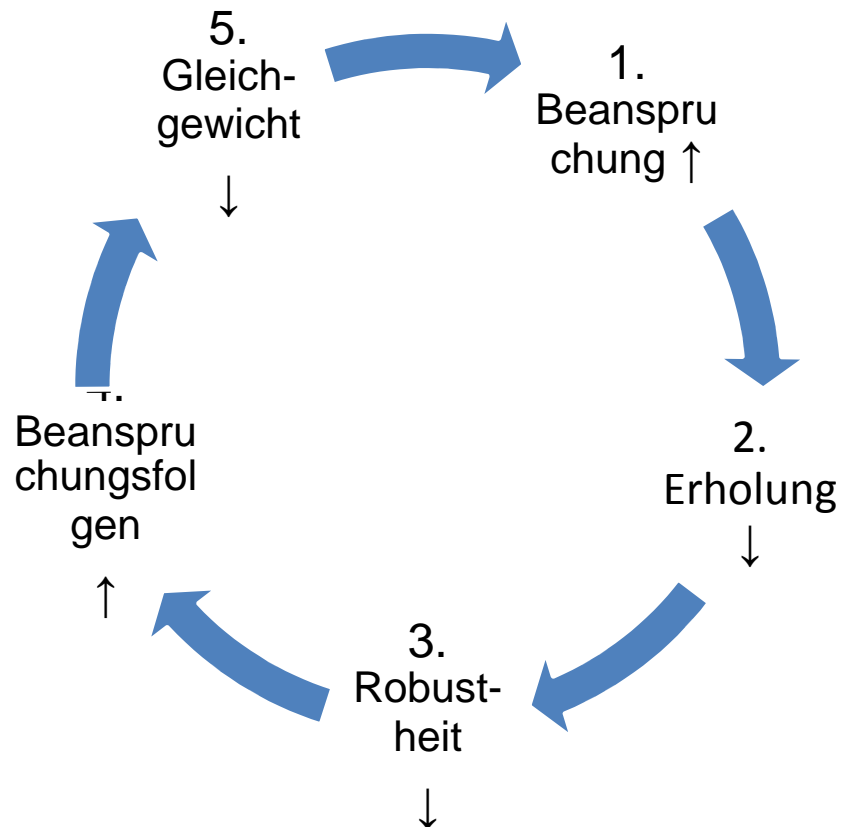
Auswirkungen arbeitsbezogener Belastungen im Trend 1994-2014



Abbildung 1: Trend bei den Auswirkungen von arbeitsbezogenen Belastungen (Seiler und Lehmann 2012)



Beanspruchung und Erholung - Teufelskreis

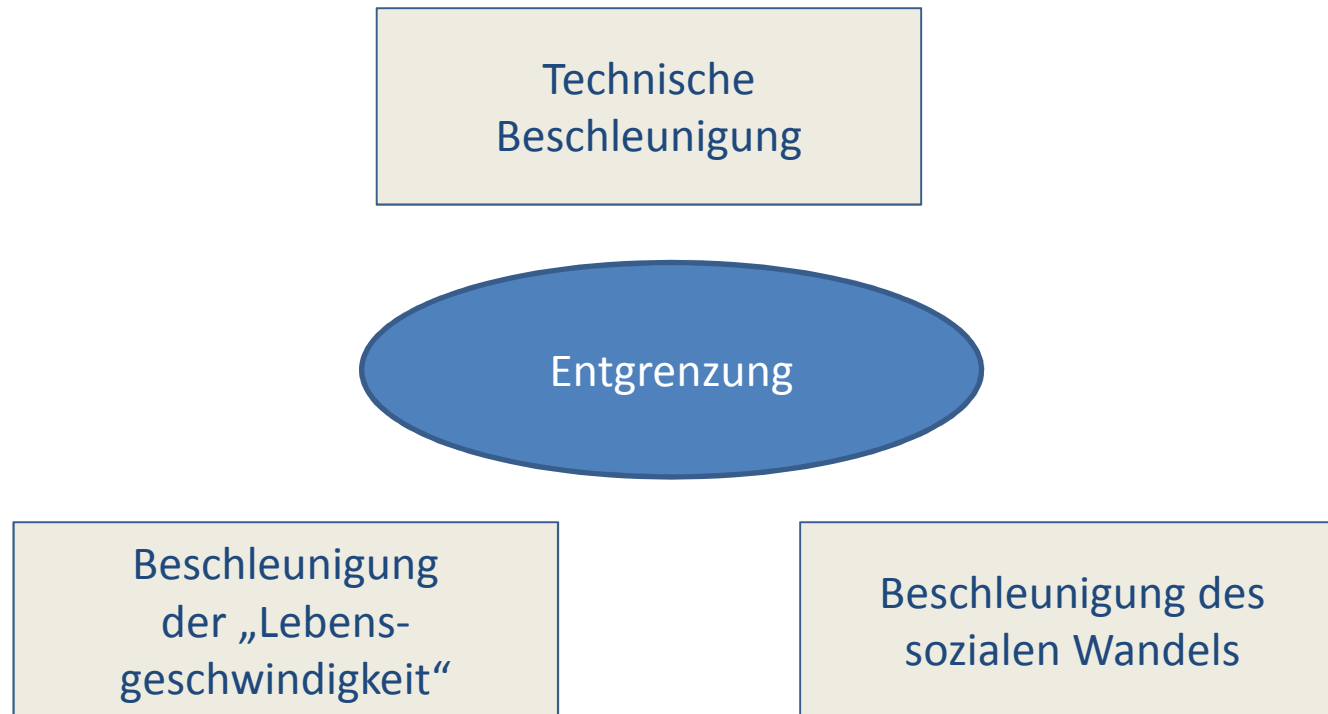


1. Sorgen, Stress, Überforderung
2. Einschlaf-, Durchschlafschwierigkeiten sowie Erholungsbarrieren
3. Verringerung psych. Robustheit/ Immunsystem
4. Erkrankungen, Ausfälle, Leistungseinbußen
5. Synchronisierungsprobleme privat / bei der Arbeit

nach Seiler & Lehmann, 2011



Wettbewerb und ständige Optimierung



nach Rosa, 2013

Repräsentativbefragung, transfer 3 (2012)

Landesinstitut für
Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Arbeit, Leben und Erholung.

Ergebnisse einer Repräsentativbefragung
in Nordrhein-Westfalen

[transfer 3](#)



Erholungshemmnisse

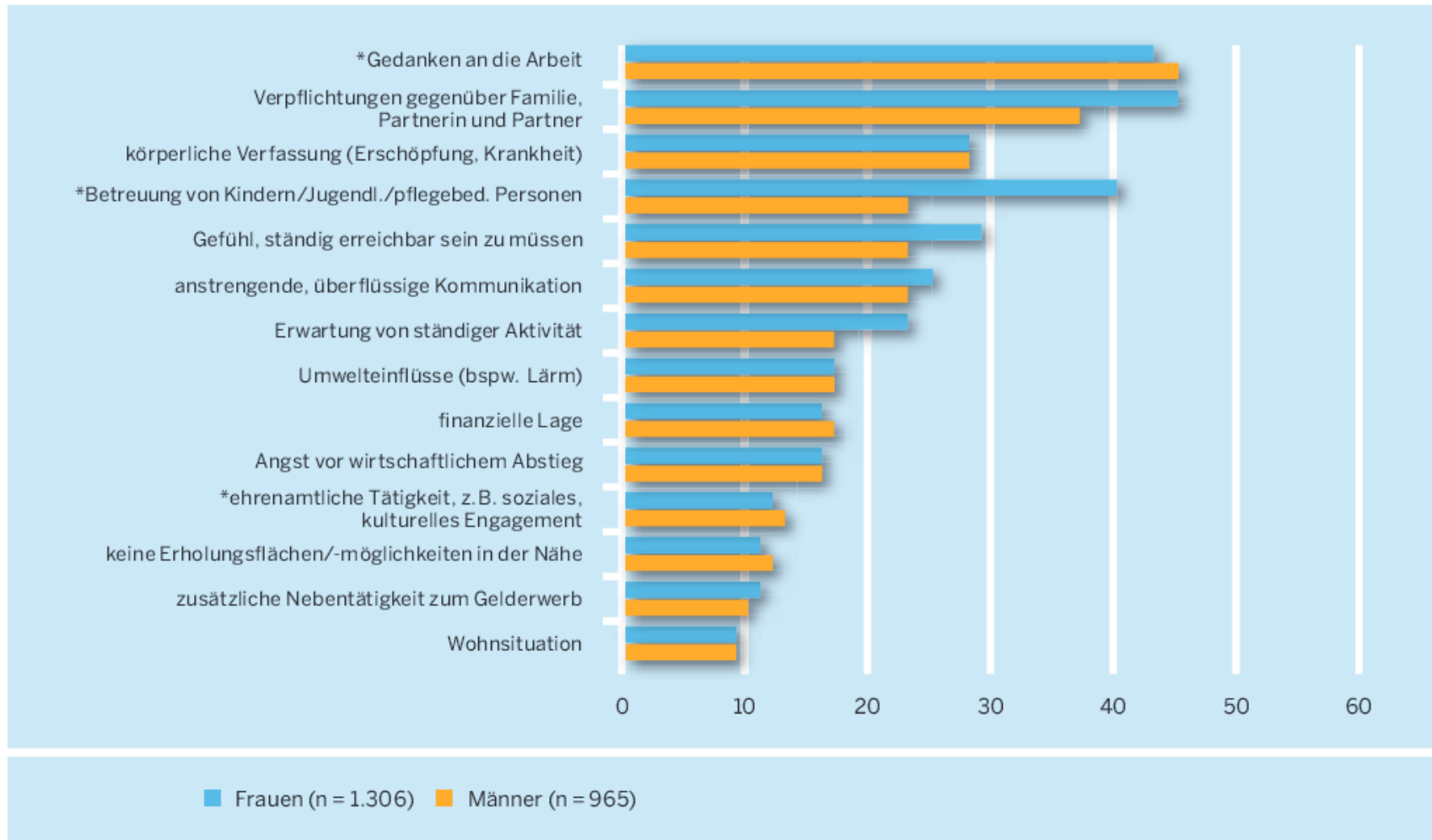
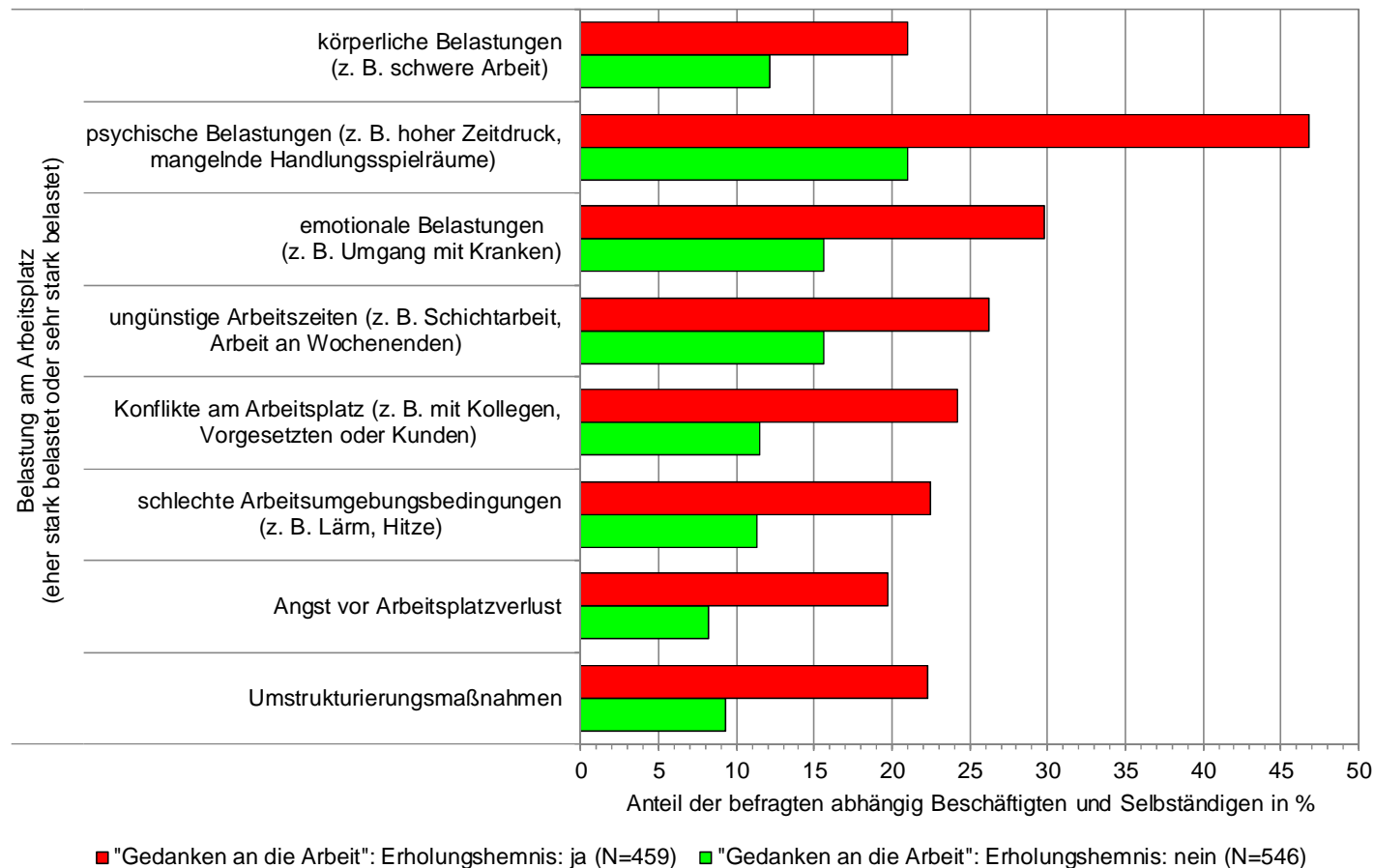


Abbildung 20: Erholungshemmnisse nach Geschlecht (Anteil der Befragten in Prozent)

Quelle: LIA.nrw, 2012



Gedanken an die Arbeit und Belastung am Arbeitsplatz (eher stark belastet oder sehr stark belastet)

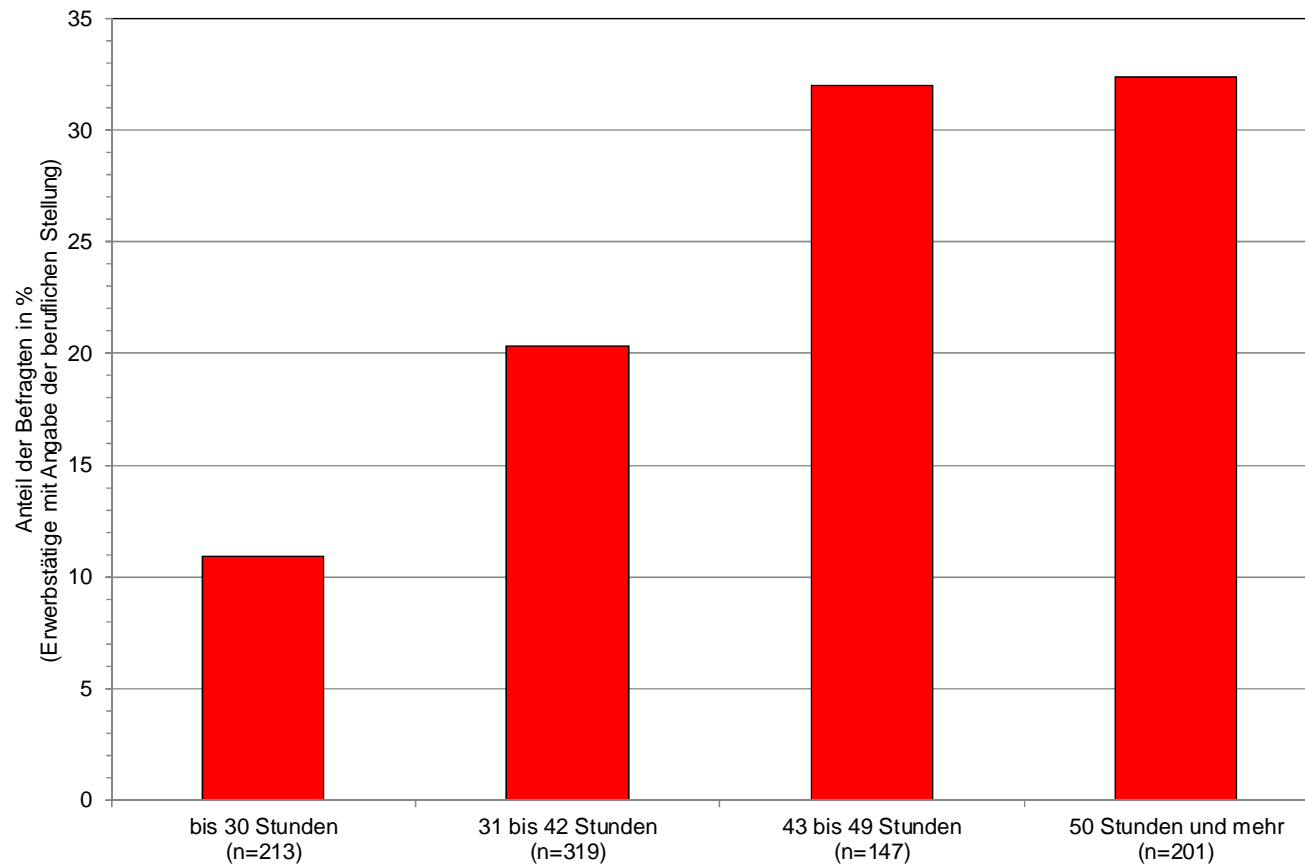


Quelle: Erholungsbefragung 2012, LIA.nrw

12.07.2017



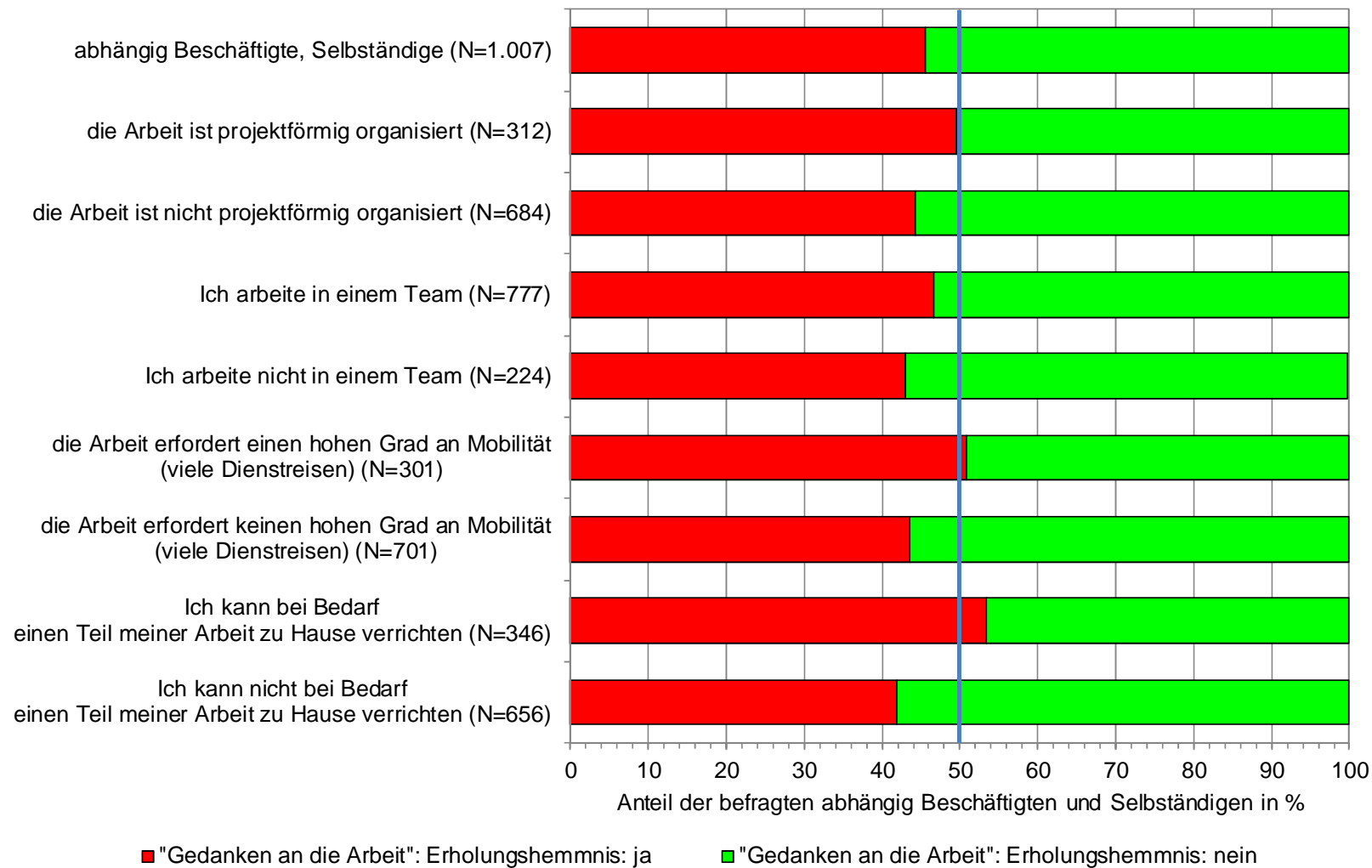
Stärkstes Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“ und Wochenarbeitszeit



Quelle: Erholungsbefragung 2012, LIA.nrw



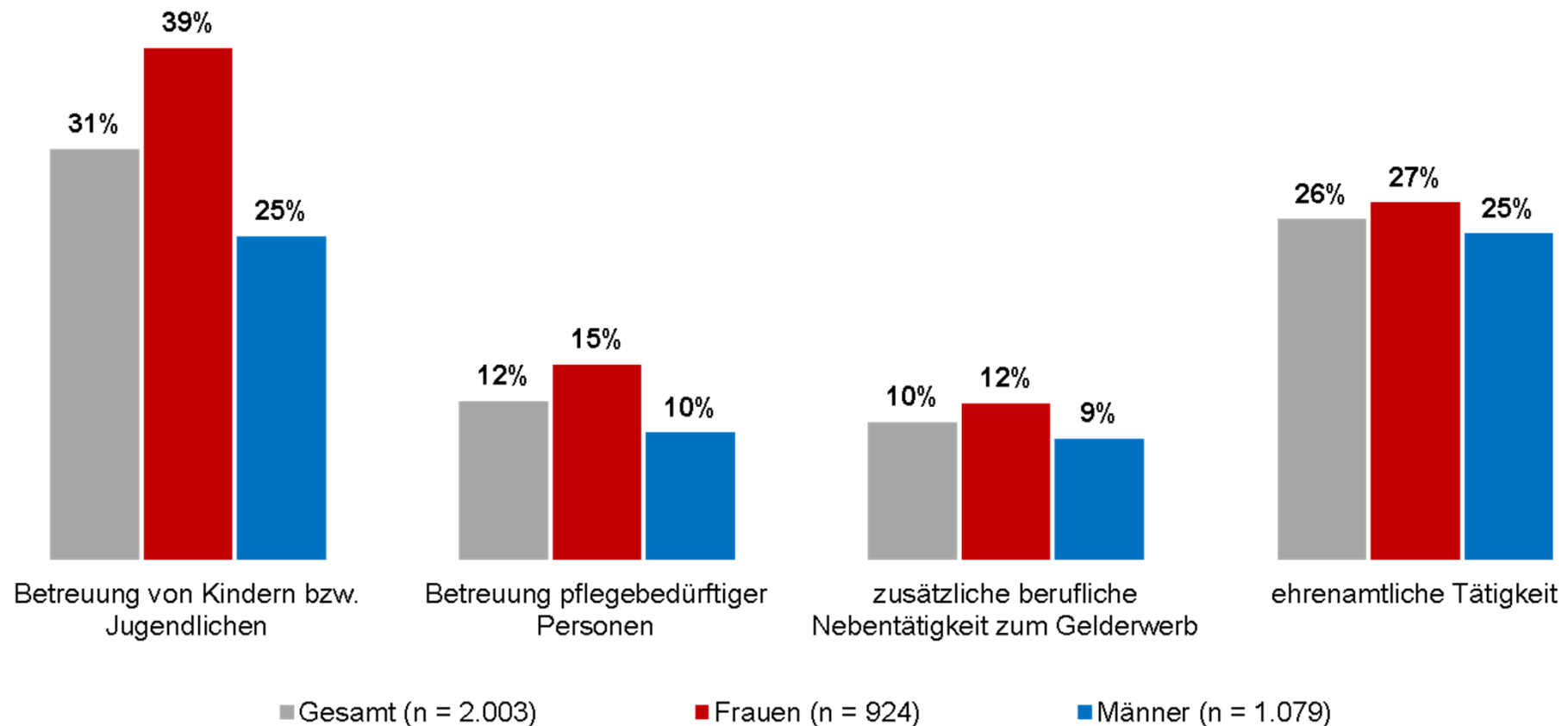
Arbeitsorganisation und Gedanken an die Arbeit



Quelle: Erholungsbefragung 2012, LIA.nrw



67 % der Frauen und 53 % der Männer haben neben der Arbeit mind. eine weitere zusätzliche Belastung (Mehrfachnennung möglich)



Quelle: Beschäftigtenbefragung NRW 2016, LIA.nrw



Wochenarbeitszeiten in NRW 2016

- Vollzeitbeschäftigte arbeiten vertraglich vereinbart 39 Stunden/Woche, tatsächlich aber 43 Stunden
- 45% der Frauen und 88% der Männer arbeiten Vollzeit
- in KMU ist der Anteil Vollzeitbeschäftigter geringer
- 58% der Beschäftigten möchten ihre Arbeitszeit gerne reduzieren, 11% möchten sie erhöhen, 32% möchten sie beibehalten – bei entsprechender Verringerung des Lohns (Rundungsfehler)

Quelle: Beschäftigtenbefragung NRW 2016, LIA.nrw



Schlussfolgerungen und Ausblick

- Erholung und Schlaf sind zentrale Faktoren für
 - die Gesundheit der Beschäftigten
 - sichere Arbeit und
 - Leistungsfähigkeit
- Erholung verdient eine kulturelle und ökonomische Aufwertung
- Ungünstige Erholungsvoraussetzungen sind mit bestimmten Formen der Arbeitsorganisation und Arbeitszeit verbunden
- Eine moderne mobile Arbeitswelt erfordert neue bzw. angepasste Pausen- und Erholungskonzepte
- Insbesondere der fehlenden Distanzierungsfähigkeit sowie den körperlichen Beschwerden als Erholungshemmnis muss Beachtung geschenkt werden



Schlussfolgerungen und Ausblick

- Erholung beeinflusst psychische Beanspruchung und umgekehrt – daher sollte dieser Zusammenhang bei Gefährdungsbeurteilungen mit berücksichtigt werden (§5 ArbSchG: Pflicht zur Gefährdungsbeurteilung schließt das ArbZG ein: Arbeitszeit ist eine wesentliche Gefährdung)
- Arbeitsdauer begrenzt die Beanspruchung und ermöglicht Zeit für Erholung und Rückführung auf Ausgangsniveau
- Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse untermauern die bestehenden Arbeitszeitregelungen (Pausen, Ruhezeiten, tägliche Höchstarbeitszeiten etc.)
- Zu Auswirkungen mobiler Arbeit und zu kurzen Unterbrechungen der Ruhezeiten gibt es noch Forschungsbedarf



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

LIA.nrw



gesünder arbeiten und leben.

**Gesünder arbeiten
und leben.**

[www.facebook.com/
gesuenderarbeitenundleben](https://www.facebook.com/gesuenderarbeitenundleben)



Literaturhinweise

Caruso, C.C.; Hitchcock, E.M.; Dick, R.B.; Russo, J.M.; Schmidt, J.M.: Overtime and Extended Work Shifts: Recent Findings on Illnesses, Injuries, and Health Behaviors. Cincinnati, 2004a

Dinges, D.F.; Pack, F.; Williams, K.; Gillen, K.A.; Powell, J.W.; Ott, G.E.; Dawson, D.; Reid, K.: Fatigue, alcohol and performance impairment. *Nature* 38, (1997), 235

Sonnentag S (2001). Work, recovery activities, and well-being: A diary study. In: *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210.

Spurgeon, A.; Harrington, J.M.; Cooper, C.L.: Health and safety problems associated with long working hours: a review of the current position. *J Occup Environ Med* 54 (1997), 367-375

Van der Hulst, M.; Veldhoven, M.; Beckers, D.: Overtime and need for recovery to job demands and job control. *J Occup Health* 48 (2006), 11-19

Wendsche, J. (2015). *Optimale Erholung während der Arbeit: Wie man Pausensysteme bewerten kann. Wirtschaftspsychologie aktuell*, 22(1), 9-12.

Wirtz A (Dissertation)- Gesundheitliche und soziale Auswirkungen langer Arbeitszeiten (veröffentlicht durch die BAuA, 2010)

Zijlstra F R H, Sonnentag S (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. In: *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15 (2), 129–138.



Quellen der Daten

K. Seiler, E. Beerheide, M. Figgen, A. Goedicke, F. Alaze, R. Rack, S. Mayer, A. Van Loocke-Scholz, G. Evers. (2013). Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen transfer 3

S. Mayer, K. Seiler, P. Langer, S. Meier. Erholungsleitfaden Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben. Erholung und Arbeit im Gleichgewicht. Ein Leitfaden für Beschäftigte.

https://www.lia.nrw.de/media/pdf/service/Publikationen/lia_praxis/LIA_praxis1.pdf (Zugriff am 04.07.2017).

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw) (Hrsg.) (2012). Gedanken an die Arbeit beeinträchtigen die Erholung. In: LIA.fakten 07/2012.

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung NRW. Ergebnisse der Beschäftigtenbefragungen 2015 und 2016. unveröffentlichtes Manuskript.

A. M. Wöhrmann, S. Gerstenberg, L. Hünefeld, F. Pundt, A. Reeske-Behrens, F. Brenscheidt, B. Beermann: **Arbeitszeitreport Deutschland 2016**. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2016.

ISBN: 978-3-88261-206-6, Seiten 187, Projektnummer: F 2398, Papier, PDF-Datei, DOI: 10.21934/baua:bericht20160729

A. Lohmann-Haislah: **Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden 1**.

Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2012. ISBN: 978-3-88261-725-208

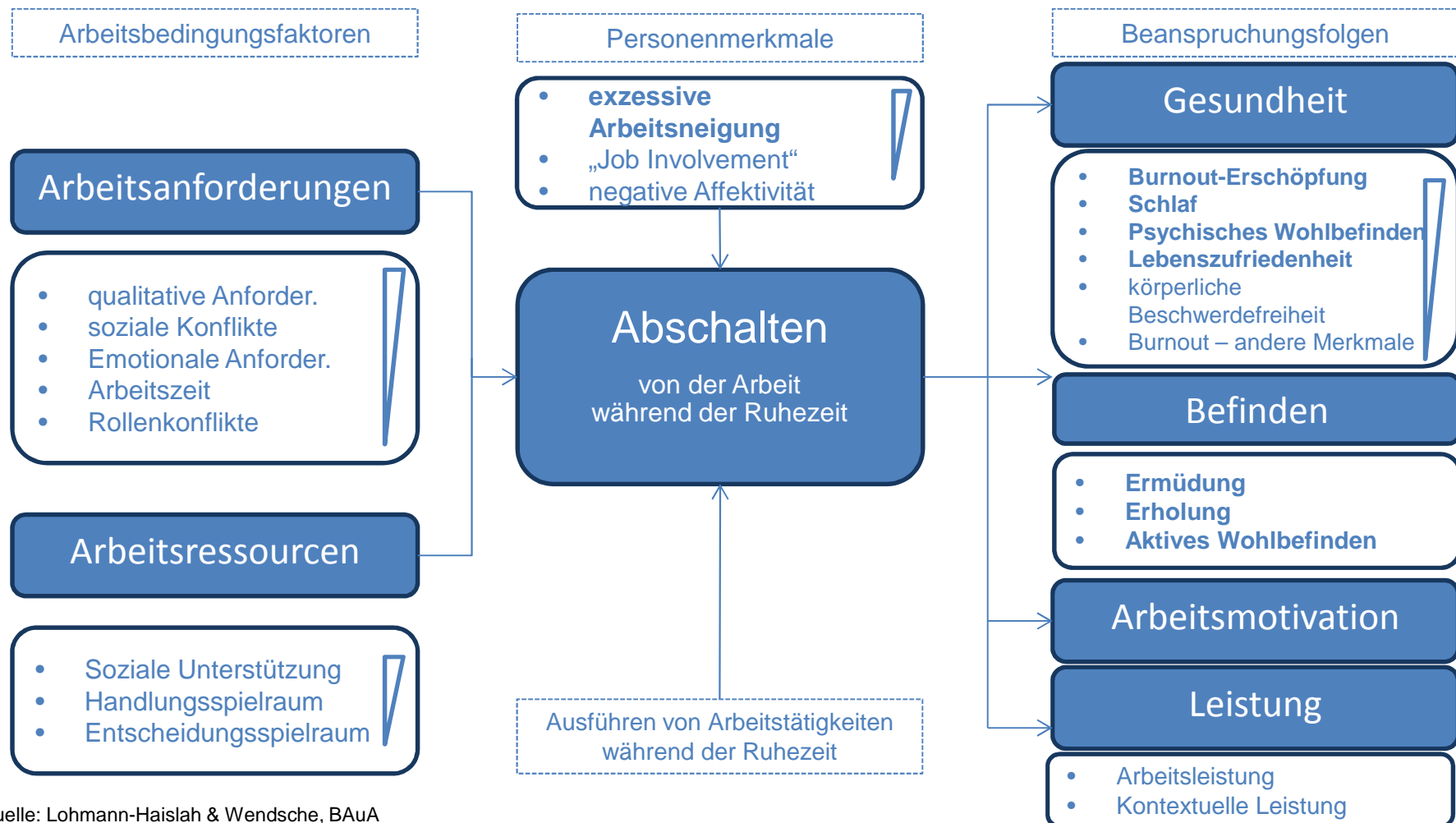


Richtlinie 2003/88/EG des Europäischen Parlaments und des Rates

- „ausreichende Ruhezeiten: die Arbeitnehmer müssen über regelmäßige und ausreichend lange und kontinuierliche Ruhezeiten verfügen, deren Dauer in Zeiteinheiten angegeben wird, damit sichergestellt ist, dass sie nicht wegen Übermüdung oder wegen eines unregelmäßigen Arbeitsrhythmus sich selbst, ihre Kollegen oder sonstige Personen verletzen und **weder kurzfristig noch langfristig ihre Gesundheit schädigen.**“ (s. Kapitel 1, Art. 2 , Absatz 9, RICHTLINIE 2003/88/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 04. November 2003).
- „Die Mitgliedstaaten treffen die erforderlichen Maßnahmen, damit jedem Arbeitnehmer pro 24-Stunden Zeitraum eine Mindestruhezeit von **elf zusammenhängenden Stunden** gewährt wird.“ (Kapitel 2 , Art. 3, RICHTLINIE 2003/88/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 04. November 2003)



Abschalten von der Arbeit (Detachment)





Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)

Ulenbergstraße 127-131
40225 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 3101-1133
info@lia.nrw.de

www.lia.nrw

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.