

# LIA.fakten

## Gedanken an die Arbeit beeinträchtigen die Erholung

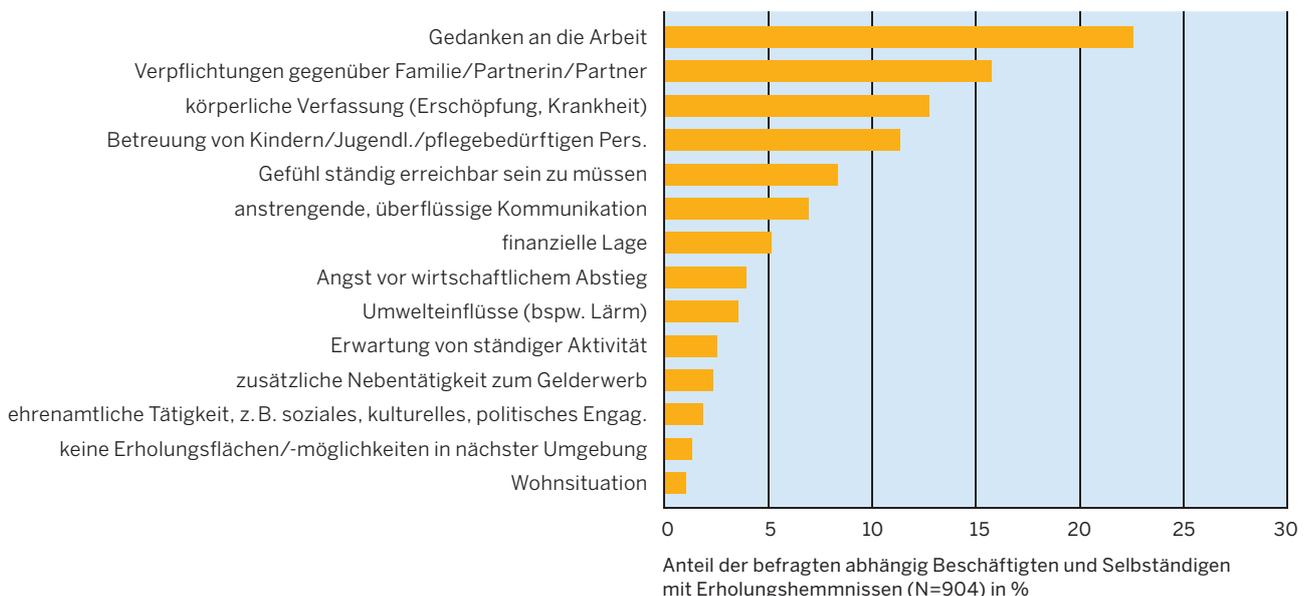
### Hintergrund

Erholsamer Schlaf und eine regenerative Pausen- und Freizeitgestaltung sind Voraussetzung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Fähigkeit, sich in der Freizeit von den Anforderungen und Belastungen der Arbeit zu erholen, wird jedoch zunehmend beeinträchtigt. Eine wichtige Ursache für die deutliche Zunahme negativer Beanspruchungsfolgen in den letzten Jahren ist in den Veränderungen der modernen Arbeitswelt zu vermuten, die u. a. durch Flexibilisierung, Mobilität, Subjektivierung und Vermarktlichung geprägt ist. Diese veränderten Anforderungen sind für die Beschäftigten mit Chancen und Risiken verbunden. Auf der einen Seite können sie zu mehr Selbstbestimmung und Handlungsspielräumen führen, auf

der anderen Seite können sie negative Entgrenzungseffekte haben und zur Zunahme psychischer Beanspruchung führen. Viele Beschäftigte fühlen sich beispielsweise durch ihre Arbeit erschöpft, können in der Freizeit nicht abschalten, leiden unter Schlafstörungen und fühlen sich lustlos und ausgebrannt (LIGA 2009). Deshalb hat das LIA.NRW im Herbst 2011 eine repräsentative Befragung<sup>1</sup> zu den Zusammenhängen von Arbeit und Erholung durchgeführt.

Fast 23 % der befragten Beschäftigten nannten „Gedanken an die Arbeit“ als das bedeutendste Erholungshemmnis, daher wurden hierzu weitere Analysen vorgenommen.

### Die stärksten Hemmnisse für die individuelle Erholung



<sup>1</sup> Erhebungsmethode: Computergestütztes Telefoninterview; Zielgruppe: Bevölkerung Nordrhein-Westfalens ab 16 Jahren, Stichprobengröße = 2.002, davon 1.007 abhängig Beschäftigte oder Selbständige.

# LIA.fakten

## Unzureichende Erholung hat Folgen für Wohlbefinden und Gesundheit

Fast 40 % der Befragten, die „Gedanken an die Arbeit“ als Erholungshemmnis benannt haben, beurteilen ihre Gemütslage in den letzten zwei Wochen eher als „nervös und angespannt“, sie fühlen sich „nicht tatkräftig und energiegeladener“ (28 %) und sind „nicht zufrieden“ (19 %). Zudem beurteilen 32 % ihre Schlafqualität und ebenso ihren Gesundheitszustand als „schlecht“.

## Beschäftigte mit langen und flexiblen Arbeitszeiten sowie in flexiblen Arbeits- und Beschäftigungsformen haben Probleme nach der Arbeit abzuschalten

Fast 86 % der befragten Beschäftigten gaben an, in einem unbefristeten und 14 % in einem befristeten Arbeitsverhältnis beschäftigt zu sein. 45 % der unbefristet und 50 % der befristet Beschäftigten benannten „Gedanken an die Arbeit“ als wichtigstes Erholungshemmnis.

Deutlicher werden die Unterschiede hinsichtlich der zeitlichen Flexibilität, d.h. der Wochenarbeitszeit und Lage der Arbeitszeit: Wer mehr als 40 Stunden in der Woche arbeitet, berichtet deutlich häufiger ein Erholungshemmnis durch „Gedanken an die Arbeit“ als Beschäftigte mit einer Wochenarbeitszeit unter 40 Stunden (57 % zu 37 %).

Durchgängig zeigt sich, dass flexible Formen der Arbeitszeit (z. B. Schichtarbeit, Arbeit an Wochenenden, nachts) mit dem Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“ auftreten.

## Die Arbeitsorganisation verändert sich zunehmend und beeinflusst die Erholung

Die Arbeit der Befragten findet zum größten Teil in Teams statt (77 %) und ist teilweise projektformig organisiert (31 %), zudem ist sie durch einen hohen Grad an Mobilität, z. B. viele Dienstreisen (30 %) und durch Arbeit bei den Kunden vor Ort, geprägt (24 %). 35 % der Befragten geben außerdem an, dass sie bei Bedarf die Arbeit zu Hause verrichten können. Betrachtet man die Organisation der Arbeit in Bezug auf das Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“, so zeigt sich, dass Beschäftigte, die in flexiblen

Arbeitsformen arbeiten, häufiger das Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“ benennen. Allerdings sind auch Beschäftigte in „klassischen“ Arbeitsverhältnissen und -formen deutlich betroffen, was ein Hinweis auf Verdichtung und Intensivierung von Arbeit in diesem Bereich sein kann.

Arbeitsorganisation		Gedanken an die Arbeit
die Arbeit ist projektformig organisiert	Ja	50 %
	Nein	44 %
Ich arbeite in einem Team	Ja	47 %
	Nein	43 %
die Arbeit erfordert einen hohen Grad an Mobilität (viele Dienstreisen)	Ja	51 %
	Nein	44 %
Ich kann bei Bedarf einen Teil meiner Arbeit zu Hause verrichten	Ja	53 %
	Nein	39 %

## Was ist zu tun?

- Weitere Aufklärung zu den Zusammenhängen von mangelnder Erholung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist nötig.
- Flexible Formen der Arbeit erfordern neue Konzepte der Erholung – hier besteht Forschungs- und Entwicklungsbedarf zu Möglichkeiten und Grenzen.
- Neben der Optimierung von erholungsförderlichen Arbeitsbedingungen können individuelle Trainings helfen - denn Personen, die gut abschalten können, erholen sich besser.

### Literatur und Service:

- Weitere Ergebnisse (ab Herbst 2012) sowie den Selbstcheck „Erholungsfähigkeit“ finden Sie unter: [www.lia.nrw.de/erholung](http://www.lia.nrw.de/erholung)
- Seiler, K. & Lehmann, E. (2012): Schlaf und Erholung – verkannte Ressourcen für die Arbeit. In: Schmidt, A. & Schröder, J. (Hrsg.): Tagungsband zum 9. BGF-Symposium, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, Köln
- LIGA.NRW (2009): Gesunde Arbeit NRW 2009. LIGA.Praxis 3. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW. Düsseldorf

### Impressum

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

Telefon 02 11 31 01 - 0  
Telefax 02 11 31 01 - 11 89

Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf

[www.lia.nrw.de](http://www.lia.nrw.de)  
[poststelle@lia.nrw.de](mailto:poststelle@lia.nrw.de)

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

