



Manchen lässt der alltägliche Stress im Beruf oder die Belastung durch Schichtarbeit kaum noch zur Ruhe kommen. Zu „Guter Arbeit“ gehört daher zwingend eine vernünftige Arbeitszeitgestaltung.

| picture alliance (3)

**ARBEITSZEIT-GESTALTUNG** | Belastung durch Schicht- oder Wochenendarbeit kann sich gravierend auf Gesundheit und Privatleben auswirken

## Flexibilisierung und **Entgrenzung** (be)trifft immer mehr Beschäftigte

Wer an Arbeitsbelastungen denkt, dem fallen oft Belastungen ein wie schweres Heben, Arbeiten in ungewöhnlichen Haltungen (zum Beispiel Überkopfarbeit) oder an unergonomisch eingerichteten Arbeitsplätzen; oder auch die Einwirkung von Umgebungseinflüssen wie Kälte, Hitze, schlechte Lichtverhältnisse oder Lärm. Die Gesundheit der Betroffenen wird dabei erfahrungsgemäß langfristig beeinträchtigt: Bei Dauerbelastung können Schädigungen des Muskel-Skelett-Systems oder auch der Sinnesorgane, etwa des Gehörs oder der Augen, entstehen.

Neben diesen Beanspruchungen, die oft aus dem Inhalt und der Organisation von Arbeit und Arbeitsumgebung resultieren, ist eine weitere Einflussgröße maßgeblich dafür, ob (Fehl-)Belastungen durch die Arbeitstätigkeit verstärkt oder verringert werden: Das ist die Arbeitszeit. Zum einen, weil sie definiert, mit welcher Dauer der Mensch bestimmten Belastungen ausgesetzt ist, zum anderen, weil die Arbeitszeit als solche Anforderungen stellt, aus denen Stress und Stressfolgen entstehen können.

Die Arbeitswissenschaft verweist schon seit Langem auf den Zu-

sammenhang zwischen „atypisch“ langen sowie stark flexibilisierten Arbeitszeiten einerseits und psychischen Belastungen und gesundheitlichen Beschwerden andererseits. So können überlange Arbeitszeiten zu einem Mangel an Erholung und damit zu einer Ermüdung führen, welche sich in der verbleibenden Ruhezeit nicht mehr ausgleichen lässt. Personen mit überlangen Arbeitszeiten haben deshalb ein erheblich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### IN VIELEN BETRIEBEN GIBT ES „SOZIAL UNGÜNSTIGE ARBEITSZEITEN“

Trotz dieser Erkenntnis ist bereits seit längerem – quer durch alle Branchen – eine zunehmende Flexibilisierung und Entgrenzung der Arbeitszeit festzustellen: Einerseits arbeiten Vollzeitbeschäftigte in den letzten Jahren durchschnittlich wieder länger. Andererseits wächst der Anteil der in Teilzeit Beschäftigten und der „Minijobber“, die oft in besonders „zeitlich flexiblen“ Arbeitsverhältnissen angestellt sind, bis hin zur Arbeit auf „Abruf“. Zudem verschärft sich der Trend zur Schicht-, Nacht- und Wochenendarbeit. Arbeitszeiten mit hoher gesundheitlicher Belastung und eingeschränkter

Teilhabe am familiären und sozialen Leben nehmen zu.

Der Trend zur Flexibilisierung und Entgrenzung der Arbeitszeit trifft auch die saarländischen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Die Befragung saarländischer Betriebsräte, Personalräte und Mitarbeitervertretungen im Rahmen des aktuellen Arbeitskammer-Betriebsbarometers ergab, dass derzeit in rund 47 Prozent der Betriebe und Dienststellen mit Interessenvertretungen „häufig wechselnde Arbeitszeiten“ (wie bei Schichtarbeit) und in 42 Prozent „sozial ungünstige Arbeitszeiten“ (abends, nachts, am Wochenende) die Regel sind. Nach Auskunft der Arbeitnehmervertretungen gehört bezahlte Mehrarbeit in der Hälfte der Arbeitsstätten für viele beziehungsweise die Mehrheit der Beschäftigten zum Arbeitsalltag. So gaben die Hälfte der befragten Interessenvertretungen an, dass bei ihnen ein großer Teil oder alle Beschäftigten bezahlte Mehrarbeit leisten. In einem Viertel der Arbeitsstätten erfolgt in erheblichem Umfang auch unbezahlte Mehrarbeit.

Wie die Ergebnisse des AK-Betriebsbarometers zeigen auch die im Rahmen des Arbeitskammer-/

BEST-Projekt „BetriebsMonitor Gute Arbeit Saar“ von BEST durchgeführten Befragungen von Beschäftigten, dass ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Umfang der geleisteten Mehrarbeit sowie den Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben besteht. Auch die Schwere der Schichtarbeit und die Zustimmung zu der Aussage „durch meine Arbeit habe ich gesundheitliche Probleme“ stehen in unmittelbarem Zusammenhang. So bewerten in einem der untersuchten Betriebe 91 Prozent der Befragten ihre „Vollkonti“-Schichtarbeit als „stressig“, sieben von zehn fühlen sich durch die Arbeitszeit persönlich belastet, 86 Prozent sehen darin eine Belastung für ihr Familien- beziehungsweise Privatleben.

In einem weiteren Betrieb wurde im Rahmen des Projektes eine vertiefte Belastungs-Beanspruchungs-Analyse durchgeführt. Festgestellt wurde ein eindeutiger Zusammenhang zwischen psychischen Fehlbeanspruchungen und

- der Häufigkeit täglicher Arbeitszeitschwankungen je nach Auftragslage und Kundenanforderungen,
- der Kurzfristigkeit von Änderungen der täglichen Arbeitszeitlage,

**Die Stechuhr**  
– hier ein historisches Modell – soll für Klarheit bei der Arbeitszeit sorgen (Bild oben). Heute führen nicht nur sehr lange, sondern auch extrem flexible Arbeitszeiten zu großen Belastungen der Arbeitnehmer. Manchmal hilft es da schon, wenn die Beschäftigten von ihrem Recht auf eine Pause Gebrauch machen (Bild unten).

## ÜBER DEN BETRIEBSMONITOR GUTE ARBEIT

Sie wollen vom „BetriebsMonitor Gute Arbeit“ direkt und praktisch profitieren? Das Projektteam bietet an:

- Aktive Unterstützung bei der Gestaltung von Bausteinen „Guter Arbeit“ durch Fachinformation, Erstanalysen und Beratung,
- Erstberatung im Umfang von bis zu fünf Beratungstagen projektgefördert, das bedeutet kostenfrei für den Betrieb,
- umfassende Begleitung bei der weiteren Umsetzung von betrieblichen Gestaltungsprojekten zur „Guten Arbeit“.

Ansprechpartnerin ist Kerstin Blass, BEST, Tel.: (0681) 4005-349, E-Mail: kerstin.blass@best-saarland.de.

- der Häufigkeit, mit welcher die gesetzliche Ruhepause nicht eingehalten wird,
  - der Häufigkeit, mit welcher die gesetzliche Ruhezeit von elf Stunden nicht eingehalten wird,
  - der Häufigkeit, mit welcher die tägliche Höchstarbeitszeit überschritten wird, sowie
  - der Dominanz der betrieblichen Belange gegenüber den persönlichen zeitlichen Bedürfnissen.
- Die Ergebnisse des Projektes „BetriebsMonitor Gute Arbeit Saar“ machen deutlich, dass sich die Ar-

beitszeit – je nach Ausgestaltung – als Belastungsfaktor (Stressor) oder als Ressource für die Arbeitssituation der Beschäftigten erweisen kann. Daraus ergibt sich für die Ausformung der Arbeitszeit ein besonderer Gestaltungsauftrag. Wer „Gute Arbeit“ will, der sollte also auch die Arbeitszeitgestaltung in den Blickpunkt rücken. BEST hilft betrieblichen Interessenvertretungen (Betriebsräte, Personalräte und Mitarbeitervertretungen) dabei.

Ronald Westheide, BEST e.V



## AK-FORUM |

### Zur Gestaltung der Arbeitszeit

#### BEST-Seminare:

„Mobile Arbeiten und Homeoffice – Ein Schlüssel zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf?“, Bildungszentrum Kirkel, 3./4. November.  
„Zeit auf die hohe Kante legen und zum Ende kürzer treten – Langzeitkonten und Altersteilzeit“, Bildungszentrum Kirkel, 1./2. Dezember.

Die Arbeitskammer des Saarlandes organisiert zusammen mit BEST am Dienstag, 29. September, eine Informationsveranstaltung zum Thema „Arbeitszeitgestaltung“. In der Reihe „Innovationen sozialverträglich gestalten“ werden wichtige praxisrelevante Erkenntnisse zur Gestaltung der betrieblichen Arbeitszeit vorgestellt. Die Veranstaltung findet von 14 bis 16 Uhr im Großen Saal der Arbeitskammer, Fritz-Dobisch-Straße 6–8, 66111 Saarbrücken, statt. Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos, aus organisatorischen Gründen wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

red

Weitere Informationen sind im Internet unter [www.best-saarland.de](http://www.best-saarland.de) zu finden. Dort besteht auch die Möglichkeit zur Anmeldung.