

DATEN & FAKTEN



ARBEITSZEIT UND GESUNDHEIT

Für eine Arbeitszeitgestaltung,
die ein Arbeiten bis zur Pension
ermöglicht.

Stand: Juli 2016

ooe.arbeiterkammer.at

AK
Oberösterreich

Positiv sind
Handlungs-
spielräume

Autonomie bei der Arbeitszeitgestaltung, Mitsprache- und Mitbestimmungsrechte bei Arbeitsorganisation und –abläufen und lebensphasenorientierte Gestaltungsmöglichkeiten können Arbeitszeit als wichtigen Faktor zum langfristigen Erhalt der Gesundheit machen. Umgekehrt stellen lange und flexible Arbeitszeiten Risikofaktoren für die Sicherheit, die Gesundheit und das soziale Wohlbefinden der Beschäftigten dar – vor allem, wenn dies auf Dauer verlangt wird.

Arbeitszeiten dürfen nicht ausufern und sind immer im wechselseitigen Einverständnis zwischen Arbeitgeber/-innen und Arbeitnehmer/-innen zu vereinbaren. Im Rahmen der Fürsorgepflicht haben Arbeitgeber/-innen u.a. die Pflicht, auf die Gesundheit der Arbeitnehmer/-innen zu achten. Die Arbeitszeitgestaltung ist hier ein wichtiger Baustein des Arbeitnehmer/-innen-Schutzes. Gerade Informations- und Kommunikationstechnologien befeuern ausufernde und entgrenzte Arbeit(szeiten). Beschäftigte müssen dafür sensibilisiert und zum Teil auch vor sich selbst geschützt werden.

MITBESTIMMUNG FÜHRT ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Arbeitnehmer/-innen, die die Verteilung ihrer Arbeitszeit selbst bestimmen können, sind gesünder und fühlen sich insgesamt wohler in der Arbeit, als jene Kollegen/-innen, die ihre Arbeitszeiten verordnet bekommen, also kaum oder überhaupt keinen Einfluss auf ihre Arbeitszeitgestaltung haben.

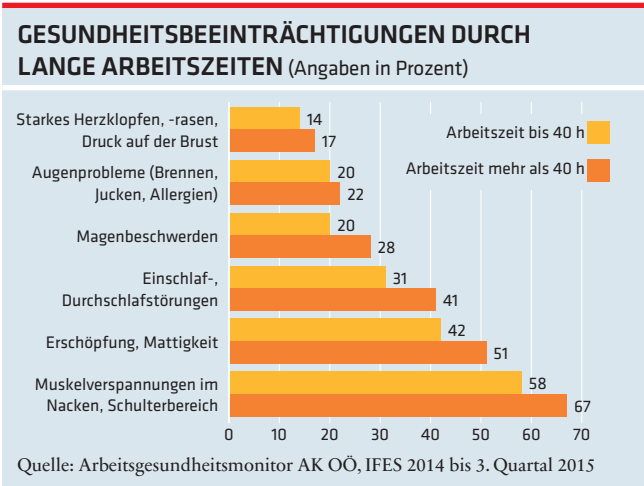
Der allgemeine Gesundheitszustand der Beschäftigten steht in engem Zusammenhang mit dem jeweiligen Arbeitszeitmodell. Arbeitnehmer/-innen in Gleitzeitmodellen schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand deutlich höher und besser ein, als etwa jene in Schichtarbeits- und starren Arbeitszeitsystemen.

Wenig überraschend ist es, dass Handlungsspielräume etwa bei der Arbeitszeitgestaltung mit einem besseren Gesundheitszustand korrelieren und die Wahrscheinlichkeit bis zum gesetzlichen Pensionsantritt zu arbeiten, erhöhen. Das sind die Ergebnisse der FORBA-Studie „Flexible Arbeitszeiten – die Perspektive der Arbeitnehmer/-innen“ aus dem Jahr 2016.

**LANGE ARBEITSZEITEN BELASTEN
AUF DAUER**

Zahlreiche Studien belegen, dass lange Arbeitszeiten die Sicherheit und die Gesundheit gefährden und sich negativ auf das soziale Leben der Beschäftigten auswirken. Auch der Österreichische Arbeitsgesundheitsmonitor der AK Oberösterreich zeigt, dass die Gesundheit bei steigender Wochenarbeitszeit leidet. Jene, die regelmäßig und über längere Zeit mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten, schätzen ihre derzeitige Gesundheit schlechter ein als jene, die 40 Stunden oder weniger pro Woche arbeiten.

Auswirkungen
auf das soziale
Leben



Fest steht: Lange Arbeitszeiten können auf Dauer zu psychischen und physischen Gesundheitsbeschwerden führen. Die Gefahren gehen von milderen Symptomen wie

Kopfschmerzen oder soziale Unzufriedenheit bis hin zum lebensbedrohlichen Herzinfarkt.

UNFALLRISIKO UND FEHLERQUOTE

Alarmierend: Das Risiko für Arbeitsunfälle steigt nach der achten Arbeitsstunde unbegrenzt an. Besonders in Verbindung mit stärker belastenden Arbeitsbedingungen, sind längere tägliche Arbeitszeiten gefährlich.

Zudem können lange Arbeitszeiten die Qualität der erbrachten Leistung senken und die Fehlerquote erhöhen. Dies wiederum verursacht hohe betriebs- und volkswirtschaftliche Kosten.

Vor lauter
Arbeit keine
Zeit für Urlaub:
64 Prozent
sind betroffen.

Auch mit zunehmender wöchentlicher Arbeitsdauer steigen die Risiken für gesundheitliche Beschwerden. Umso mehr, wenn es sich um stark belastende Tätigkeiten handelt.

Kommen dann noch Stress und Arbeitsverdichtung dazu und können die Beschäftigten ihre Erholungszeit in Form von Urlaub nicht in Anspruch nehmen, steigt das Unfallrisiko und die Fehlerwahrscheinlichkeit erneut.

64 Prozent der Befragten des Arbeitsklima Index können ihren Urlaub aufgrund von Arbeitsdichte nicht verbrauchen. Für 41 Prozent gibt es keine Vertretung im Urlaub und die Arbeit bleibt liegen.

UNÜBLICHE ARBEITSZEITEN ERHÖHEN KRANKHEITSRISIKO

In den letzten Jahren verzeichnen wir einen Zuwachs an sogenannten unüblichen Arbeitszeiten. Darunter versteht man alle von der Normalarbeitszeit abweichenden Arbeitszeiten, wie z.B. Arbeit in der Nacht oder an Wochenenden.

In Studien wurden die negativen Effekte von regelmäßiger Arbeit an Abenden, Samstagen und Sonntagen ermittelt. „Regelmäßig“ bedeutet hier mindestens einmal im Monat. Es zeigte sich, dass bei regelmäßiger Arbeit an Abenden das Krankheitsrisiko um 14 Prozent stieg, bei Arbeit an Samstagen um vier Prozent und an Sonntagen sogar um 17 Prozent.

VORBEUGEN DURCH ARBEITSZEITGESTALTUNG

Um das Risiko für gesundheitliche und soziale Beeinträchtigungen der Beschäftigten möglichst gering zu halten, müssten aus wissenschaftlicher Sicht folgende Punkte eingehalten werden:

Risiken
möglichst
gering halten

- ▶ Überlange Arbeitszeiten und lange Arbeitsphasen ohne Ruhezeiten vermeiden.
- ▶ Arbeitszeit an die Belastungsintensität anpassen – je anstrengender, desto kürzer.
- ▶ Dauer und Lage der Arbeitszeit sollten so wenig wie möglich wechseln.
- ▶ Arbeitszeiten sollten vorhersehbar und planbar sein.
- ▶ Die Mitarbeiter/-innen sollten bei der Gestaltung der Arbeitszeit mitreden dürfen.
- ▶ Eine geblockte Wochenendfreizeit ist einzelnen freien Tagen am Wochenende vorzuziehen.
- ▶ Ausgleich für unübliche Arbeitszeiten.

Bei Schichtarbeit:

- ▶ Vorwärtsrotierte Schichtpläne (Früh-Spät-Nacht) sind rückwärtsrotierenden (Nacht-Spät-Früh) vorzuziehen.
- ▶ Eine schnelle Rotation (z.B. 2-3 Tage dieselbe Schicht) ist besser als eine langsame Rotation (z.B. 5-7 Tage dieselbe Schicht).
- ▶ Möglichst wenige Nachtschichten in Folge (maximal drei).
- ▶ Mindestens 24 Stunden Ruhezeit nach einer Nachtschicht.
- ▶ Beginn der Frühschicht nicht vor 6:30 Uhr.
- ▶ Schichtpläne sollten vorhersehbar und für die Beschäftigten planbar sein.

Welche gravierenden Auswirkungen Schichtarbeit auf die Gesundheit und das soziale Umfeld der Schichtarbeitenden hat, wird meist viel zu wenig thematisiert.

Studien belegen, dass Schichtarbeit – vor allem in der Nacht – ein erhöhtes Maß an körperlichen Anstrengungen mit sich bringt. So glauben auch nur wenige daran, den Belastungen in der Arbeit bis zur Pension standzuhalten.

FORDERUNGEN DER AK OÖ

- ▶ Massive Verteuerung von Überstunden für die Arbeitgeber/-innen und faire Verteilung von Arbeitszeit durch Abbau von Überstunden. Wir brauchen eine Arbeitszeitverkürzung als langfristiges Instrument zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit aller Beschäftigten.
- ▶ Ausbau der Mitspracherechte für Betriebsräte/-innen, vor allem auch bei Personalbemessung, Arbeitszeit und Arbeitsorganisation.
- ▶ Neben Arbeitsmedizinern/-innen fordert die AK den verpflichtenden Einsatz von Arbeitspsychologen/-innen als dritte Präventivfachkraft. Dadurch können psychische Belastungen vermieden werden.
- ▶ Mehr Ressourcen und Kompetenzen für die Arbeitsinspektion, damit die Kontroll- und Beratungsaufgaben im Bereich der Arbeitszeitkontrolle besser erfüllt werden können.
- ▶ Höhere und verschärfte Strafen, wenn krankmachende Arbeitsbedingungen und das Einhalten von gesetzlichen Bestimmungen, wie das Arbeitszeitgesetz, missachtet werden.
- ▶ Arbeitszeitgestaltung als elementaren Teilbereich eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements und zur Führungsaufgabe erklären.

„Arbeitszeit ist Lebenszeit. Daher müssen wissenschaftliche Erkenntnisse bei der Arbeitszeitgestaltung berücksichtigt werden. Ständige Erreichbarkeit und zu wenige Phasen der Erholung schaden der Gesundheit der Beschäftigten.“



Dr. Johann Kalliauer
AK-PRÄSIDENT

Der technische und organisatorische Wandel führt zu einer Verdichtung der Arbeit, zu mehr Stress und einer höheren seelischen Belastung. Intelligente Formen der Verkürzung von Arbeitszeit sind ein wichtiges Instrument, um Belastungen zu kompensieren.

Impressum:

Medieninhaberin, Herausgeberin, Herstellerin und Redaktion:
Kammer für Arbeiter und Angestellte für OÖ, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz.
Hersteller: Druckerei Trauner, Köglstr. 14, 4020 Linz
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:
siehe <http://ooe.arbeiterkammer.at/impressum.html>

P.b.b. Erscheinungsort Linz, Verlagspostamt 4020, AK-Informationsblatt der
Kammer für Arbeiter und Angestellte für OÖ, Nr. 46/2016, GZ 02Z033937 M,
VORTEILSTARIE, DVR 0077747, Retouren an Postfach 555, 1008 Wien