



# Dauer der Arbeitszeit und Gesundheit

**Jana Greubel**

**Berlin, 19. November 2019**

Schöneberger Forum, Arbeitszeit im öffentlichen Dienst neu gestalten  
Forum II: Wie die Arbeitszeit unsere Gesundheit beeinflusst

Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit, Hamburg  
eMail: [greubel@arbeitundgesundheit.de](mailto:greubel@arbeitundgesundheit.de)





# Warum Arbeitszeit?

---

- Arbeit vollzieht sich immer in der Zeit
- Gesamtbelastung:
  - Belastungsintensität
  - Belastungsdauer
  - *Arbeitszeitgestaltung als 2. Grunddimension der Arbeitsgestaltung*
- Gute Arbeitszeitgestaltung wichtig für gesundheitliches Wohlbefinden und soziale Teilhabe



---

# Lange Arbeitszeiten

## (Dauer der Arbeitszeit)



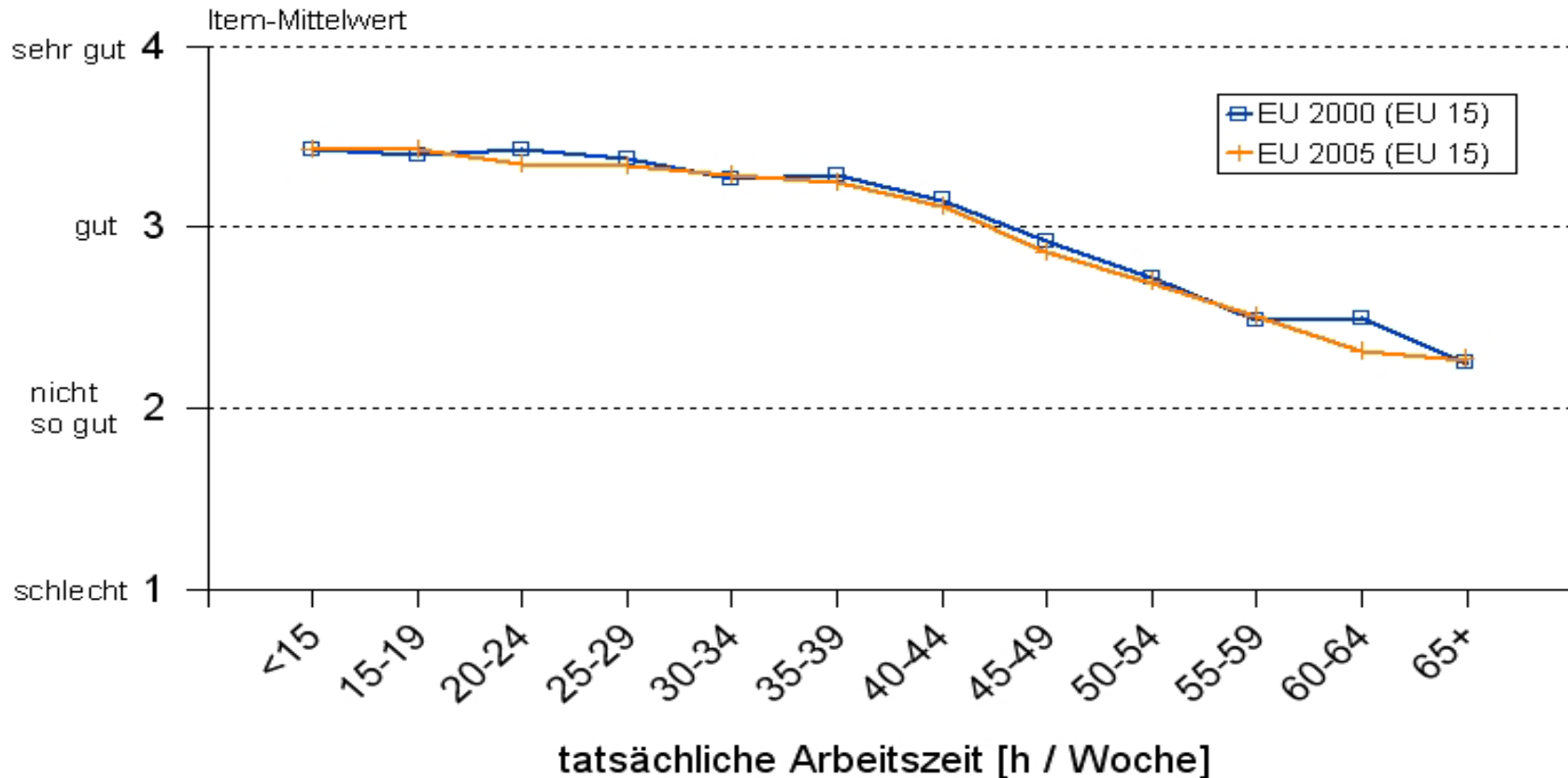


# Lange Arbeitszeiten

## Vereinbarkeit von Arbeit und Freizeit

in Abhängigkeit von der wöchentlichen Arbeitszeit

(Wirtz, 2010)



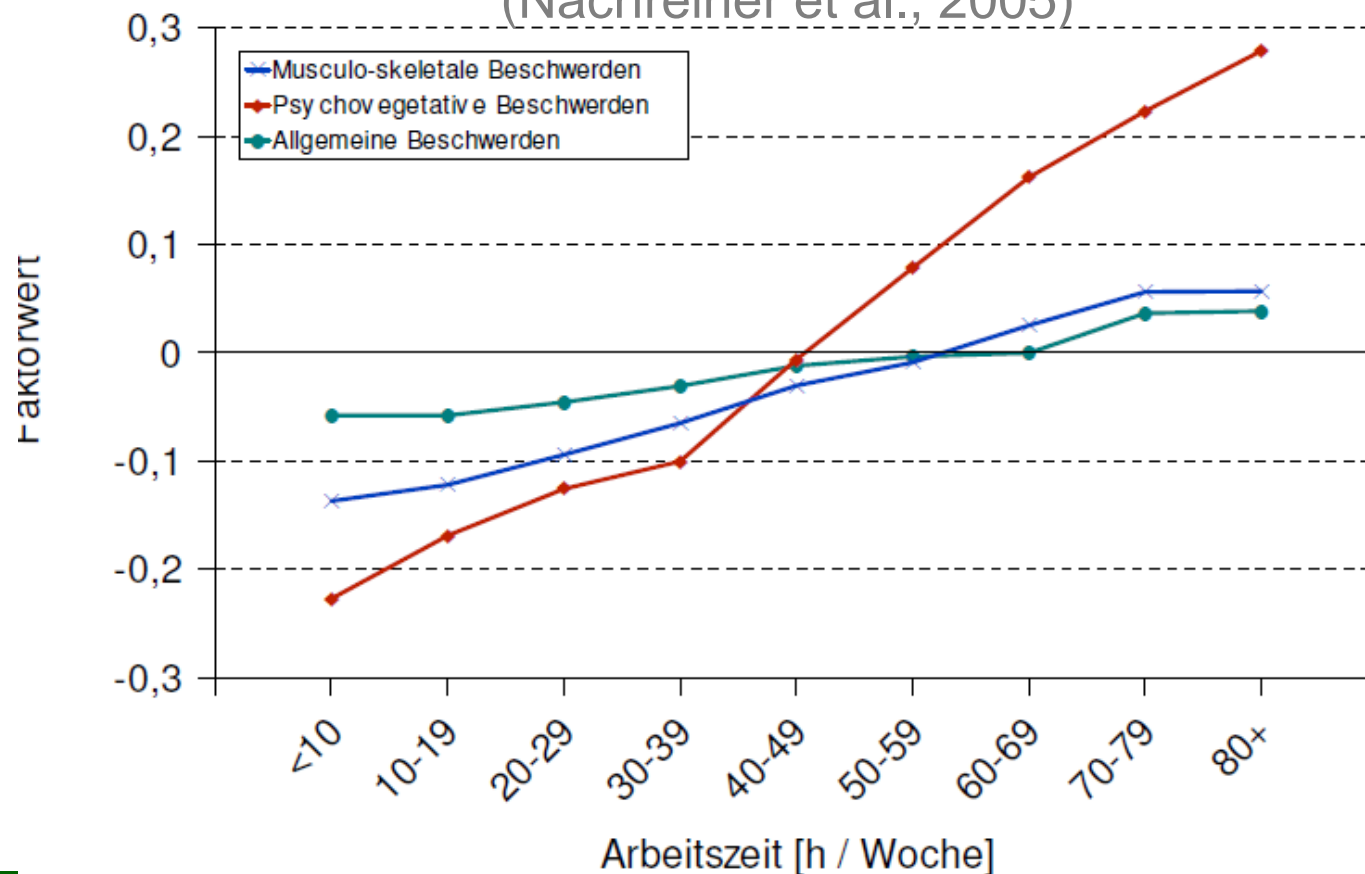


# Lange Arbeitszeiten

## Gesundheitliche Risiken

in Abhängigkeit von der Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit

(Nachreiner et al., 2005)



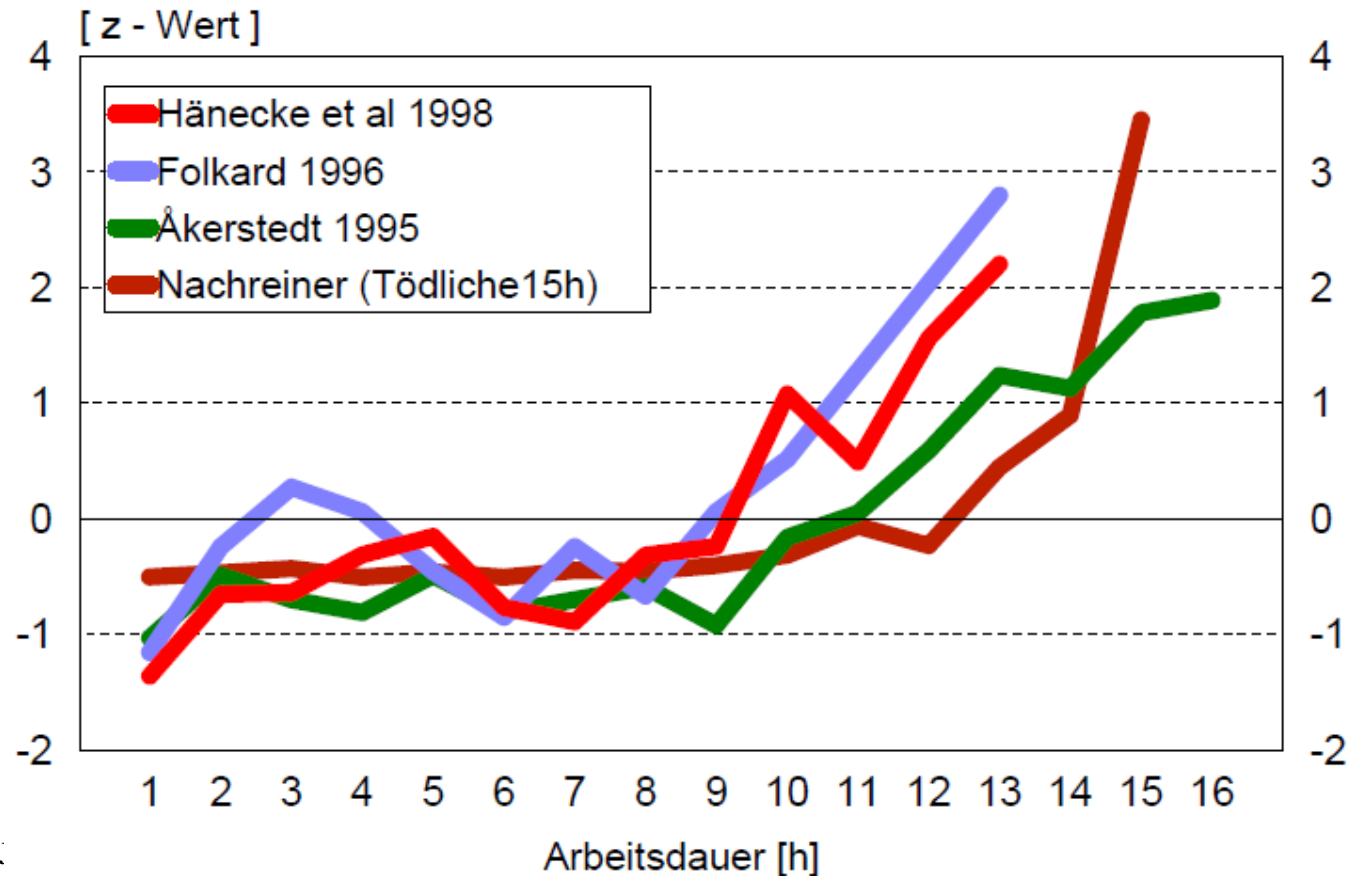


# Lange Arbeitszeiten

## Unfallrisiko

in Abhängigkeit von der Dauer der täglichen Arbeitszeit

Zusammenfassung verschiedener Studien (Arlinghaus, 2014)





# Lange Arbeitszeiten

---

- **Soziale Beeinträchtigungen:**  
Arbeitszeit belegt Zeit, die nicht anders genutzt werden kann
  - Erholung und Schlaf
  - Sozial- und Familienleben
  - Freizeitaktivitäten
- **Gesundheitliche Beeinträchtigungen** z.B. als Folge reduzierter Schlafdauer
- **Risiko für Arbeitsunfälle**





# Arbeitszeitgestaltung

---

- **Gestaltungsempfehlungen**
  - Möglichst gleichmäßige Verteilung der Belastungs- und Erholzeiten
  - Länge der täglichen Arbeitszeit in Abhängigkeit von der Arbeitsschwere
- **aus diesem Grund:**
  - Einhaltung gesetzlicher Regelungen
  - Berücksichtigung gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse
  - Abschätzung der mit der Arbeitszeit verbundenen Risiken im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung







---

# Gefährdungsbeurteilung Arbeitszeit





# Gefährdungsbeurteilung

## Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)

### § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen

- (1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind
- (2) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeit vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch
  1. die Gestaltung und die Einrichtung der Arbeitsstätte und des Arbeitsplatzes
  2. physikalische, chemische und biologische Einwirkungen,
  3. die Gestaltung, die Auswahl und den Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten und Anlagen sowie den Umgang damit,
  4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken,
  5. Unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten,
  6. Psychische Belastung bei der Arbeit.





# Gefährdungsbeurteilung

## Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)

### § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen

- (1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind
- (2) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeit vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch
  1. die Gestaltung und die Einrichtung der Arbeitsstätte und des Arbeitsplatzes
  2. physikalische, chemische und biologische Einwirkungen,
  3. die Gestaltung, die Auswahl und den Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten und Anlagen sowie den Umgang damit,
  4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und **Arbeitszeit** und deren Zusammenwirken,
  5. Unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten,
  6. Psychische Belastung bei der Arbeit.





# Gefährdungsbeurteilung Arbeitszeit

1. Bestandsaufnahme / Vorbereitung
  - Festlegung Tätigkeiten → welche AZ-Systeme?
  - Gesetzliche Vorgaben und wissenschaftliche Erkenntnisse
2. Beurteilung der arbeitszeitbedingten Gefährdungen
  - Risikoabschätzung mit geeigneten Instrumenten
  - Feinanalyse der Problembereiche
  - Festlegung wo Handlungsbedarf besteht
3. Maßnahmenableitung
  - Entwicklung alternativer Arbeitszeitmodelle
  - Beteiligung der betroffenen Beschäftigten!
4. Maßnahmenumsetzung
  - Probephase? Verschiedene Alternativen?
5. Wirksamkeitsprüfung

---

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!***

greubel@ArbeitundGesundheit.de  
www.arbeitundgesundheit.de

