

# baa:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin



## **Arbeitszeitgestaltung im Verlauf des Arbeitslebens**

***Dr. Beate Beermann***

# Kriterien der Arbeitszeitgestaltung

**Dauer** - Anzahl der Stunden (Tag, Woche, Monat, Jahr)

**Lage** - klassische Fragen der Schichtarbeit; geteilte Dienste

**Rhythmik bzw. Verteilung** - Schichtarbeit,  
Wochenendarbeit,  
Pausengestaltung

30.01.2007

# Normalarbeitszeit ???

Was ist heute Normalarbeitszeit ???

Arbeit an sechs Tagen in der Zeit zwischen 7.00 Uhr und 17.00 Uhr

Problem der Definition

„Überstunden“

„Flexible Arbeitszeiten“

wie gehen Bereitschaftsdienste oder Rufbereitschaft in die Arbeitszeit ein??

30.01.2007

## Was bietet das Arbeitszeitgesetz?

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen für die flexible Arbeitszeit bestehen über das Arbeitszeitgesetz:

↪ Verlängerung der täglichen Arbeitszeit auf

- bis zu 10 Stunden bei Tagarbeit
- mit einem Ausgleichszeitraum von 24 Wochen bzw. sechs Monaten

↪ Verlängerung der nächtlichen Arbeitszeit

- auf 10 Stunden
- mit einem Ausgleichszeitraum von acht Wochen

↪ Sechs-Tage-Woche

# Alters- und Alternsgerechte Arbeitszeitgestaltung

## **Alternsgerechte** Arbeitszeitgestaltung

Die Gestaltung der Arbeitszeit muss so sein, dass kein vermeidbarer gesundheitlicher Verschleiß über das Arbeitsleben stattfindet.

## **Altersgerechte** Arbeitszeitgestaltung

Die Gestaltung der Arbeitszeit muss die bereits vorhandenen Leistungseinschränkungen berücksichtigen.

30.01.2007

## Ältere erledigen Aufgaben besser, die

- - Vertraut und trainiert sind
  - - **Autonom erfolgen, d. h. Arbeitspensum, -rhythmus etc. können beeinflusst werden**
  - - Bei denen es auf Kenntnisse der betrieblichen Abläufe ankommt
  - - Informelle Beziehungen wichtig sind
  - - Komplexe Arbeitsabläufe, bei denen Erfahrung wichtig ist
  - - Soziale Fähigkeiten von Bedeutung sind
- 
- **ERFAHRUNGS** basiert sind

30.01.2007

## Ältere können Aufgaben schwerer erbringen, die

- Unter Einfluss extremer Umgebungsfaktoren stattfinden
- **Dauerhaft schwere körperliche Arbeit erfordern**
- **In Drucksituationen, wie Leistungs- oder Zeitdruck oder fremdbestimmtem Arbeitstempo stattfinden**
- **Keine Erholungsmöglichkeiten bieten**
- Neu und untrainiert sind
- Differenziertes Hör- oder Sehvermögen voraussetzen
- Gleichzeitige Erledigung verschiedener Aufgaben erfordert

30.01.2007

## Vorliegende Ansätze:

- Altersintegrierende Karriere- und Laufbahn-planung
- **Arbeitszeitgestaltung**
- Lebenslanges Lernen, berufliche Qualifikation, Qualifikationsanpassung
- Arbeitsanforderungsgestaltung, Arbeitsplatzgestaltung
- Gesundheitsförderungskonzepte
- Vorsorge
- Berufliche und medizinische Rehabilitation
- Modelle guter Praxis

30.01.2007



# Überlange Arbeitszeiten

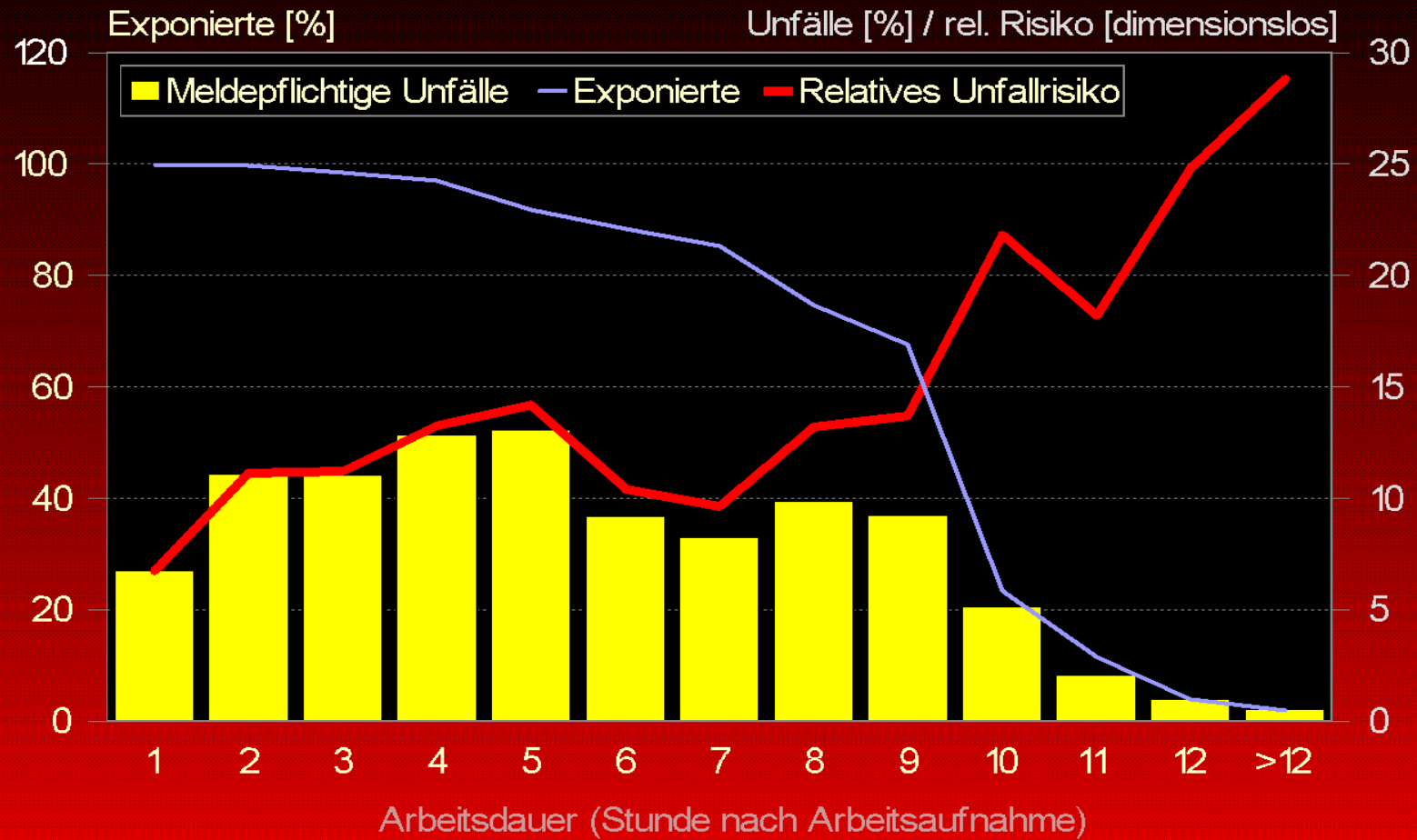
## Vorliegende Erkenntnisse:

Auswirkungen auf **Unfallgeschehen**  
**gesundheitliches Befinden**  
**Leistung**

30.01.2007

# Unfall-Risiko in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer

Meldepflichtige Unfälle 1994 - 1997 (HVBG)



30.01.2007

© Carl von Ossietzky Universität Oldenburg - AE Arbeits- und Organisationspsychologie

- ✓ Die Anzahl der aufeinanderfolgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein, möglichst nicht mehr als drei.
- ✓ Nach einer Nachtschichtphase sollten möglichst mehr als 24 Stunden arbeitsfreie Zeit folgen.

30.01.2007

- ✓ Geblockte Wochenendfreizeiten sind besser als einzelne freie Tage am Wochenende.
- ✓ Mehrbelastung sollte durch Freizeit ausgeglichen werden.

30.01.2007

- ✓ Ungünstige Schichtfolgen sollten vermieden werden. Schichtpläne sollten vorwärts rotieren.
- ✓ Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen.

30.01.2007

- ✓ Die Nachtschicht sollte möglichst früh enden.
- ✓ Zugunsten individueller Vorlieben sollte auf starre Anfangszeiten verzichtet werden.

30.01.2007

- ✓ Schichtpläne sollen vorhersehbar und überschaubar sein.

30.01.2007

# Beispielhafte Schichtplanung

## Nachtschichtmuster

Beispiel für Frühschichtwoche. Spätschichtwoche entsprechend.

1. Woche								Anzahl Schichten/Wo.	Std./Schicht	Std.ges./Wo.
so	mo	di	mi	do	fr	sa	so			
NZ	N	N	N					4	7,25	29,00
	F	F	F	N	N			5	7,25	36,25
NZ	N			F	F	FZ		5	7,25	36,25
		N	N	N	N			4	7,25	29,00
	F	F	F	F	F	FZ		6	7,25	43,50

30.01.2007



# Neuere Ergebnisse

- Besondere Bedeutung kommt der Pausengestaltung zu
  - selbstgewählte Pausen
  - eingestreute Pausen

30.01.2007

# Zusammenfassung

Mit dem zunehmende Alter muss der „Dosierung“ von Arbeitszeit mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Die Komprimierung von Belastung über den Tag, die Woche oder den Monat sollte vermieden werden.

Die Vorhersehbarkeit sollte möglichst hoch sein.

30.01.2007



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

30.01.2007