

## Gesunde Arbeitszeiten

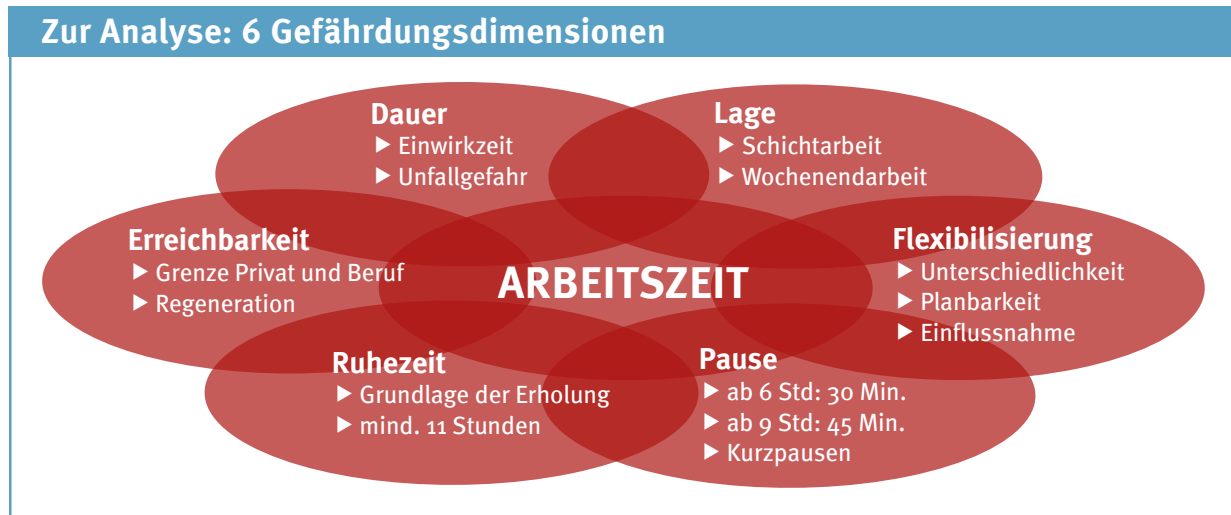


Das Thema Arbeitszeit ist ein Dauerbrenner. Für Beschäftigte und Gewerkschaften ebenso wie für Arbeitgeber. Ihre Verbände wollen die Digitalisierung nutzen, um die gesetzlichen Schutzgrenzen zu Fall zu bringen. Der Acht-Stunden-Tag und die elfstündige Mindestruhezeit gehören für sie in die Mottenkiste. Die Angriffe auf das Arbeitszeitgesetz sind Angriffe auf die Gesundheit und die Zeitsouveränität der Beschäftigten. Die gesetzlichen

Grenzen geben vor, wie lange Arbeit dauert – und damit auch, wann Freizeit und Erholung anfangen. Arbeiten ohne Ende soll damit ausgeschlossen werden. Und das ist auch in der Arbeitswelt 4.0 erforderlich. Aus neuen Forschungsergebnissen zur psychischen Gesundheit schlussfolgert die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: **„Arbeitszeit begrenzen und partizipativ gestalten!“**

# Was wissen wir über die Auswirkungen von Arbeitszeit auf die Gesundheit?

Ein Teil der Erkenntnisse zu den Auswirkungen von Arbeitszeit auf die Gesundheit sind seit Jahrzehnten bekannt, andere sind neu. Zu letzteren gehören Fragen der Erreichbarkeit von Beschäftigten außerhalb ihrer eigentlichen Arbeitszeit. Aus bekanntem und neuem lassen sich Leitlinien einer humanen Arbeitszeitpolitik ableiten.



**Dauer** und **Lage** der Arbeitszeit sind im Arbeitsschutz alte Bekannte: (Über-)lange Arbeitszeiten erhöhen das Unfallrisiko und beeinträchtigen die Gesundheit. Außerdem legt die Dauer der Arbeitszeit auch die Einwirkdauer für weitere Belastungen fest (zum Beispiel für Lärm oder Gefahrstoffe). Ihr gilt daher immer ein besonderes Augenmerk. Gefährdungen ergeben sich auch aus der Lage der Arbeitszeiten: neben Abend- und Wochenendarbeit betrifft dies vor allem Schichtarbeit. Kann Schichtarbeit nicht vermieden oder reduziert werden, muss eine ergonomische Gestaltung das Ziel sein.

Die Anforderungen an die **Flexibilisierung** der Arbeitszeiten sind hoch. Wieder mal länger arbeiten, ungeplante Zusatzschichten fahren, und das alles mit kurzer Ankündigung. Auch das verzeiht die Gesundheit nicht: „Bedarfsbezogene (arbeitgeberbestimmte) Arbeitszeitvariabilität“ geht „mit schlechter psychischer Gesundheit einher“, so die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in ihrem Abschlussbericht zu psychischer Gesundheit (S. 55). Vorhersehbarkeit und Planbarkeit der Arbeitszeit sind sehr wichtig für die gesundheitsgerechte Gestaltung von Arbeitszeit.

Eine weitere Anforderung im Kanon der fremdbestimmten Arbeitszeit ist die erweiterte berufliche **Erreichbarkeit**. Hierunter fallen neben klassischen Formen wie Rufbereitschaft auch Erreichbarkeitsanforderungen in der

Freizeit. Die digitale Technik macht's möglich. Derlei Anforderungen stellen eine zusätzliche Belastung dar. Neue Forschungsergebnisse zeigen: Beeinträchtigungen der Schlafqualität und vermehrte Muskel-Skelett-Beschwerden sind die Folgen.

Hier besteht ein enger Zusammenhang zu **Ruhezeiten**. Diese sind zentral, um eine physische und psychische Regeneration von den erlebten Belastungen zu erreichen. Dazu müssen sie allerdings auch ununterbrochen gewährt werden. Das schließt berufliche Kontakte in der Freizeit aus. Ruhezeiten sind zu unterscheiden von **Pausen**, die während der Arbeitszeit genommen werden. Sie ermöglichen eine direkte Erholung von der Arbeit.

## Mehr zum Thema im Extranet



Produktnr.: 28609-62804



Produktnr.: 37050-67065

## Grenzen setzen – Spielräume eröffnen

*Das Arbeitszeitgesetz ist in das Visier der Arbeitgeberlobby geraten...*

In der Tat: Arbeitgeber und wirtschaftsnahe Publizisten propagieren mit Verweis auf die Digitalisierung die Abschaffung des 8-Stunden-Tages und der 11-stündigen Ruhezeit. Nach deren Logik wartet keine schöne neue Arbeitswelt auf uns, sondern ein digitales Hamsterrad, das die Gesundheit der Beschäftigten massiv gefährdet und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben untergräbt.

*Ist das nicht zu pessimistisch?*

Leider nein! Jeder, der die betriebliche Praxis kennt, kann sich ausmalen, wie am Ende die Sache ausgeht: Schon jetzt sind ausufernde Arbeitszeiten Realität. Maschinen laufen rund um die Uhr und die Beschäftigten laufen mit, die späte Mail raubt den Schlaf und Zeit für die Kinder ist erst, wenn der letzte Kunde den Hörer aufgelegt hat.

*Was folgt daraus für den modernen Arbeitsschutz?*

Auch in der digitalen Arbeitswelt sind die arbeitswissenschaftlich anerkannten Grenzwerte für gesundheitsverträgliche Arbeitszeiten hoch aktuell. Arbeitszeitgestaltung muss sich im „goldenen Dreieck“ zwischen einer regelmäßigen täglichen Höchstarbeitszeit von 8 Stunden, einer 11-stündigen Mindestruhezeit und einer Arbeitswoche von dauerhaft höchstens 40 Stunden bewegen. Das gilt auch im 21. Jahrhundert. Der Mensch hat keine Standby-Taste, die immer brennt und kein Laufwerk, das immer rennt. Er hat einen Körper mit

„Gesunde und familienfreundliche Arbeitszeiten erreicht man nicht, indem man den 8-Stunden-Tag platt macht, sondern indem man Arbeitnehmerrechte ausbaut.“



**HANS-JÜRGEN URBAN**  
geschäftsführendes  
Vorstandsmitglied der  
IG Metall

einem jahrtausendealten Bauplan, da kann das Handy noch so neu sein!

*Aber sind diese Grenzen nicht zu unflexibel, auch im Interesse der Beschäftigten?*

Nein, das sehe ich nicht. Gesunde und familienfreundliche Arbeitszeiten erreicht man nicht, indem man „Grenzwerte“ wie den 8-Stunden-Tag platt macht, sondern indem man Arbeitnehmerrechte ausbaut.

*Und da sträuben sich die Arbeitgeber?*

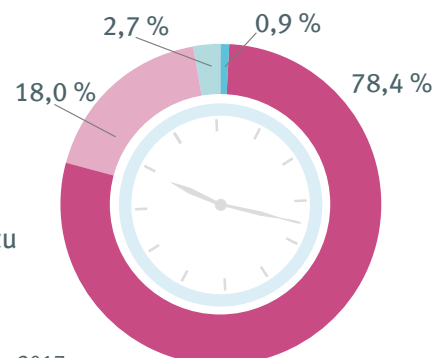
Ja, das zeigt sich in der Tarifrunde der Metall- und Elektroindustrie. Hier liegen Vorschläge auf dem Tisch, wie Vereinbarkeit und Gesundheit real verbessert werden können: Etwa durch einen individuellen Anspruch auf Arbeitszeitverkürzung, einen Entgeltzuschuss, wenn Pflege, Kinderbetreuung und belastende Arbeitszeiten der Anlass für die Verkürzung sind. Darüber sollten die Arbeitgeber endlich ernsthaft verhandeln, statt immer wieder auf den 8-Stunden-Tag einzuschlagen!

### 96% wollen Schutz vor Arbeit ohne Ende!

Mit der Forderung nach klaren Grenzen sind die Beschäftigten der Metall- und Elektroindustrie nicht alleine. Unterstützt werden sie von der Arbeitswissenschaft, die sich für eine Einhaltung der bestehenden gesetzlichen Grenzen ausspricht.

„Beschäftigte brauchen auch in Zukunft ein Arbeitszeitgesetz, das der Arbeitszeit Grenzen setzt. Dazu gehört auch das Recht auf Abschalten (Ruhezeit).“

- 78,4 % stimme zu
- 18,0 % stimme eher zu
- 2,7% stimme eher nicht zu
- 0,9 % stimme nicht zu



Quelle: IG Metall Beschäftigtenbefragung 2017



Bestellen: [www.gda-psyche.de](http://www.gda-psyche.de)

## Die Gefährdungsbeurteilung als Instrument im Betrieb

Die Auswirkungen der Arbeitszeit auf die Gesundheit zu kennen ist eine Sache. Für die betrieblichen Interessenvertretungen stellt sich auch die Frage, wie dieses Wissen im Betrieb nutzbar gemacht werden kann. Mit der Gefährdungsbeurteilung haben sie ein mitbestimmungspflichtiges Instrument in der Hand, um die Arbeitszeit-Situation im Betrieb zu beurteilen und ggf. Maßnahmen abzuleiten. Die Arbeitszeit ist ein Schlüsselfaktor unter den psychischen Belastungen. Insofern ist sie zwingend in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen. Mit einer Beurteilung der Arbeitszeiten im Betrieb, die die Gesundheit als Maßstab hat, haben Betriebsräte die Möglichkeit, die Arbeitszeitgestaltung auf die Agenda zu setzen.

## Arbeitszeit gesundheitsgerecht gestalten – der Arbeitszeit-TÜV® der IG Metall

Steht eine Auseinandersetzung mit dem Thema Arbeitszeit und ihrer gesundheitsförderlichen Gestaltung im Betrieb an, stellt sich oftmals die Frage: „Wie?“. Mit dem Arbeitszeit-TÜV® der IG Metall kann eine betriebliche Bestandsaufnahme der Probleme sowie eine Gefährdungsbeurteilung der Arbeitszeit erfolgen.

Der Arbeitszeit-TÜV® ist komplett überarbeitet. Er berücksichtigt neue Forschungsergebnisse zu Auswirkungen der Arbeitszeit auf die Gesundheit und erfasst auch Punkte wie Erreichbarkeit oder Planbarkeit von Arbeitszeiten.

### Der Arbeitszeit-TÜV® kann verschiedene Aufgaben erfüllen

- ▶ Er hilft, den Zusammenhang zwischen Arbeitszeit und Gesundheit innerbetrieblich zum Thema zu machen und arbeitgeberseitige Anforderungen an Arbeitszeitgestaltung auf den Prüfstand zu stellen.
- ▶ Er ermöglicht es, die mit der Arbeitszeit verbundenen Gefährdungen der Gesundheit im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung zu beurteilen.

Bestellen: [WWW.IGMETALL.DE](http://WWW.IGMETALL.DE)



[WWW.GESUNDE-ARBEITSZEITEN.DE](http://WWW.GESUNDE-ARBEITSZEITEN.DE)

### Elemente des Arbeitszeit-TÜV®

- ▶ Arbeitshilfe: Erläutert Zusammenhänge von Arbeitszeit und Gesundheit sowie die Anwendung des Instruments.
- ▶ Fragebogen: Zur Ermittlung der Belastungen aus der betrieblichen Arbeitszeit
- ▶ Online-Tool: Erstellt ein Belastungsprofil für eine Abteilung/den Betrieb und beurteilt die Arbeitszeit-Belastung: [www.gesunde-arbeitszeiten.de](http://www.gesunde-arbeitszeiten.de)

### Impressum:

Herausgeber: IG Metall Vorstand – Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz  
 Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt am Main – Verantwortlich: Dr. Hans-Jürgen Urban  
 Redaktion: Andrea Fergen, Daniela Tieves-Sander – Gestaltung: warenform  
 Titelbild: © Thomas Pläßmann – „TÜV“ ist eine eingetragene Marke der TÜV-Unternehmen.  
 Die Benutzung erfolgt mit Genehmigung des TÜV Markenverbund e.V., Berlin.