



Kurzfassung der Vorträge

Referent: Dr. Kai Seiler, Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes NRW

Titel: Arbeit(szeit), Erholung und Gesundheit – Ergebnisse einer Repräsentativbefragung

In der schnelllebigen Arbeitswelt von heute treten die Fähigkeit und Möglichkeit zur Erholung häufig in den Hintergrund, obwohl insbesondere erholsamer Schlaf und eine regenerative Pausen- und Freizeitgestaltung den Grundstein für den Erhalt und die Wiederherstellung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit legen. Ferner ist Schläfrigkeit, bedingt durch die damit verbundene herabgesetzte physische und psychische Leistungsfähigkeit, oft eine wichtige Ursache für menschliches Versagen und schwere Unfälle (Krajewski et al., 2011).

Aspekte der Erholung und des ausreichenden und gesunden Schlafes sind daher auch für die Arbeitsgestaltung von großer Bedeutung. Fundierte empirische Daten darüber, welchen Stellenwert die Erholung in der Bevölkerung hat, welche Strategien eingesetzt werden und welche individuellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen die Erholung beeinflussen sind rar. Auch der Einfluss arbeitsbedingter und außerberuflicher Belastungen auf die Erholung ist bislang kaum untersucht worden. Aus diesem Grund hat das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalens (LIA.NRW) eine repräsentative Befragungsstudie durchgeführt, die das Erholungsverhalten und -erleben zum Inhalt hatte (N = 2002). Erfragt wurden sowohl personelle Variablen als auch situative Rahmenbedingungen, die das individuelle Erholungserleben beeinflussen können. Zentrale Gegenstände der Befragung waren arbeitsbedingte Einflüsse auf die Erholung, Aspekte der Erholungskompetenz, individuelle Strategien der Regeneration, Erholungshemmnisse sowie Einflüsse der räumlich-zeitlichen Infrastruktur.

Im Mittelpunkt des Vortrags steht der Zusammenhang zwischen der Lage der Arbeitszeit und der Erholung der Beschäftigten. Datenbasis dieser Analyse ist eine repräsentative Bevölkerungsstichprobe der Bevölkerung Nordrhein-Westfalens ab 16 Jahren. Befragt wurden 2.002 Personen. Diese wurden durch eine Zufallsstichprobe nach ADM-Design ermittelt und telefonisch befragt (CATI). Im Rahmen der Auswertung wurden Häufigkeitsverteilungen mit statistischen Kennzahlen ermittelt sowie Zusammenhänge auf Ihre statistische Bedeutsamkeit getestet. Das Signifikanzniveau wurde auf 5 % festgesetzt.

Überprüft wurde zunächst der Zusammenhang zwischen dem Umfang der Arbeitszeit und dem Gesundheits- und Erholungszustand der Befragten. Durchgehend zeigt sich, dass der Frauenanteil



mit steigendem Arbeitszeitvolumen sinkt. Der Anteil von Männern mit besonders vielen Überstunden ist deutlich höher als der Frauenanteil in dieser Gruppe.

Tendenziell sind Beschäftigte, die 43 bis 49 Stunden pro Woche arbeiten, zufriedener als Personen, die in Teilzeit arbeiten oder ausgedehnte Überstunden leisten. Aber es zeigt sich auch eindeutig ein Zusammenhang zwischen ‚Gedanken an die Arbeit‘ als stärkstes Erholungshemmnis und dem Umfang der Arbeitszeit: Je mehr Stunden pro Woche gearbeitet werden, desto häufiger werden ‚Gedanken an die Arbeit‘ zum zentralen Erholungshemmnis.

Die alleinige Betrachtung von Volumina ist jedoch nicht ausreichend für eine differenzierte Analyse des Einflusses von Arbeitszeiten auf Erholung. Deutliche Zusammenhänge zeigen sich zwischen der Lage der Arbeitszeit und der Verteilung der Arbeitsstunden über die Woche einerseits und der Erholung der Befragten andererseits. Die weite Verbreitung von flexibilisierter Arbeitszeit zeigt sich auch in die Daten. 27 % der Beschäftigten geben an, unregelmäßig, 20 % in Schichtarbeit, 19 % nachts und 47 % am Wochenende oder an Feiertagen zu arbeiten.

Diese Risiken einer unzureichenden Erholung sind zum einen mit fehlender Erwartungssicherheit der Arbeitszeiten verbunden. Wenn die Zeiten der Erwerbsarbeit stark schwanken, wenn sie kurzfristig geändert werden, wenn in geteilten Diensten oder auf Abruf gearbeitet wird, erschwert dies Beschäftigten, ihren Tages- und Wochenablauf einschließlich der Erholungsphasen zu planen und in sozialen Beziehungen verlässliche Absprachen zu treffen. Unregelmäßige Arbeitszeiten führen zu schlechteren Werten des Erholungsindex. Wer unregelmäßig arbeitet, berichtet dabei mit 31 % gegenüber 24 % der Beschäftigten mit regelmäßiger Arbeitszeit insbesondere häufiger eine schlechte Schlafqualität. Aber auch der subjektive Gesundheitszustand ist häufiger schlecht. Das betrifft 31 % der unregelmäßig Arbeitenden gegenüber 25 % der regelmäßig Arbeitenden.

Weitere Risiken für die Erholungsfähigkeit von Beschäftigten gehen mit atypischen Lagen der Arbeitszeit einher. Schichtarbeit, Nachtarbeit und die Arbeit an Samstagen, Sonn- und Feiertagen können die Schlafqualität vermindern. So berichten 32 % der Schichtarbeiter (im Vergleich zu 25 % der Beschäftigten ohne Schichtarbeit), 33 % der nachts Beschäftigten (im Vergleich zu 25 % der Beschäftigten ohne Nachtarbeit) und 30 % der Wochenendbeschäftigten (im Vergleich zu 23 % der übrigen Beschäftigten) eine schlechte Schlafqualität. Dies bleibt nicht folgenlos: Beschäftigte in Schichtarbeit berichten häufiger einen schlechten allgemeinen Gesundheitszustand. Das betrifft 31 % der Schichtarbeiter/innen im Vergleich zu 25 % der übrigen Beschäftigten.

Differenzierte Präventions- und Interventionskonzepte sind folglich gefragt. Der schwindende Anteil der Ressource Erholung in manchen Bereichen der Arbeitswelt wird gemeinhin unterschätzt.



Literatur:

Berheide, E., Seiler, K. (in Druck). Moderne Arbeitswelt und Erholung – Ergebnisse einer Repräsentativbefragung. In: Tagungsband des Frühjahrskongresses der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft, Krefeld

Krajewski, J., Mühlenbrock, I., Schnieder, S., Seiler, K. (2011). Wege aus der müden (Arbeits-) Gesellschaft: Erklärungsmodelle, Messansätze und Gegenmaßnahmen. Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 65 (1), 97 ff.

Seiler, K., Lehmann, E. (2012). Wann tanken Sie auf? Selbstcheck Erholungsfähigkeit. In: Tagungsband zum 10. BGF-Symposium: Den Akku wieder aufladen - Regenerationsfähigkeit in der Arbeitswelt von morgen, Bd. 10