

# GRUNDLAGEN DER ARBEITSZEITGESTALTUNG TEIL II

Referent: Gunnar Hoyer

- Belastungs-Beanspruchungs-Modell
- Auswirkungen der Arbeitszeitdauer

Nach Schmidke (1993) ist die Belastung B eine Funktion der Belastungsdauer D und der Belastungsintensität I.

$$B = f (ID)$$

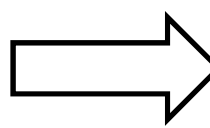
Die Arbeitsbelastung lässt sich durch die Arbeitsintensität sowie die Arbeitsdauer optimieren.

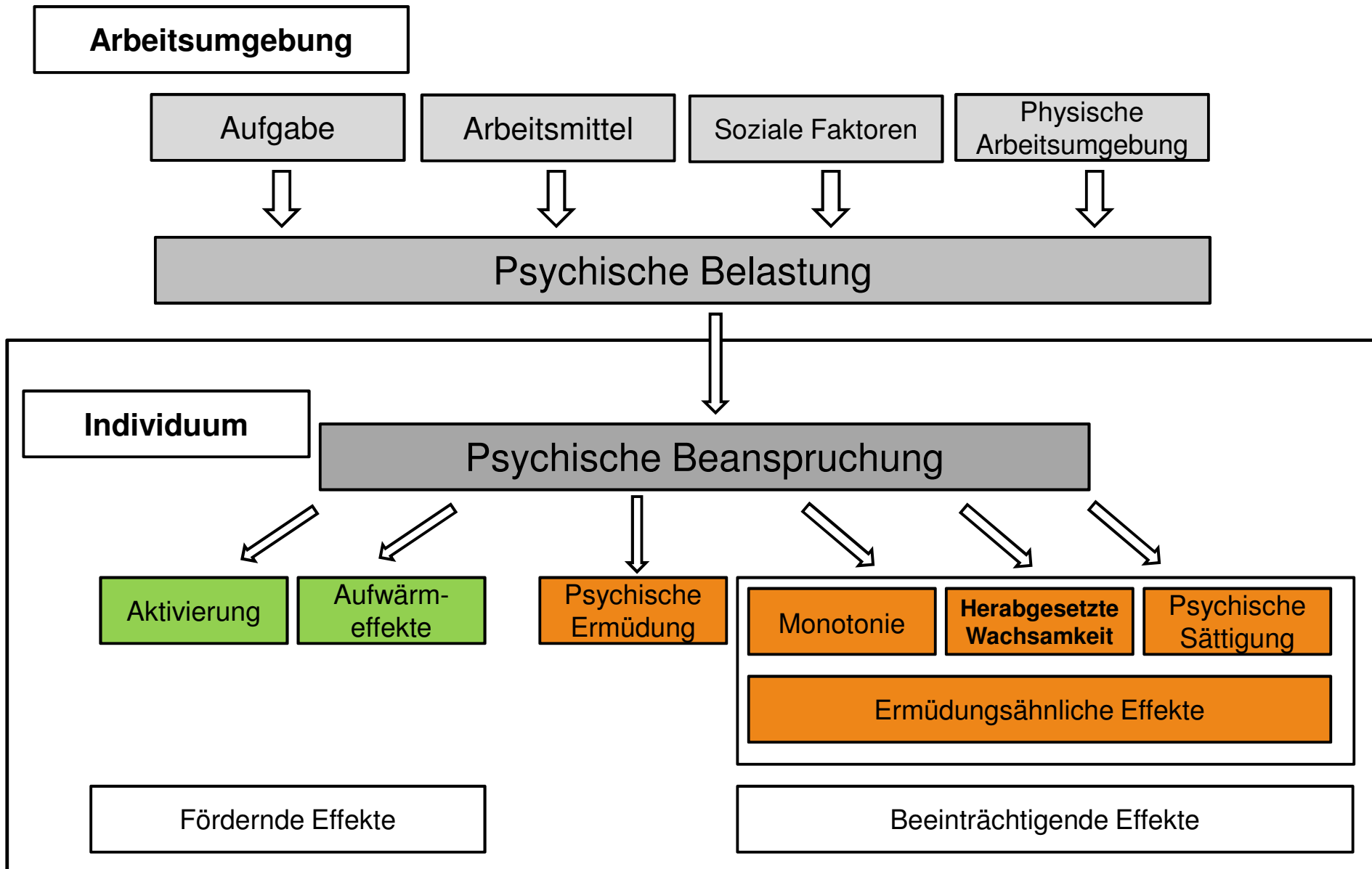
### Definition nach DIN EN ISO 10075-1

**Psychische Belastung** wird als „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“ definiert.

**Psychische Beanspruchung** ist „die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Fähigkeiten, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien“.

**Beanspruchungsfolgen** können positiv und negativ sein!

 Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell kann zur Erklärung der Auswirkungen von langen Arbeitszeiten herangezogen werden.



## **Leitsätze zur Gestaltung von Arbeitssystemen**

**Ziel ist es, optimale Arbeitsbedingungen im Hinblick auf Gesundheit und Sicherheit, Wohlbefinden, Leistung und Effektivität zu schaffen, sowie Über- und Unterforderung vorzubeugen, um so die ISO 10075 beschriebenen beeinträchtigenden Folgen zu vermeiden.**

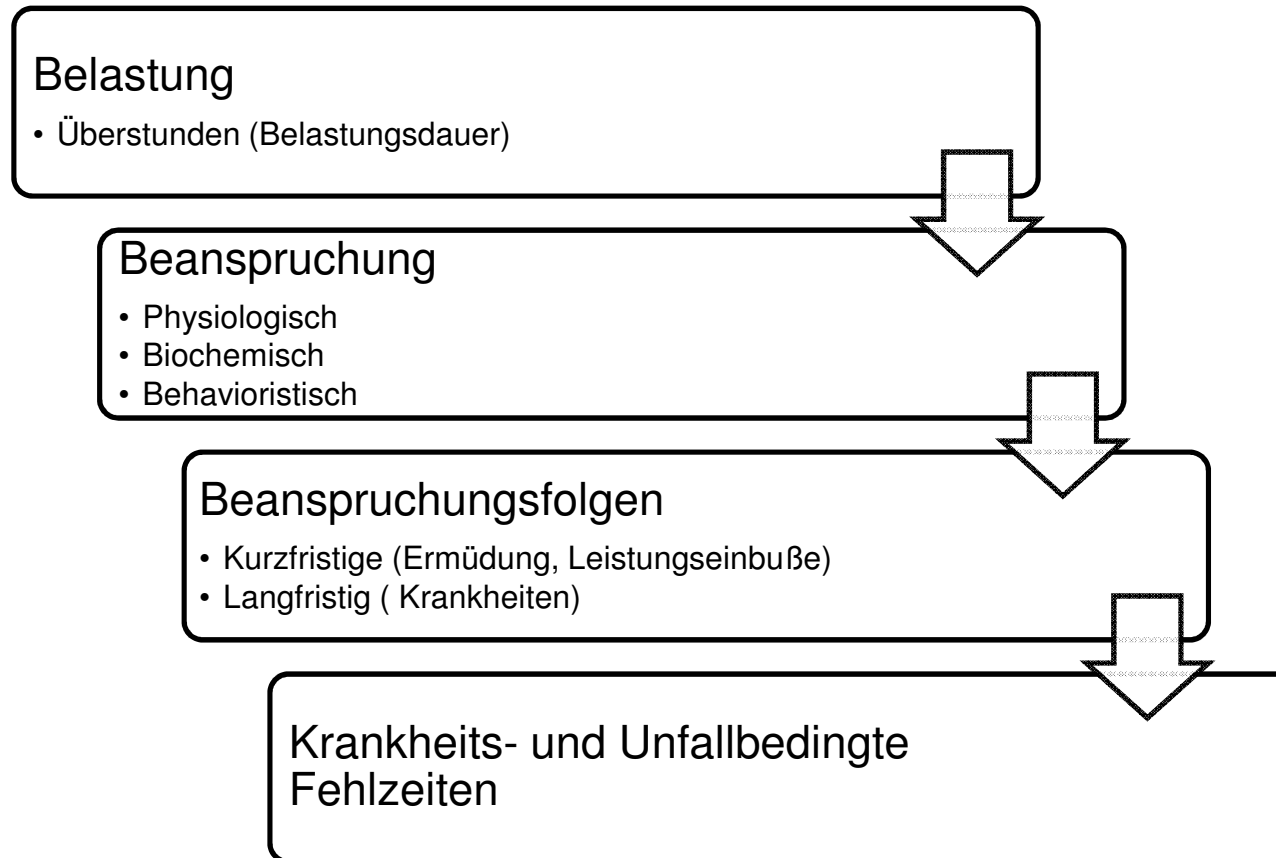
## Zwei allgemeine Gestaltungsgrundsätze nach DIN EN ISO 10072-2

- Arbeitssysteme an den Nutzer anpassen (Arbeitszeit ist Bestandteil des Arbeitssystems)
- Nutzer sollen in den Gestaltungs- und Umgestaltungsprozess mit einbezogen werden (nutzerorientierte Ergebnisse erhöhen die Akzeptanz)

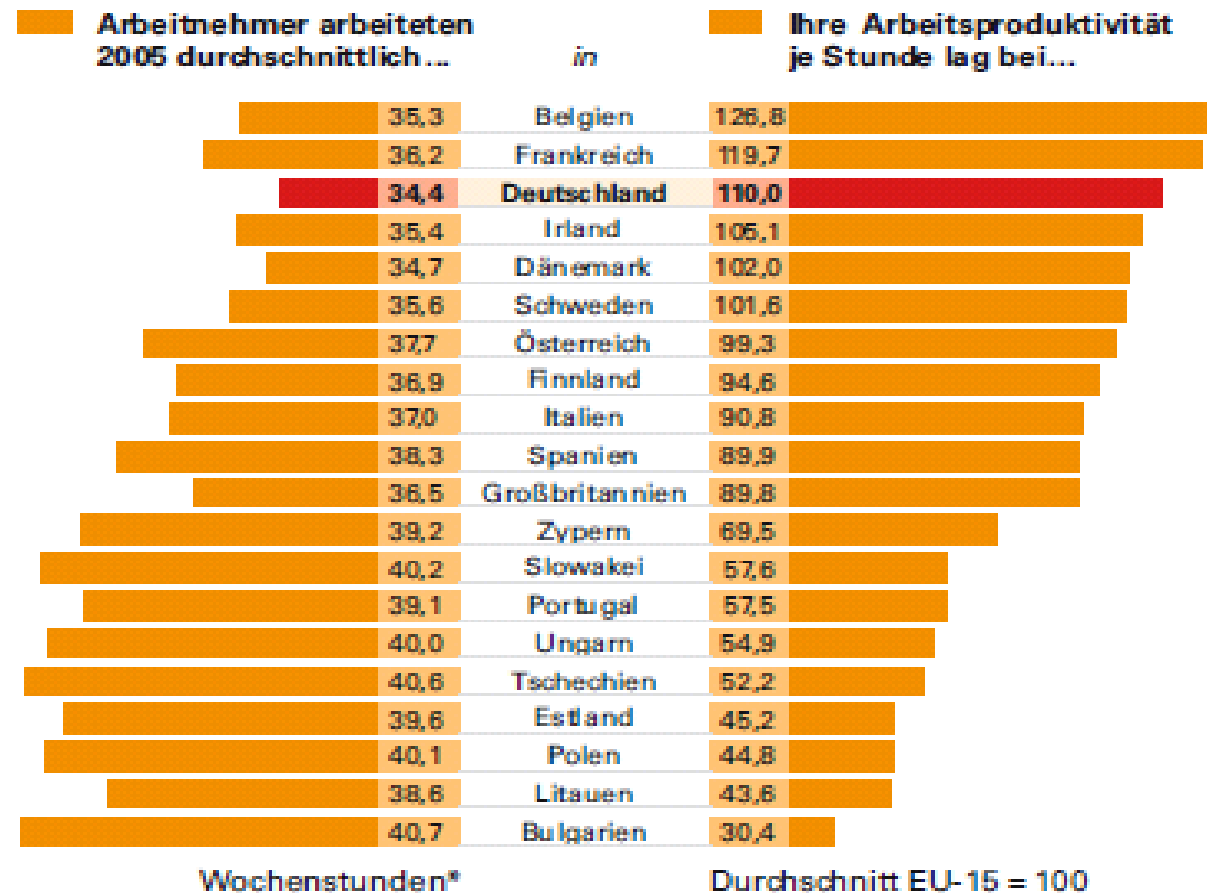
## Gestaltungsgrundsätze: Zeitliche Verteilung der Arbeitszeit

- Dauer der Arbeitszeit
  - Dauer der Arbeitszeit soll an die **Intensität** der Arbeitsbelastung angepasst werden.
- Ruhezeiten
  - Es soll eine vollständige Erholung von Ermüdungseffekten möglich sein
- Schichtarbeit
  - Schicht soll soweit wie möglich vermieden werden. Wo Schichtarbeit nicht vermieden werden kann, sollen ergonomisch gestaltete Schichtpläne eingesetzt werden
- Arbeitsunterbrechungen und Erholungspausen
  - Kurze Pausen nach kurzen Arbeitsabschnitten sind längeren Pausen nach längeren Arbeitsabschnitten vorzuziehen.



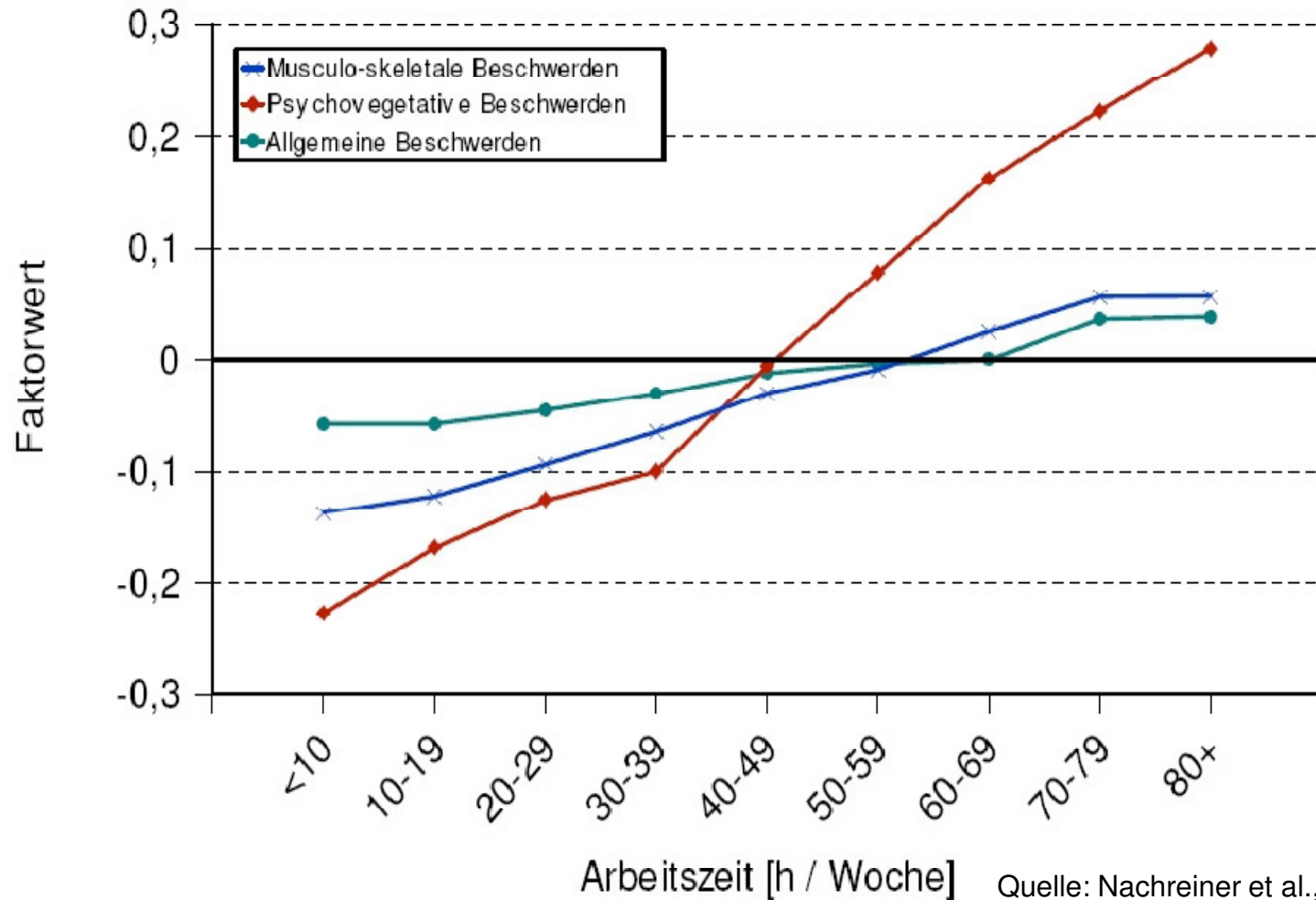


## Mehr leisten in kürzerer Zeit – Arbeitszeiten und Produktivität in Europa



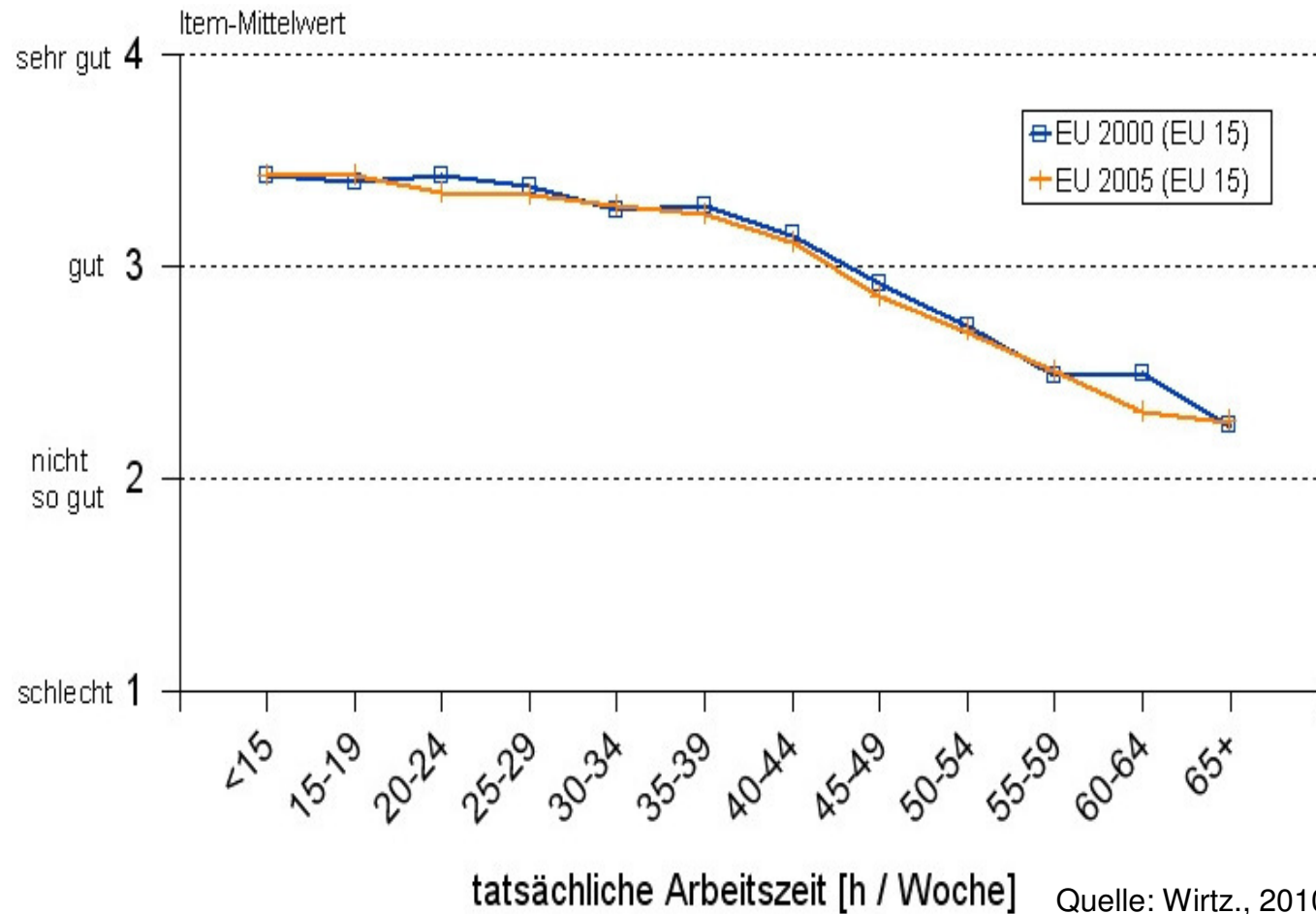
\* durchschnittliche tatsächliche Arbeitszeit (Voll- und Teilzeit)  
Ohne Luxemburg, Arbeitsproduktivität geschätzt für Belgien, Estland, Polen, Portugal,  
sonstige EU-27-Länder keine Daten verfügbar; Quelle: Eurostat 2007 | © Hans-Böckler-Stiftung 2007

Gesundheitliche Beeinträchtigungen in Abhängigkeit von der wöchentlichen Arbeitszeit

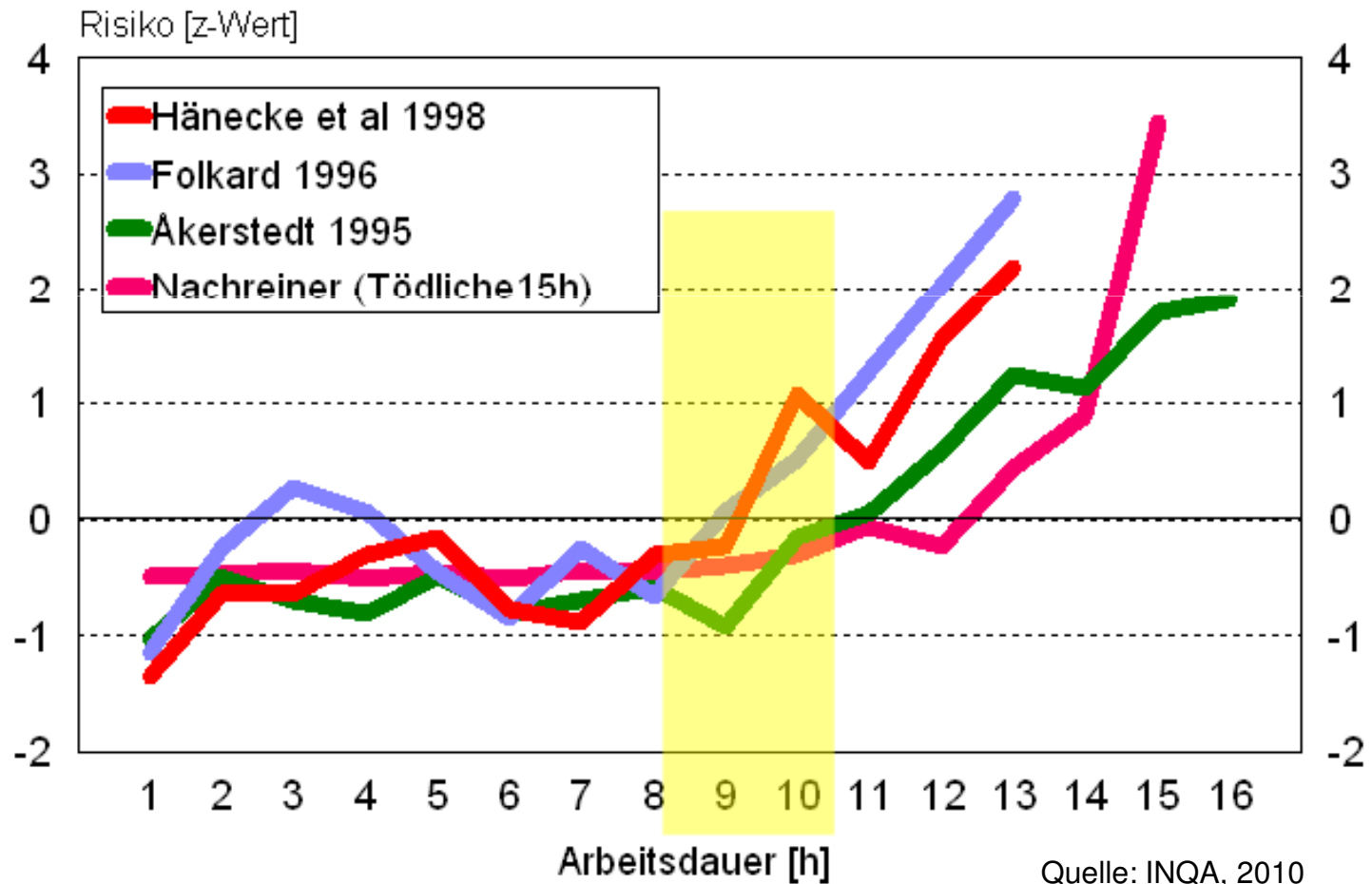


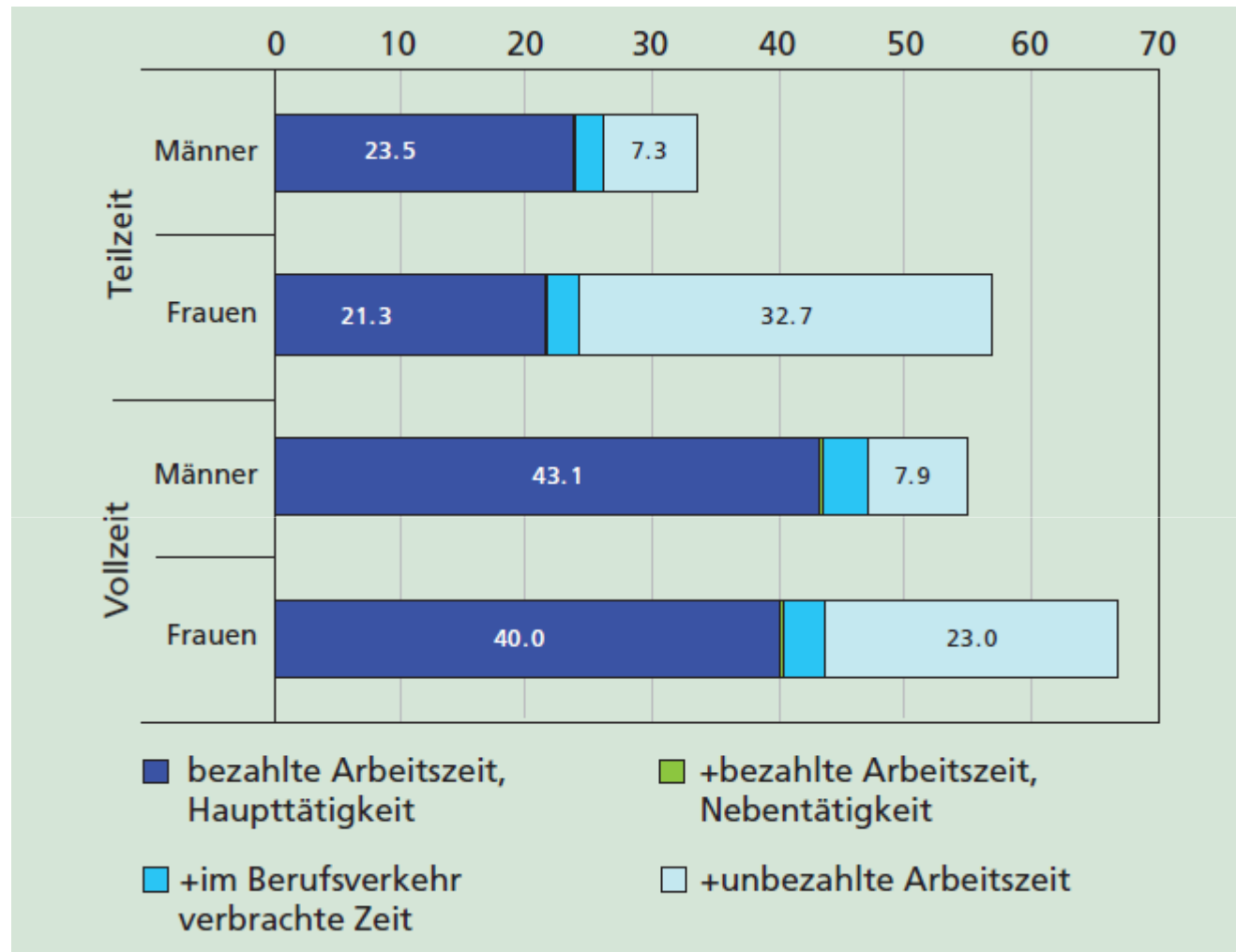
Quelle: Nachreiner et al., 2005

## Vereinbarkeit von Arbeit und Freizeit in Abhängigkeit von der wöchentlichen Arbeitszeit



Unfallrisiko als Funktion der Dauer der Arbeitszeit





Quelle: Vierte europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen, 2005



**ArbeitsZeitGewinn**  
in kleinen und mittleren Unternehmen

**modell** Arbeit und Gesundheit  
**programm**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



[www.baua.de/modellprogramm](http://www.baua.de/modellprogramm)