

Arbeitszeit und Erholung: Alles eine Frage der Zeit?

Dr. Norbert K. Semmer

Prof. em., Universität Bern

Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie

Zukunft der Arbeit: Nachhaltige Arbeitszeitgestaltung

Fachveranstaltung

mit Verabschiedung

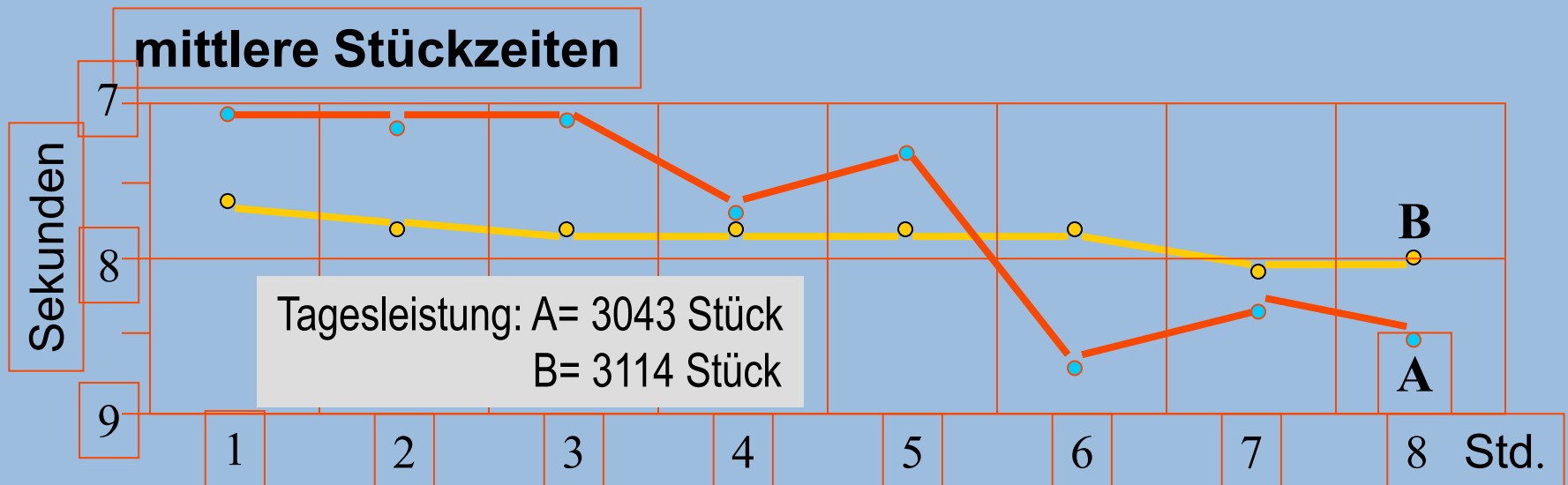
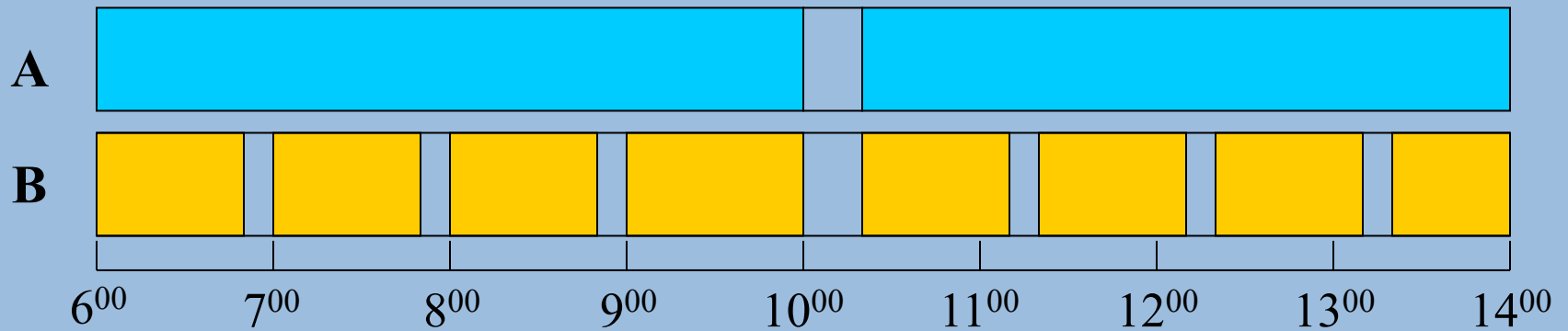
der Vizepräsidentin Prof. und Dir. Dr. Beate Beermann

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Dortmund, 2. Juni 2023

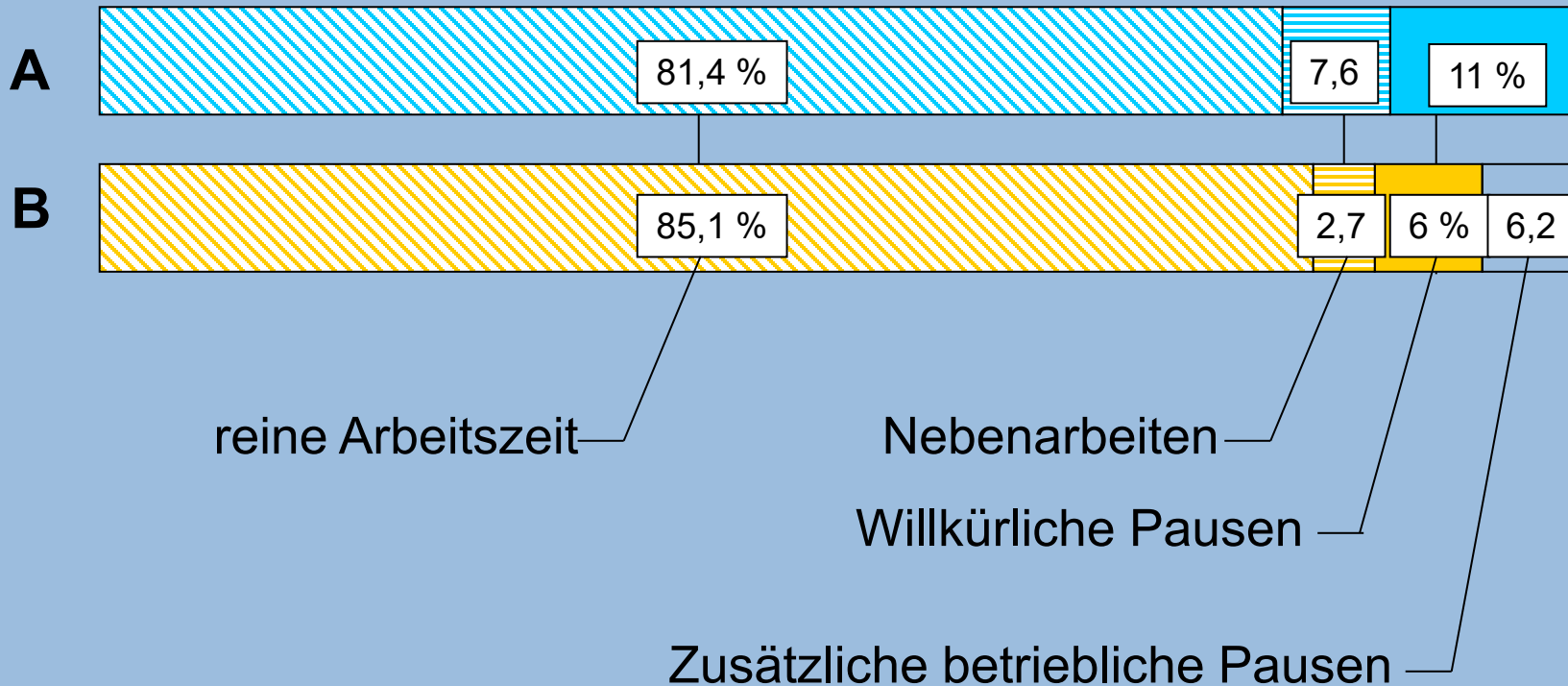
Pausengestaltung und Leistung

Tageseinteilungen

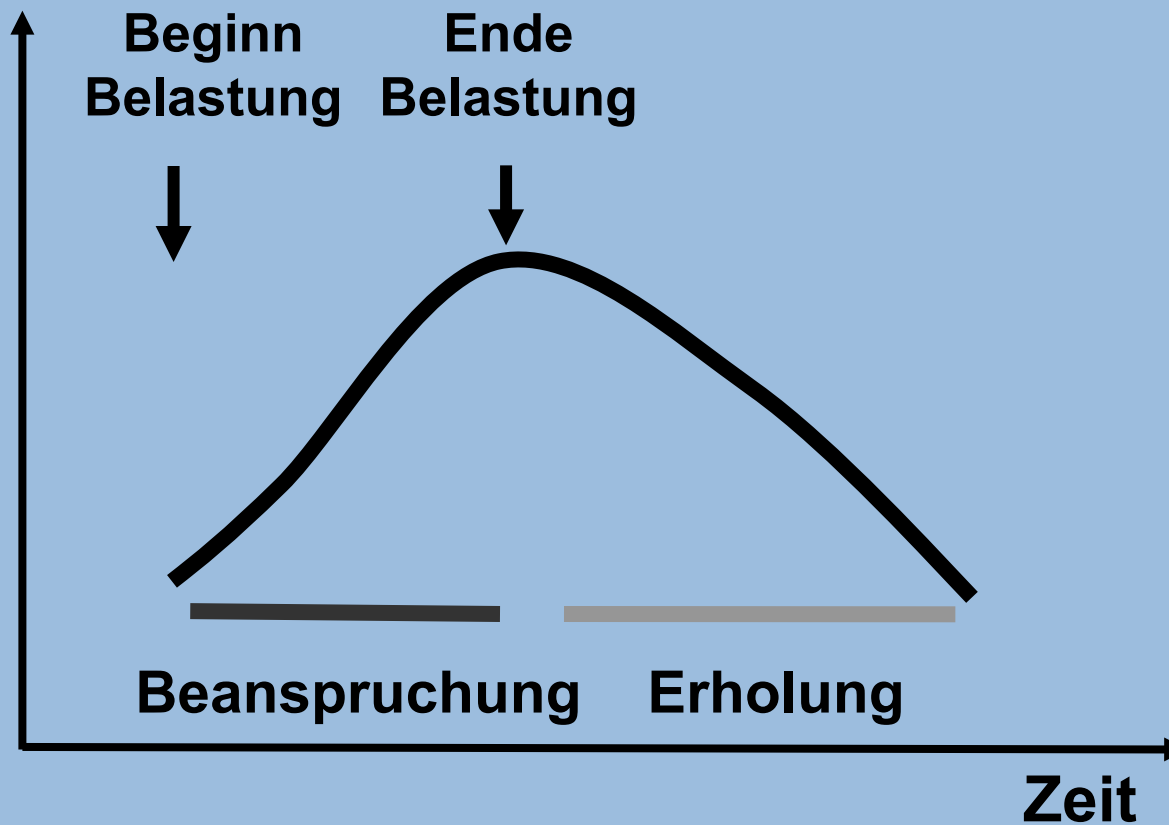


Gründe für den Leistungsvorteil von Kurzpausen: Detailanalysen

Prozentuale Verteilung einzelner Arbeitselemente



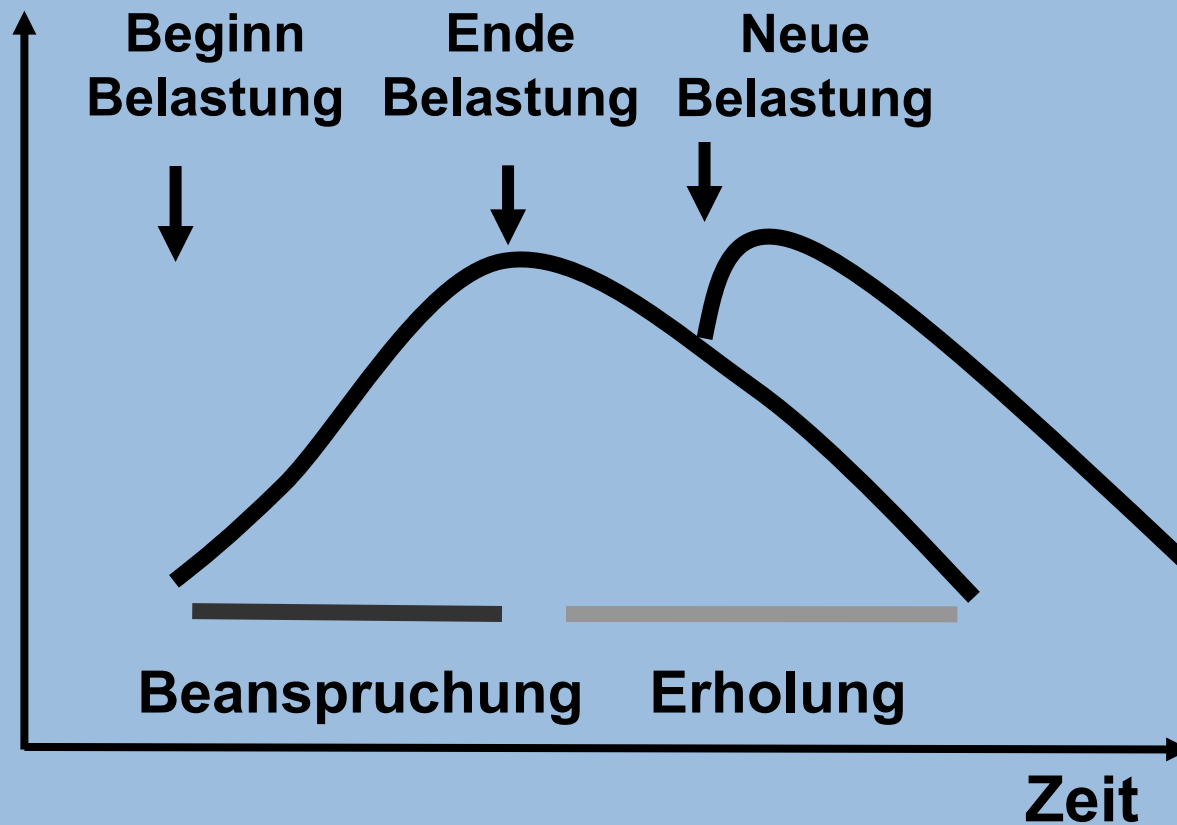
Normaler Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus



McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171-179.

Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2nd ed., vol. 2: Work Psychology, pp. 5-33). Hove, GB: Psychology Press.

Unterbrochener Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus

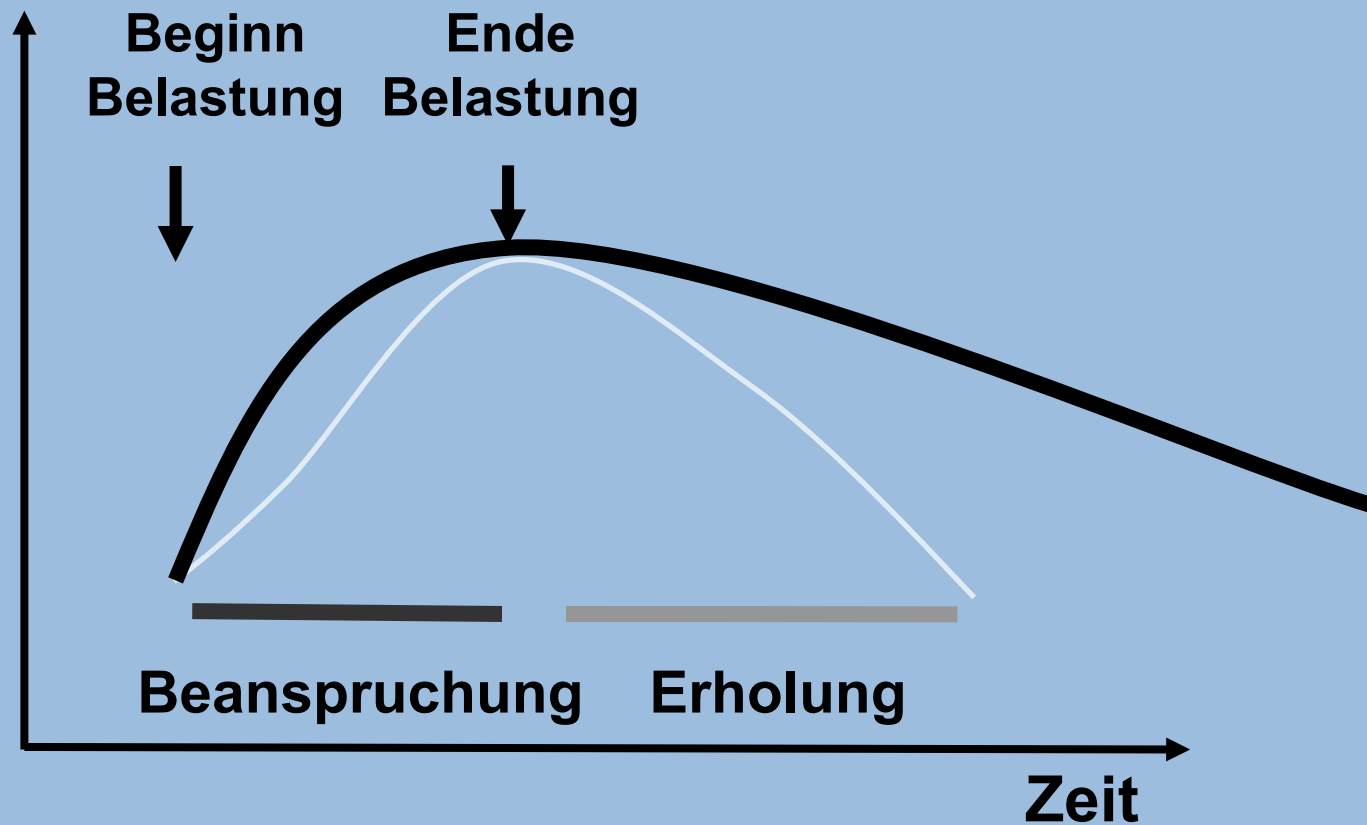


McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171-179.

Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2nd ed., vol. 2: Work Psychology, pp. 5-33). Hove, GB: Psychology Press.

Inadäquater Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus III

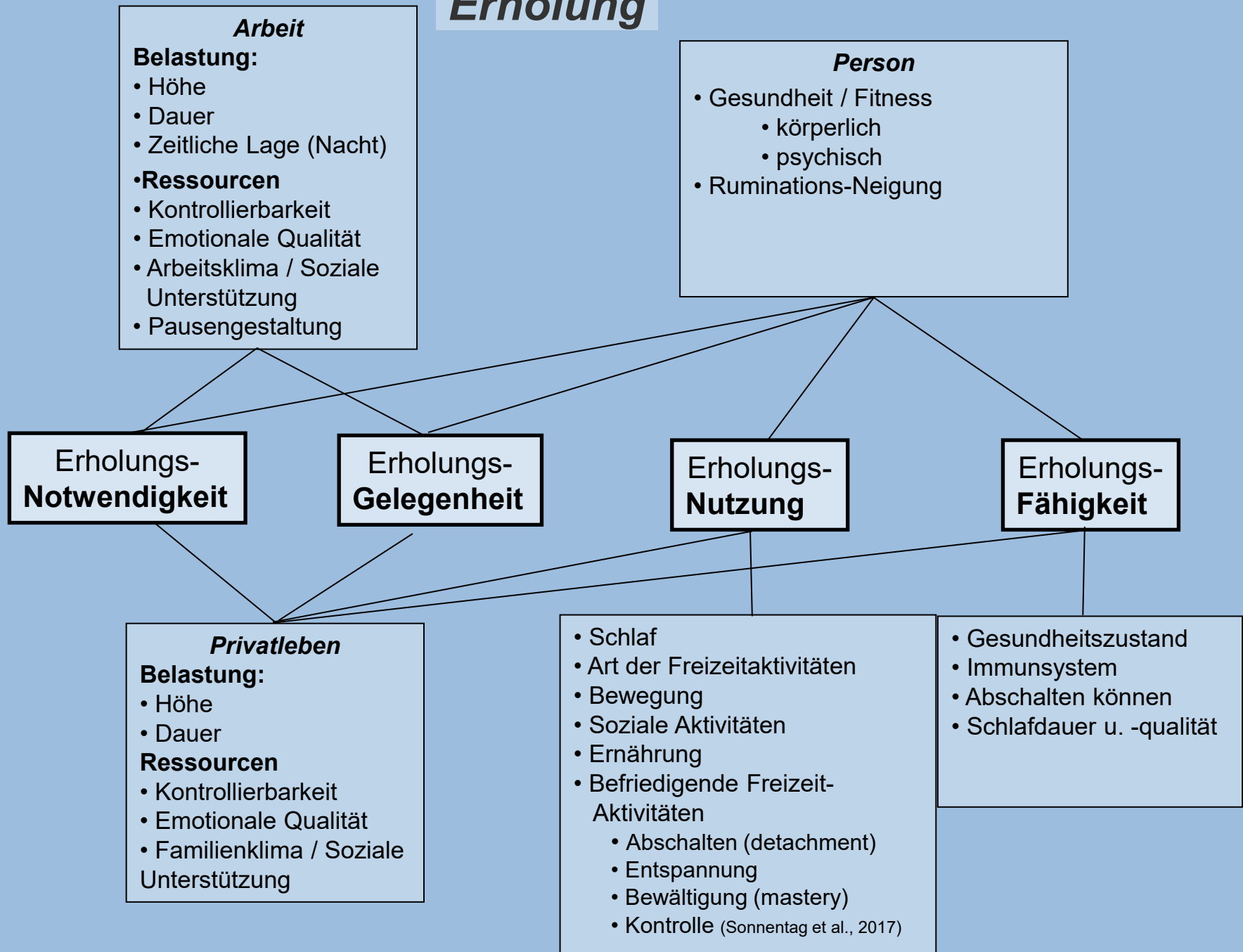
Eingeschränkte Erholungsfähigkeit



McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171-179.

Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2nd ed., vol. 2: Work Psychology, pp. 5-33). Hove, GB: Psychology Press.

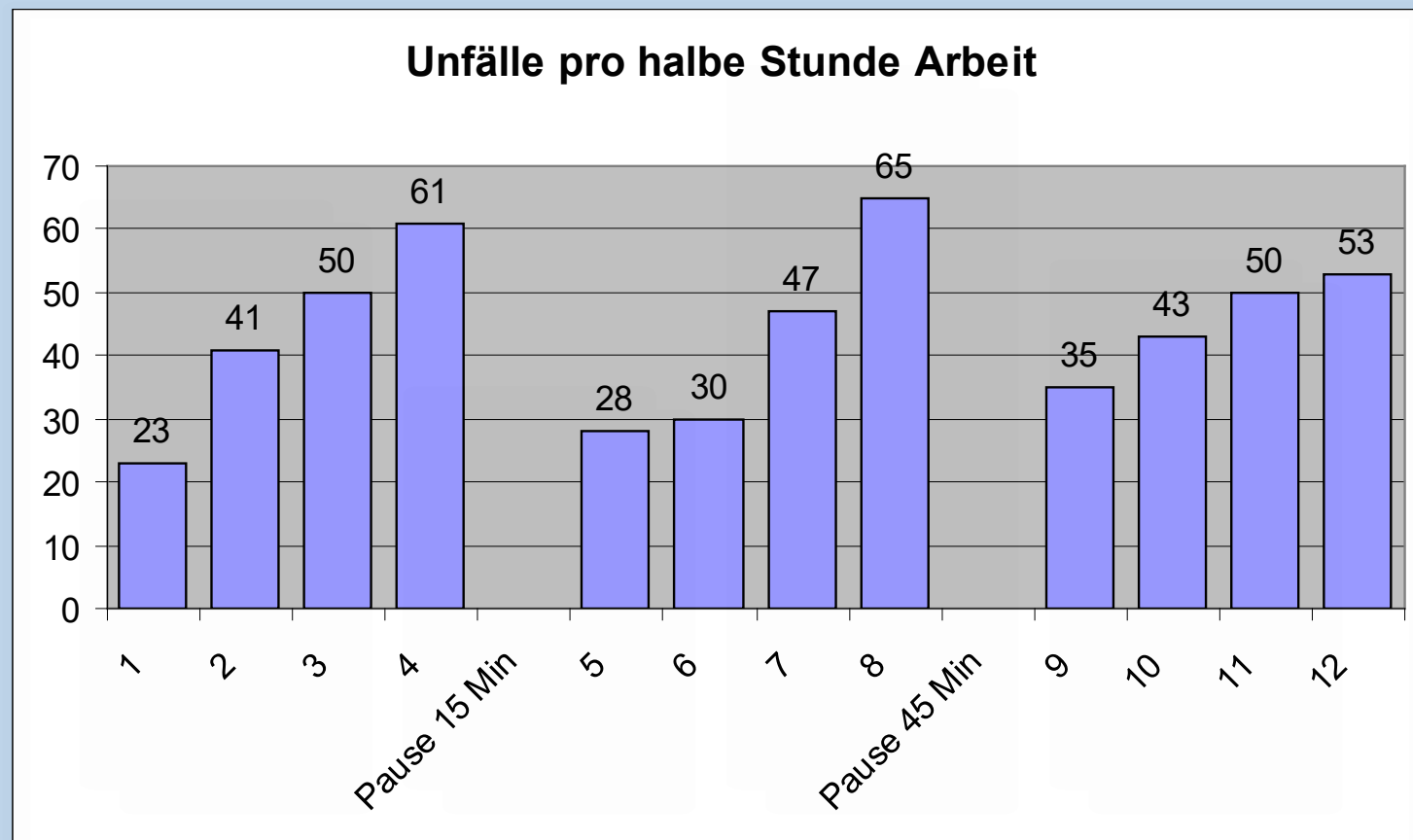
Erholung



Unfälle

über drei Perioden à zwei Stunden ohne Pause

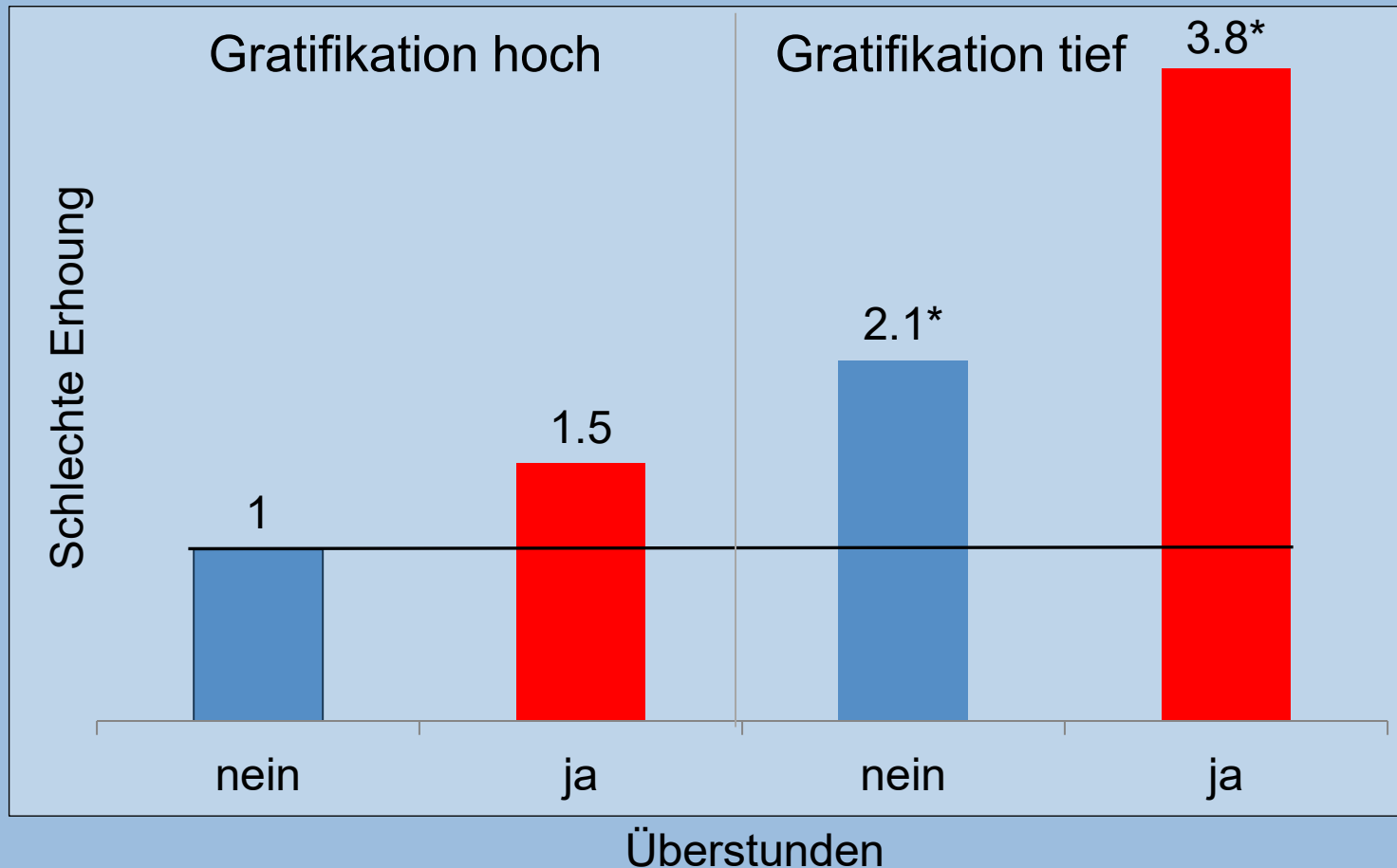
in Abschnitten à 30 Minuten
gemittelt über drei Jahre



Automobilindustrie, kurzzyklische Montagetätigkeiten

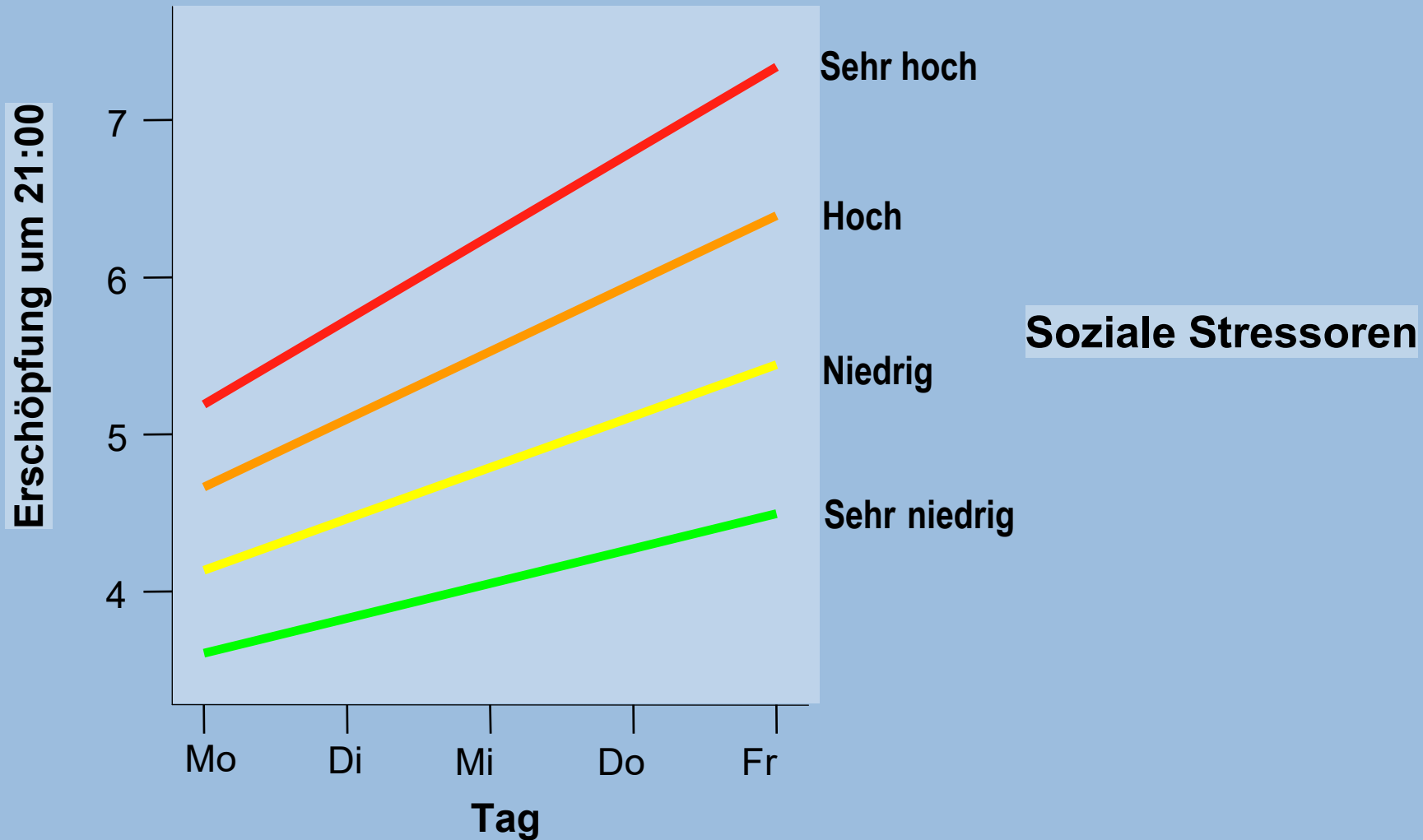
Überstunden, Gratifikation und Beeinträchtigte Erholung

Gratifikation: Beförderungs- u. Entwicklungsmöglichkeiten / Arbeitsplatzsicherheit /
Arbeit entspricht Ausbildung / Faire Entlohnung

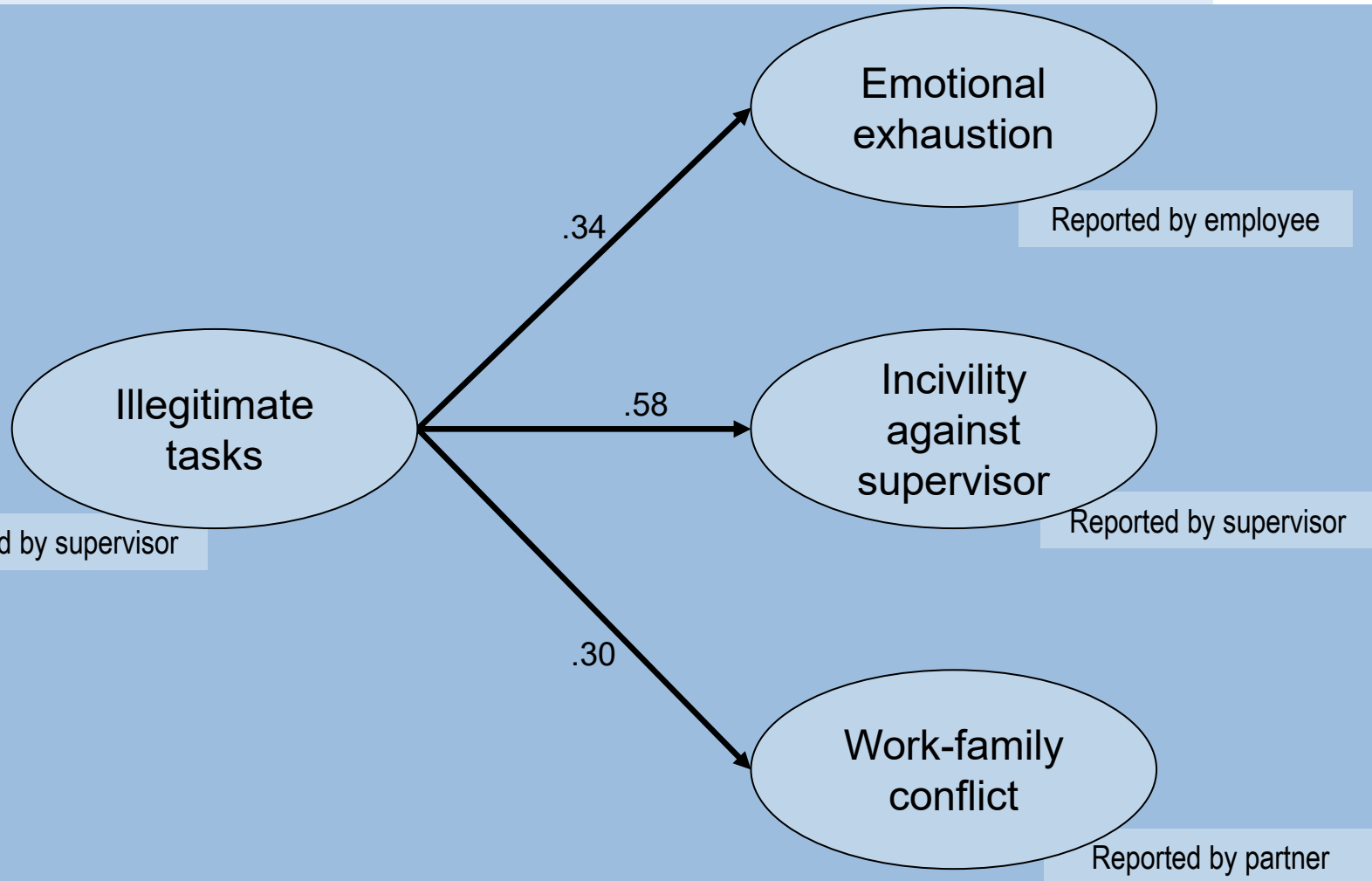


*Statistisch signifikant (CI schliesst 0 nicht ein)

Beschleunigter Ressourcenverlust...



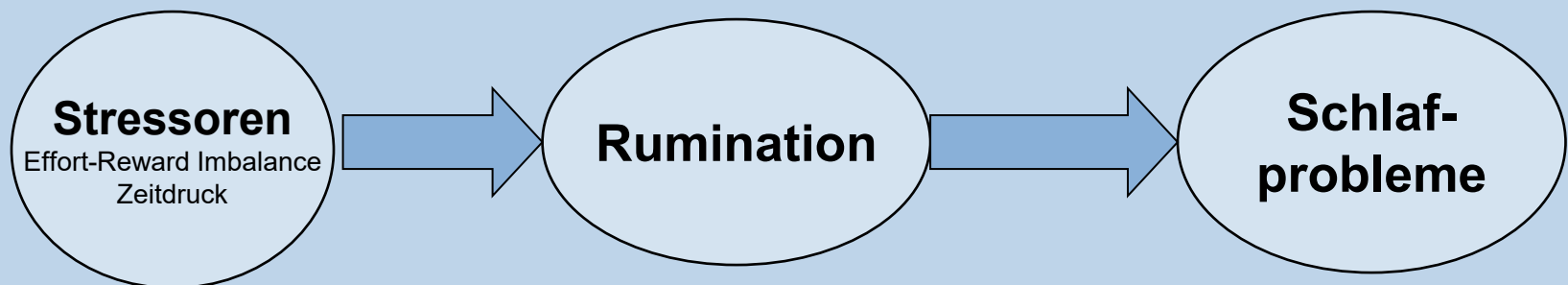
Stressoren, Erschöpfung und Sozialverhalten



Das entscheidende Bindeglied: Grübeln (Rumination)

- Rumination: anhaltend um Stress kreisende Gedanken
 - drängen sich auf
 - sind nicht vorwiegend lösungsorientiert
 - sind emotional negativ
 - beeinträchtigen die Erholung
- Chronische Rumination: Zeichen mangelnder *Erholungsfähigkeit*

z.B. Berset et al. (2009)



Alltägliche Wertschätzung

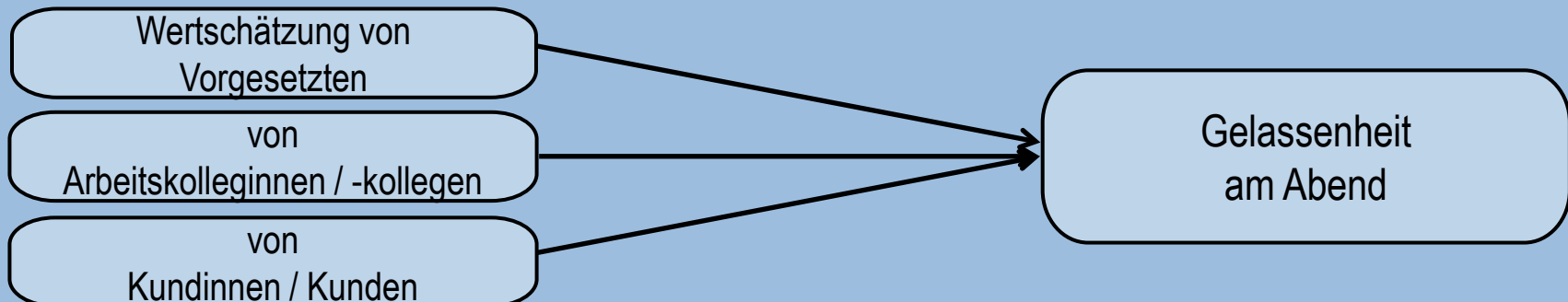
viele Formen, z.B.

Lob, Dank, Anerkennung

- Reparatur einer Pressmaschine selber ausgeführt. Lob von Chef-Unterhalt!
- In meiner Schublade lag ein Zettel von meiner Apothekerkollegin: «Es war toll, mit Dir zusammenzuarbeiten!»

Vertrauen, Übertragung von Verantwortung

- Wegen meiner guten Leistungen wurde ich für eine zusätzliche Arbeit in einer anderen Filiale angefragt.
- Mein Arbeitskollege, der ungefähr 20 Jahre mehr Berufserfahrung hat und die Bäckerei leitet, fragte mich heute um Rat bei einem Teig.



Wertschätzung in der Arbeit und Partnerschaftsverhalten am Abend

Nach der Arbeit

Abends

Erlebte Wert-
schätzung in
der Arbeit

Selbst-
bewusst-
sein nach
der Arbeit

Wert-
schätzung
gegenüber
Partner/in

Erlebte Wert-
schätzung
Partner/in

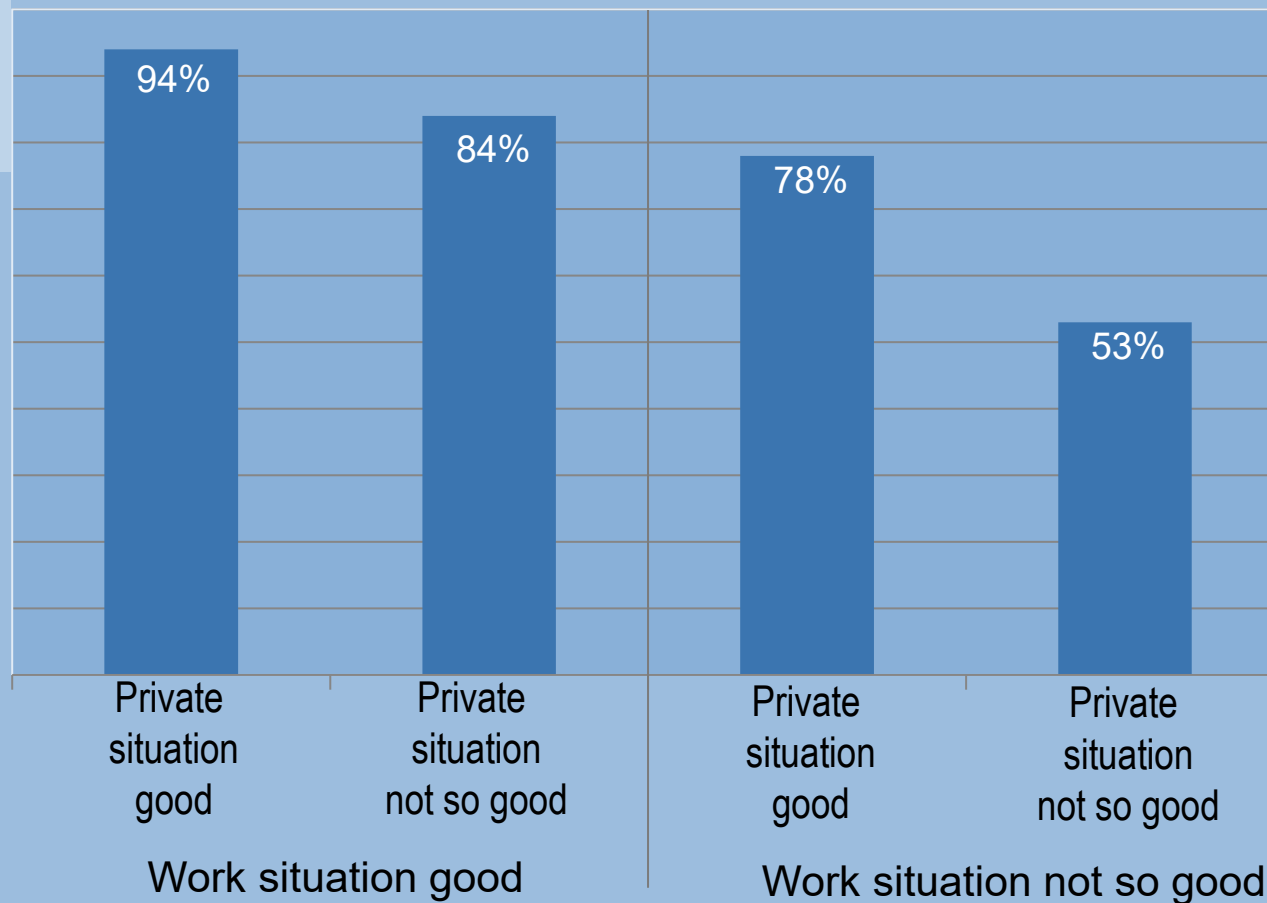
Beziehungs-
zufriedenheit
Partner/in

Selbstangaben

Angaben Partner/in

Private conditions, working conditions, and feeling recovered after a vacation

% well recovered



Private:
Education level
Partnership
Financial difficulties

Work:
Time pressure
Control
Resources to
do work well

Steigerung der Erholungsfähigkeit: Interventionen

Karabinski et al. (2021)

Meta-Analyse:

Interventionen zur Steigerung von Detachment insgesamt erfolgreich.

Besonders effektiv: Focus auf

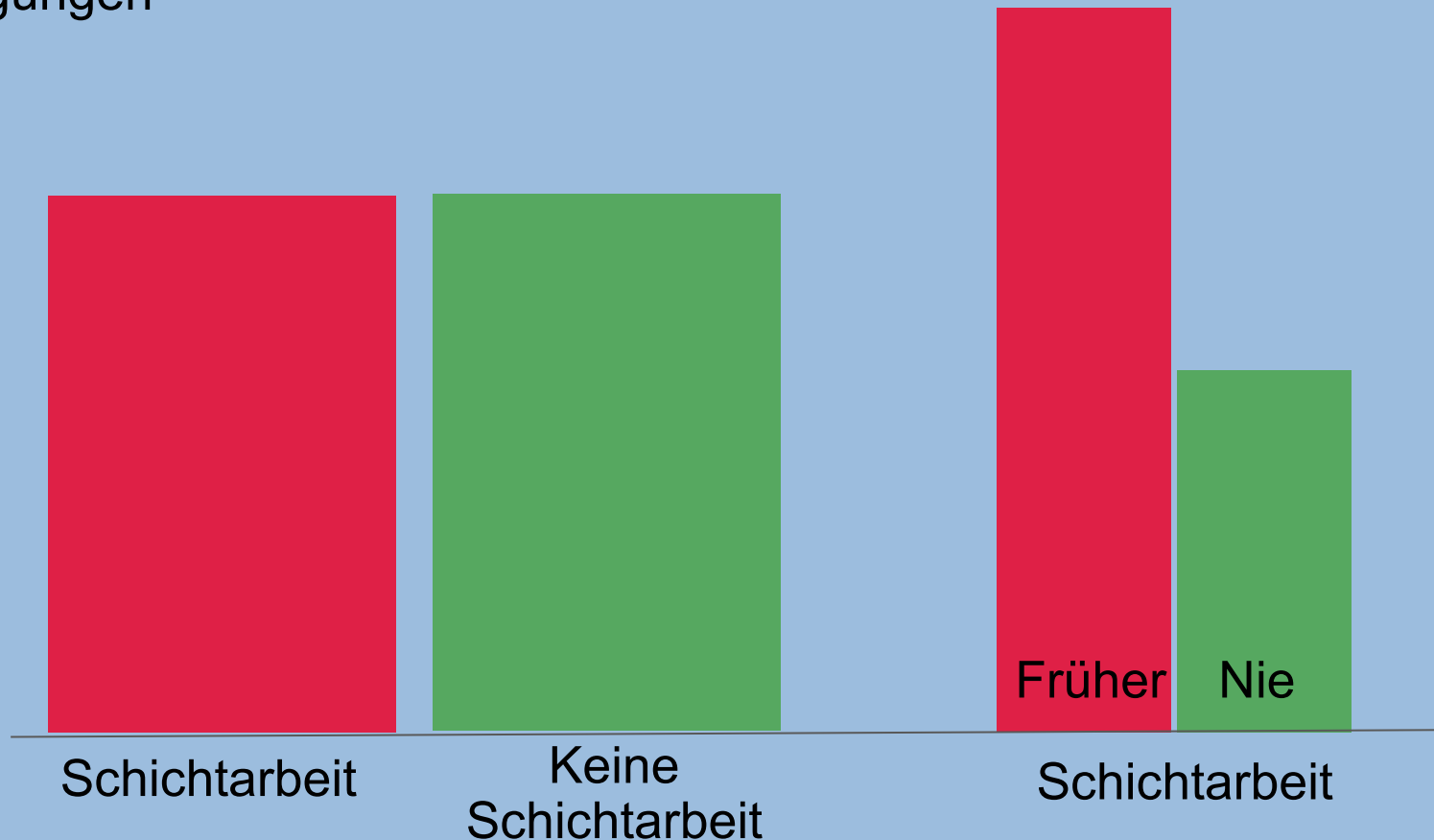
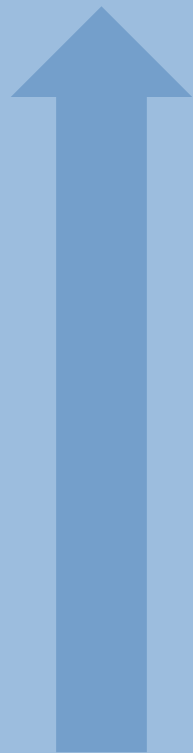
- Boundary Management
- Emotionsregulation
- Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität

Wenn Entlastung nicht mehr hilft

Das Beispiel Schichtarbeit

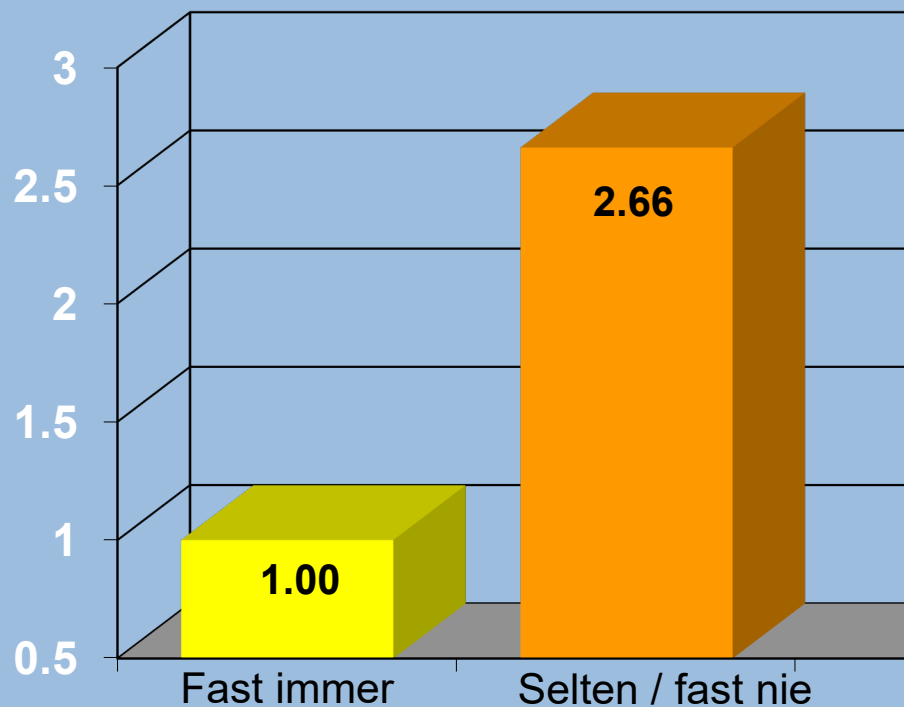
(schematische Darstellung)

Gesundheitliche
Beeinträchtigungen



Ungenügende Erholung und kardiovaskuläre Mortalität

Risiko, im Verlauf von 25 Jahren an kardiovaskulären Krankheiten zu sterben



**Reicht ein freies Wochenende für Sie ,
damit sich sich erholen können?**

N = 788 industrial employees;
Initially free from CVD; 1973 –
2000; Mean follow-up: 25.6 yrs.

Controlled:

Age, sex, education, occupational status,
salary, second job, shift work
Cholesterol, systolic bp, body mass index,
smoking, physical activity, alcohol
consumption
Depressive symptoms, lack of energy,
fatigue, job demands, job control

Schlussfolgerungen

Gutes Verhältnis von Belastung und Erholung:

- zentral für Gesundheit und Leistung
- Vielfältige Einflüsse: Arbeit, Privatleben, Person
- Mit steigender Dauer ununterbrochener Arbeit
 - nehmen die Vorteile (Leistung, Qualität, Sicherheit) ab,
 - steigen die Risiken.

Wichtig:

- Dauer,
- Lage (Nacht- u. Schichtarbeit)
- Verteilung
 - bereits kurze Pausen – sofern sie dem Arbeitsrhythmus entsprechen – haben positive Wirkung

Schlussfolgerungen₂

Vielfältige Einflüsse

⇒ *allgemeine, pauschale* Schlussfolgerungen

(z. B. zur 4-Tageswoche)

nicht tragfähig

Nötig:

- Abwägung verschiedener Aspekte
- *Umfassende* Gestaltung
 - Arbeitszeit
 - Autonomie, Abwechslung, sinnvolle Aufgaben, gutes Arbeitsklima, Wertschätzung
- Aushandlungsprozess
- Empirische Überprüfung

Schlussfolgerungen₃

Kumulative Wirkungen beachten

- ⇒ Verrentung nicht nur eine Frage des Alters
- ⇒ Untersuchung zur Wirkung der Rentenreform in Spanien.
 - Abrupter Übergang
 - von möglicher Rente ab 60
 - zu Mindestalter von 65
 - Erhöhtes Mortalitätsrisiko, v.a.
 - bei hoher Belastung
 - körperlich
 - psychosozial
 - bei gering qualifizierten Tätigkeiten
 - Flexible Regelungen
 - z.B. schrittweise Reduktion der Arbeitszeit
- ⇒ Vermindertes Risiko

Alters-gerechte Arbeitsgestaltung
Alterns-gerechte Arbeitsgestaltung

**Wer gut alt werden will,
muss früh damit anfangen**

Arbeitszeit und Erholung:
Alles eine Frage der Zeit?

u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**

Vielen Dank!

und die besten Wünsche

für Beate Beermann

Dr. Norbert K. Semmer

Prof. em., Universität Bern

Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie

Zukunft der Arbeit: Nachhaltige Arbeitszeitgestaltung

Fachveranstaltung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Dortmund, 2. Juni 2023