

baa:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin



Arbeitszeit und Gesundheit



Dr. Anne Marit Wöhrmann
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

Bergische Universität Wuppertal
Arbeitsmedizinisches und sicherheitstechnisches Seminar
05.02.2020

Agenda

- **Projekt – BAuA-Arbeitszeitbefragung**
- **Projekt – Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt:
Themenfeld Arbeitszeit**
- **Lange Arbeitszeiten**
- **Schichtarbeit**
- **Arbeitszeitflexibilität**
- **Praktische Informationen und Tools**

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

- Bundeseinrichtung mit Forschungs- und Entwicklungsaufgaben (Ressortforschungseinrichtung)
- Status: nicht rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts, unmittelbar dem BMAS unterstellt

→ **Ziel: Verbesserung von Sicherheit und Gesundheit und menschengerechte Gestaltung der Arbeit**

Zielgruppen: Politik, Sozialpartner, Arbeitsschutzakteure, Wissenschaft, Bevölkerung, Beschäftigte, Betriebe

Dortmund



Berlin



Dresden



Chemnitz



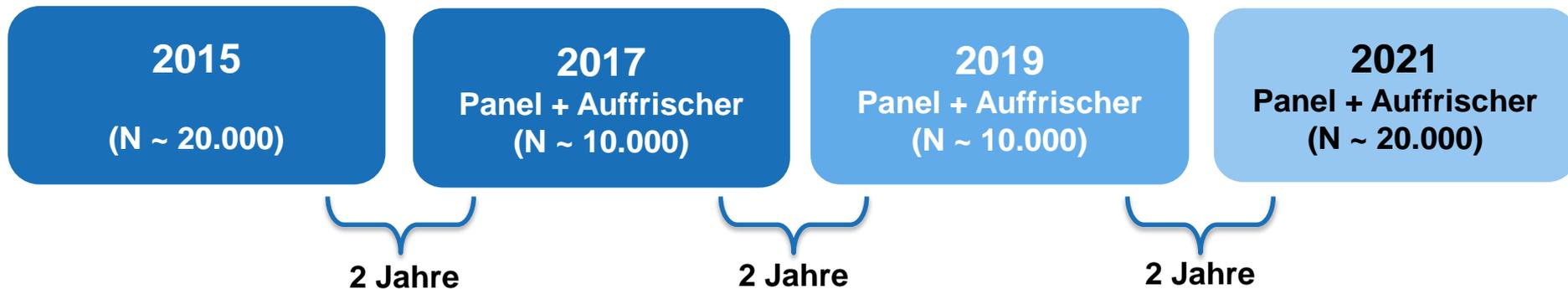
Projekt: BAuA-Arbeitszeitbefragung

- Aufbau einer **kontinuierlichen** und für die Erwerbsbevölkerung **repräsentativen Arbeitszeitberichterstattung**
→ Überblick über **Arbeitszeitrealität in Deutschland**
- Entwicklung von Arbeitszeitmerkmalen, Gesundheit und Work-Life-Balance im **zeitlichen Verlauf** abbilden
- **Entwicklungstrends** zur Arbeitszeit in der Erwerbsbevölkerung analysieren
- **langfristige (gesundheitliche) Wirkungen** spezifischer Arbeitszeit- und Arbeitsbedingungskonstellationen analysieren



BAuA-Arbeitszeitbefragung: Studiendesign

Grundgesamtheit: Personen ab 15 Jahren in Deutschland, mit einer **bezahlten Erwerbstätigkeit** von mindestens 10 Stunden pro Woche

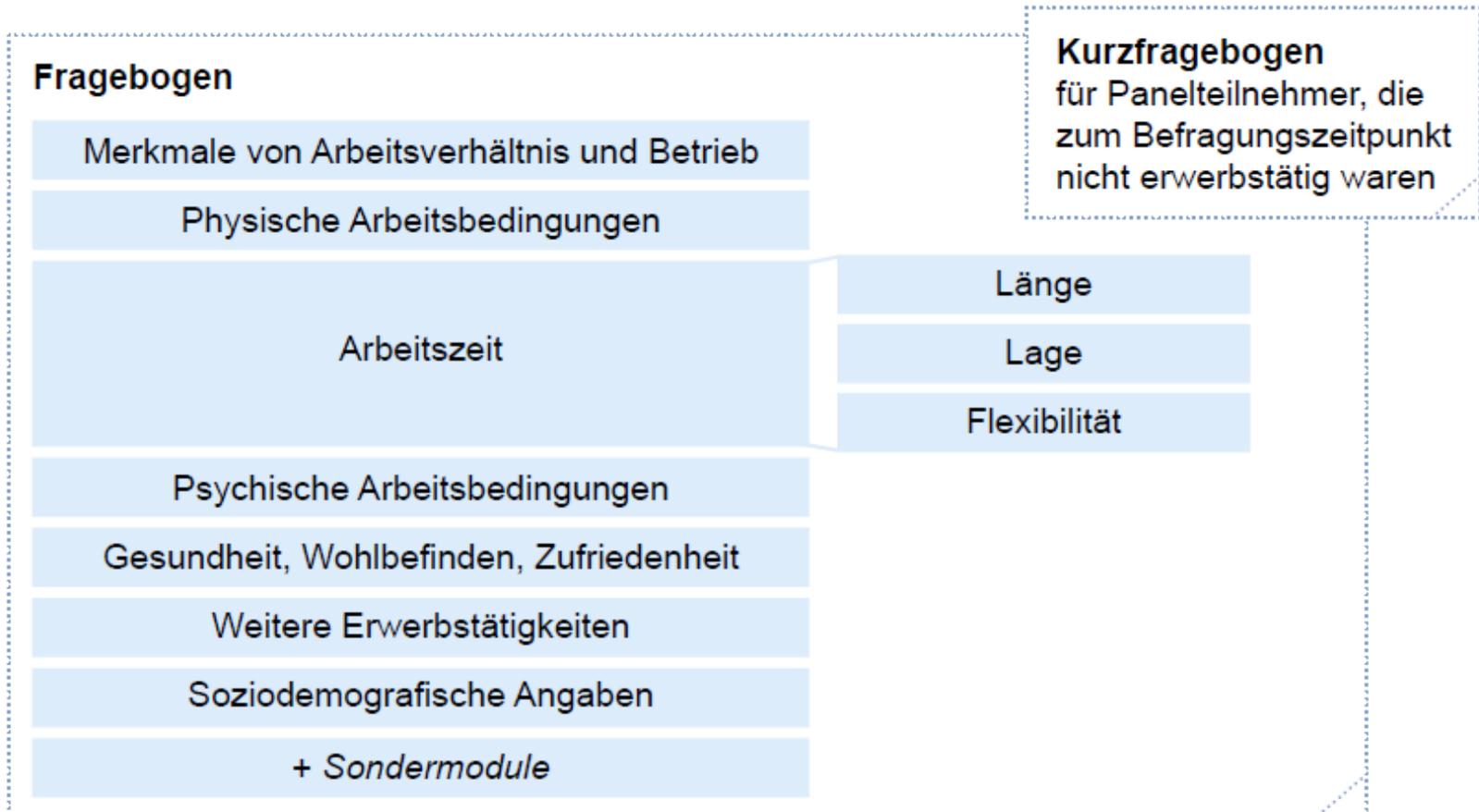


Zufallsauswahl über zufällig generierte Rufnummern
Dual-Frame-Stichprobe:



Computerstützte Telefoninterviews (CATI)

BAuA-Arbeitszeitbefragung: Befragungsinstrument



BAuA-Arbeitszeitbefragung: Scientific Use Files

- Datensätze der ersten beiden Wellen verfügbar als Scientific Use Files: 2015 & 2017
- Detaillierte Datendokumentation verfügbar:
 - Methodenberichte und Fragebögen
 - Codebooks
 - FAQ
 - Anträge auf Datennutzung

www.baua.de/forschungsdaten/



Projekt Mentale Gesundheit bei der Arbeit: Wissenschaftliche Standortbestimmung

THEMENFELD „ARBEITSAUFGABE“

- Tätigkeitsspielraum (Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Aufgabenvariabilität, Vollständigkeit)
- Arbeitsintensität
- Störungen und Unterbrechungen
- Emotionsarbeit
- Traumatische Belastungen

THEMENFELD „FÜHRUNG UND ORGANISATION“

- Führung
- Soziale Beziehungen
- Organisationale Gerechtigkeit
- Atypische Beschäftigung
- Arbeitsplatzunsicherheit

THEMENFELD „ARBEITSZEIT“

- Atypische Arbeitszeiten
- Pausen
- Abschalten können (Detachment)
- Mobilität
- Work-Life-Balance
- Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit

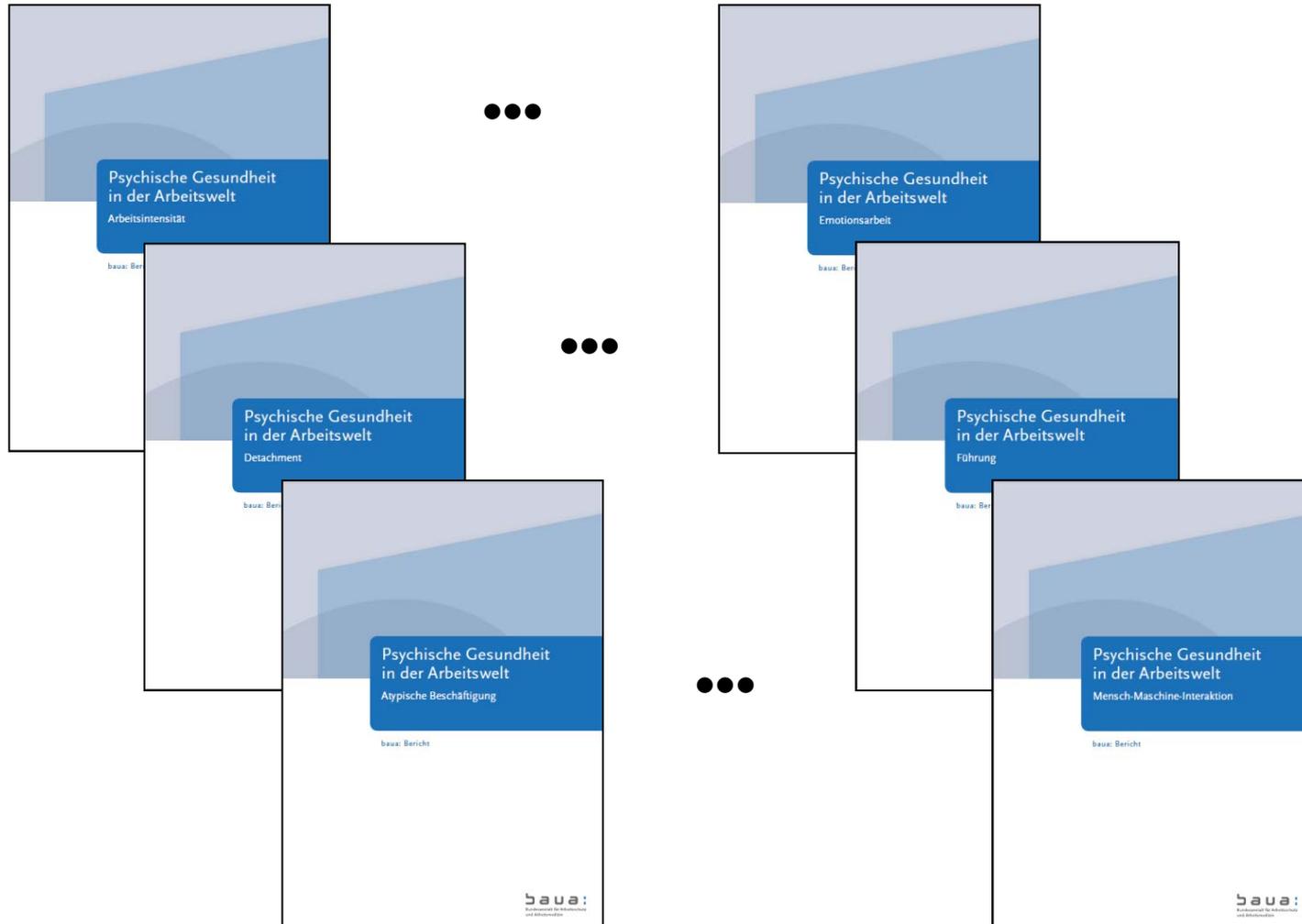
THEMENFELD „TECHNISCHE FAKTOREN“

- Lärm
- Beleuchtung
- Klima
- Mensch-Maschine-Interaktion
- Mensch-Rechner-Interaktion

OUTCOME- VARIABLEN

- Gesundheit
- Befinden
- Leistung
- Herz-Kreislauf-System
- Muskel-Skelett-System
- Psychische Störungen
- Motivation
- Arbeitszufriedenheit

Output – 25 Scoping Reviews



Projekt Mentale Gesundheit bei der Arbeit: Wissenschaftliche Standortbestimmung

THEMENFELD „ARBEITSAUFGABE“

- Tätigkeitsspielraum (Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Aufgabenvariabilität, Vollständigkeit)
- Arbeitsintensität
- Störungen und Unterbrechungen
- Emotionsarbeit
- Traumatische Belastungen

THEMENFELD „FÜHRUNG UND ORGANISATION“

- Führung
- Soziale Beziehungen
- Organisationale Gerechtigkeit
- Atypische Beschäftigung
- Arbeitsplatzunsicherheit

THEMENFELD „ARBEITSZEIT“

- Atypische Arbeitszeiten
- Pausen
- Abschalten können (Detachment)
- Mobilität
- Work-Life-Balance
- Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit

THEMENFELD „TECHNISCHE FAKTOREN“

- Lärm
- Beleuchtung
- Klima
- Mensch-Maschine-Interaktion
- Mensch-Rechner-Interaktion

OUTCOME- VARIABLEN

- Gesundheit
- Befinden
- Leistung
- Herz-Kreislauf-System
- Muskel-Skelett-System
- Psychische Störungen
- Motivation
- Arbeitszufriedenheit

Themenfeld – Arbeitszeit

- **Atypische Arbeitszeiten**

Lange Arbeitszeiten, Nacht-/Schichtarbeit, Wochenendarbeit

- **Flexible Arbeitszeiten**

Rufbereitschaft, Bereitschaftsdienst, bedarfsbezogene Arbeitszeitvariabilität, Arbeitszeitautonomie, Vorhersagbarkeit/Planbarkeit

- **Pausen**

insbesondere (Kurz)Pausen

- **Mobilität**

Berufsassoziierte Mobilität: Pendeln, Umzüge;
berufsbedingte Mobilität: Vor-Ort-Arbeit, Dienstreisen

- **Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit**

Verfügbarkeit von Arbeitenden für Arbeitsbelange, z.B. während Ruhezeiten

- **Work-Life-Balance**

Vereinbarkeit, Bereicherung und
Konflikt zwischen Rollen und deren Anforderungen in verschiedenen Lebensbereichen

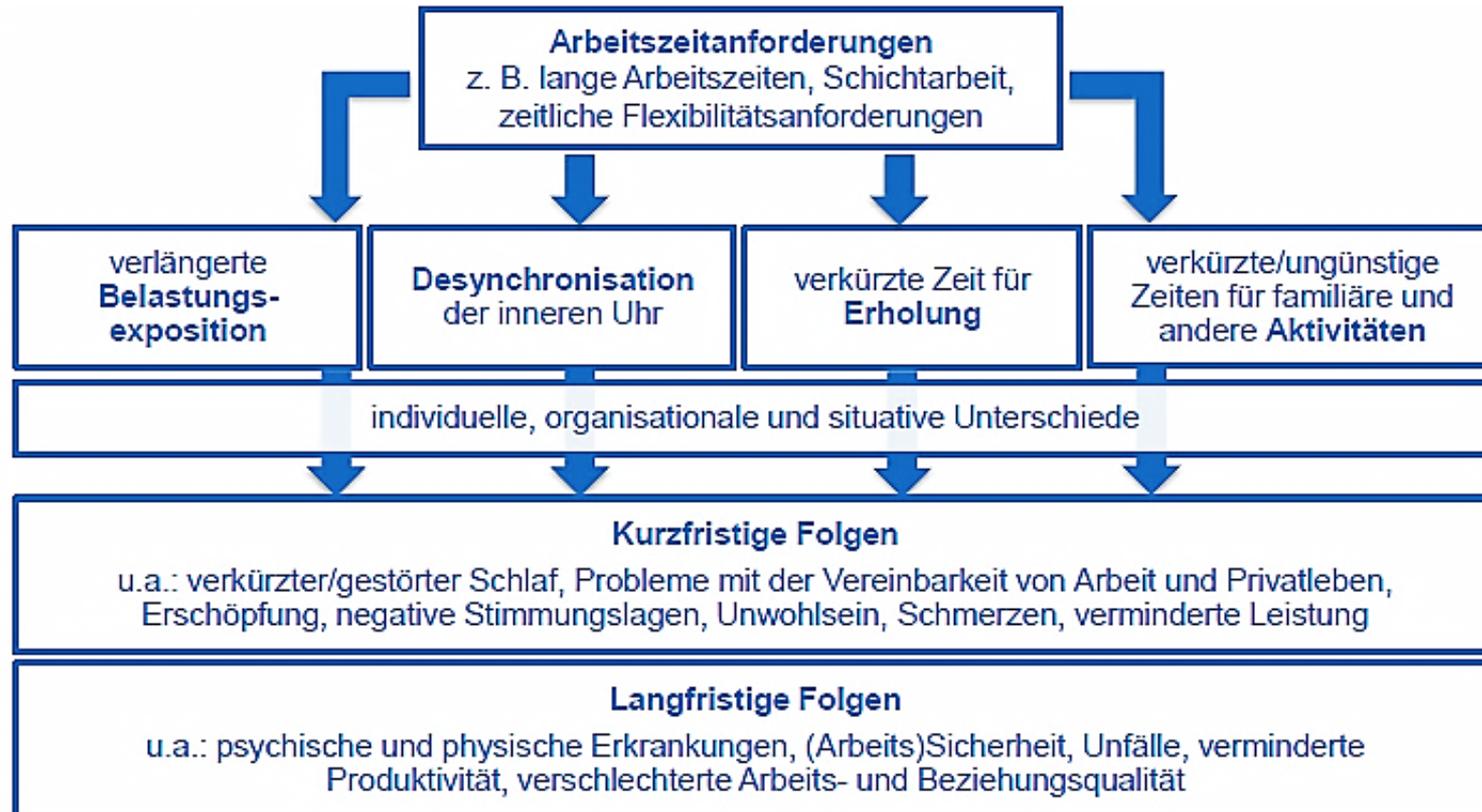
- **Von der Arbeit abschalten können**

Physische und mentale Distanzierung von der Arbeit als Voraussetzung für gelungene Erholung

Ergebnisse: Arbeitszeit und psychische Gesundheit

- Atypische Arbeitszeiten (Schichtarbeit, lange Arbeitszeiten, Wochenendarbeit)
- Bedarfsbezogene Arbeitszeitvariabilität
- Rufbereitschaft
- Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit
- Einflussmöglichkeiten auf die Arbeitszeit (Zeitsouveränität)
- Vorhersagbarkeit/Planbarkeit
- (Kurz-)Pausen
- Work-Life-Balance
- Abschalten-Können

Arbeitszeit und Gesundheit: Modell

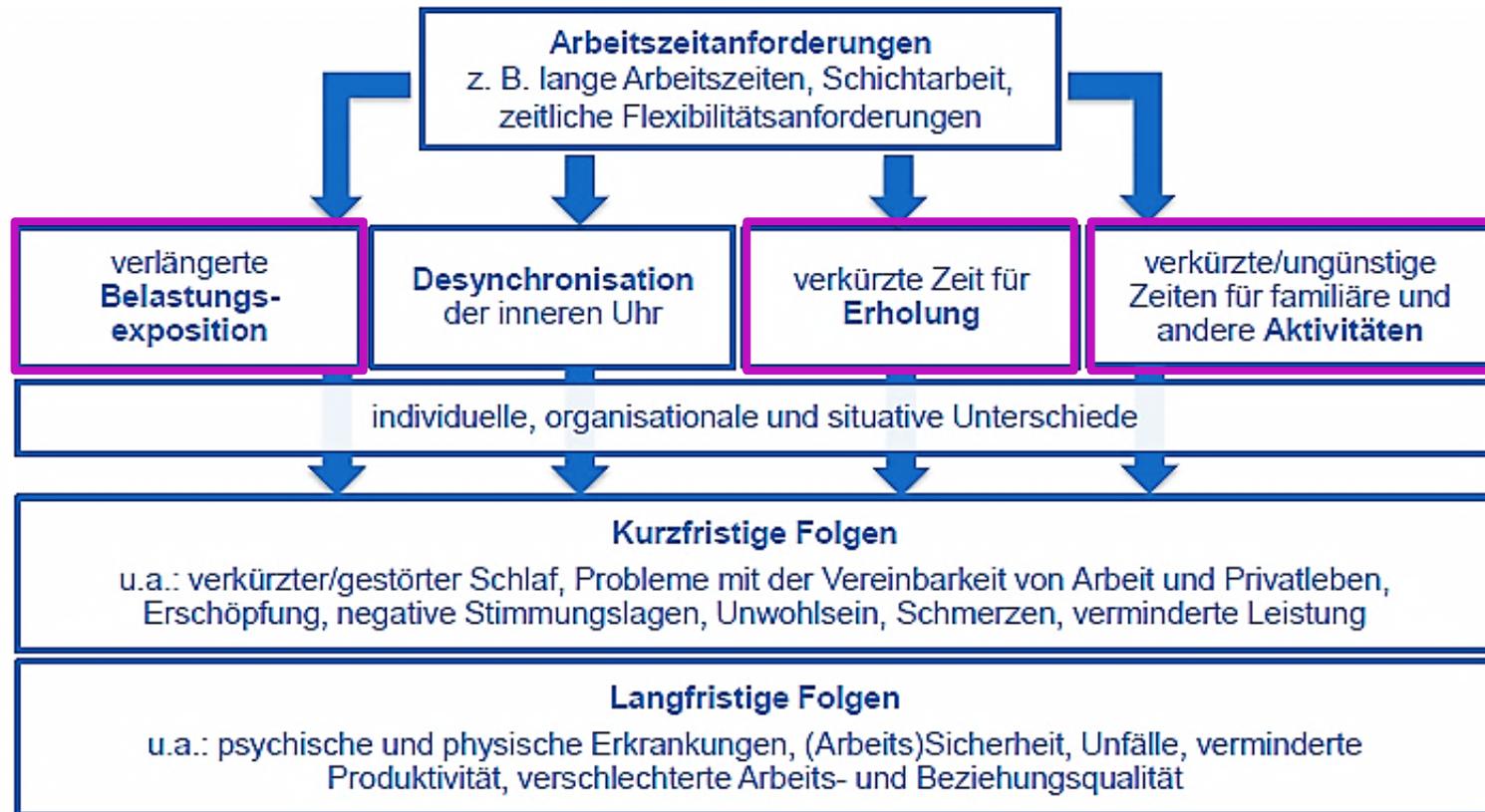


Modell: eigene Darstellung basierend auf Tucker und Folkard (2012) sowie Caruso et al. (2006)

Lange Arbeitszeiten

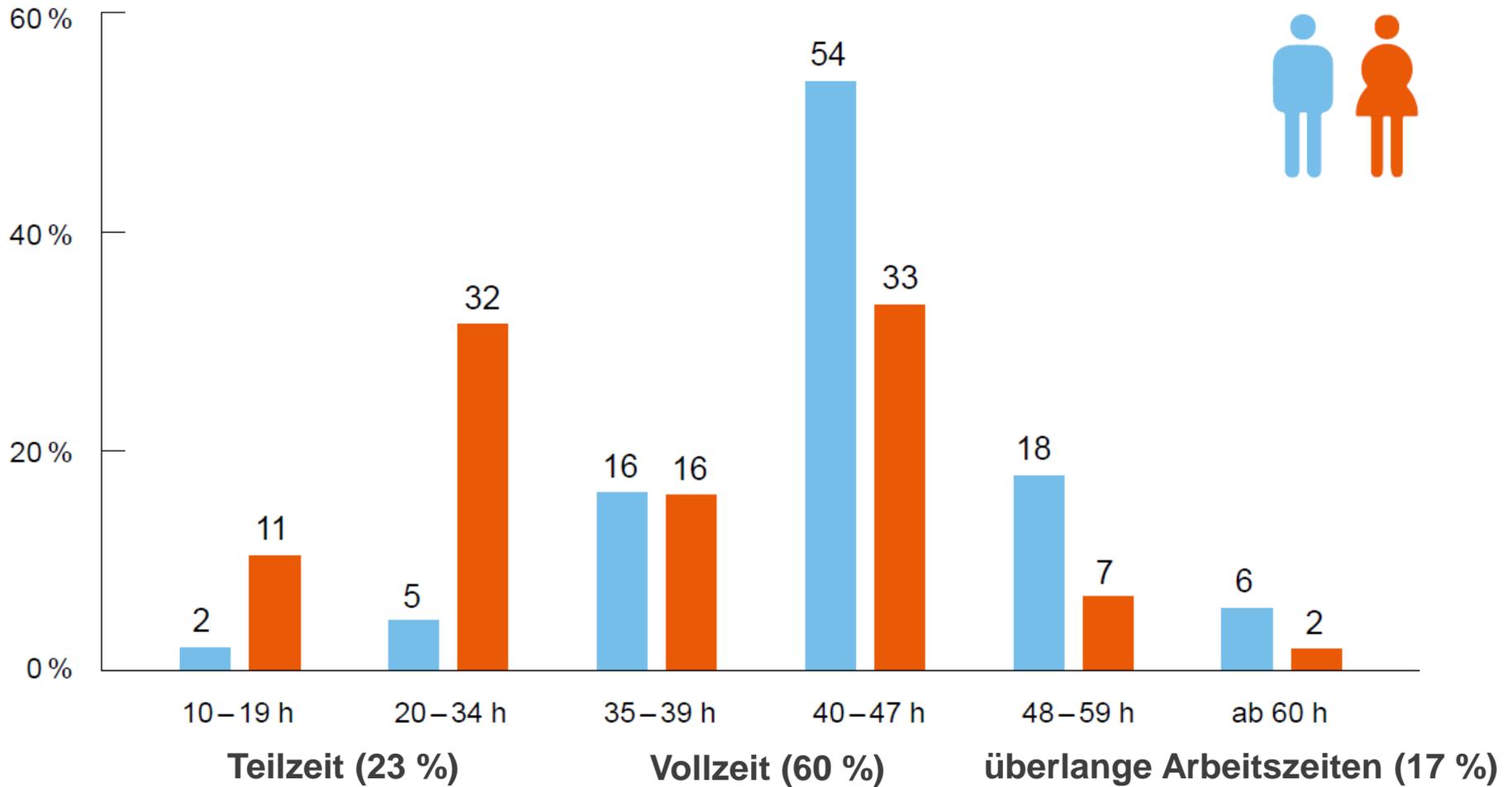


Arbeitszeit und Gesundheit: Modell



Modell: eigene Darstellung basierend auf Tucker und Folkard (2012) sowie Caruso et al. (2006)

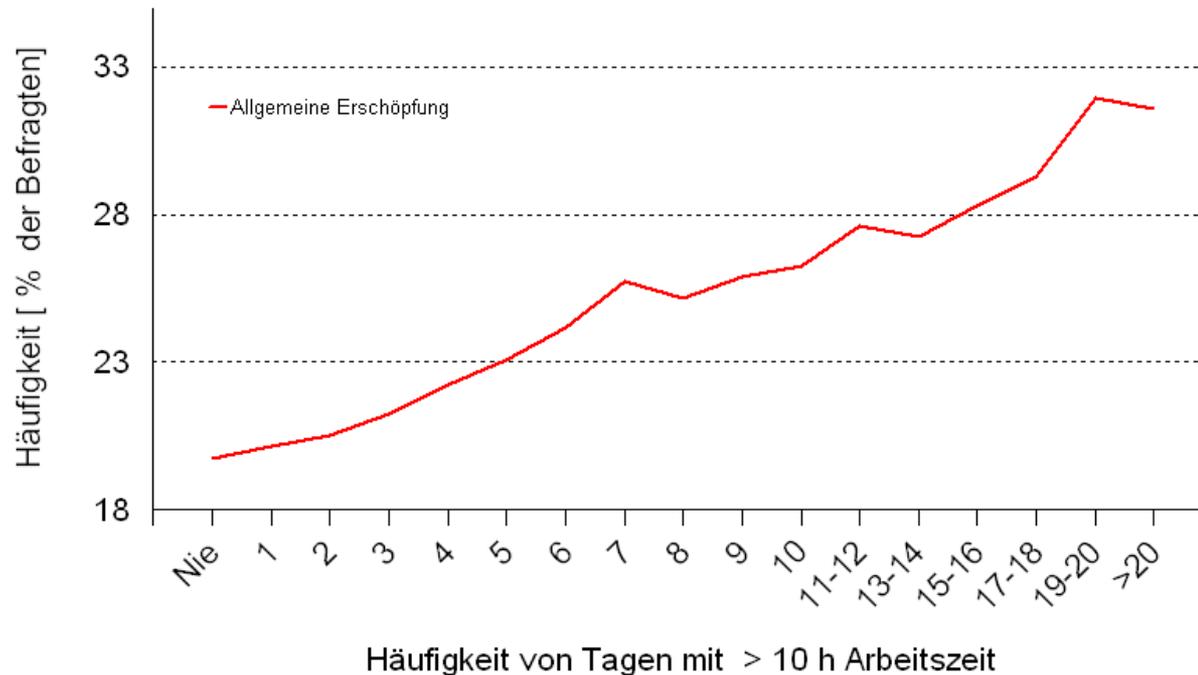
Länge der Arbeitszeit



Quelle: BAuA (2016)

Lange Arbeitszeiten und Erschöpfung

Erlebte allgemeine Erschöpfung in Abhängigkeit der täglichen Arbeitszeit

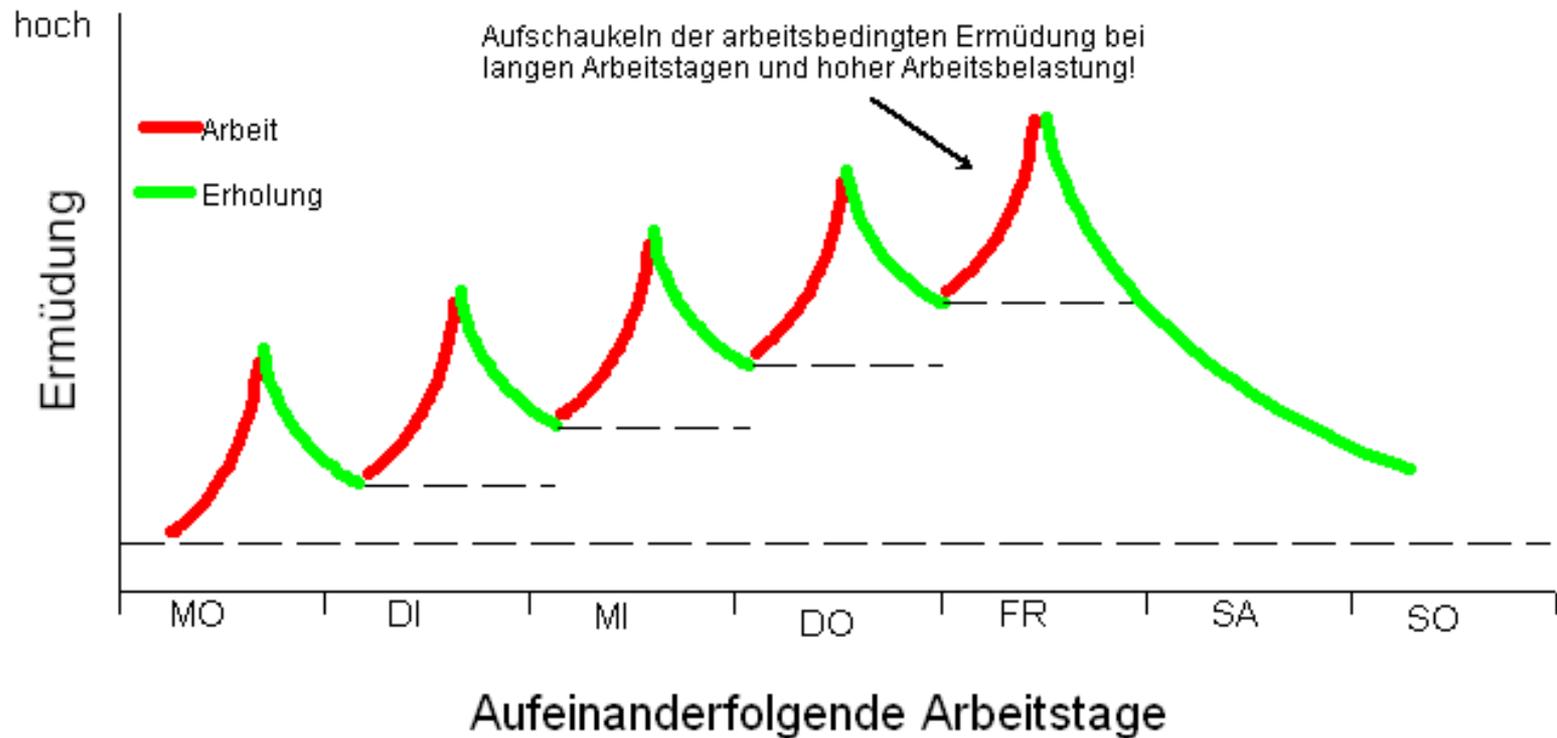


(Nachreiner, 2005)

Häufige Verlängerungen des Arbeitstages über 10 Stunden hinaus können zu Beeinträchtigungen von Gesundheit und Leistung führen.

Quelle: inqa.gawo-ev.de

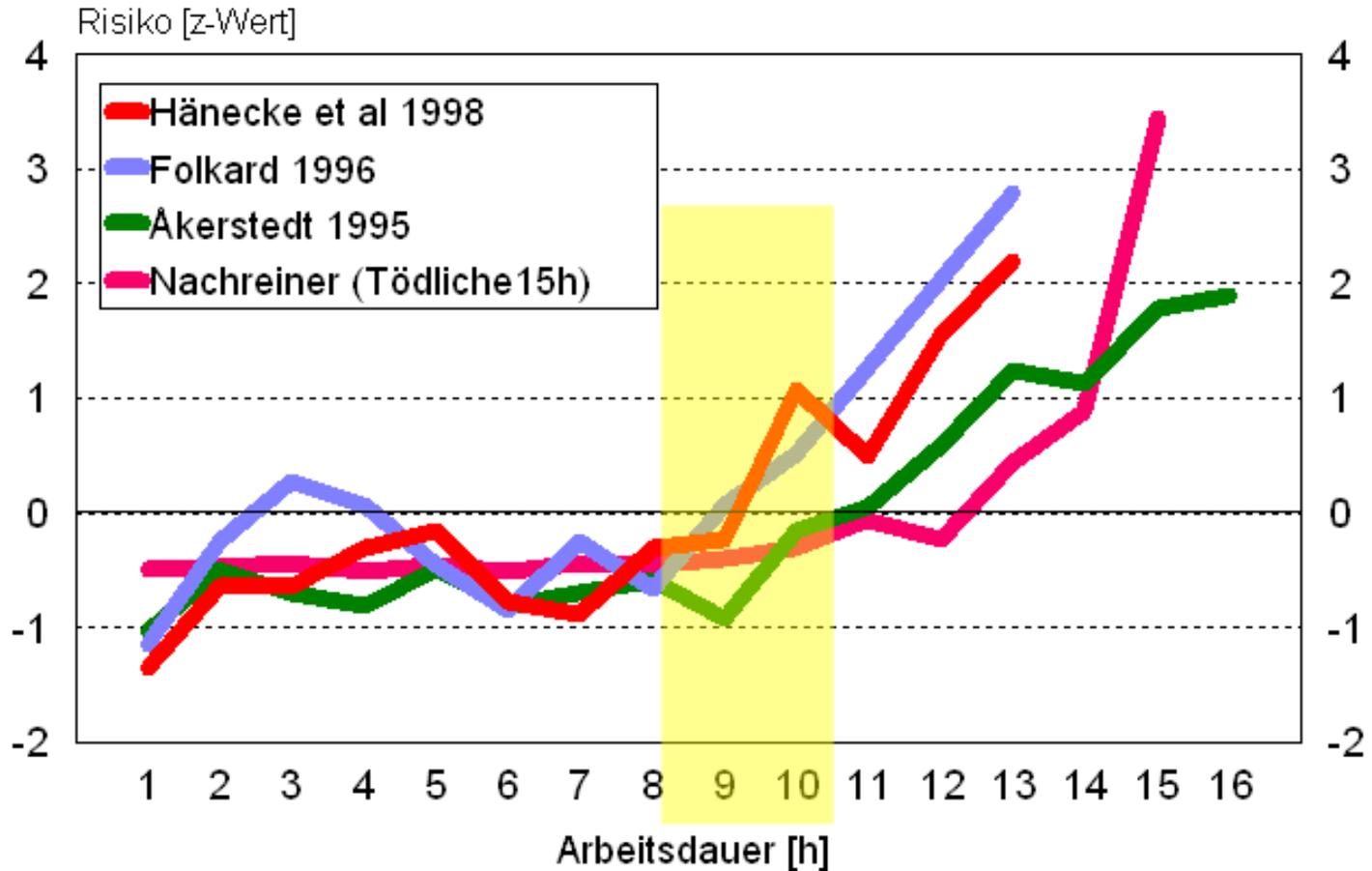
Lange Arbeitszeiten und arbeitsbedingte Ermüdung



Quelle: inqa.gawo-ev.de

Lange Arbeitszeiten und Unfälle

Unfallrisiko als Funktion der Dauer der Arbeitszeit



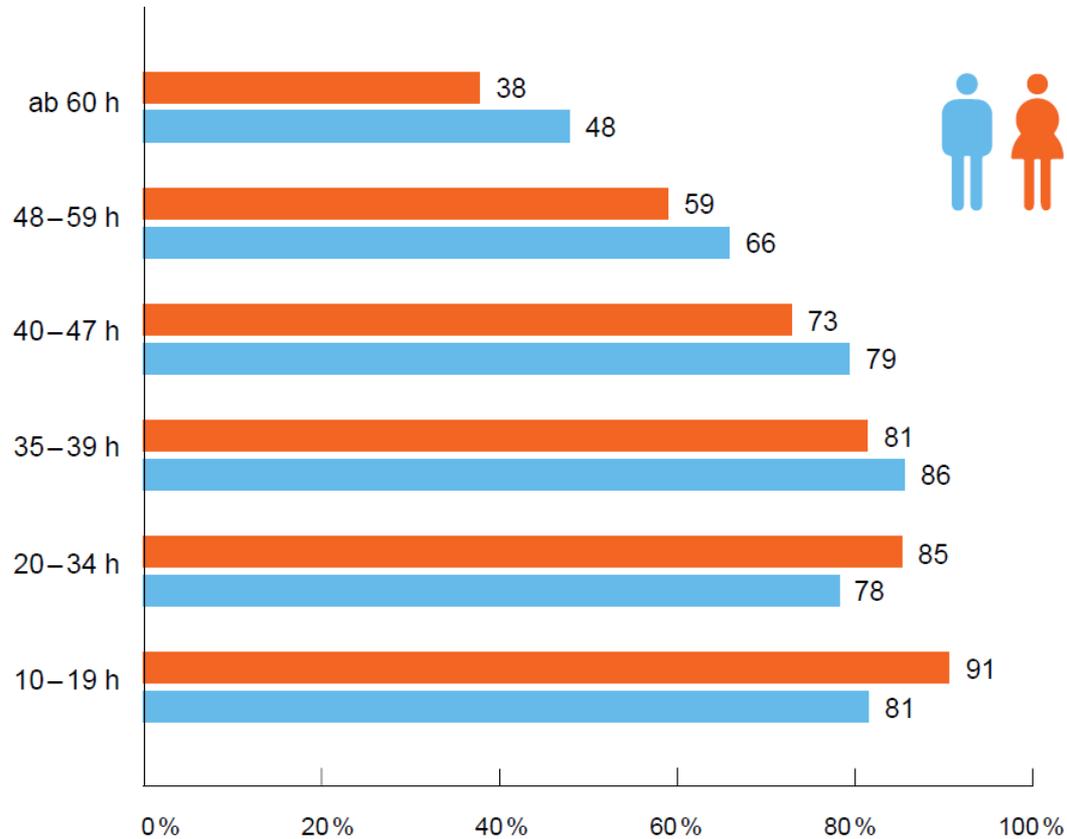
Quelle: inqa.gawo-ev.de

Lange Arbeitszeiten: weitere Gesundheitliche Aspekte

- Schlaf als zentraler Faktor im Zusammenhang von langen Arbeitszeiten und Erschöpfung: Deutlicher Zusammenhang mit Schlafqualität und –dauer und Erschöpfung
- Außerdem Zusammenhänge mit: Stresserleben, Angstzuständen, depressiven Stimmungslagen und verminderter Leistungsfähigkeit
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Wechselwirkung wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel)
- Insbesondere eine wöchentliche Arbeitszeit von über 50 Stunden birgt erhöhtes Risiko für Burnout, übermäßigen Alkoholkonsum oder Gebrauch von Sedativa.
- Und auch: Einschränkung der sozialen Teilhabe

Länge der Arbeitszeit und Work-Life Balance

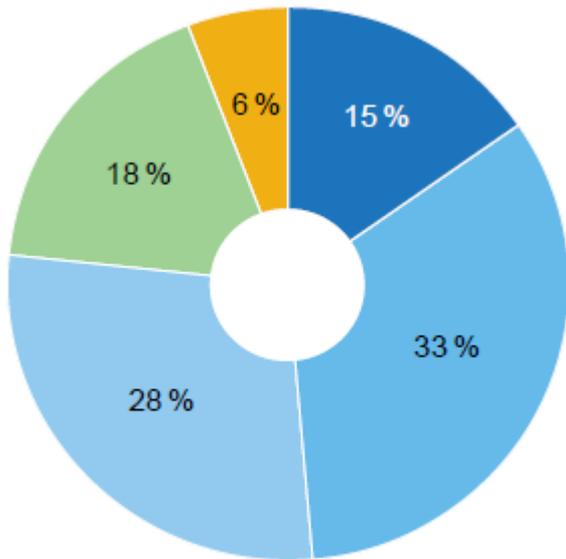
Tatsächliche
Wochen-
arbeitszeit



Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance

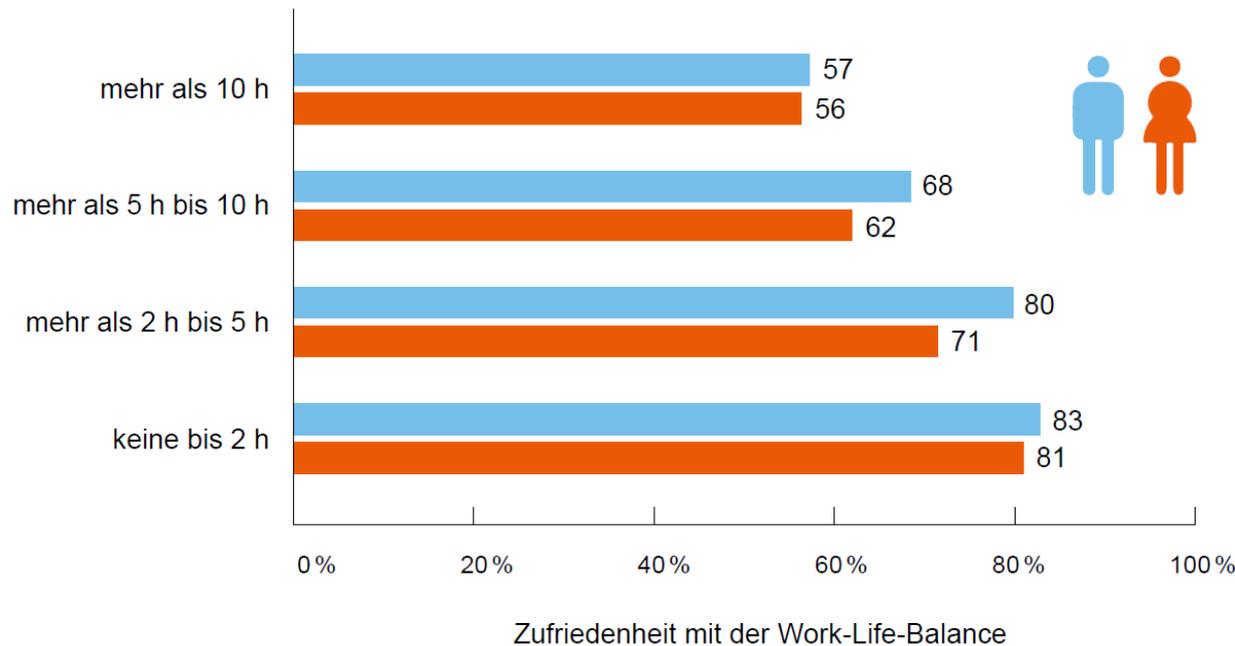
Lange Arbeitszeiten: Überstunden

Gründe für Überstunden



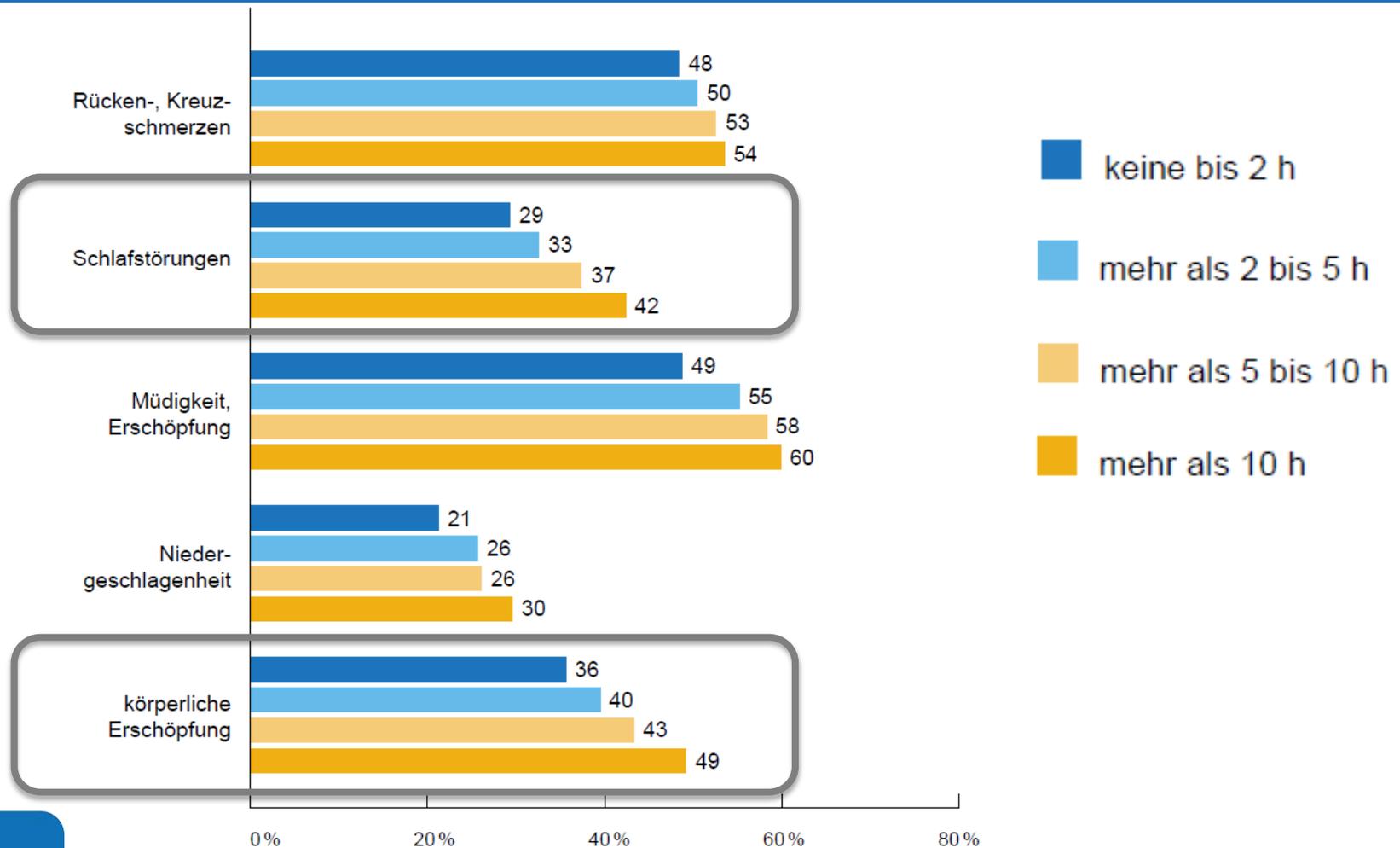
- betriebliche Vorgaben
- Arbeit nicht zu schaffen
- sonstige betriebliche Gründe
- Spaß an der Arbeit
- private Gründe, z. B. Zuverdienst

Überstunden pro Woche

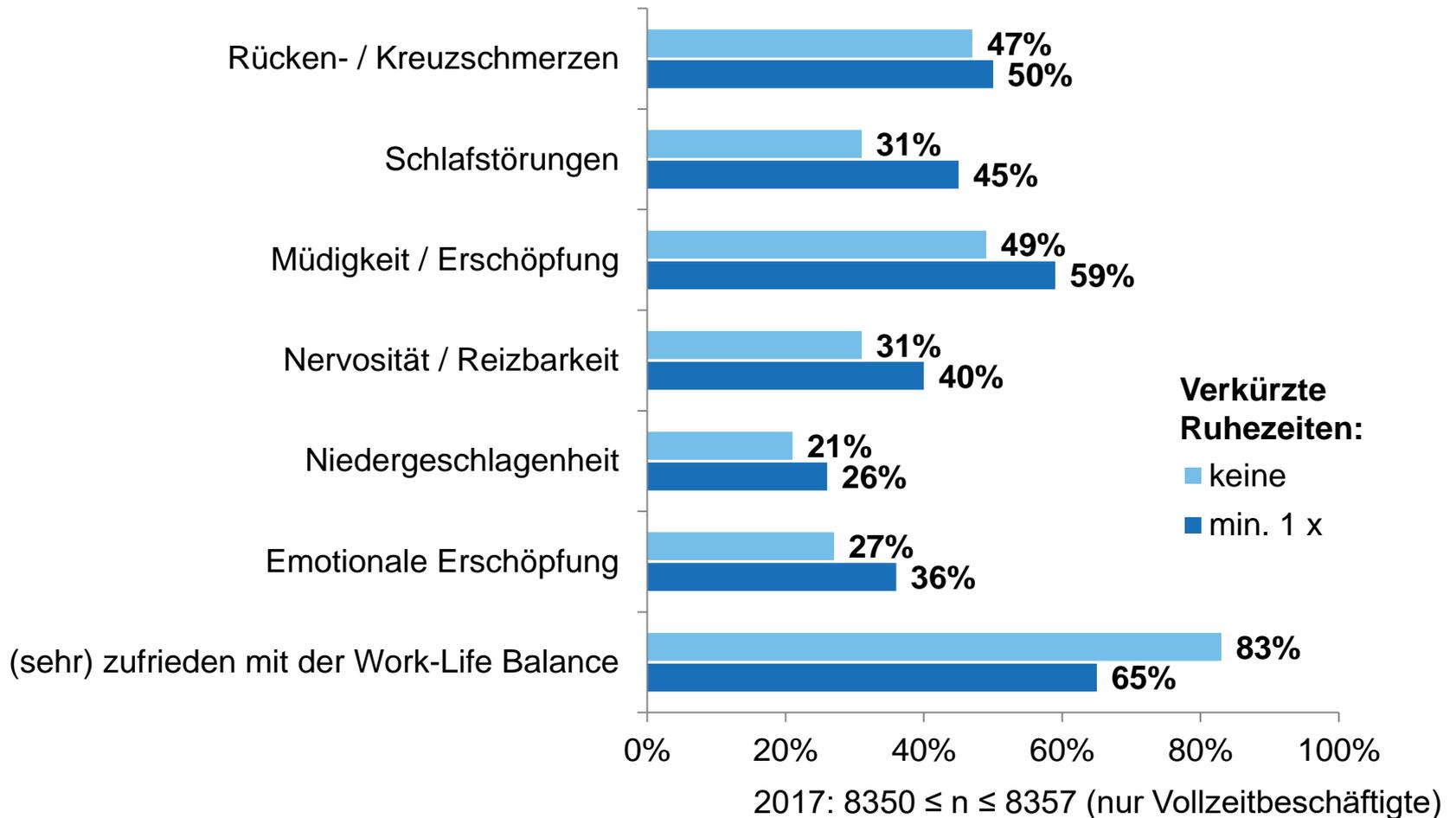


Quelle BAuA (2016); abhängig Beschäftigte, n = 6921, 13 308

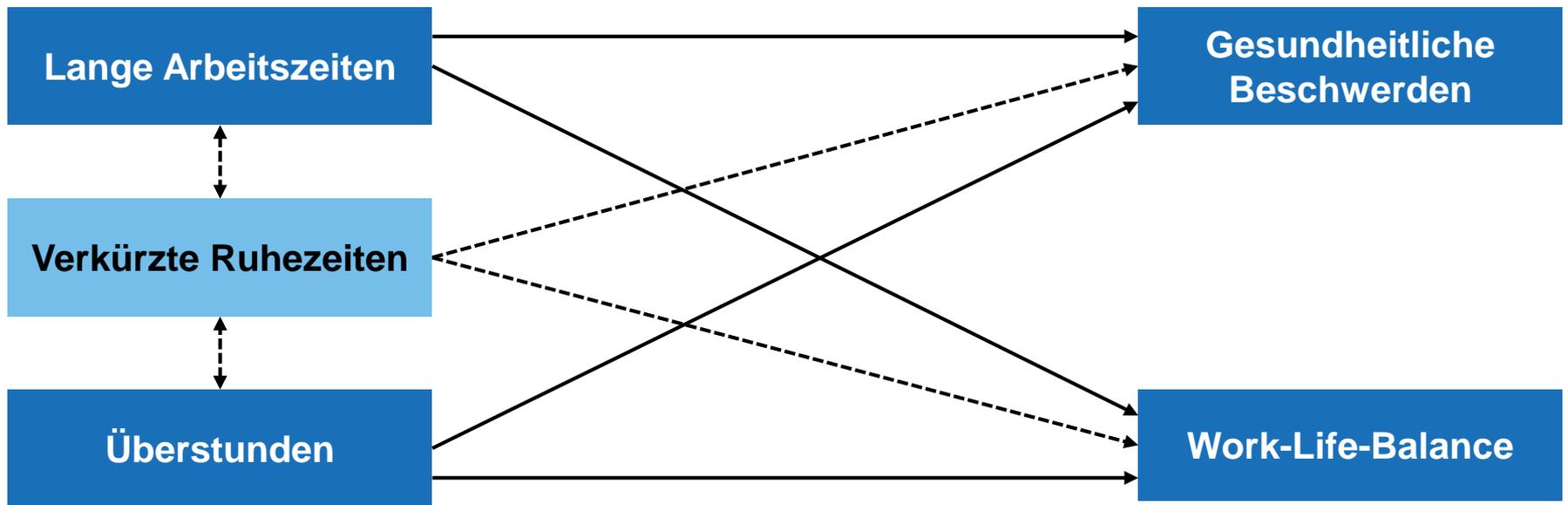
Lange Arbeitszeiten: Überstunden und gesundheitliche Beschwerden



Verkürzte Ruhezeiten und gesundheitliche Beschwerden



Pfadmodell: Lange Arbeitszeiten, Überstunden und kurze Ruhezeiten Zusammenwirken mit Gesundheit und Work-Life-Balance



Lange Arbeitszeiten: Gestaltungshinweise

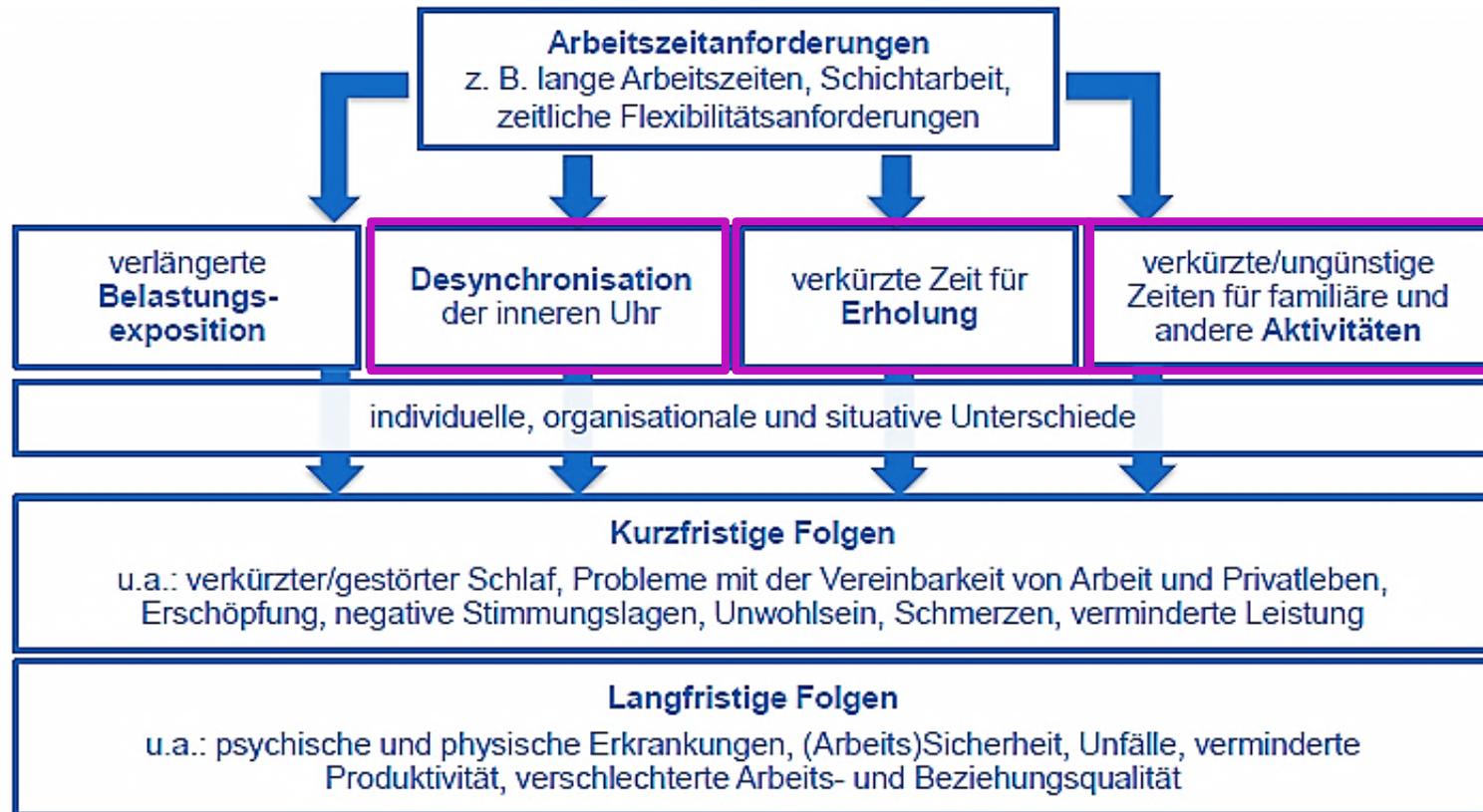
- **Begrenzung der Dauer der Arbeitszeit und Gestaltung der Ruhezeiten so, dass ausreichende Erholung ermöglicht wird (Rückstellungsprozesse)**
- Gleichzeitige Reduktion von Arbeitszeit und Arbeitsintensität und Veränderung der strukturellen Rahmenbedingungen oder des Führungsverhaltens (z. B. bezüglich Überstunden)
- (kurzfristiger) Ausgleich von zusätzlich geleisteter Arbeitszeit
- Verbesserung der Work-Life-Balance und der Psychoedukation zur gesundheitsbewussten Gestaltung von Arbeitszeit
- Berücksichtigung von differenziellen Unterschieden divergierenden persönlichen Lebensumständen



Schichtarbeit



Arbeitszeit und Gesundheit: Modell

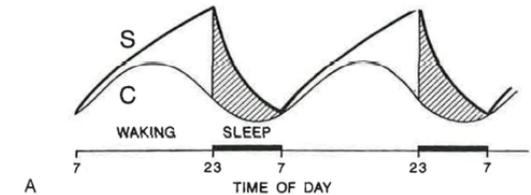


Modell: eigene Darstellung basierend auf Tucker und Folkard (2012) sowie Caruso et al. (2006)

Schichtarbeit

Die Funktionen des menschlichen Organismus sind im Normalfall an den **Tag-Nacht-Wechsel** gekoppelt (Adan et al., 2012).

Die Anpassung an den Tagesverlauf wird durch **äußere Zeitgeber** wie Tageslicht, Aktivitäten und Mahlzeiten mit der sozialen Umwelt synchronisiert.

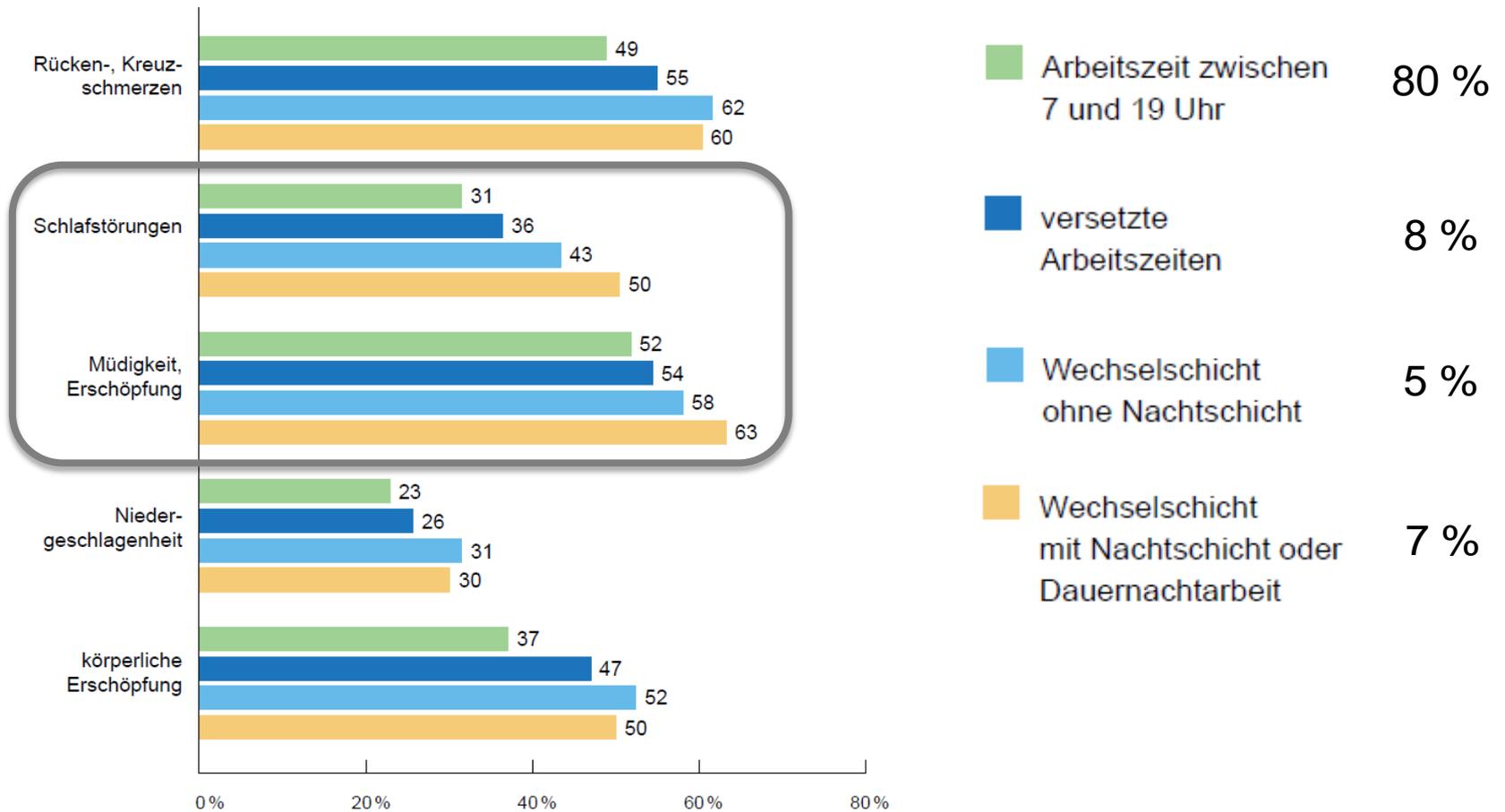


S homeostatic process
C circadian process

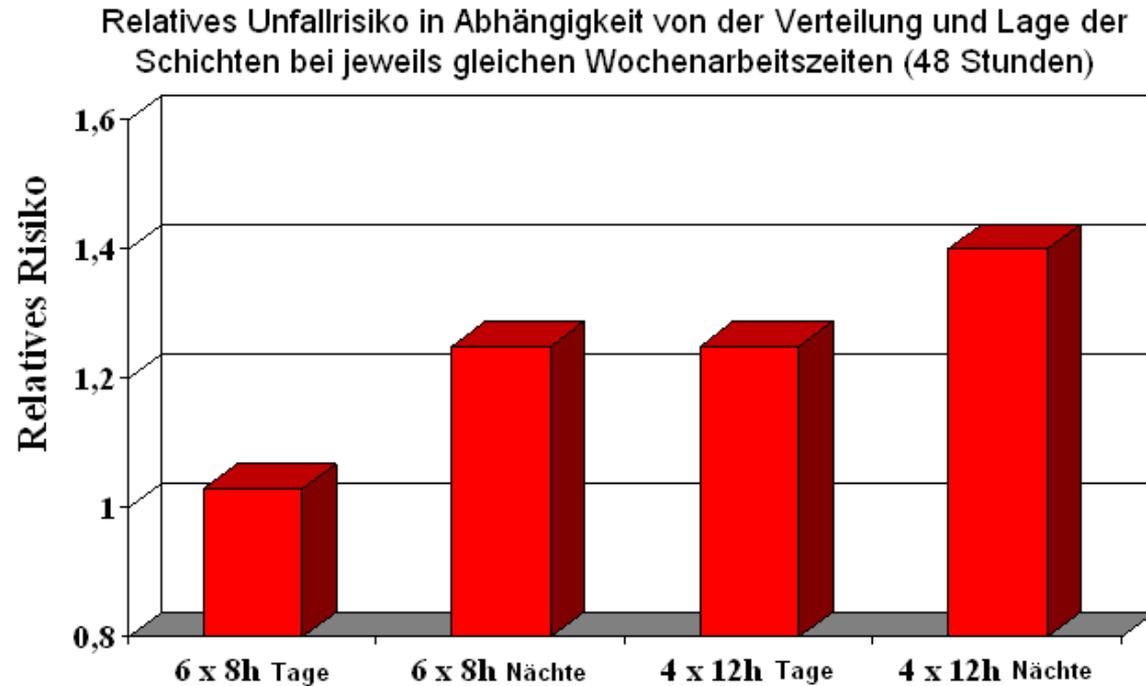
Bei **Nachtarbeit** kommt es zu einer **Dysregulation** von biologischen Rhythmen (als Innenzeit), die auch im Konflikt mit sozialen Zeitgebern (als Außenzeit) steht.

Eine **Akkumulation** von gestörten zirkadianen Rhythmen über Jahre hinweg könnte negative Einflüsse auf körperliche und psychische Funktionen verstärken.

Schichtarbeit und gesundheitliche Beschwerden



Nachtschichten und Unfälle



nach Folkard & Lombardi, 2004

| | | | |
|---|----------|--|--|
| <p>SPECIAL ISSUE: SHIFTWORK HEALTH AND SAFETY: RISKS AND INTERVENTIONS—ICOH SCIENTIFIC COMMITTEE ON SHIFTWORK AND WORKING TIME/WORKING TIME SOCIETY CONSENSUS STATEMENT</p> <p>Foreword</p> | 57_2_133 | Stephen POPKIN and Frida Marina FISCHER | Full text [PDF] |
| <p>Editorial</p> <p>International consensus statements on non-standard working time arrangements and occupational health and safety</p> | 57_2_135 | Imelda S. WONG, Drew DAWSON and Hans P.A. VAN DONGEN | Full text [PDF] |
| <p>Review Articles</p> <p>Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work on physical and mental health</p> | 57_2_139 | Claudia R.C. MORENO, Elaine C. MARQUEZE, Charli SARGENT, Kenneth P. WRIGHT Jr, Sally A. FERGUSON and Philip TUCKER | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Circadian time structure impacts vulnerability to xenobiotics—relevance to industrial toxicology and nonstandard work schedules</p> | 57_2_158 | Michael H. SMOLENSKY, Alain E. REINBERG and Frida Marina FISCHER | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Psychosocial stressors relevant to the health and wellbeing of night and shift workers</p> | 57_2_175 | Frida Marina FISCHER, Aline SILVA-COSTA, Rosane Harter GRIEP, Michael H. SMOLENSKY, Philip BOHLE and Lucia ROTENBERG | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work and non-standard working hours on workers, family and community</p> | 57_2_184 | Anna ARLINGHAUS, Philip BOHLE, Irena ISKRA-GOLEC, Nicole JANSEN, Sarah JAY and Lucia ROTENBERG | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Individual differences in shift work tolerance and recommendations for research and practice</p> | 57_2_201 | Jennifer RITONJA, Kristan J. ARONSON, Raymond W. MATTHEWS, Diane B. BOIVIN and Thomas KANTERMANN | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Evidence based interventions using light to improve circadian adaptation to working hours</p> | 57_2_213 | Arne LOWDEN, Gülçin ÖZTÜRK, Amy REYNOLDS and Bjørn BJORVATN | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: A multi-level approach to managing occupational sleep-related fatigue</p> | 57_2_228 | Imelda S. WONG, Stephen POPKIN and Simon FOLKARD | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Regulatory approaches to reduce risks associated with shift work—a global comparison</p> | 57_2_245 | Johannes GÄRTNER, Roger R. ROSA, Greg ROACH, Tomohide KUBO and Masaya TAKAHASHI | Full text [PDF] |
| <p>Working Time Society consensus statements: Prescriptive rule sets and risk management-based approaches for the management of fatigue-related risk in working time arrangements</p> | 57_2_264 | Kimberly A. HONN, Hans P.A. VAN DONGEN and Drew DAWSON | Full text [PDF] |



Zusammenfassung der Effekte von Schichtarbeit auf die physische und psychische Gesundheit

- Es gibt starke Evidenz für einen Zusammenhang von Schichtarbeit mit negativen Gesundheitsoutcomes wie **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen** (Typ-2-Diabetes; metabolisches Syndrom).
- Es gibt weniger konsistente Evidenz dafür, dass Schichtarbeit mit **Krebs, psychischen Gesundheitsproblemen und Reproduktionsproblemen** verbunden ist.
- Es ist nicht hinreichend klar, inwieweit die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Schichtarbeit - direkt und/oder indirekt - durch **zirkadiane Desynchronisierung, Schlafrestriktion und soziale Beeinträchtigung** vermittelt werden.

Zusammenfassung der Effekte von Schichtarbeit auf die physische und psychische Gesundheit

- **Männer und Frauen** können unterschiedlich auf Schichtarbeit reagieren, und das Risiko, besondere negative gesundheitliche Auswirkungen zu entwickeln, kann geschlechtsspezifisch sein.
- Aspekte der **Lebensführung** (Ernährung, physische Aktivität etc.) können sowohl zur Entwicklung als auch zur Prävention von Krankheiten bei Schichtarbeitern beitragen.

Empfehlungen für ergonomische Schichtplangestaltung

(Knauth & Hornberger, 2003)

| Criterion | Recommendation | Effects of the recommendation |
|--|--|---|
| Maximum number of consecutive shifts | Few morning/evening/nights (max. 3) in succession Avoid permanent night work | <ol style="list-style-type: none"> 1) Avoid accumulation of sleep loss 2) Minimize circadian disruption (no adaptation to night work) 3) Better work-non work balance (WnWB) |
| Direction of rotation | Forward rotation | Sufficient rest between shifts and less circadian disruption |
| Maximum number of consecutive working days | 5-7 (depending on work load and duration of shifts) | Avoid accumulation of fatigue and sleep loss |
| Duration of shift | Shifts > 8 hours only acceptable if: <ul style="list-style-type: none"> • low/moderate work load • sufficient breaks • few consecutive work days • no (limited) overtime and working „double shifts“ • good working conditions (e.g., low stress) | <ol style="list-style-type: none"> 1) Lower fatigue 2) Lower risk for accidents 3) Maybe good for long-term health 4) More time for recovery (not only sleep) |
| Time-off between shifts | At least 11-hours (no quick returns) | Avoid sleep loss and lack of recovery |
| Shift change-over times | Don't start the morning shift too early (<6h) Don't end the evening shift too late (> 0h) Don't end the night shift too late | Avoid severe sleep loss and fatigue Less WnWB and less risk for sleep loss/insufficient recovery Avoid severe sleep loss and fatigue, and may cause less circadian disruption |
| Distribution of days off | The days off should be spread out in the schedule | Avoid accumulation of sleep loss and fatigue Probably less risk for WnWB |
| Weekend work | Avoid weekend work, or try to have at least 2 per month off | Less WnWB |

Schichtarbeit: Weitere Gestaltungshinweise

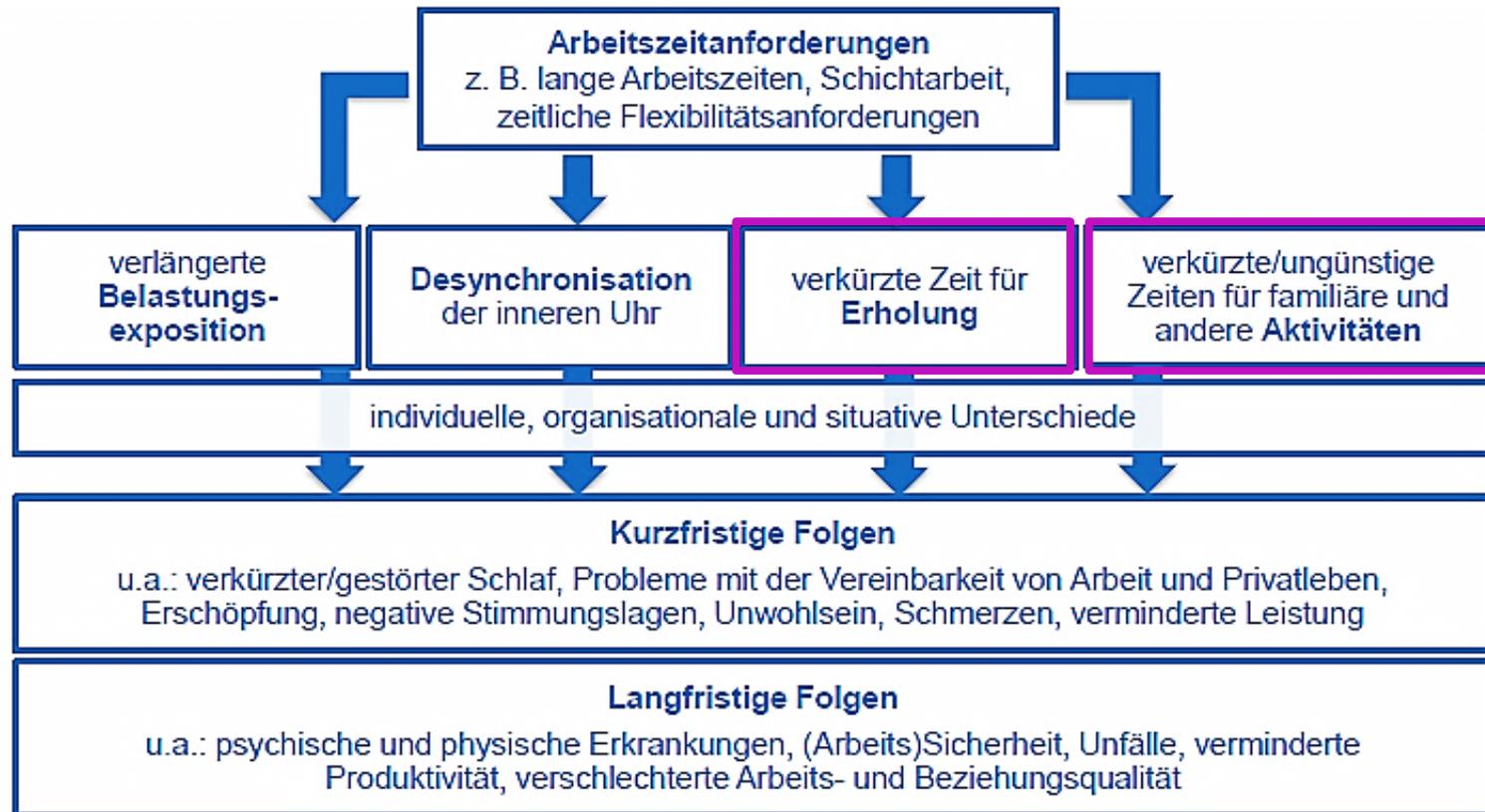
- Mitgestaltungsmöglichkeiten bei der Schichtplanung (am besten in Kombination mit Psychoedukation/Information)
- (kurze) Schlafpausen und Erholungsmöglichkeiten bei Nachtarbeit
- Bei langen Schichten alternative Arbeitszeitplanung mit kürzeren Schichten offen halten
- Unterstützung eines verbesserten Lebensstils (Bewegung, Ernährung)



Arbeitszeitflexibilität



Arbeitszeit und Gesundheit: Modell

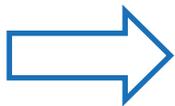


Modell: eigene Darstellung basierend auf Tucker und Folkard (2012) sowie Caruso et al. (2006)

Flexible Arbeitszeiten

Effekt auf das Befinden und Stresserleben

- Bedarfsbezogene Arbeitszeitvariabilität
- Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit
- Rufbereitschaft / Bereitschaftsdienst
- Einflussmöglichkeiten auf die Arbeitszeit
- Vorhersagbarkeit/Planbarkeit



Insbesondere flexible Arbeitszeiten mit hoher **Variabilität** in Lage und Dauer der Arbeitszeit und häufige unkontrollierbaren und **kurzfristigen Veränderungen** geplanter Arbeitszeiten, sowie **fehlendem Einfluss** der Beschäftigten auf ihre Arbeitszeiten führen zu gesundheitlichen Beschwerden und psychosozialen Beeinträchtigungen.

Risiken von Arbeitszeitflexibilität: Schlechte Planbarkeit und Vorhersehbarkeit

**häufig betriebsbedingte
Änderungen der
Arbeitszeit** (14 %)



56% zufrieden mit der Work-Life-Balance
55% guter Gesundheitszustand
47% Schlafstörungen
55% körperliche Erschöpfung

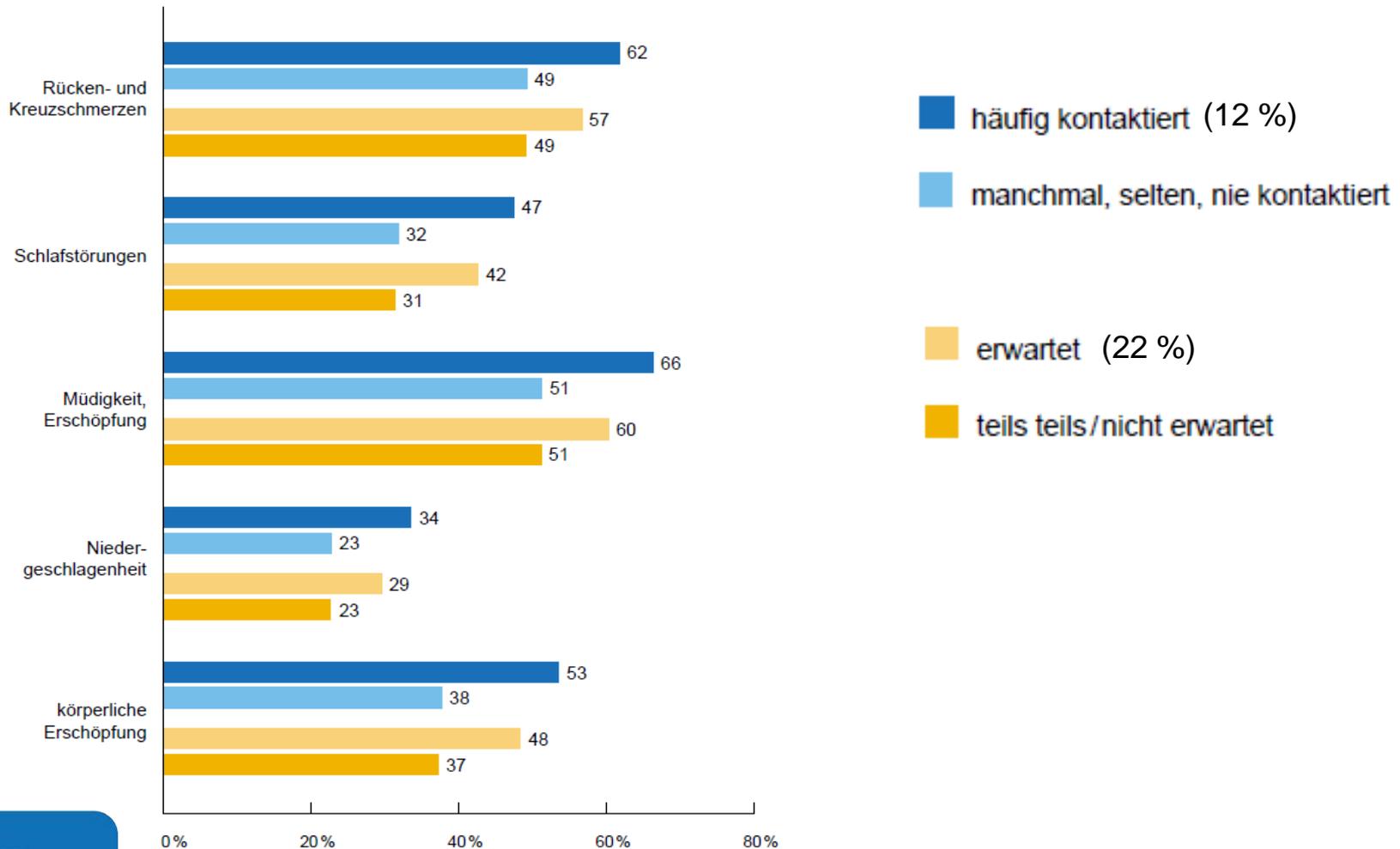
**manchmal/selten/nie
betriebsbedingte
Änderungen der
Arbeitszeit**



81% zufrieden mit der Work-Life-Balance
64% guter Gesundheitszustand
32% Schlafstörungen
37% körperliche Erschöpfung

Quelle: BAuA (2016)

Risiken von Arbeitszeitflexibilität: Ständige Erreichbarkeit und Gesundheit



Chancen von Arbeitszeitflexibilität: Selbstbestimmte Arbeitszeit

**viel Einfluss auf
Arbeitsbeginn/-ende**
(38 %)



84% zufrieden mit der Work-Life Balance
68% guter Gesundheitszustand
29% Schlafstörungen
31% körperliche Erschöpfung

**wenig Einfluss auf
Arbeitsbeginn/-ende**



71% zufrieden mit der Work-Life Balance
58% guter Gesundheitszustand
38% Schlafstörungen
46% körperliche Erschöpfung

Allerdings: Bei **völlig selbstbestimmten Arbeitszeiten** – im Gegensatz zu selbstbestimmten Arbeitszeiten, die in gewissem Maß geregelt sind, wie z. B. Gleitzeit - fällt insbesondere Männern das **Abschalten von der Arbeit schwerer**.

Quelle: BAuA (2016), Lott (2017)

Arbeitszeitflexibilität: Bedeutung für den Arbeitsschutz

Die Zunahme von sowohl Flexibilisierungswünschen als auch Flexibilitätsanforderungen stellen den Arbeitsschutz aus arbeitswissenschaftlicher Sicht vor neue Herausforderungen.

- Schutz vor Überforderung und Entgrenzung (sowie vor interessierter Selbstgefährdung)
- Mitspracherecht bei der Arbeitszeitgestaltung (und sozialpartnerschaftlich ausgehandelte Flexibilität, die dem Gesundheitsschutz Rechnung trägt)

Praktische Informationen und Tools



Arbeitszeitbox

www.arbeitszeitbox.de

ARBEITSZEIT
BOX



PRAXISHILFEN FÜR DIE
ARBEITSZEITGESTALTUNG

IMPRESSUM



ARBEITSZEITBOX

ARBEITSZEITMODELLE

UNTERSTÜTZUNG

SCHULUNGEN

WEBINARE/ EXPERTENDISKUSSION

DAS PROJEKT

AKTUELLES

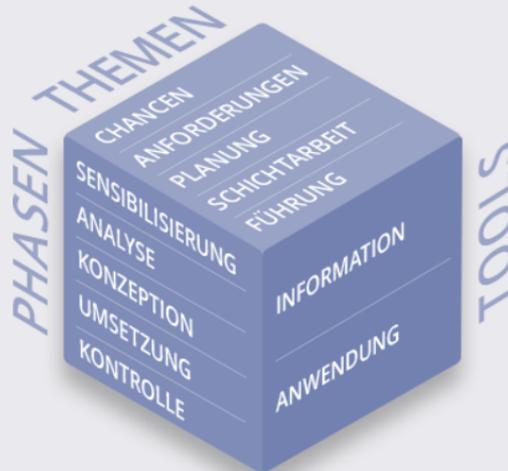
KONTAKT

> ARBEITSZEITBOX.DE > Arbeitszeitbox

DIE ARBEITSZEITBOX

Die Tools der Arbeitszeitbox sind nach Phasen und Themen strukturiert und bieten Ihnen je nach Fragestellung gezielte Hilfe.

Hierzu wählen Sie eine der Seiten aus.



- Ziele:
- **Transfer von Erkenntnissen und Erfahrungen aus Forschung und Praxis in KMU.**
- **Praxisgerechte Aufbereitung bereits existierender Instrumente und Konzepte zum Thema Arbeitszeit.**
- **Verständliche Beschreibung der wichtigsten Gestaltungsmöglichkeiten von Arbeitszeitmodellen**
- **Entwicklung, Erprobung und Bereitstellung neuer, einfacher Tools.**

Gefährdungsbeurteilung Arbeitszeit

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Arbeitszeit/Checkliste-Arbeitszeit.html>



Checkliste Arbeitszeit

Dauer, Lage und Verteilung der Arbeitszeit sicher beurteilen und gestalten

Die Gestaltung der Arbeitszeit hat großen Einfluss auf Sicherheit und Gesundheit. Mit der Checkliste zur "Gefährdungsbeurteilung Arbeitszeit" können Sie als Arbeitgeber die Qualität von Arbeitszeitmodellen sicher einschätzen, bewerten und gestalten.

Was zeichnet eine menschengerechte Arbeitszeitgestaltung aus? Welche Arbeitszeitmodelle sind unter gesundheitlichen Aspekten empfehlenswert? Und welche eher nicht? Wie kann den Unternehmen bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung der Arbeitszeit geholfen werden? Diesen und anderen Fragen rund um die Arbeitszeit geht die BAUA seit Jahren und im Rahmen von zahlreichen Forschungs- und Entwicklungsprojekten nach. Die so gewonnenen Erkenntnisse gehören heute zum Standard im Bereich der Arbeitszeitgestaltung, vieles hat Eingang ins Regelwerk gefunden. In diesem Kontext ist auch die Checkliste zur Gefährdungsbeurteilung "Arbeitszeit" zu sehen. Sie ermöglicht Arbeitgebern und betrieblichen Interessenvertretern eine praxisorientierte Einschätzung, ob die gewählten Arbeitszeitmodelle ihres Unternehmens den Anforderungen einer menschengerechten Arbeitszeitgestaltung entsprechen oder eben nicht.

Mit der Checkliste Gefährdungen identifizieren

Wie bei allen Maßnahmen des Arbeitsschutzes geht es auch bei der Gestaltung der Arbeitszeit im Grundsatz darum, Gefährdungen zu vermeiden bzw. zu minimieren. Diese können für die Beschäftigten zum Beispiel durch zu lange Arbeitszeiten oder zu kurze

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Dr. Anne Marit Wöhrmann

woehrmann.annemarit@buaa.bund.de

