

# Arbeitszeitgestaltung, Gesundheit und Wohlbefinden

## Das WOW-Projekt

„Working hours, health, well-being and participation in working life (WOW)“ ist ein von NordForsk finanziertes wissenschaftliches Kooperationsprojekt mehrerer nordischer Staaten. Zielstellung des WOW-Projekts war die Entwicklung evidenzbasierter Modelle und Lösungen für die Arbeitszeitgestaltung. Damit sollen Gesundheit, Wohlbefinden und Beschäftigungsfähigkeit gefördert werden. Ergebnisse des Projekts sind wesentliche Empfehlungen für die gesunde Gestaltung der Arbeitszeit allgemein und insbesondere für die Schichtplangestaltung. Hierbei konnten die kooperierenden Institutionen auf umfangreiche registerbasierte Daten zu Arbeitszeiten und verschiedene berufliche Kohorten zurückgreifen.

## Empfehlungen zu flexiblen Arbeitszeiten

Vor dem Hintergrund der sich verändernden Arbeitswelt mit immer mehr Bedarf an Arbeit zu jeder Zeit an jedem Ort ist die Arbeitszeitgestaltung ein wichtiges Thema und steht immer wieder in der öffentlichen Diskussion.

Flexible Arbeitszeiten haben stark zugenommen. Das WOW-Projekt hat gezeigt: Ein Einfluss der Beschäftigten auf die Lage und Dauer der Arbeitszeit sowie die Pausenzeiten wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Vermeidung von Arbeitsunfällen aus. Bei Beschäftigten ohne Arbeitszeitkontrolle zeigt bereits die Möglichkeit, einzelne Stunden frei zu nehmen, deutliche positive Effekte auf die Gesundheit.

Folgende **Empfehlungen** sind Ergebnisse des WOW-Projekts, denen sich die DGUV anschließt:

- Im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten sollte Beschäftigten mit geringem Einfluss auf die eigene Arbeitszeit mehr Selbstbestimmung bei der Gestaltung ihrer Arbeitszeit ermöglicht werden.
- Richtlinien zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung sollten sich an individuellen Faktoren, wie z. B. der Lebensphase und der Arbeitsfähigkeit sowie der Art der Arbeit orientieren.
- Flexibel gestaltete Arbeitszeit sollte die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit aufrechterhalten.
- Beschäftigte mit selbstauferlegten übermäßig langen Arbeitszeiten sollten rechtzeitig in den Blick genommen werden und Unterstützungsangebote erhalten.

## Empfehlungen zu Schichtarbeit

Ergebnisse bisheriger Forschung stellen gesundheitliche Risiken von Schicht- und speziell Nachtarbeit heraus. Auch die Ergebnisse des WOW-Projekts verdeutlichen einen Zusammenhang von Schichtarbeit mit Schlafproblemen, Müdigkeit, Unfällen sowie verschiedenen Erkrankungen. Auf der Basis seiner neuen Forschungsergebnisse gibt das WOW-Projekt einige praktische Empfehlungen zur Schichtarbeit.



Diese stehen im Einklang mit bereits formulierten **Empfehlungen** der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen:

- Maximal drei aufeinander folgende Nachtschichten,
- Begrenzung der Nachtschichtdauer auf 9 Stunden,
- Schnell rotierende Schichtsysteme unter Einhaltung der arbeitsfreien Intervalle zwischen aufeinanderfolgenden Schichten von mindestens 11 Stunden,

- Die Prävention und frühzeitige Erkennung von Schlafstörungen sowie eine entsprechende Beratung als Bestandteil der arbeitsmedizinischen Vorsorge.

Bei Unterschreitung der Mindestruhezeiten zeigt sich ein erhöhtes Risiko von Arbeitsunfällen und ungewolltem Einnicken. In Deutschland sind werktägliche Maximalarbeitszeiten sowie Mindestruhezeiten gesetzlich geregelt.

### Gesetzliche Grundlagen in Deutschland

- werktägliche Arbeitszeit von maximal 8 Stunden im Durchschnitt über sechs Kalendermonate oder innerhalb von 24 Wochen
- Ruhepause von 30 Minuten nach 6–9 Stunden Arbeit, 45 Minuten nach mehr als 9 Stunden Arbeit
- ununterbrochene Ruhezeit von mindestens 11 Stunden nach Beendigung der täglichen Arbeitszeit

Abweichungen unter bestimmten Bedingungen wie Ausgleichsregelungen sind zulässig.

## Weiterführende Informationen

### WOW-Projekt

#### Zusammenfassung (englisch)

- ▶ [www.ttl.fi/en/summary-of-the-key-wow-recommendations/](http://www.ttl.fi/en/summary-of-the-key-wow-recommendations/)

#### Projektbericht (englisch)

- ▶ [www.julkari.fi/handle/10024/140634](http://www.julkari.fi/handle/10024/140634)

### Arbeitsmedizinische Empfehlungen

- ▶ AWMF Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“  
[www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/002-030.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/002-030.html)

### Empfehlungen der DGUV

#### Arbeitszeitgestaltung

- ▶ IAG Report 2/2019: Arbeitszeit sicher und gesund gestalten  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de) > Webcode: p017669

#### Arbeitszeit sicher und gesund gestalten

- ▶ Schwerpunktausgabe DGUV Forum 11/2018  
<https://forum.dguv.de/ausgaben/archiv>

#### Schicht- und Nachtarbeit

- ▶ DGUV-Themenseite Schichtarbeit  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de) > Webcode: d105787
- ▶ DGUV Information 206-024 „Schichtarbeit – (k)ein Problem?!“  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de) > Webcode: p206024
- ▶ DGUV Information 206-027 „Leben mit Schichtarbeit – Tipps für Beschäftigte“  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de) > Webcode: p206027

### Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

### Autorinnen und Autor

Sylvia Rabstein, Dirk Pallapies (IPA)  
Barbara Hirschwald (IFA)  
Pia Wilhelm, Hanna Zieschang (IAG)

– Stand: Juni 2021 –