

DATEN & FAKTEN

A woman with long dark hair, wearing a light blue button-down shirt, is looking down with a sad and weary expression at a black and silver alarm clock on a desk. The clock face shows the time is approximately 10:10.

RISIKO ARBEITSZEIT

Zu langes Arbeiten kann
Ihre Gesundheit gefährden!

Stand: August 2018

Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zeigen sehr deutlich: Lange Arbeitszeiten und viele Überstunden haben einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit, Sicherheit und Zufriedenheit.

Bei der Arbeitszeitgestaltung spielt das eigene Mitbestimmungsrecht eine zentrale Rolle. Solange man autonom über die eigene Arbeitszeit verfügen kann, kann diese sogar als Ressource zum Erhalt der Gesundheit dienen. Problematischer sind hingegen die aktuellen gesetzlichen Entwicklungen. Vor allem lange Arbeitszeiten, die kurzfristig angeordnet werden und zu ungeplanten Überstunden führen, stellen ein massives Risiko für die Gesundheit und Sicherheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dar.

Auch wenn die elfte und zwölfte Überstunde per Gesetz freiwillig sein sollen, beeinflussen Angst vor Jobverlust, Loyalität gegenüber der Kollegenschaft sowie Angst vor Karrierenachteilen die Entscheidung der Arbeitnehmerin/des Arbeitnehmers maßgeblich. „Freiwilligkeit“ wird somit indirekt erzwungen.

LANGE ARBEITSZEITEN

BELASTEN AUF DAUER

Aus arbeitswissenschaftlicher Sicht ist der 12-Stunden-Tag eine besondere Herausforderung für Gesundheit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Insbesondere durch die Ausweitung der wöchentlichen Arbeitszeit auf 60 Stunden reduziert sich die Regenerations- und Erholungsphase deutlich.

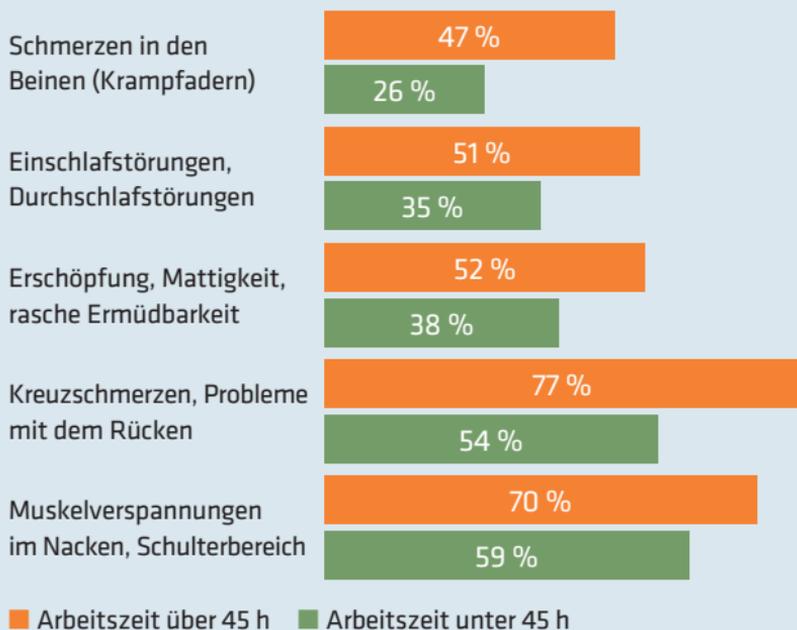
WUSSTEN SIE, DASS

- ▶ die durchschnittliche Wunscharbeitszeit der Österreicherinnen und Österreicher laut Eurofound bei 31 Stunden pro Woche liegt? Die 60-Stunden-Woche entspricht also nicht den Wünschen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.
- ▶ nach zwei aufeinanderfolgenden 12-Stunden-Arbeitstagen drei Ruhetage benötigt werden, um sich vollständig zu erholen?
- ▶ das Schlaganfallsrisiko und Risiko für koronare Herzerkrankung bei regelmäßigen Arbeitszeiten über 40 Stunden pro Woche beträchtlich steigt?
- ▶ die Grenzwerte für krebserzeugende Arbeitsstoffe für einen 8-Stunden-Tag berechnet wurden? Ohne Anpassung der Grenzwerte steigt bei einem 12-Stunden Tag das Risiko an Krebs zu erkranken massiv an.
- ▶ das Risiko für einen Arbeitsunfall in der zwölften Arbeitsstunde doppelt so hoch ist wie in der achten Arbeitsstunde? Die erhöhte Unfallgefahr betrifft auch den Nachhauseweg – vor allem Pendlerinnen und Pendler, die selbst Autos lenken, sind betroffen.

Auswirkungen
auf Gesundheit
und Sicherheit

Auch der Arbeitsklima Index der AK Oberösterreich zeigt, dass die Gesundheit bei steigender Wochenarbeitszeit leidet. Jene, die unter 40 Stunden pro Woche arbeiten, schätzen ihre Gesundheit besser ein als jene, die mehr als 45 Stunden pro Woche arbeiten.

GESUNDHEITSBEEINTRÄCHTIGUNGEN DURCH LANGE ARBEITSZEITEN



Quelle: Arbeitsklima Index 2017 und 1. Quartal 2018

Fest steht: Lange Arbeitszeiten können auf Dauer zu psychischen und physischen Gesundheitsbeschwerden führen. Die Gefahrenpalette reicht von Kopfschmerzen oder sozialer Unzufriedenheit bis hin zum lebensbedrohlichen Herzinfarkt.

Häufige Überstunden schwächen zudem den beruflichen Optimismus: 25 Prozent jener, die häufig Überstunden machen, halten es für sehr unwahrscheinlich ihren Beruf bis zur Pension auszuüben. Bei jenen, die selten Überstunden leisten, sind es im Vergleich nur 15 Prozent.

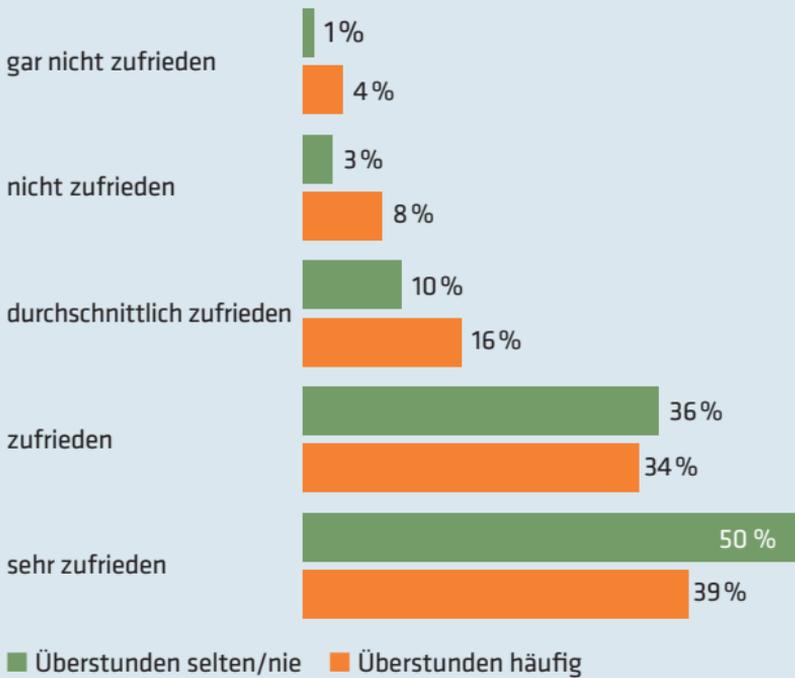
UNFALLRISIKO UND FEHLERQUOTE

Besonders alarmierend: Das Risiko für einen Arbeitsunfall ist in der zwölften Arbeitsstunde doppelt so hoch wie in der achten Arbeitsstunde. Besonders in Verbindung mit stärker belastenden Arbeitsbedingungen, sind längere tägliche Arbeitszeiten gefährlich.

Zudem können lange Arbeitszeiten die Leistungsqualität senken und die Fehlerquote erhöhen. Etwas mehr als die Hälfte der Beschäftigten, die mehr als 45 Stunden pro Woche arbeiten, berichten von Erschöpfung und rascher Ermüdung. Dies hat wiederum hohe betriebs- und volkswirtschaftliche Kosten zur Folge.

Der Arbeitsklima Index zeigt, dass mit der Häufigkeit der Überstunden die Zufriedenheit sinkt.

ZUFRIEDENHEIT MIT BERUFLICHER TÄTIGKEIT ABHÄNGIG VON ÜBERSTUNDENHÄUFIGKEIT



Quelle: Arbeitsklima Index 2017 und 1. Quartal 2018

Kommen dann noch Stress und Arbeitsverdichtung dazu und können die Beschäftigten ihren Urlaub nicht in Anspruch nehmen, steigt das Unfallrisiko und die Fehlerwahrscheinlichkeit erneut.

64 Prozent haben
wegen über-
mäßiger Arbeit
keine Zeit für
Urlaub

64 Prozent der Befragten des Arbeitsklima Index können wegen der Arbeitsdichte ihren Urlaub nicht verbrauchen. Für 41 Prozent gibt es nicht einmal eine Vertretung im Urlaub und die Arbeit bleibt liegen. Längere Phasen von Arbeitsverdichtung müssen daher unbedingt durch längere Freizeitblöcke kompensiert werden.

UNÜBLICHE ARBEITSZEITEN BELASTEN MEHR

In den letzten Jahren ist ein Zuwachs an sogenannten unüblichen Arbeitszeiten festzustellen. Darunter versteht man alle von der Normalarbeitszeit abweichenden Arbeitszeiten, wie z. B. Arbeit in der Nacht oder an Wochenenden.

In Studien wurden die negativen Effekte von regelmäßiger Arbeit an Abenden, Samstagen und Sonntagen ermittelt. „Regelmäßig“ bedeutet hier mindestens einmal im Monat. Es zeigt sich, dass bei regelmäßiger Arbeit an Abenden das Krankheitsrisiko um 14 Prozent stieg, bei Arbeit an Samstagen um vier und an Sonntagen sogar um 17 Prozent.

VORBEUGEN DURCH ARBEITSZEITGESTALTUNG

Risiken
möglichst
minimieren

Um das Risiko für gesundheitliche und soziale Beeinträchtigungen der Beschäftigten möglichst gering zu halten, müssten aus arbeitswissenschaftlicher Sicht folgende Punkte eingehalten werden:

- ▶ Überlange Arbeitszeiten und lange Arbeitsphasen ohne Ruhezeiten vermeiden.
- ▶ Arbeitszeit an die Belastungsintensität anpassen – je anstrengender, desto kürzer.
- ▶ Dauer und Lage der Arbeitszeit sollten so wenig wie möglich wechseln.

- ▶ Arbeitszeiten sollten vorhersehbar und planbar sein.
- ▶ Die Mitarbeiter/-innen sollten bei der Gestaltung der Arbeitszeit mitreden dürfen.
- ▶ Eine geblockte Wochenendfreizeit ist einzelnen freien Tagen am Wochenende vorzuziehen.
- ▶ Ausgleich für unübliche Arbeitszeiten.

FORDERUNGEN DER AK ÖÖ

- ▶ Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse müssen ernst genommen werden! Auf Grundlage zahlreicher Studien und wissenschaftliche Ergebnisse müssen der 12-Stunden-Tag und die 60-Stunden-Woche klar abgelehnt werden.
- ▶ Unternehmen sollen gesetzlich verpflichtet werden, jedem Arbeitnehmer und jeder Arbeitnehmerin mit der Lohnabrechnung eine genaue Arbeitsaufzeichnung vorzulegen. So können diese die Arbeitszeiterfassung einfach kontrollieren.
- ▶ Für jede nichtbezahlte Über- und Mehrstunde sollen Unternehmen einen Strafzuschlag von 100 Prozent bezahlen müssen.
- ▶ Die systematische Fälschung von Arbeitsaufzeichnungen soll ein Straftatbestand werden. Im Falle eines Gerichtsverfahrens soll eine Beweislastumkehr folgen. Dann müssen Unternehmen beweisen, dass die Forderungen der Arbeitnehmerin/des Arbeitnehmers zu Unrecht bestehen.

„Der 12-Stunden-Arbeitstag und die 60-Stunden-Arbeitswoche sind ein massiver Angriff auf die Gesundheit und Sicherheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer!“



Dr. Johann Kalliauer
AK-PRÄSIDENT

Die Arbeitszeitgestaltung muss an den aktuellen technischen und organisatorischen Wandel der Arbeit angepasst werden. Intelligente Formen der Verkürzung von Arbeitszeit sind ein wichtiges Instrument, um Belastungen zu kompensieren.

Impressum:

Österreichische Post AG, MZ 02Z033937M,
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Volksgartenstr. 40, 4020 Linz,
Informationsblatt der Kammer für Arbeiter und Angestellte
für Oberösterreich, Nummer 46/2018, AK-DVR 0077747,
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Medieninhaberin, Herausgeberin und Redaktion: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz, Telefon: +43 (0)50 6906-0

Hersteller: Druckerei Haider, Niederdorf 15, 4274 Schönau i.M.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:

siehe <https://ooe.arbeiterkammer.at/impressum.htm>

ooe.arbeiterkammer.at