

Für Sie berichtet

Veranstaltung „Zeit zum Arbeiten – Zeit für Erholung“

19. Oktober 2021, Wien

Gerade in der Corona-Krise verschwammen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, Büro und Zuhause – für viele wurde das Homeoffice zur täglichen Realität und Herausforderung. Obwohl das Arbeiten von daheim nichts Neues ist – vor nicht allzu langer Zeit wurden dafür noch Begriffe wie „Telearbeit“ oder „Teleworking“ verwendet –, birgt es nach wie vor große Herausforderungen. Gesundes Arbeiten braucht in jedem Umfeld auch die entsprechenden Rahmenbedingungen und Regelungen, denn um langfristig leistungsfähig zu bleiben, müssen Arbeit und Freizeit in Balance sein. Hier ist nicht nur die Eigenverantwortung der MitarbeiterInnen gefragt, sondern sind vor allem die ArbeitgeberInnen in die Verantwortung zu nehmen. Gemeinsam luden die AK Wien, die Österreichische Gesellschaft für Arbeitsmedizin, der Verband Österreichischer Sicherheitsexperten sowie der Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen und die Gesellschaft kritischer Psychologinnen und Psychologinnen zur Veranstaltung „Zeit zum Arbeiten – Zeit für Erholung“, wo dieser aktuelle Themenkomplex einen Nachmittag lang in den Fokus gerückt wurde. Nach der Begrüßung durch Alexander Heider von der AK Wien beleuchteten drei ReferentInnen das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Moderiert wurde die Veranstaltung von Mag.^a Johanna Klösch von der AK Wien.

PD Dr. Johannes Gärtner, Geschäftsführer der XIMES GmbH, widmete sich den gesundheitlichen Auswirkungen langer Arbeitszeiten. Arbeitszeit ist neben der Schwere/Intensität der Belastung eine der Grunddimensionen der Arbeitsgestaltung. So bringen beispielsweise Nachtarbeit, Abend- oder Wochenendarbeit, verbunden mit langen Arbeitszeiten, neben physischen auch psychosoziale Belastungen mit sich und sind der Pflege sozialer Beziehungen nicht förderlich – je länger man arbeitet, umso weniger Zeit bleibt für Schlaf, Erholung oder soziale Aktivitäten. Eurostat-Daten aus 2021 zeigen, dass Vollzeit-MitarbeiterInnen in Österreich die drittlängsten Arbeitszeiten in der EU aufweisen. Dazu kommt, dass mehr als die Hälfte der ArbeitnehmerInnen nicht einmal die volle Pause in Anspruch nimmt, ein Drittel arbeitet oft sogar durch. Der Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus gerät völlig aus dem Gleichgewicht. Die Änderungen im Arbeitszeitgesetz 2018 und die Ermöglichung des 12-Stunden-Tages (bzw. der 60-Stunden-Woche) verschärften die Situation zusätzlich und werden dem eigentlichen Schutzcharakter des Gesetzes nicht gerecht. Dabei zeichnet der Forschungsstand ein

sehr deutliches und gut abgesichertes Bild: Das Risiko für Unfälle und Fehlhandlungen steigt mit der Dienstlänge bzw. steigender Wochenarbeitszeit deutlich an; in Summe schaden lange Arbeitszeiten sowohl Körper als auch Psyche. Bei der Gestaltung von Arbeitszeiten sollten daher alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden – Stichworte wie Gleitzeit, Pausenregelungen, Belastungsreduktion und die Berücksichtigung von Schutzmechanismen sind hier zu nennen.

Assoz.-Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Daniela Haluza von der Medizinischen Universität Wien stellt in ihrer Forschung den Aspekt der Erholung in den Mittelpunkt. Je länger die Arbeitstage werden, umso weniger Zeit steht für Erholung und Freizeit zur Verfügung. Unsere digitale Welt, neue Informations- und Kommunikationstechnologien sowie arbeitsorganisatorische Veränderungen wie Homeoffice bringen zwar mehr Partizipation und Unabhängigkeit des Arbeitsplatzes mit sich, erschweren aber auch das „Abschalten“. Unregelmäßige Arbeitszeiten oder Schichtdienste beeinflussen überdies unsere natürlichen biologischen Rhythmen und bringen diese aus dem Gleichgewicht. Doch welche Rahmenbedingungen braucht Erholung? Auch hier rückt die bewusste Gestaltung von Pausen verschiedenster Größenordnung (von der Mikropause unter einer Minute bis hin zu ganzen Ruhetagen oder Urlaubszeiten) in den Fokus, um überhaupt Raum für Erholung schaffen zu können. Gerade bei der klassischen Bürotätigkeit wäre die Kombination von Pausen mit Bewegung optimal, um Ermüdung vorzubeugen. Besonders Bewegung in der Natur birgt große Regenerationsmöglichkeiten, wie das „Naturdefizitsyndrom“ mit seinen negativen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit zeigt.

Mag.^a Andrea Birbaumer von der Gesellschaft kritischer Psychologinnen und Psychologinnen beschäftigte sich in ihrem Vortrag mit den Erkenntnissen rund um das Arbeiten im Homeoffice und dem daraus abzuleitenden Handlungsbedarf aus Sicht der Arbeitspsychologie vor, während und nach der Pandemie. Neben den positiven Aspekten von Homeoffice wie mehr Autonomie oder weniger Fahrzeiten wird die Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit immer schwieriger, die Grenzen verschwimmen. Nicht jede/r MitarbeiterIn und nicht jede Tätigkeit eignet sich für das Homeoffice – gut funktionieren kann diese Arbeitsform bei selbstständigen Tätigkeiten, wenig spontanem Kommunikationsbedarf, leicht organisierbaren Arbeitsmitteln, klaren Zielvorgaben und sichtbaren Arbeitsleistungen („Werke“). Besonders wichtig ist es, sich sowohl räumliche als auch zeitliche Strukturen zu schaffen: z. B. einen bestimmten (bestenfalls ergonomischen) Arbeitsplatz, der abends leer geräumt wird, fixe Pausenzeiten und Routinen. Für viele Führungskräfte erweist sich Führen auf Distanz als Herausforderung, die neue Mechanismen braucht; Feedback- und Konfliktkul-

tur müssen neu gedacht werden. Viele Aspekte scheinen nach wie vor noch ungeklärt, angefangen von der Frage, wie die Evaluierung psychischer Belastungen zuhause funktionieren soll, über Ergonomie am Arbeitsplatz bis hin zu Möglichkeiten der Weiterbildung und Karriereplanung. Hier fehlt es einerseits an Evaluation in den Unternehmen und andererseits an klaren Regelungen (Betriebsvereinbarungen, Kollektivverträge etc.).

In der abschließenden Podiumsdiskussion mit Alexander Heider (AK Wien), Dr. Erich Pospischil (Gesellschaft für Arbeitsmedizin), Mag. Dr. Hans-Peter Oberdorfer (Verband Österr. Sicherheitsexperten), Mag.^a Natascha Klinser, DAS.ⁱⁿ (Berufsverband Österr. Psychologinnen und Psychologen) und Mag.^a Andrea Birbaumer (Gesellschaft kritischer Psychologen und Psychologinnen) wurden als dringendste Probleme die Reduktion von Belastungen einerseits (Umfang, Intensität) und die Verkürzung von Arbeitszeiten andererseits genannt. Zu den größten Herausforderungen zähle hierbei die entgrenzte Arbeitszeit (durch Homeoffice vielfach begünstigt), die als Konsequenz fehlende Regenerationsphasen mit sich bringt. Steigende Unfallzahlen und reduzierte Produktivität nach über 12 Stunden Arbeit seien zwar ausreichend belegt, diese Erkenntnisse würden aber aktuell zu

wenig berücksichtigt. Dies sei verwunderlich, da es sich hier um betriebswirtschaftliche Themen handle; arbeitsbedingte Erkrankungen verursachen enorme Kosten. Freiwillig funktioniere die Umsetzung von Schutzmaßnahmen leider kaum, daher seien Schutzgesetze so wichtig. Doch diese müssten wissenschaftliche Erkenntnisse auch möglichst zeitnah aufgreifen. Einig war man sich am Podium, dass besonders die enge Zusammenarbeit und Vernetzung von ArbeitsmedizinerInnen, Sicherheitsfachkräften und Arbeits- und OrganisationspsychologInnen dazu beitragen kann, gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen bzw. zu gewährleisten. Hier wäre noch die Gleichstellung aller Beteiligten wichtig – und eine entsprechende Verankerung im ASchG wünschenswert. Insgesamt bot die halbtägige Veranstaltung einen guten Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse und Herausforderungen rund um Arbeit und Erholung und zahlreiche Impulse für eine noch intensivere Auseinandersetzung mit dieser wichtigen Thematik.

Für Sie berichtet von
Birgit Wenzel
aus Hernstein