

# Atypische Arbeitszeiten

Monischa Amlinger-Chatterjee

## Hintergrund und Fragestellung

### Definition atypischer Arbeitszeiten im Wandel der Arbeitswelt

- Arbeitszeiten außerhalb der Normalarbeitszeit
- Schichtarbeit, lange Arbeitszeiten, flexible Arbeitszeiten, Wochenendarbeit
- Werden atypische Arbeitszeiten zur Normalität?

### Gesetzliche Grundlagen

- v.a. die EU-Arbeitszeitrichtlinie (Richtlinie 2003/88/EG), das Arbeitszeitgesetz und das Betriebsverfassungsgesetz

### Fragestellung

Atypische Arbeitszeiten  
Schichtarbeit  
Lange Arbeitszeiten  
Flexible Arbeitszeiten  
Wochenendarbeit

Organisationale Ebene  
(z. B. Arbeitspläne)  
Situative Ebene  
(z. B. Berufsspezifika)  
Individualebene  
(z. B. Alter, Geschlecht, Chronotyp)

Psychische Gesundheit  
Gesundheitliche Beschwerden  
Befinden  
Stress  
Affektive Symptome  
Substanzge-/missbrauch  
Burnout/Erschöpfung

## Methode

### Systematische Literaturrecherche

**Datenbanken:** Fachdatenbanken Psynex, PsycInfo, PubMed und Wiso-Net

**Zeitraum:** 2000 – 2014 für Wochenendarbeit, lange und flexible Arbeitszeiten (Primär- und Sekundärstudien)  
Sekundärstudien für Schichtarbeit 2000 – 2014 (zeigt: ausführliche Übersichtsarbeiten liegen vor); Primärstudien für Schichtarbeit 2012 – 2014

### Ergebnisse:

	Anzahl der Sekundärstudien (Metaanalysen, systematische und narrative Reviews)	Anzahl der Artikel mit Primärstudien
<b>Schichtarbeit:</b> allgemein, Rotation, Nacht-, Morgen-, Nachmittag- und Abendschicht und Schichtlänge	30	23 (Literatur seit 2012)
<b>(Über)-lange Arbeitszeiten und Überstunden</b>	9	122
<b>Flexible Arbeitszeiten:</b> Einfluss auf die eigene Arbeitszeit, Vorhersagbarkeit der Arbeitszeit, Arbeitgeber bestimmte Variabilität	3	24
<b>Wochenendarbeit:</b> Samstag- und Sonntagarbeit, Arbeiten an beiden Wochenendtagen	0	10

## Ergebnisse

### Hauptergebnisse:

- Schichtarbeit, lange Arbeitszeiten, vom Arbeitgeber bestimmte Arbeitszeitvariabilität, Rufbereitschaft und Wochenendarbeit gehen mit verstärkten körperlichen und psychischen Beschwerden einher.
- Mitbestimmungsmöglichkeiten bei der Arbeitszeit und Vorhersagbarkeit sind mit reduzierten psychischen Beschwerden verbunden.

Flexible Arbeitszeiten

	gesundheitliche Beschwerden	Stresserleben	Affektive Symptomatik	Burnout-Symptome	Substanzge-/missbrauch
Schichtarbeit	40% (n = 5)	25% (n = 4)	20% (n = 15)	41% (n = 22)	50% (n = 2)
Lange Arbeitszeiten von 40 – 100 Stunden/Woche	32% (n = 105)	53% (n = 90)	44% (n = 62)	54% (n = 78)	18% (n = 11)
davon ≥ 50 Stunden/Woche	39% (n = 38)	48% (n = 33)	55% (n = 11)	50% (n = 8)	50% (n = 4)
Einflussmöglichkeiten auf die Arbeitszeit	86% (n = 7)	50% (n = 10)	100% (n = 2)	50% (n = 6)	n. u.
Vorhersagbarkeit der Arbeitszeit	100% (n = 1)	67% (n = 3)	n. u.	0% (n = 2)	n. u.
Arbeitgeber bestimmte Arbeitszeitvariabilität	0% (n = 2)	33% (n = 3)	20% (n = 5)	50% (n = 2)	n. u.
Rufbereitschaft	100% (n = 5)	100% (n = 5)	100% (n = 4)	n. u.	n. u.
Wochenendarbeit	67% (n = 3)	80% (n = 5)	29% (n = 7)	33% (n = 3)	n. u.

### Enge Verbindung zu anderen Arbeitsbedingungsfaktoren:

Führung, Arbeitsintensität, Work-Life-Balance, Pausen, ständige Erreichbarkeit, Mobilität

rot - verstärkte psychische Beschwerden / grün - reduzierte psychische Beschwerden  
Prozent signifikanter Zusammenhänge in die erwartete Richtung.  
In Klammer: Anzahl der extrahierten Zusammenhänge.  
n. u.: nicht untersucht – wurde in keiner der eingeschlossenen Studien untersucht.

## Diskussion

- Es liegt eine sehr heterogene Studienlage vor: unterschiedlicher Differenzierungsgrad von Arbeitszeitregimen, Über- vs. Unterrepräsentation verschiedener Branchen
- Es handelt sich überwiegend um Querschnittstudien, bei denen Daten auf Individualebene erfasst wurden
- Die Ergebnisse basieren auf z. T. nicht ineinander überführbaren statistischen Messverfahren

Zusammenhänge zwischen Arbeitszeit und psychischer Gesundheit, sowie Gestaltungsempfehlungen sind eng verbunden mit ...

- Organisationalen Gestaltungsbereichen (z. B. Budget- und Ressourcenplanung)
- Gestaltungsbereichen, die die Arbeitssituation betreffen (z. B. Pausenregelungen)
- Gestaltungsaspekten auf Individualebene (z. B. Methoden zur Verbesserung der Work-Life-Balance)