

Arbeitszeit ist Lebenszeit: Maß halten und gesund bleiben!

Lässt Ihnen Ihre Arbeitszeit Zeit für ein gutes Leben?

- Müssen Sie häufig Überstunden machen?
- Laufen Ihre Zeitkonten über?
- Verfällt Ihnen Arbeitszeit?

Können Sie

- Ihre Pausen einhalten?
- nach mehrtägigen Dienstreisen zeitnah freie Tage einbauen?

Wer seine Arbeit schätzt, engagiert sich gerne über das gesunde Maß

hinaus. Das gilt erst recht, wenn Not am Mann oder an der Frau ist; wenn Aufträge sich türmen, Termine rutschen, Kunden warten und ein Projekt dringend abgeschlossen werden muss.

Der Arbeitsalltag und auch die Abläufe haben sich in den letzten Jahren sehr verändert. Selbstverantwortung und hohe Flexibilität auf der einen, zunehmender Leistungsdruck und ausufernde Arbeitszeiten auf der anderen Seite gehören dazu. Starre Arbeitszeiten gibt es bei Büroarbeitsplätzen nur noch selten.

Das Thema Arbeitszeit steht in engem Zusammenhang mit anderen wichtigen Fragen der Lebensgestaltung – den Einkommens- und Lebensbedingungen, dem Zu-

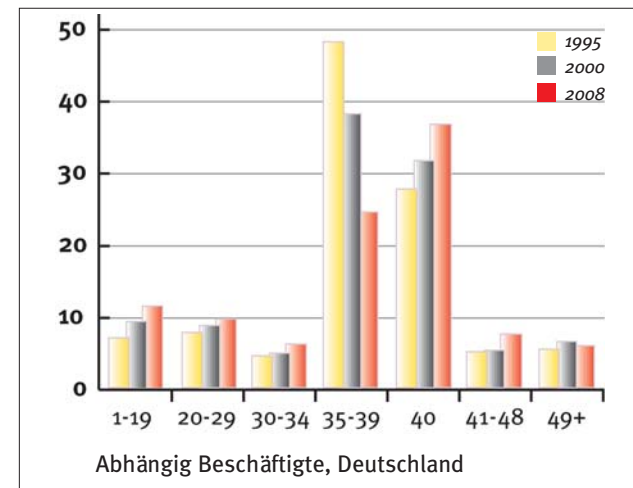
sammenleben mit anderen Menschen, der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit.

Weit über zwei Drittel aller Unternehmen nutzen irgend eine Form von flexibler Arbeitszeitorganisation. Gibt es gute betriebliche Regelungen, kann eine Flexibilisierung die Möglichkeit für mehr Zeitsouveränität bieten, um Arbeits- und Lebenszeit gut unter einen Hut zu bringen.

Arbeitszeit ohne Grenzen?

Die tatsächlichen Arbeitszeiten in Deutschland sind – gegen den europäischen Trend – gestiegen. Die durchschnittliche reale Wochenarbeitszeit im Bereich der Metall- und Elektroindustrie ist u.a. abhängig von der Qualifikation: Je höher die Qualifikation, desto höher auch die durchschnittliche Wochenarbeitszeit!

Verteilung der gewöhnlichen Arbeitszeiten nach Stundenintervallen



Quelle: IAQ

Personalressourcen, Arbeitszeiten der Beschäftigten und betriebliche Erwartungen sind oft nicht mehr aufeinander abgestimmt. In der Praxis bedeutet das: Individuelle Zeitbedürfnisse bleiben auf der Strecke. Arbeitszeiten sind kaum planbar, werden kurzfristig verändert, richten sich nach Projektzielen, Kundenanforderungen oder sonstigen betrieblichen Erfordernissen.

Wenn es zu viel wird, macht der Körper schlapp

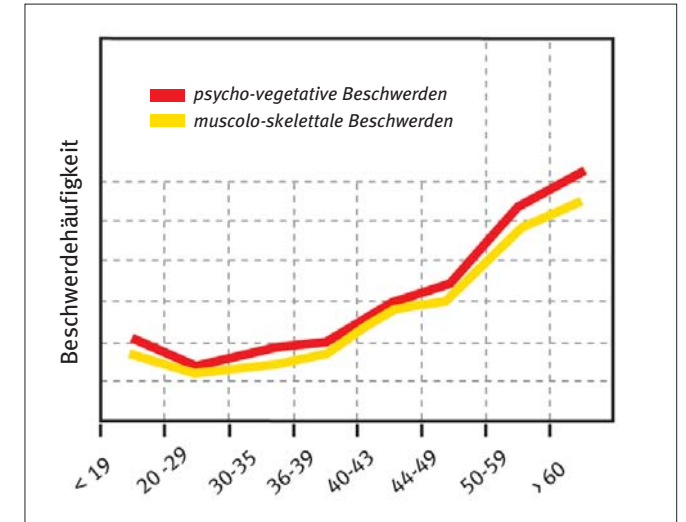
Überlange Arbeitszeiten und Überforderung greifen die Gesundheit an. Fast jeder kennt das: Mental erschöpft braucht man einfach länger, um ein kniffliges Problem zu lösen oder eine Aufgabe gut zu erledigen.

Arbeitsmedizinisch ist erwiesen, dass bestimmte Symptome und Gesundheitsstörungen vermehrt im Zusammenhang mit zu langen Arbeitszeiten auftreten:

- Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen,
- Infektanfälligkeit,
- Verdauungsbeschwerden,
- Herzkrankheiten,
- Übermüdung und Schlafstörungen,
- Nervosität und psychische Erschöpfung,
- Tinnitus und Hörsturz.



Arbeitszeitdauer und Beschwerden



Quelle: Nachreiner, 2008

Regelmäßige und planbare Arbeitszeiten sind wichtig, sonst leidet die Gesundheit, die Psyche und das soziale Leben. Besonders die Arbeit am Wochenende gilt als extrem belastend.

Krankheitssymptome gelten als Frühwarnsignale und sollten unbedingt ernst genommen werden, denn die vorgenannten Erkrankungen treten häufig arbeitsbedingt auf.

Es ist völlig legitim und notwendig, die Themen Gesundheit und Risikoprävention im Zusammenhang mit überlangen Arbeitszeiten im Betrieb anzusprechen. Eine offene Gesprächskultur am Arbeitsplatz ist hier sehr förderlich für die Gesundheit!

Grenzen ziehen, Gesundheitsrisiken senken

Kennen Sie das? Vom Kundenmeeting in die Teambesprechung jagen, rasch zwischendurch E-Mails bearbeiten, dann im Büro dem Konzept den letzten Schliff verpassen. Im wahrsten Sinne des Wortes **pausenlos** durch den Arbeitstag: das ist auf Dauer riskant. Pausen und Erholungszeiten müssen sein und sich angemessen an der Arbeitsbelastung orientieren.

Hier können Sie überprüfen, ob sich Ihre Arbeitszeit in einem gesunden Rahmen bewegt:
<http://www.igmetall.de/-> Arbeit>



Mit dem Arbeitszeit-Check der IG Metall können Sie die Gesundheitsverträglichkeit Ihrer Arbeitszeiten prüfen. Er stellt jeweils 4 Fragen zu den Themenbereichen:

- Dauer der Arbeitszeit und Leistungsdruck
- Flexibilisierung der Arbeitszeit und
- Belastungsfolgen.

Die Ampeln zeigen an, ob Ihre Arbeitszeiten im grünen Bereich sind oder ob Sie auf Dauer Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Zu jedem Fragenkomplex gibt es eine persönliche Auswertung.

Gemeinsames Handeln und betriebliche Regelungen sind gefragt

Arbeitszeit soll planbar, sozialverträglich und gesundheitsverträglich sein.

Kinder betreuen, am Wochenende arbeiten, Angehörige pflegen, Familie und Beruf, Hobbys – all das ist nicht einfach unter einen Hut zu bringen. Probleme und Lösungen können dabei sehr unterschiedlich aussehen.

Ungesunde und beanspruchende Arbeitszeiten können dann verändert werden, wenn alle gemeinsam daran arbeiten. Die Diskussion mit Kolleginnen und Kollegen und mit dem Betriebsrat steht am Beginn eines solchen Prozesses. Danach können neue betriebliche Regelungen erarbeitet und vereinbart werden.

Sprechen Sie uns an!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Er kümmert sich um Fragen und Probleme der Arbeitszeitgestaltung. Er hat nach dem Betriebsverfassungsgesetz Mitbestimmungsrechte. Gesundheitsverträgliche Arbeitszeiten und Zeitsouveränität der Beschäftigten sind zwei Seiten einer Medaille. Es gilt, gemeinsam Lösungen zu entwickeln und durchzusetzen.

Wir informieren Sie aktuell:
www.igmetall.de/gutebueroarbeit

Beschäftigte können selbst was tun

Was Ihre Arbeitszeiten angeht, sind Sie selbst als Erstes gefragt, hier zu kontrollieren und im Bedarfsfall Grenzen zu ziehen. Darauf sollten Sie dabei achten:

8 Stunden täglich bzw. 40 Stunden wöchentlich als Regelarbeitszeit sind genug! Das bestätigt die Arbeitswissenschaft, die inzwischen davon ausgeht, dass die heutige Arbeitsintensität auch eine geringere Regelarbeitszeit rechtfertigt.

Wer am Schreibtisch unkonzentriert und zerstreut ist, erhält vom Körper das Signal „Pause machen, essen und entspannen“. Egal ob Sie sich an der frischen Luft bewegen oder in Ruhe essen. Wichtig ist, dass die Auszeiten regelmäßig eingeplant und auch eingehalten werden.

Nach Überstunden und hohem beruflichem Einsatz ist Erholung geboten. Das gilt auch nach häufigen oder längeren Dienstreisen. Wer zeitnah Mehrarbeitsstunden abbaut oder freie Tage einplant, lädt die Batterien wieder auf.

Mitglied der IG Metall werden:

Das lohnt sich. Durch die Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online: www.igmetall.de/beitreten.

22428-35791

GEMEINSAM FÜR EIN
GUTES LEBEN



**Arbeitszeit ist Lebenszeit:
Maß halten und gesund
bleiben!**

