

# Entwicklung eines Internetportals zur gesundheitsfördernden und sozialverträglichen Arbeitszeitgestaltung

**Carsten Schomann**  
Friedhelm Nachreiner  
Ole Dittmar

GAWO e.V., Oldenburg

GfA-Frühjahrskongress:  
„Neue Arbeits- und Lebenswelten gestalten“  
24.03.2010 bis 26.03.2010, Darmstadt

## INQA-Projekt 09-07

'Beratungs- und Unterstützungsangebote für die  
Arbeitszeitgestaltung und die Planung von Schichtarbeit  
in der Produktion'

Projektseiten  
Arbeitszeit / Schichtarbeit  
► Initiative Neue Qualität der Arbeit  
**inqa.de**



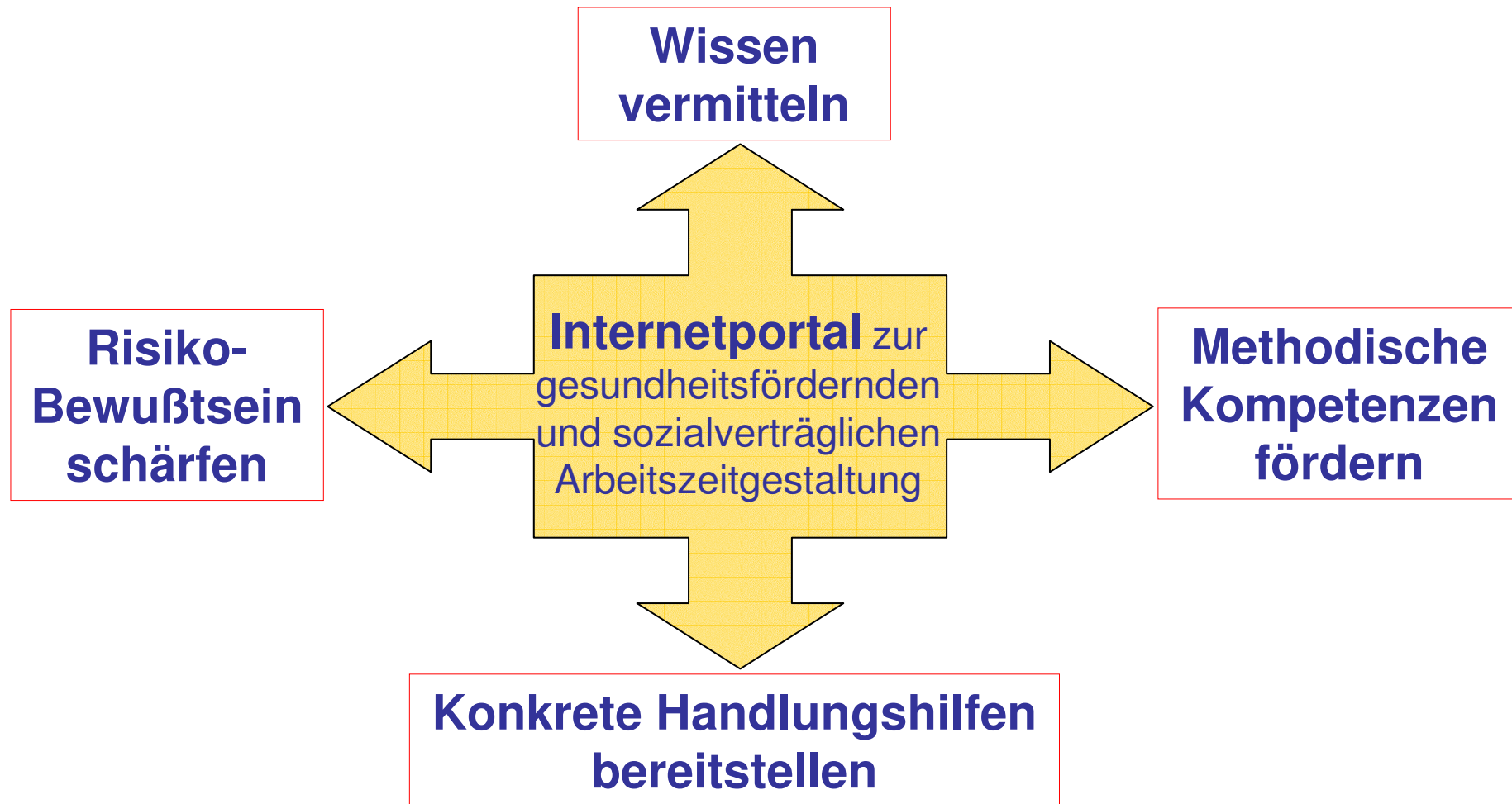
Prof. Dr. F. Nachreiner, O. Dittmar, C. Schomann

# Grundidee des Internet-Portals

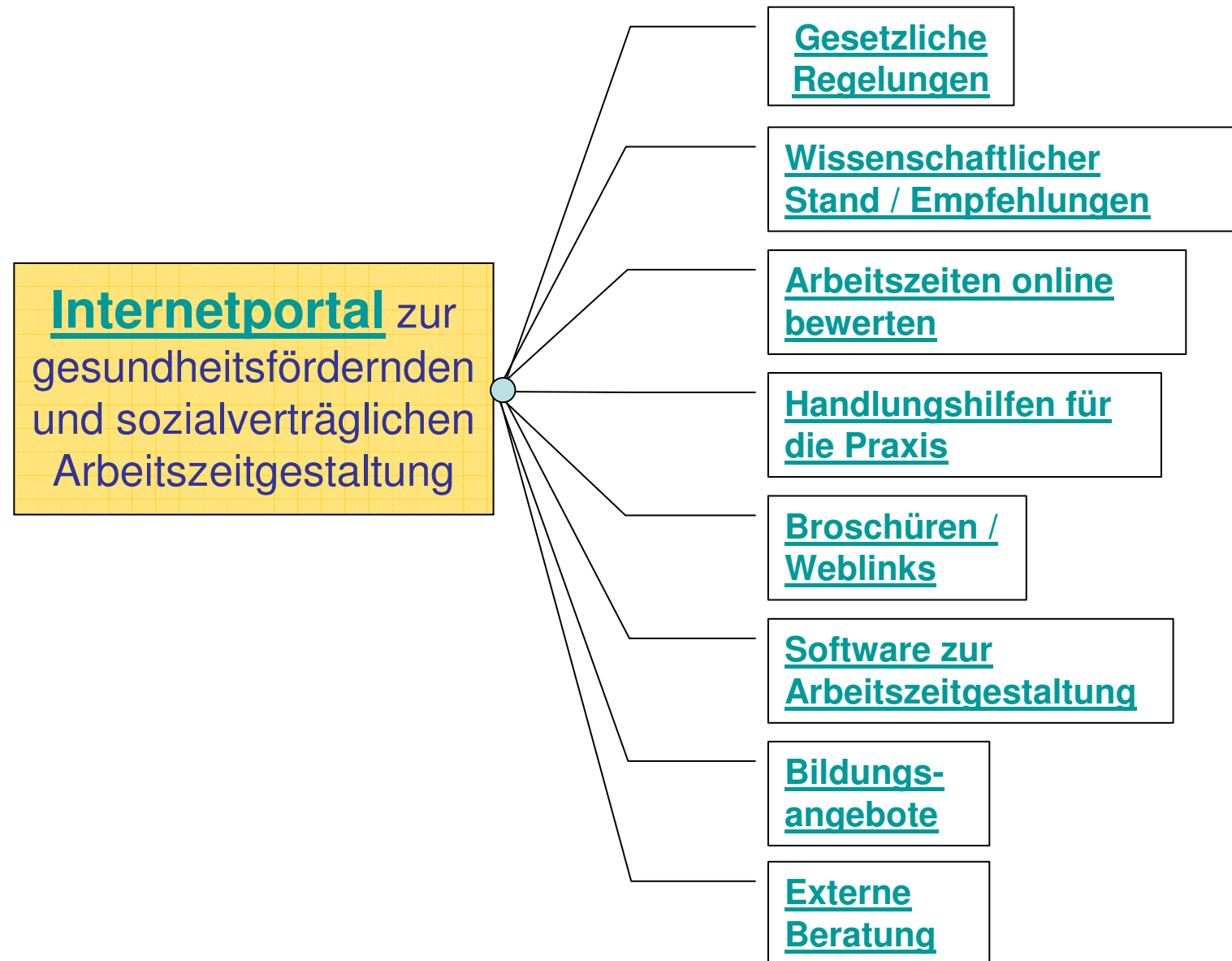
---

- Information über grundlegende Fragen der Arbeitszeitgestaltung
- Aufbereitet für Nutzer aus der Praxis
- Möglichst hoher Anteil an direkter Umsetzbarkeit
- Keine theoretischen Detaildiskussionen
  
- Bereitstellung eines Tools zur Risikobeurteilung des Faktors Arbeitszeit (Vortrag Ole Dittmar!)

# Grundsätzliche Ziele



# Konkrete Umsetzung - Themenüberblick



Projektseiten  
Arbeitszeit / Schichtarbeit

► Initiative Neue Qualität der Arbeit

**inqa.de**



Initiative Neue Qualität der Arbeit  
**inqa.de**

|   |
|---|
| Zurück zur INQA-Startseite              |
| ▼ Themenüberblick                       |
| Gesetzliche Regelungen                  |
| Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen |
| Arbeitszeiten online bewerten           |
| Handlungshilfen für die Praxis          |
| Broschüren / Weblinks                   |
| Software                                |
| Bildungsangebote                        |
| Externe Beratung                        |
| Downloadcenter                          |

#### Online-Tools

**TOOL**  
Arbeitszeiten online bewerten

**Online-Schichtrechner**

**SELBSTCHECK**  
Online-Check Schichtarbeitende

**Datenbank Literatur ABC**

**Datenbank**  
Standardschichtpläne

## Beratungs- und Unterstützungsangebote für die Arbeitszeitgestaltung und die Planung von Schichtarbeit in der Produktion

### Ein kurzer Themenüberblick - Fragen und Inhalte

#### Gesetzliche Regelungen

Welche Rechtsgrundlagen gelten für die Gestaltung der Arbeitszeit? Wann gelten arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse als gesichert? Welche Mitbestimmungsrechte haben Arbeitnehmer bei der Gestaltung ihrer Schichtsysteme?

Inhalt: Gesetze zum Download, juristische Fragen aus der Praxis  
[➔ mehr](#)

#### Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen

Wie ist der wissenschaftliche Erkenntnisstand zum Zusammenhang von Nacht- / Schichtarbeit und gesundheitliche Langzeitfolgen, wie z.B. Krebs? Sind 12-Stunden-Schichten unbedenklich? Welche psychosozialen und gesundheitlichen Auswirkungen haben hohe zeitliche Flexibilitätsanforderungen für die Mitarbeiter? Welche gesicherten arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen gibt es für die Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit sowie langen und flexiblen Arbeitszeitsystemen? Was kann ich als Schichtarbeiter für mein gesundheitliches und psychosoziales Wohlbefinden selbst tun?

Inhalt: Ausgewählte Praxis- und Forschungsliteratur, arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen zur Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit

Suche:  Suchbegriff

**Druckansicht**

#### Kontakt

**Prof. Dr. Friedhelm Nachreiner**  
friedhelm.nachreiner@gawo-ev.de

**Dipl.-Psych. Carsten Schomann**  
carsten.schomann@gawo-ev.de

**Dipl.-Psych. Ole Dittmar**  
ole.dittmar@gawo-ev.de

**Postanschrift**  
GAWO e.V.  
Achterdiek 50  
26131 Oldenburg  
Tel: 49 (0)441 21719445  
Fax: 49 (0)441 21719446

# Gesetzliche Regelungen

|  |
|--|
| <b>Themenüberblick</b>                         |
| ▼ <b>Gesetzliche Regelungen</b>                |
| ▶ <b>Juristische Fragen</b>                    |
| <b>Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen</b> |
| <b>Arbeitszeiten online bewerten</b>           |
| <b>Handlungshilfen für die Praxis</b>          |
| <b>Broschüren / Weblinks</b>                   |
| <b>Software</b>                                |
| <b>Bildungsangebote</b>                        |
| <b>Externe Beratung</b>                        |
| <b>Downloadcenter</b>                          |
| <b>Online-Tools</b>                            |
| <b>TOOL</b><br>Arbeitszeiten online bewerten   |
| <b>Online-Schichtrechner</b>                   |

## Gesetzliche Regelungen

### Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG)



#### Die offizielle Broschüre „Das Arbeitszeitgesetz“ vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales

[pdf Download](#)

„Was wir also brauchen, ist eine moderne Balance zwischen sozialen Wünschen und gesellschaftlichen wie betrieblichen Notwendigkeiten. Das Arbeitszeitgesetz schafft dafür einen Rahmen, in dem sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer mit ihren tariflichen Vereinbarungen bewegen können. Gesetzliche Arbeitszeit bedeutet auch aktiven Gesundheitsschutz für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, indem tägliche Höchstarbeitszeiten begrenzt und Mindestruhepausen sowie Mindestruhezeiten nach Arbeitsende festgelegt werden. (BMAS)

Link zum Gesetzestext (ArbZG):

([→ http://bundesrecht.juris.de/arbzg/index.html](http://bundesrecht.juris.de/arbzg/index.html) )

## ***Was sind arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse?***

Eine gesetzliche Definition gibt es nicht. Als „wissenschaftliche Erkenntnisse“ gelten alle Erkenntnisse, die mit wissenschaftlichen Methoden gewonnen wurden. Dabei werden je nach Fach unterschiedliche Methoden als angemessen angesehen. In Bezug auf „arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse“ sind unter anderem Erkenntnisse aus den Fachbereichen Medizin, Psychologie und Sozialwissenschaften relevant. In diesen Fächern werden Erkenntnisse meist empirisch gewonnen, das heißt es kommt zu einer systematischen Informationssammlung im Labor oder in der Praxis. Diese empirisch gewonnenen Informationen werden im Anschluß mit statistischen Methoden abgesichert.

## ***Ab wann gelten diese arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse als gesichert?***

Diese „wissenschaftlichen Erkenntnisse“ gelten jedoch noch nicht alle automatisch als „gesichert“. Um als „gesichert“ zu gelten, müssen sie

... 1. durch einen oder mehrere unabhängige, sachverständige Personen (z.B. Sachverständige, Gutachter, Experten) bestätigt werden, 2. durch eine



# Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen

## ▼ Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen

▶ Aktuelle Themen /  
Forschungsergebnisse

▶ Nacht- und Schichtarbeit

▶ Dauer und Verteilung der  
Arbeitszeit

▶ Flexible Arbeitszeiten

▶ Datenbank Literatur

- Zusammenfassung der  
arbeitswissenschaftlichen  
Erkenntnisse
- Resultierende  
Empfehlungen

# Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen

## ▼ Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen

### ▶ Aktuelle Themen / Forschungsergebnisse

▶ Nacht- und Schichtarbeit

▶ Dauer und Verteilung der  
Arbeitszeit

▶ Flexible Arbeitszeiten

▶ Datenbank Literatur

## Aktuelle Themen / Forschungsergebnisse

Hier finden Sie Informationen zu aktuellen Themen und Kurzberichte zu neusten Forschungsergebnissen, die (noch) nicht zu den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen zu zählen sind.

→ Was sind gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse?

### Themenauswahl:

→ Schicht- /Nachtarbeit und Krebs

→ Nachtarbeit und künstliche Lichtgabe

→ Alterns- und altersgerechte Arbeitszeitgestaltung

→ Verlängerung der Lebensarbeitszeit

→ Auswirkungen von Sonntagsarbeit

→ Eulen und Lerchen: individuelle Unterschiede in der Verträglichkeit von Schichtarbeit

## Suche in der Datenbank Literatur:

### ▼ Wissenschaftlicher Stand / Empfehlungen

- ▶ Aktuelle Themen /  
Forschungsergebnisse
- ▶ Nacht- und Schichtarbeit
- ▶ Dauer und Verteilung der  
Arbeitszeit
- ▶ Flexible Arbeitszeiten
- ▶ Datenbank Literatur

Schlagwörter

Schichtarbeit

Verknüpfung

- ODER  
 UND

Senden

### Schlagwörter:

Alter  
Arbeitsschutz  
Arbeitszeitdauer  
Arbeitszeitflexibilität  
Arbeitszeitgesetz

# Arbeitszeiten online bewerten

## ▼ Arbeitszeiten online bewerten

▶ Tool Arbeitszeiten online bewerten

▶ Hinweise zum Tool




▶ Weitere Tools

- Arbeitszeit-TÜV (IGM)
- E-Shiftdesign (IFAA)
- ...

Suche:

 **Druckansicht**

### Downloads und Tools

-  Hinweise zum Tool  
Arbeitszeiten online bewerten [PDF]
-  Checkliste  
Schichtplan [PDF]
-  Checkliste 12-Stunden-Schichten  
[PDF]

# Schichtprojekt Erfolgsfaktoren

## ▼ Handlungshilfen für die Praxis

- ▶ Das Schichtprojekt / Erfolgsfaktoren



# Praxisbeispiele

## ▼ Handlungshilfen für die Praxis

▶ Das Schichtprojekt /  
Erfolgsfaktoren

▶ Praxisbeispiele

- ➔ **Ausweitung der Betriebszeiten**
- ➔ **Ein Schichtmodell bei variabler Betriebszeit**
- ➔ **Kleine Belegschaften – Umstellung auf verlässlichen Dienstplan**
- ➔ **Ältere Belegschaften – Gestaltung altersgerechter Schichtsysteme**
- ➔ **Überlaufende Zeitkonten trotz ausreichender Personaldecke**
- ➔ **Verlängerung der Schichtzeit: 12-Stunden-Schichten am Wochenende**

# Datenbank Standardschichtpläne

## Handlungshilfen für die Praxis

- ▶ Das Schichtprojekt / Erfolgsfaktoren
- ▶ Praxisbeispiele
- ▶ Datenbank Standardschichtpläne

▶ Diskonti

▶ Teilkonti

▼ **Vollkonti**

Suche:

## Vollkontinuierliche Schichtpläne

| Schichtplan  | Betriebszeit | Anzahl Schichten | Schichtarten | Anzahl Schichtgruppen | Ø-Brutto -WAZ | Kennzeichen |             |       |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
|--|--------------|------------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|-------------|-------|-----|----------|------------|-------------|-------------|--|-----------|-------------|-------------|-------|----------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------|-------------------------|-------------|-----------------------|-----------|-------------|---|-------------|-----------|-------|----------|-------------|-------------|--|-----------|-------------|--|------------|-------|-------------------------|----|--|---|-------|---------------------------|
| <b>V1</b><br><table border="1"> <tr><th>Gruppe</th><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>Su</th><th>WAZ</th></tr> <tr><td>Gruppe 1</td><td>Tag 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>Tag 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 2</td><td></td><td>Tag 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>Tag 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 3</td><td></td><td></td><td>Tag 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>Tag 24,00</td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 4</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>Tag 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>48,00</td></tr> </table>       | Gruppe       | Mo               | Di           | Mi                    | Do            | Fr          | Sa          | Su    | WAZ | Gruppe 1 | Tag 24,00  | Nacht 48,00 |             |  | Tag 24,00 | Nacht 48,00 |             | 48,00 | Gruppe 2 |            | Tag 24,00   | Nacht 48,00 |            |             | Tag 24,00 | Nacht 48,00 | 48,00 | Gruppe 3                |             |                       | Tag 24,00 | Nacht 48,00 |   |             | Tag 24,00 | 48,00 | Gruppe 4 | Nacht 48,00 |             |  | Tag 24,00 | Nacht 48,00 |  |            | 48,00 | Vollkonti / 168 Stunden | 14 | Früh<br>Nacht<br>permanent<br>12-Stunden<br>Schichten          | 4 | 42,00 | Lange<br>Schichtzeiten    |
| Gruppe   | Mo           | Di               | Mi           | Do                    | Fr            | Sa          | Su          | WAZ   |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 1   | Tag 24,00    | Nacht 48,00      |              |                       | Tag 24,00     | Nacht 48,00 |             | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 2   |              | Tag 24,00        | Nacht 48,00  |                       |               | Tag 24,00   | Nacht 48,00 | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 3   |              |                  | Tag 24,00    | Nacht 48,00           |               |             | Tag 24,00   | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 4   | Nacht 48,00  |                  |              | Tag 24,00             | Nacht 48,00   |             |             | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| <b>V2</b><br><table border="1"> <tr><th>Gruppe</th><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>Su</th><th>WAZ</th></tr> <tr><td>Gruppe 1</td><td>Früh 24,00</td><td>Spät 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td></td><td>Nacht 48,00</td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 2</td><td></td><td></td><td>Früh 24,00</td><td>Spät 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 3</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td>Früh 24,00</td><td>Spät 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 4</td><td>Spät 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Früh 24,00</td><td>48,00</td></tr> </table> | Gruppe       | Mo               | Di           | Mi                    | Do            | Fr          | Sa          | Su    | WAZ | Gruppe 1 | Früh 24,00 | Spät 24,00  | Nacht 48,00 |  |           |             | Nacht 48,00 | 48,00 | Gruppe 2 |            |             | Früh 24,00  | Spät 24,00 | Nacht 48,00 |           |             | 48,00 | Gruppe 3                | Nacht 48,00 |                       |           | Früh 24,00  | Spät 24,00                              | Nacht 48,00 |           | 48,00 | Gruppe 4 | Spät 24,00  | Nacht 48,00 |  |           |             |  | Früh 24,00 | 48,00 | Vollkonti / 168 Stunden | 20 | Früh<br>Spät<br>Nacht<br>12-Stunden<br>Schichten am<br>Sonntag | 4 | 42,00 | Kurzer<br>Vorwärtswechsel |
| Gruppe   | Mo           | Di               | Mi           | Do                    | Fr            | Sa          | Su          | WAZ   |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 1   | Früh 24,00   | Spät 24,00       | Nacht 48,00  |                       |               |             | Nacht 48,00 | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 2   |              |                  | Früh 24,00   | Spät 24,00            | Nacht 48,00   |             |             | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 3   | Nacht 48,00  |                  |              | Früh 24,00            | Spät 24,00    | Nacht 48,00 |             | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 4   | Spät 24,00   | Nacht 48,00      |              |                       |               |             | Früh 24,00  | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| <b>V3</b><br><table border="1"> <tr><th>Gruppe</th><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>Su</th><th>WAZ</th></tr> <tr><td>Gruppe 1</td><td>Früh 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>48,00</td></tr> <tr><td>Gruppe 2</td><td>Spät 24,00</td><td>Nacht 48,00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>48,00</td></tr> </table>   | Gruppe       | Mo               | Di           | Mi                    | Do            | Fr          | Sa          | Su    | WAZ | Gruppe 1 | Früh 24,00 | Nacht 48,00 |             |  |           |             |             | 48,00 | Gruppe 2 | Spät 24,00 | Nacht 48,00 |             |            |             |           |             | 48,00 | Vollkonti / 168 Stunden | 20          | Früh<br>Spät<br>Nacht | 5         | 33,60       | Vorwiegend<br>kurzer<br>Vorwärtswechsel |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe   | Mo           | Di               | Mi           | Do                    | Fr            | Sa          | Su          | WAZ   |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 1   | Früh 24,00   | Nacht 48,00      |              |                       |               |             |             | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |
| Gruppe 2   | Spät 24,00   | Nacht 48,00      |              |                       |               |             |             | 48,00 |     |          |            |             |             |  |           |             |             |       |          |            |             |             |            |             |           |             |       |                         |             |                       |           |             |   |             |           |       |          |             |             |  |           |             |  |            |       |                         |    |  |   |       |                           |

## Broschüren zum Download:

**Broschüren / Weblinks**

**Software**

**Bildungsangebote**

**Externe Beratung**

**Downloadcenter**



Schrift "Schichtarbeit und Nachtarbeit"  
Autoren: Knauth, P., & Hornberger, F.

[pdf Download \(11,8 MB\)](#)

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, München :



## Broschüren / Weblinks

Software

Bildungsangebote

Externe Beratung

Downloadcenter



Checkliste  
Externe Beratung  
[➔](#) [PDF]



Checkliste  
Bildungsangebote  
[➔](#) [PDF]



Checkliste  
Software zur Arbeitszeitgestaltung  
[➔](#) [PDF]

- Wichtige Informationen für die Praxis in gut nutzbarer Form
- Kurze Zusammenstellung gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse *und* den daraus ableitbaren Empfehlungen
- Datenbank Standardschichtpläne, bewertet nach arbeitswissenschaftlichen Kriterien
- Zugang zu praxeologischer und weiterführender Literatur

Internetportal: <http://inqa.gawo-ev.de/cms/>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Weitere Informationen unter:  
Carsten.schomann@gawo-ev.de  
[www.gawo-ev.de](http://www.gawo-ev.de)