

## Präventive Gesundheitsaspekte innovativer und humaner Arbeitszeiten

Referentin:

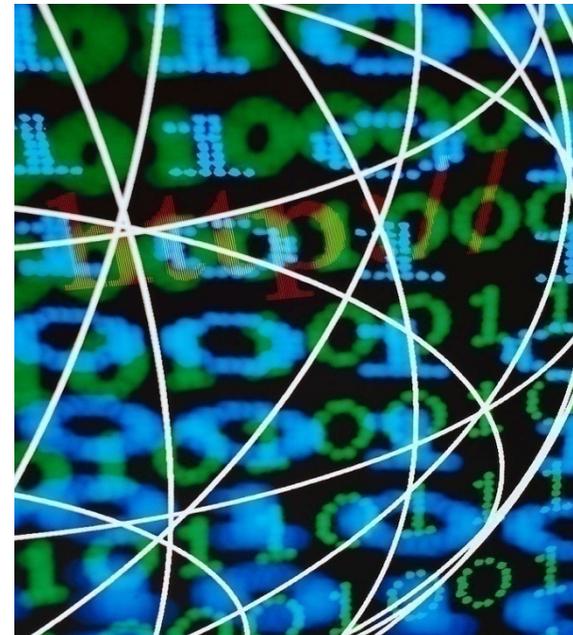
Prof. Dr. Ulrike Hellert  
Moderne Arbeitszeiten

18. Mai 2010 in Dortmund

*Demografischer Wandel und Prävention in der IT-Wirtschaft (DiWa-IT)*

## AGENDA

- Zielsetzung
- Vorgehensweise
- Ergebnisse & Erfahrungen
- Arbeitszeitmodell
- Fazit

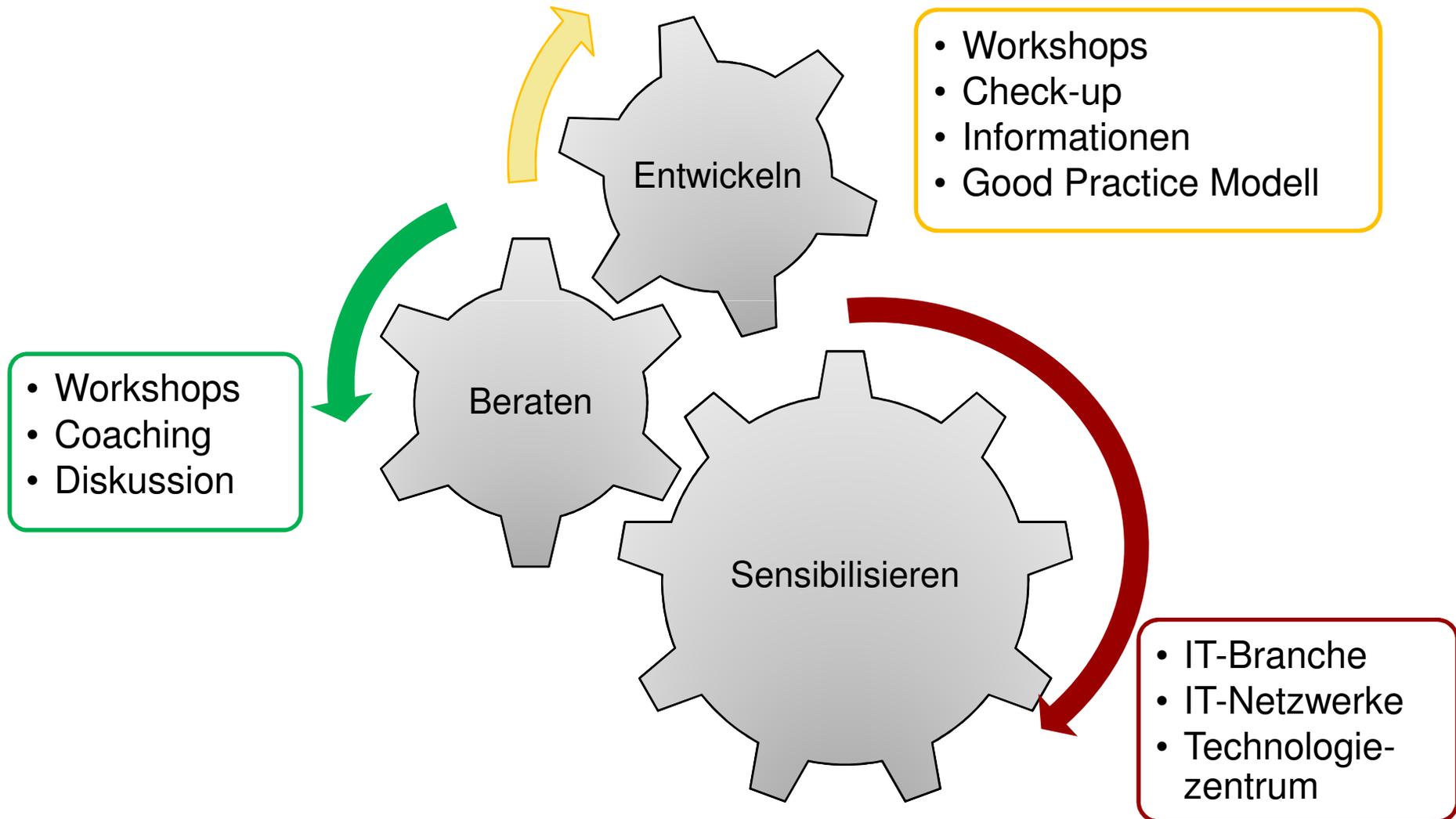


Zielsetzung



„Zielgruppenspezifische und innovative  
Arbeitszeitgestaltung zur Sicherung des  
Personalvermögens in  
zwei IT-Pilotbetrieben“

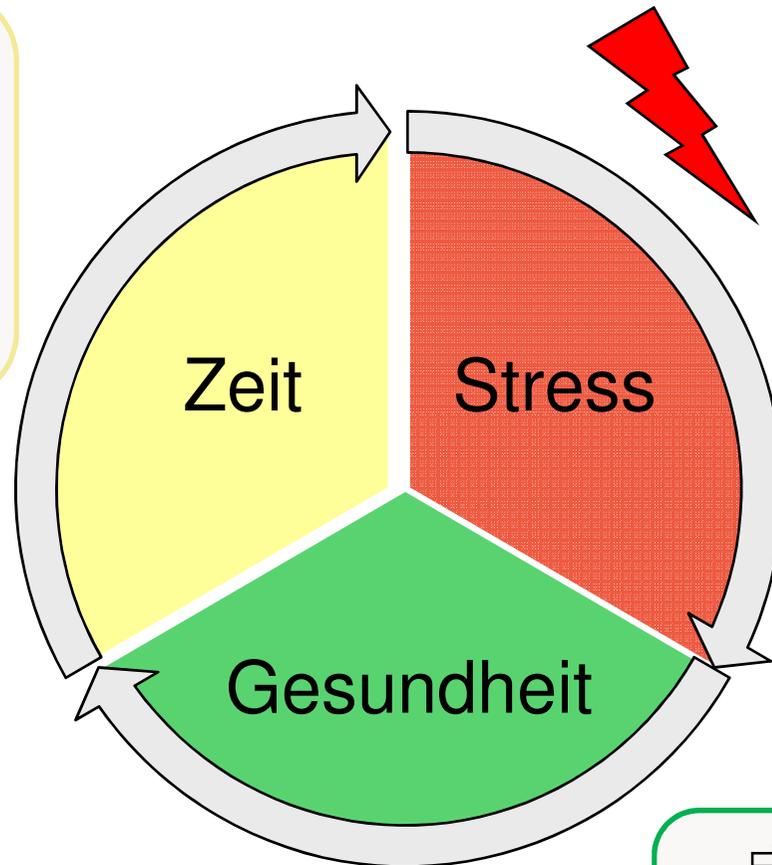
## Vorgehensweise



## Bausteine

### ⇒ **Arbeitszeit**

- AZ-Gesetz
- Zeitgestaltung
- Zeitpsychologie
- Ziele



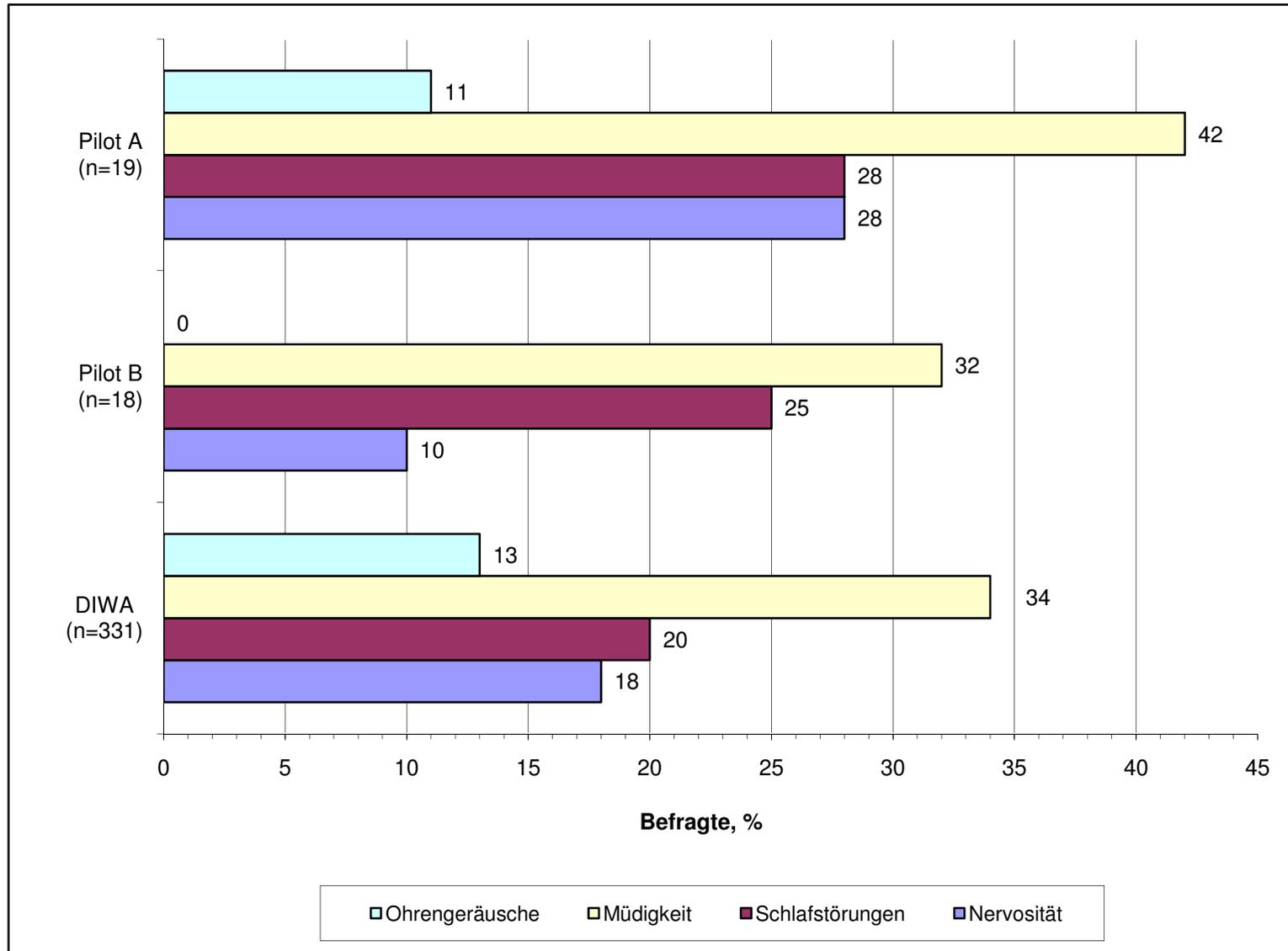
### ⇒ **Prozess**

- Stressoren
- Ressourcen

### ⇒ **Work Ability**

- Salutogenese
- Ernährung
- Körperliche Aktivität

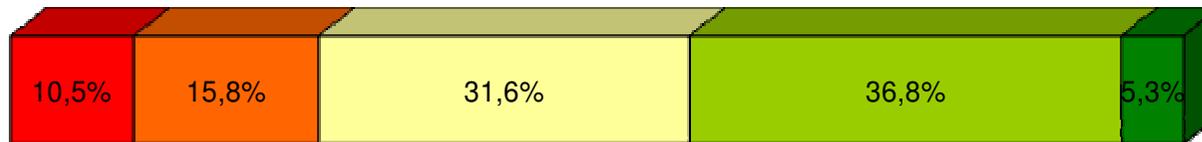
## Ergebnisse Check-up Analyse



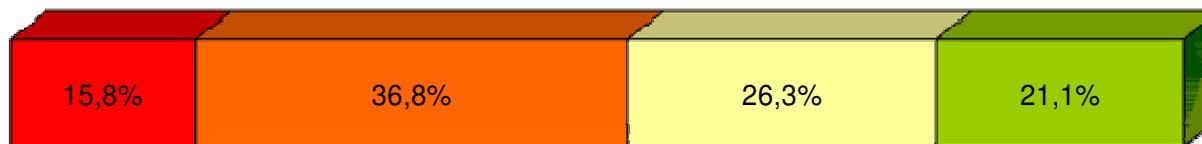
Ergebnisse Check-up

10: Stehe unter Zeitdruck

Pilot B  
N = 18



Pilot A  
N = 19

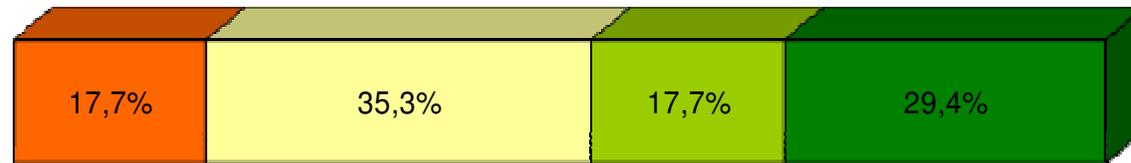


sehr oft oft gelegentlich selten sehr selten

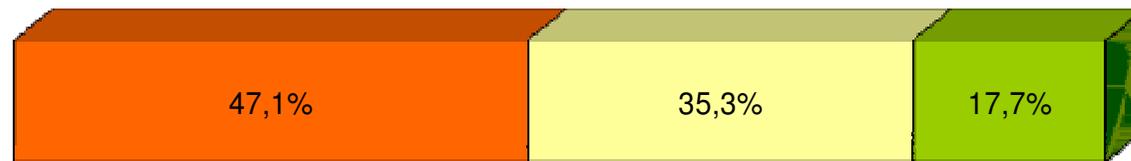
## Ergebnisse Check-up

### 18: Familie und Beruf vereinbaren?

Pilot B  
N = 17

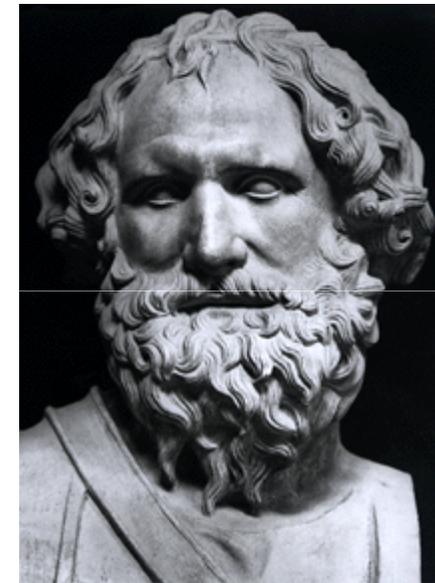
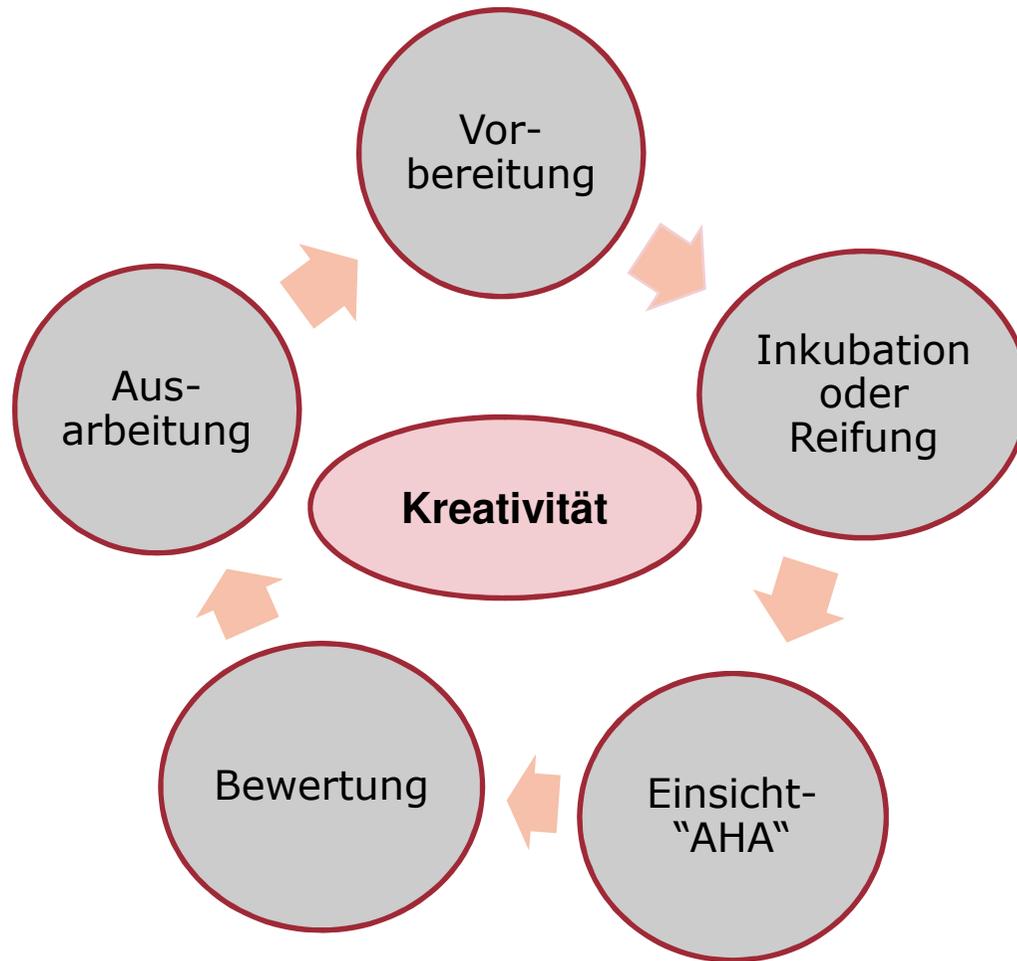


Pilot A  
N = 19



■ betrifft mich nicht  
 ■ schlecht  
 ■ geht so  
 ■ gut  
 ■ sehr gut

## Kreative Arbeit nach Csikszentmihalyi



Archimedes: Griechischer Mathematiker und Naturforscher (285 – 212 v. Chr.)

## Zeit

**3-Z-Methode**

- **Zeitraumen**  
(Wahlarbeitszeit, Funktionszeit, Teilzeit)
- **Zahl der Beschäftigten**
- **Ziele** (spezifisch, messbar, aktiv beeinflussbar, relevant, terminiert & positiv formuliert)

**Zeitpsychologie**

- Umgang mit der Zeit
- Zeitgefühl
- Zeitperspektive



## Ergebnisse Check-up

### Ausmaß erlebter Stress

	DIWA	→	Pilot	
			A	B
Chronische Erschöpfung	2,9	→	3,3	2,9
Aktuelle Gereiztheit	2,7	→	2,8	2,6
Work-Life-Balance	2,7	→	2,9	2,6

1=geringe Ausprägung / 5=hohe Ausprägung

## Stress

### 1. „Flight-Fight-System“

- Adrenalin, Noradrenalin,  
Wirkt auf: Blutdruck, Herz, Atmung
- Glucose = **ENERGIE**

### 2. „Cortisol-System“

- Feuerwehr im Körper:
  - Schwächt Immunsystem + Gedächtnis
  - Begünstigt Herzinfarkt
  - Fördert Depression

### 3. „Testosteron-System“

- Andauernder, passiver Stress:  
Testosteron sinkt - Cortisol erhöht:  
⇒ **Immunsystem sinkt permanent!**

## Gesundheit

**Was erhält den Menschen gesund?**

Medizinsoziologe: Aaron Antonovsky  
Salutogenese (salus - gesund; genese - Entstehung)

1. Comprehensibility  
(Verstehbarkeit, Überschaubarkeit)
2. Manageability (Handhabbarkeit)
3. Meaningfulness  
(Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit)



SOC – Sense of  
coherence

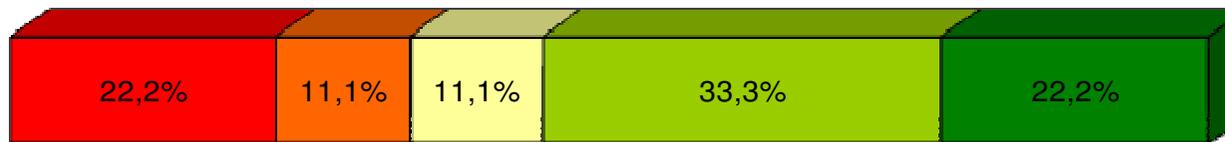


- Gesundheit ist kein verlässlicher Dauerzustand
- Gesundheit kann oder muss kontinuierlich aufgebaut werden

## Ergebnisse Check-up

### 7: Interessiere mich für Vertrauensarbeit

Pilot B  
N = 18



Pilot A  
N = 19



■ keinerlei Interesse  
 ■ etwas Interesse  
 ■ weiß nicht recht  
 ■ großes Interesse  
 ■ sehr großes Interesse

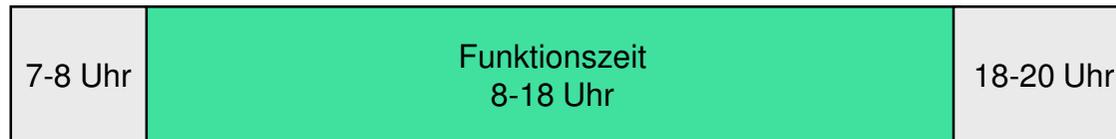
## Arbeitszeitmodell I-Time

### Arbeitszeitgesetz

48 Stunden > Arbeitszeitgesetz

60 Stunden max. > Ausgleich muss geschaffen werden  
Ausgleich in Zeit - nicht in Entgelt

### Arbeitszeitrahmen

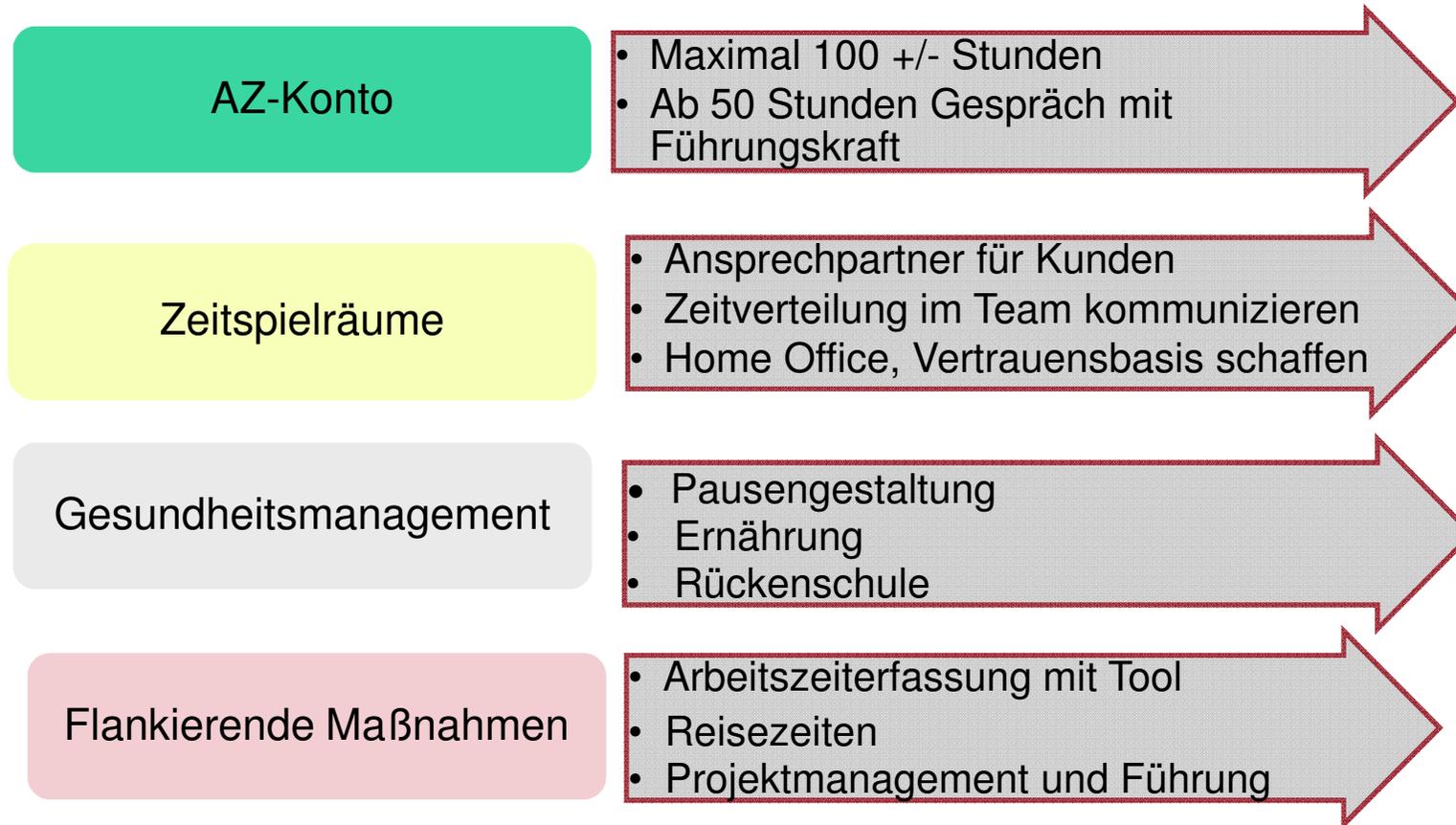


**Funktionszeit** = Servicezeit oder Kundenzeit  
+ Ein- und Ausgleitspanne

**Zahl der Mitarbeiter:** je nach Projekt, nicht einheitlich

**Ziele:** vorliegende Arbeit termingerecht und richtig erledigen

## Arbeitszeitmodell I-Time



## Fazit

- Maßgeschneiderte, zielgruppenorientierte Schutzmechanismen
- Neuorientierung
- Umdirigieren der Energien

"Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit."

Friedrich Schiller



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



DLR  
Projekträger im DLR



Förderschwerpunkt  
Präventiver Arbeits-  
und Gesundheitsschutz