

## Präventive Gesundheitsaspekte innovativer und humaner Arbeitszeiten

Referentin:

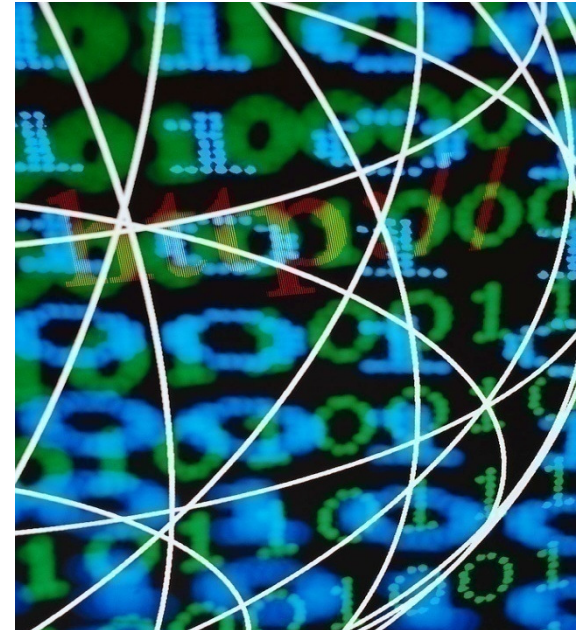
Prof. Dr. Ulrike Hellert  
Moderne Arbeitszeiten

18. Mai 2010 in Dortmund

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

## AGENDA

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

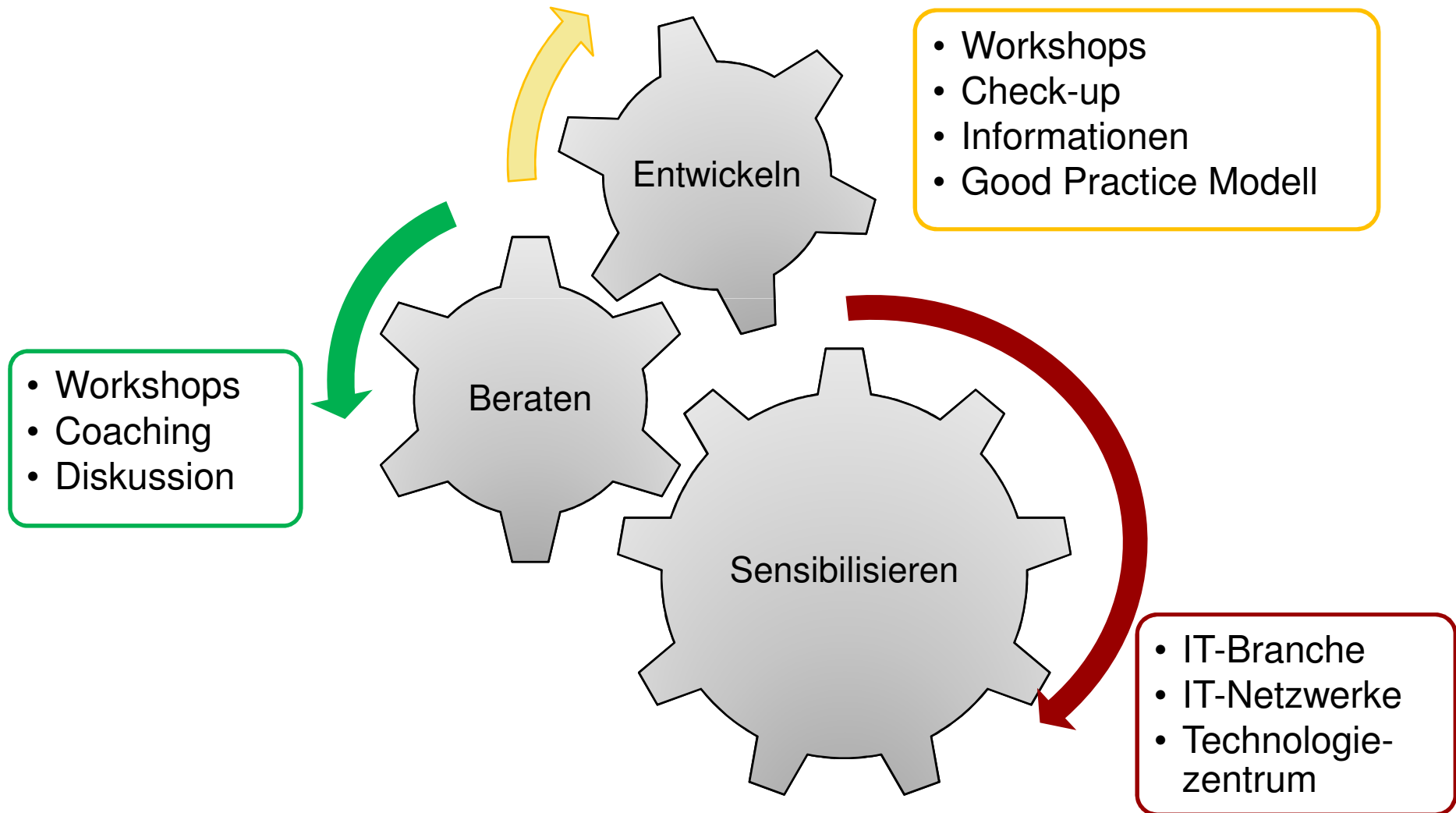


Zielsetzung



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

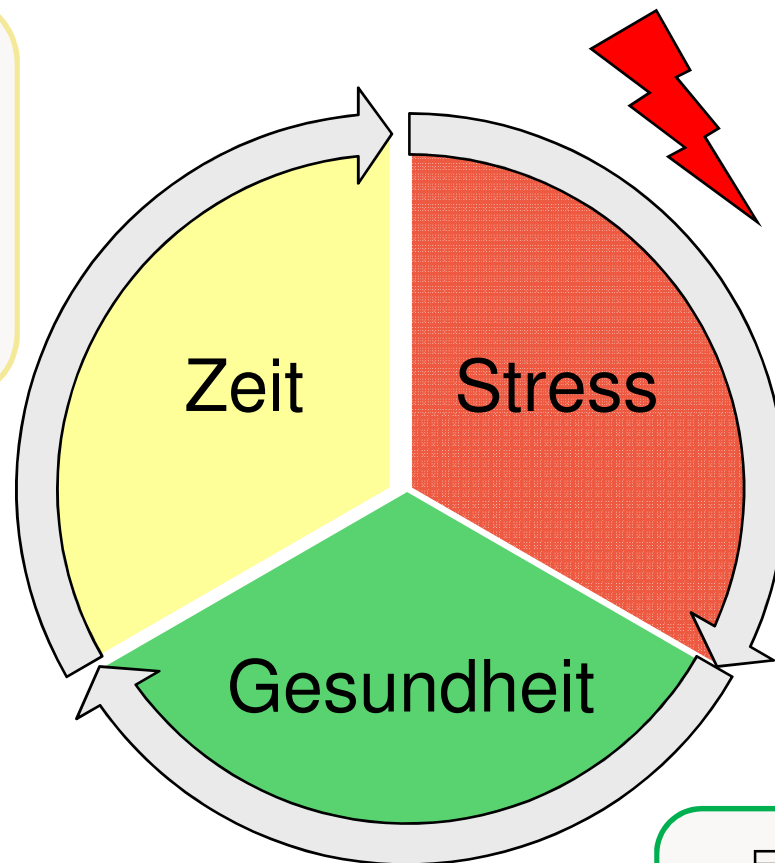
## Vorgehensweise



## Bausteine

### ⇒ **Arbeitszeit**

- AZ-Gesetz
- Zeitgestaltung
- Zeitpsychologie
- Ziele



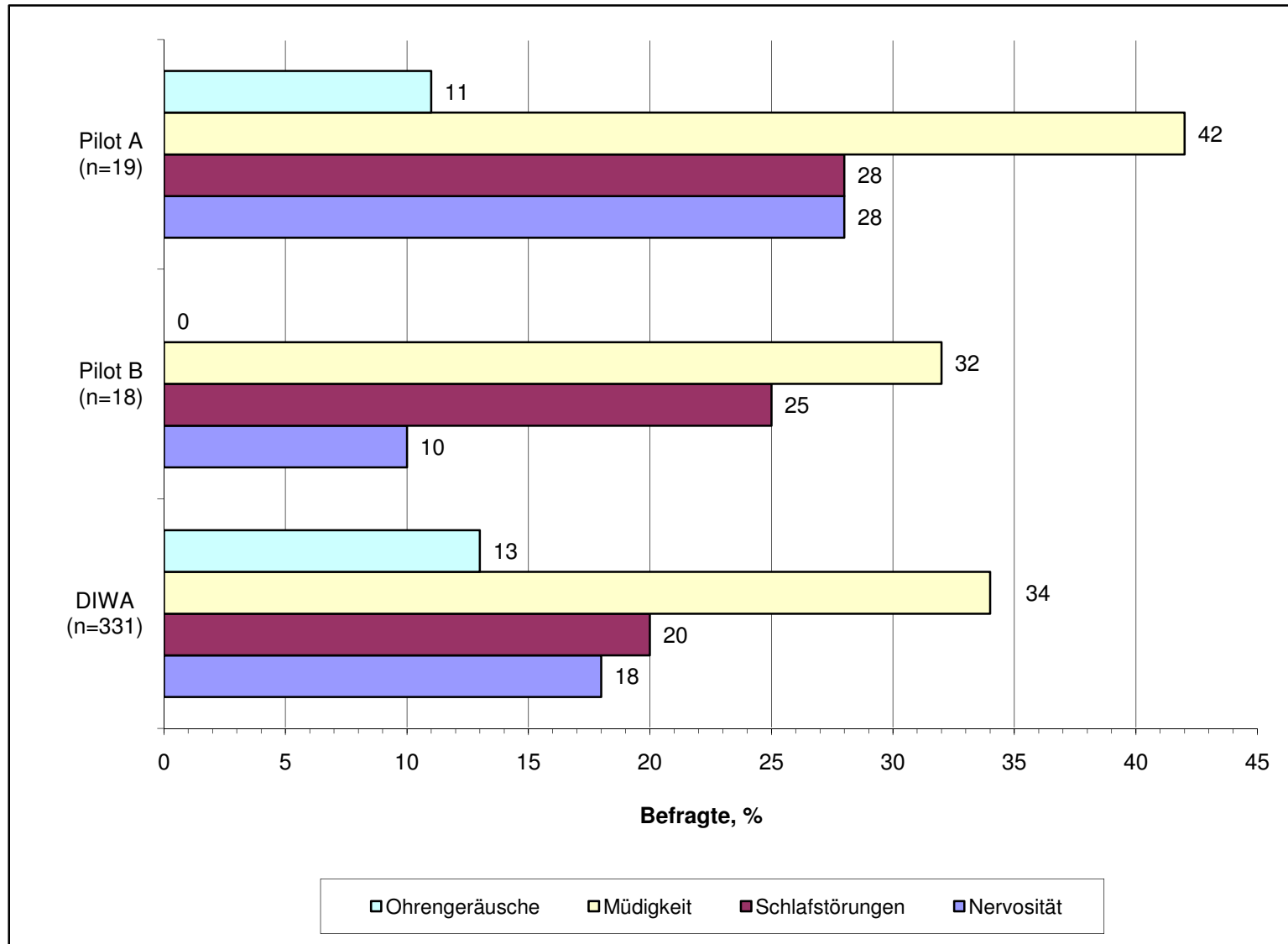
### ⇒ **Prozess**

- Stressoren
- Ressourcen

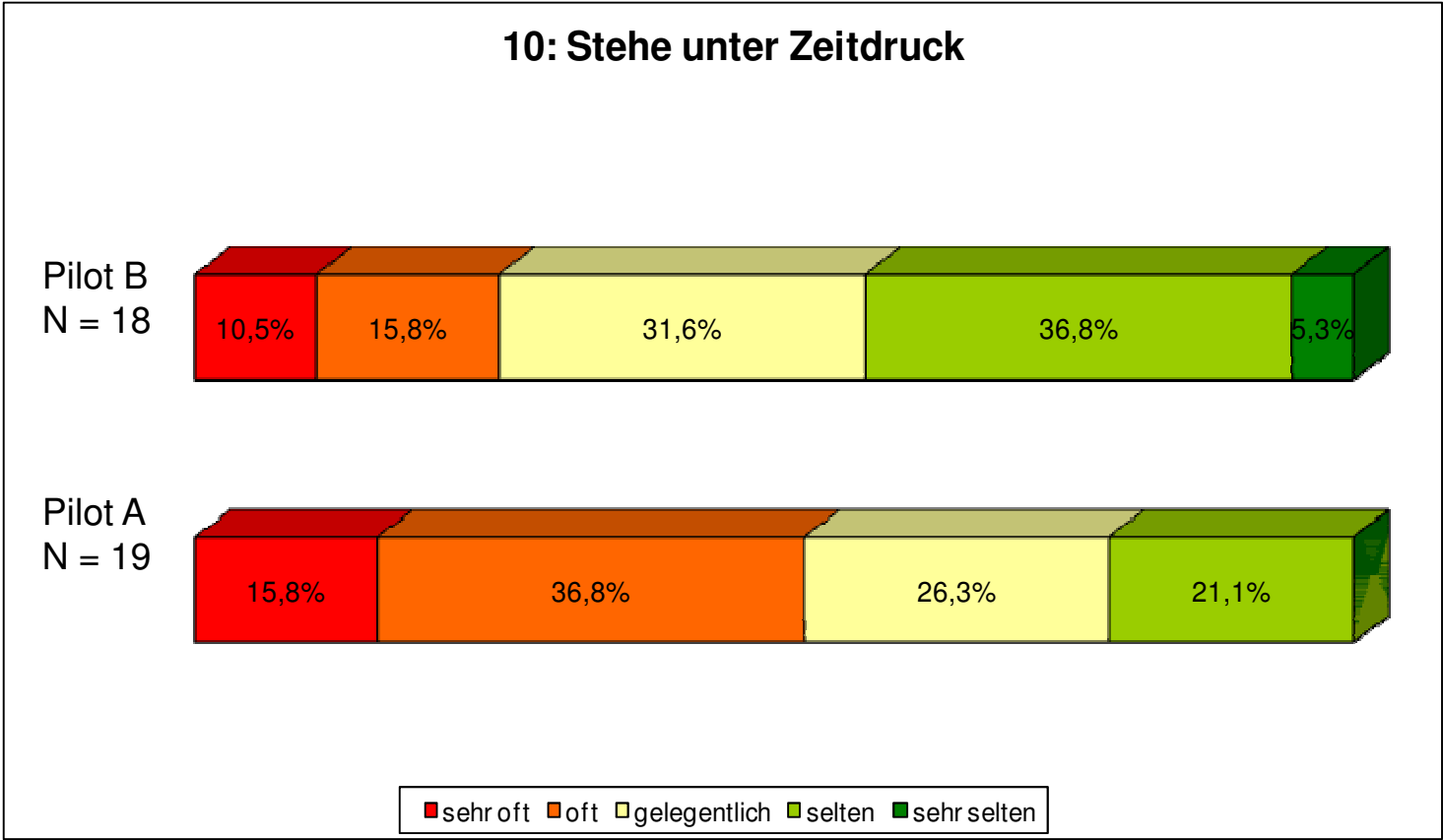
### ⇒ **Work Ability**

- Salutogenese
- Ernährung
- Körperliche Aktivität

## Ergebnisse Check-up Analyse



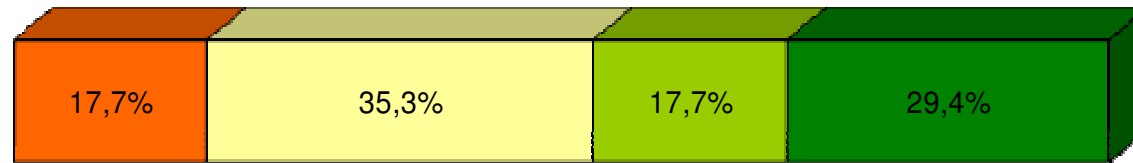
## Ergebnisse Check-up



## Ergebnisse Check-up

### 18: Familie und Beruf vereinbaren?

Pilot B  
N = 17



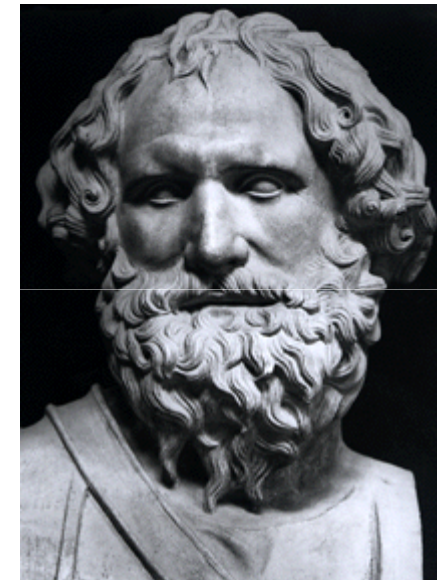
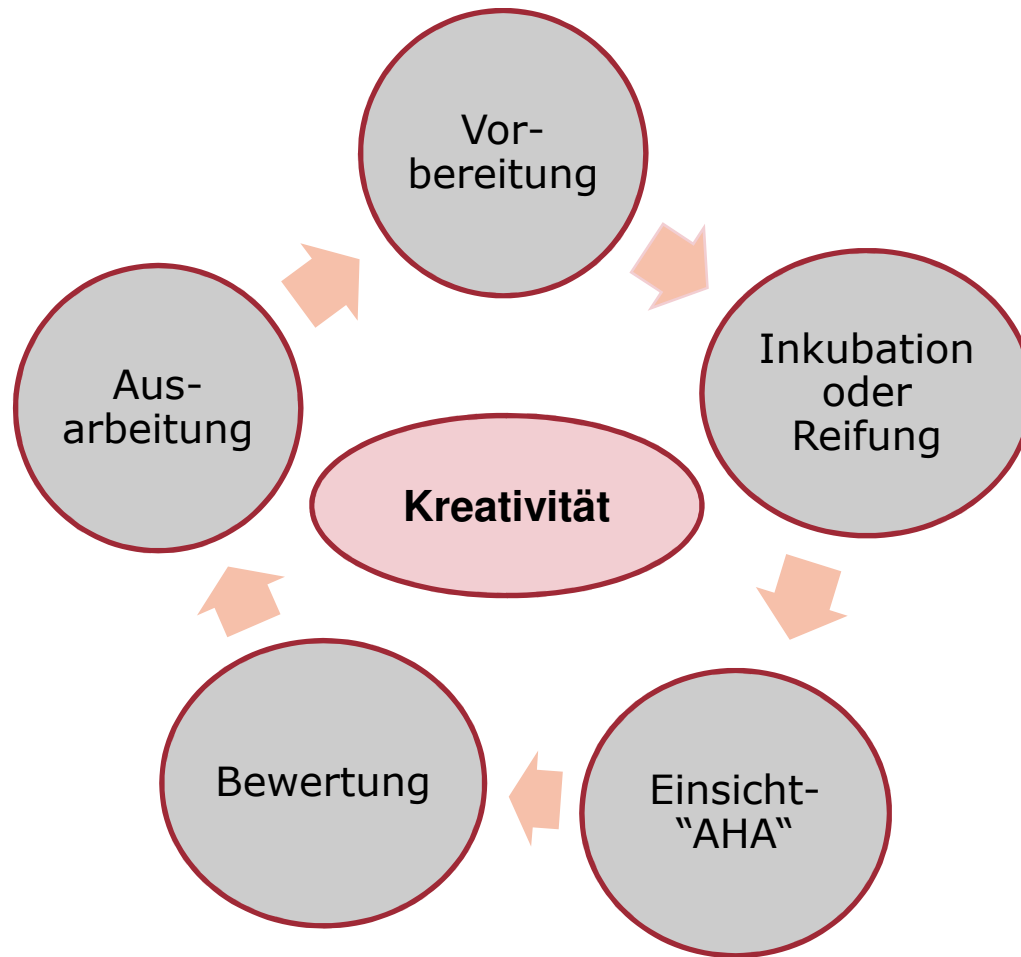
Pilot A  
N = 19



■ 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“

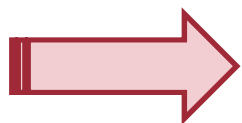
- Andauernder, passiver Stress:  
Testosteron sinkt - Cortisol erhöht:  
⇒ **Immunsystem sinkt permanent!**

## 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

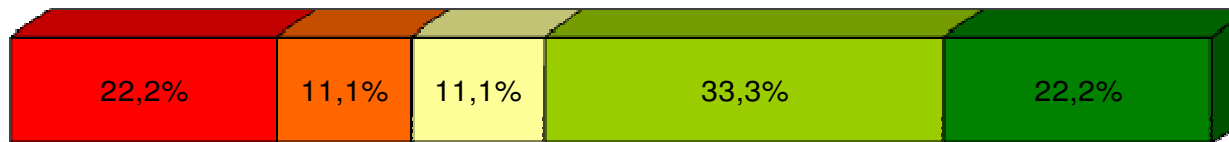


- Gesundheit ist kein verlässlicher Dauerzustand
- Gesundheit kann oder muss kontinuierlich aufgebaut werden

## 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

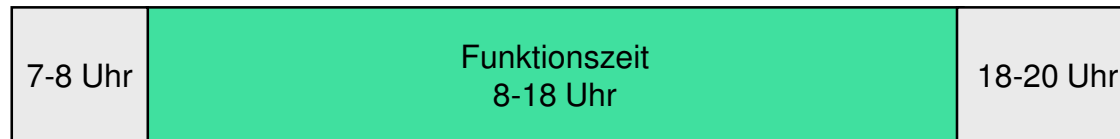
## Arbeitszeitmodell I-Time

### Arbeitszeitgesetz

48 Stunden > Arbeitszeitgesetz

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

### Arbeitszeitrahmen

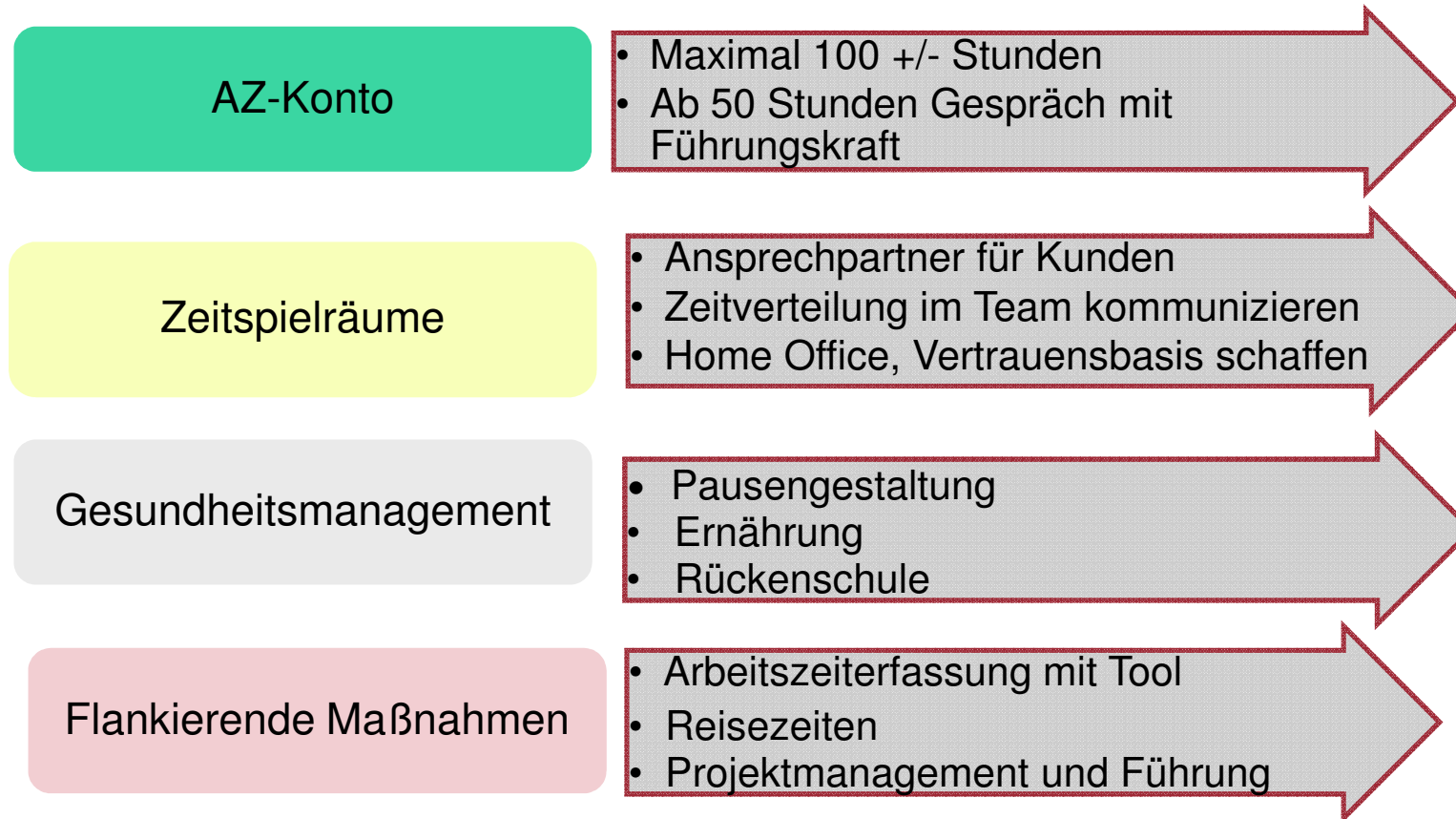


**Funktionszeit** = Servicezeit oder Kundenzeit  
+ Ein- und Ausgleitspanne

**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

