



WOW

Eine skandinavische Forschungsinitiative veröffentlicht Empfehlungen zur Arbeitszeit- und Schichtplangestaltung



Sylvia Rabstein

Im November 2020 wurden im Rahmen einer virtuellen Konferenz Empfehlungen des Projekts „Working hours, health, well-being and participation in working life“ (WOW) vorgestellt.

Insgesamt 50 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler arbeiteten seit 2015 an dem Projekt „Working hours, health, well-being and participation in working life“ – kurz WOW. Zielstellung war die Entwicklung evidenzbasierter Modelle und Lösungen für die Arbeitszeitgestaltung, um Gesundheit, Wohlbefinden und Beschäftigungsfähigkeit in Skandinavien zu fördern (WOW 2020). Relevante Trends in der Arbeitszeitgestaltung in Finnland, Dänemark, Norwegen und Schweden sollten aufgedeckt und gesellschaftliche sowie sozioökonomische Unterschiede untersucht werden. Dabei sollten vor allem vulnerable Gruppen hinsichtlich der Arbeitszeitgestaltung identifiziert werden. Die beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler konnten hierfür auf umfangreiche prospektive Kohorten aus Dänemark, Finnland, Norwegen und Schweden zurückgreifen. Dazu gehören die *Danish Working Hour Database* (DWHD, Dänemark), die *Finnish Public Sector Study* (FPS, Finnland) die *Survey of Shift Work, Sleep and Health* (Norwegen) und die *Longitudinal Occupational Survey of Health* (Schweden). Dabei umfasst allein die DWHD Daten von über 250 000 Beschäftigten mit umfangreichen täglichen Arbeitszeitdaten im

Zeitraum von 2007 bis 2019 und die FPS Daten von über 400 000 Beschäftigten. Dennoch wurde deutlich, dass die wissenschaftliche Evidenz im Hinblick auf viele Fragestellungen zur Gestaltung der Schichtarbeit begrenzt ist. Konsens besteht in Bezug auf Empfehlungen, die auch im Einklang mit bereits formulierten Empfehlungen in Deutschland stehen. Hierzu zählen insbesondere die Ende 2020 veröffentlichte arbeitsmedizinische Leitlinie zur Gestaltung von Schicht- und Nachtarbeit (AWMF S2k Leitlinie 2020) (s. S. 16) sowie die Empfehlungen der Unfallversicherungsträger zur Schichtarbeit (DGUV Information 206-024). Präferiert werden demnach maximal drei aufeinander folgende Nachtschichten, eine maximale Nachtschichtdauer von neun Stunden und schnell rotierende Schichtsysteme unter Einhaltung der arbeitsfreien Intervalle zwischen aufeinanderfolgenden Schichten von mindestens elf Stunden.



Zielstellung des WOW-Projekts war die Entwicklung evidenzbasierter Modelle und Lösungen für die Arbeitszeitgestaltung, um Gesundheit, Wohlbefinden und Beschäftigungsfähigkeit in Skandinavien zu fördern

Nicht nur Schichtarbeit sondern auch andere damit in Verbindung stehende Themen werden bei WOW behandelt. Hinsichtlich der Arbeitszeiten in den nordischen Staaten wird empfohlen, vor allem verständliche und umsetzbare Regelungen für die Arbeitszeitgestaltung zu finden. Dies umfasst neben dem Zugang zu arbeitsmedizinischer Betreuung auch die Sicherstellung eines flexiblen Zugangs zur Kinderbetreuung, da dies ein wichtiger Baustein für die Work-Life-Balance von Schichtarbeitenden ist. Weiterhin beinhaltet eine nachhaltige Gestaltung von Arbeitszeit auch die Berücksichtigung unterschiedlicher Lebensphasen. Als wöchentliche Arbeitszeit wird ein Maximum von 48 Stunden empfohlen. Positive Effekte haben Studien gezeigt, bei denen die Arbeitszeit z. B. auf sechs Stunden

am Tag reduziert wurde. Weitere Themen sind Schichtplanempfehlungen zur Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit, flexible Arbeitszeiten und Arbeitszeitkontrolle, Fatigue-Management und Therapien und Interventionen für die Prävention des Schichtarbeitersyndroms. Nicht für alle erörterten Themenkomplexe konnten eindeutige Empfehlungen ausgesprochen werden. Oft fehlen hierfür aufgrund von vielfältigen Schichtsystemen, Unterschieden in den Arbeitsanforderungen und -bedingungen, individuellen Einflussfaktoren sowie zu wenigen Interventionsstudien zur Wirksamkeit von Verbesserungsansätzen die wissenschaftliche Grundlage.

Die Autorin:
Dr. Sylvia Rabstein
IPA

Literatur

AWMF S2k Leitlinie (2020): Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit. Registernummer 002 - 030. Online verfügbar unter <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/002-030.html>, zuletzt aktualisiert am 28.08.2019, zuletzt geprüft am 16.02.2021.

DGUV Information 206-024: Schichtarbeit – (k)ein Problem? DGUV 2018. Online verfügbar unter <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/3233/schichtarbeit-k-ein-problem>.

WOW (2020): Working Hours, Health, Well-Being and Participation in Work-Live. Summary of the key WOW recommendations. WOW (2015–2019). Online verfügbar unter <https://www.ttl.fi/en/summary-of-the-key-wow-recommendations/>, zuletzt aktualisiert am 13.11.2020, zuletzt geprüft am 16.02.2021.



Das DGUV Infoblatt fasst die Ergebnisse der WOW-Studie unter dem Titel „Arbeitszeitgestaltung, Gesundheit und Wohlbefinden“ zusammen. → <https://publikationen.dguv.de/uebergreifende-themen/4180/arbeitszeitgestaltung-gesundheit-und-wohlbefinden>