



## Arbeitszeit und Gesundheit

**Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen stehen für sozialen Fortschritt und müssen – wie vieles im Arbeitsleben – erkämpft werden. Die Arbeitsdauer bestimmt, wie lange ich den Belastungen ausgesetzt bin. Beides muss so begrenzt werden, dass ich mich wieder erholen kann. Und zwar so, dass ich nicht nur einen Arbeitstag überstehen kann, sondern das gesamte Arbeitsleben.**

Der Mensch unterliegt sowohl biologischen als auch sozialen Rhythmen. Arbeitszeiten können diesen ent-gegenlaufen oder damit desynchronisiert sein, wenn sie sehr variabel oder irregulär sind oder Abend-, Nacht- und/oder Wochenendarbeit beinhalten.

Lang andauernde Schichten und häufige Überstunden führen etwa zu einer Erhöhung des Herzinfarkttrisikos um den Faktor 7,3. Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Beeinträchtigungen der Gesundheit und langer Arbeitszeit. Exemplarisch sei hier eine Untersuchung von Beschäftigten mit einer Arbeitszeit von über 45 Stunden/Woche (ISO-Studie „Arbeitszeit ‘99“, 4000 Befragte) zitiert:

- 80 Prozent klagen über Stress
- 32 Prozent beklagen Nervosität
- 25 Prozent leiden an psychischer Erschöpfung
- 18 Prozent klagen über Magenschmerzen

Vieles weist darauf hin, dass mit zunehmendem Alter längere Wochenarbeitszeiten zu stärkeren Beeinträchtigungen führen als in jüngeren Jahren. Oder anders ausgedrückt: Längere Arbeitszeiten lassen sich in jungen Jahren eher verkraften, während die Effekte längerer Arbeitszeiten sich in den späteren Jahren des Berufslebens auf Grund der vorausgegangenen Vorbelastungen dafür umso stärker in Beeinträchtigungen niederschlagen.



» Ich liebe diesen Job und ich möchte den Beruf bis zur Rente machen, aber es sollte doch endlich mal honoriert werden, was wir jeden Tag leisten – den Job machen wir schließlich gut.«  
Bernd Callies, arbeitet seit circa 18 Jahren im Rettungsdienst als Notfallsanitäter/Rettungsassistent.



» Von uns Alten wird oft auf die Jungen geschimpft. Die hätten keine Lust auf Nacht- und Wochenenddienste – die sind nach kurzer Zeit schon völlig demotiviert. Ich glaube, die Jungen haben Recht. Sie wollen Rettungsdienst und Notfallmedizin machen und nicht die strukturellen Mängel des Sozial- und Gesundheitswesens kompensieren und vor allem – sie wollen gar nicht erst so werden wie wir: Im Geiste ausgebrannt und frustriert, körperlich oft krank und im besseren Fall dauerhaft müde und erschöpft. Vom normalen gesellschaftlichen Leben praktisch ausgeschlossen – als psycho-soziales Aufräumkommando jede Nacht missbraucht.«  
Wolfgang Klein, Rettungsdienst Karlsruhe



» Tag und Nacht unter absoluter Anspannung seinen Dienst zu erbringen, erfordert viel Kraft und Nerven. Es kommt nicht selten vor, dass Kolleginnen und Kollegen ausgebrannt sind. Zugeben tut das natürlich niemand. In meinem jungen Alter darf man das Wort Burnout aber nicht in den Mund nehmen. Aber was passiert mit mir in zehn Jahren? Abgesehen von der psychischen Belastung ist unser Beruf auch eine körperliche Belastung. Immer übergewichtigere Patienten von A nach B zu schleppen? Das macht auch ein junger Rücken nicht lange mit. Gesundheitsförderung im Rettungsdienst? Fehlangeize!  
Kevin Hog, Rettungsassistent

# Was tun?



Zuhause bin ich nach der Arbeit meist völlig platt, die freien Tage brauche ich zur Erholung. Aber dann klingelt das Telefon, und die Anfrage kommt, ob ich nicht kurzfristig einspringen könnte, weil wieder jemand krank geworden ist. Da kann man auch nicht immer nein sagen, den Kolleginnen und Kollegen geht es ja genauso.

Deshalb ist der Einstieg in die Verkürzung der Wochenarbeitszeit, wie wir sie jetzt beim DRK erreicht haben, so wichtig. Denn das bringt wieder mehrere Planstellen. Allerdings müssen die dann auch besetzt werden. Ob das gelingt? Ich hoffe es.«  
Norman Kalteyer, seit 30 Jahren im Rettungsdienst



Gegen schlechte Arbeitszeiten kann man was tun: Dienstplangestaltung beinhaltet immer auch Mitbestimmungsrechte und das bedeutet: Dienstpläne, die ohne Zustimmung des Betriebsrates erscheinen, sind rechtswidrig.

Deshalb müssen Betriebsräte in der Lage sein, Dienstpläne qualifiziert zu überprüfen. Und das bedeutet bestenfalls, dass sie in der Lage sind, Dienstpläne auch selbst zu erstellen.

Dazu braucht man: Kenntnisse über den rechtlichen Rahmen (z. B. Arbeitszeitgesetz und andere Schutzgesetze, Tarifvertragsregelungen, ggf. regelmäßige Rechtsprechung) und die Fähigkeit zur Ermittlung eines Personalbedarfs (= Relation der Netto-Jahresarbeitszeit zu den Jahresfunktionsstunden).

Bereits im Planungsstadium sollten die Kolleg/innen den aktuellen Planungsstatus selbst einsehen können und dabei auch die Möglichkeit erhalten, eigene Freizeit- und Tauschwünsche zu äußern.

Die Regeln zur Arbeitszeit-, Dienstplangestaltung und Urlaubsplanung sollten immer in entsprechenden Betriebsvereinbarungen verbindlich festgelegt werden.«

Uwe Ammoneit, Notfallsanitäter



Als Mitglied in der ver.di-Bundestarifkommission für Reformtarifvertrag des DRK konnten wir mit den Kollegen und Kolleginnen zusammen erreichen, dass es in den nächsten drei Jahren eine Reduzierung der Arbeitszeit der wöchentlichen Arbeitszeit von bis zu vier Stunden (inkl. Umkleidezeiten) in der Woche stattfinden wird.«

Stefan Grünewald, im Rettungsdienst in Rheinland-Pfalz



Um den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zu verbessern, wende ich mich an den Betriebsrat und die Mitglieder des Arbeitsschutzausschusses oder die Sicherheitsbeauftragte. Ich weise auf die Missstände hin und stelle meine Lösungsvorschläge vor. Zum Beispiel Rampen oder Hydraulik im KTW für den Tragestuhl, das ist zwar schon alt, haben aber immer noch nicht alle. Dann muss man den Tragestuhl nicht mehr anheben. Oder Rollbretter zum Umlagern der Patient/innen. Die können auch beschafft werden und erleichtern den Arbeitsalltag.«

Werner Schwemmler, Notfallsanitäter beim DRK



**Gemeinsam mehr erreichen:  
[mitgliedwerden.verdi.de](http://mitgliedwerden.verdi.de)**

**Kontakt: Marion Leonhardt  
Tel. 030/69 56-18 71  
[Marion.Leonhardt@verdi.de](mailto:Marion.Leonhardt@verdi.de)**

**ver.di**