

Berlin, 20. Januar 2017

Gemeinsame Pressemitteilung

iga-Umfrage: Beschäftigte wünschen sich nicht längere, aber flexiblere Pausen am Arbeitsplatz

Viele Beschäftigte in Deutschland erleben ihre Pausen am Arbeitsplatz als wenig erholsam. Das legen Ergebnisse einer aktuellen Online-Umfrage der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) unter 323 Personen nahe. Zwar sind 79 Prozent der Befragten grundsätzlich mit den Pausen zufrieden. Allerdings erholt sich rund die Hälfte dabei nie, selten oder nur manchmal. Dass das an zu knapp bemessenen Pausenzeiten liegt, scheint nicht der Fall zu sein. Denn mit durchschnittlich 27 Minuten würden sich die Beschäftigten sogar mit kürzeren Pausenzeiten als sie tatsächlich haben (33 Minuten) zufrieden geben. Interessant ist auch, dass etwa ein Viertel häufig oder sogar immer die Pause ganz ausfallen lässt. Die Ursache hierfür liegt in den meisten Fällen am Termin- und Zeitdruck. Manche sind aber auch so vertieft in ihre Aufgaben, dass sie ihre Pause schlichtweg vergessen.

Ist die Nutzung von Smartphone und Co der Grund für den teils ausbleibenden Erholungseffekt in den Pausen? Laut Umfrage ist dem nicht so. Denn nur jeder Fünfte greift laut Umfrage in der Pause häufig oder manchmal auf digitale Angebote zurück, bei knapp 60 Prozent der Befragten kommt das selten oder gar nicht vor. Stattdessen zeigt sich sogar vielfach ein distanziertes Verhältnis. Knapp zwei Drittel (64 Prozent) nehmen an, dass der Gebrauch von digitalen Medien zwischen den Arbeitsphasen nicht zur Entspannung beiträgt. 61 Prozent gehen sogar davon aus, dass es die Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst.

Die Ursachen für die unzureichend empfundene Erholung dürften eher an einer konventionellen Pausengestaltung mit unflexiblen Pausenzeiten liegen. An der Spitze der Pausenaktivitäten stehen Essen und Trinken oder Unterhaltungen mit den Kollegen. Zwar nutzen die Befragten die Mittagspause hin und wieder für einen Spaziergang an der frischen Luft, regelmäßig machen das aber nur rund 17 Prozent – obwohl diese Art der Pausengestaltung am erholsamsten eingestuft wird. Bezogen auf den Erholungsfaktor werden der Pausensnack oder das Gespräch mit den Kollegen deutlich schwächer bewertet. Nur ein Bruchteil schaltet in der Pause beim Sport ab. Etwa jeder Zehnte nimmt private Erledigungen vor, allerdings trägt dies laut Umfrage gar nicht zur Erholung bei.

Gefragt nach ihren Wünschen, spricht sich ein Drittel der Befragten für mehr Flexibilität und Autonomie bei der Wahl des Zeitpunktes aus. Dies entspricht den Aussagen der Beschäftigten im Homeoffice. Sie waren mit ihrer Pausengestaltung signifikant zufriedener. Mehr als zwei Drittel der Beschäftigten hat hingegen klare Vorgaben zu den Pausenzeiten. 90 Prozent der Befragten haben aber darüber hinaus die Möglichkeit zur „inoffiziellen Pause“, die sie beispielsweise für den Toilettengang oder eine Kaffeepause nutzen.

Hinweis für die Redaktionen:

Der iga.Report 34 „Regeneration, Erholung, Pausengestaltung – Alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?“ steht im Internet kostenlos zum Download bereit. Darin finden Sie neben den Ergebnissen der Online-Umfrage auch Empfehlungen und Tipps von Experten zum Schwerpunktthema „Nutzung und Wirkung digitaler Medien“.

<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-34/>.

Initiative Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) arbeiten gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung zusammen. Ziel der Initiative ist es, arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren durch Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung vorzubeugen. iga ist eine Kooperation von BKK Dachverband e. V., der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek).

Pressekontakte:

Michaela Gottfried, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Telefon: 030/26931-1200, E-Mail: michaela.gottfried@vdek.com

Stefan Boltz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

Telefon: 030/288763-768, E-Mail: stefan.boltz@dguv.de

Michael Bernatek, AOK-Bundesverband

Telefon: 030/34646-2655, E-Mail: michael.bernathek@bv.aok.de

Andrea Röder, BKK Dachverband e. V.

Telefon: 030/2700406-302, E-Mail: andrea.roeder@bkk-dv.de