



Berlin, 25. Juli 2016

## **Gemeinsame Pressemitteilung**

### **iga.Studie: Ständige Erreichbarkeit führt zu Defiziten bei Schlaf und Erholung Beschäftigte wünschen sich Regelungen für Erreichbarkeit**

Dienstliche E-Mails nach Feierabend, der Chef ruft am Wochenende an: Von rund einem Viertel der Berufstätigen wird erwartet, dass sie auch außerhalb ihrer eigentlichen Arbeitszeiten erreichbar sind. Doch diese erweiterte Erreichbarkeit kann sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und auf die Gesundheit auswirken – selbst wenn sie von den Beschäftigten freiwillig gewählt ist, positiv empfunden oder als notwendig angesehen wird. Das zeigt eine wissenschaftliche Studie der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga). Demnach leiden Berufstätige, die auch in ihrer Freizeit für den Job auf Abruf bereitstehen, häufiger unter schlechterem Schlaf. Der Anteil der Beschäftigten, die wegen der permanenten Erreichbarkeit nicht zur Ruhe kommen, sich schlecht erholen oder gedanklich von der Arbeit lösen können, ist signifikant größer als bei Berufstätigen mit klar abgegrenzter Freizeit.

Ein Grund für die Negativfolgen ständiger Erreichbarkeit ist, dass Erholungsphasen durch Phasen der Arbeit unterbrochen oder verkürzt werden. Zudem fällt es den Betroffenen schwerer, sich in der Freizeit ausreichend von ihrem Job zu distanzieren und abzuschalten. Doch die Vermischung von Arbeit und Privatleben belastet auch die Partnerinnen und Partner: 68 Prozent gaben an, durch die Erreichbarkeit ihres Lebensgefährten beeinträchtigt zu sein. Betroffen davon sind unter anderem familiäre Verpflichtungen, die gemeinsame Urlaubsgestaltung, aber auch die eigenen Schlaf- und Erholungszeiten. Bei den Ergebnissen spielt es keine Rolle, ob die Befragten die Erreichbarkeit ihres Partners außerhalb der regulären Arbeitszeiten begrüßen oder ablehnen. Was die Trennung von Arbeit und Freizeit betrifft, äußerten viele Befragte das Bedürfnis nach klareren Grenzen: Ein Großteil der befragten Erreichbaren (60 Prozent) wünscht sich gesetzliche oder betriebliche Regelungen für die Erreichbarkeit. Bei ihren Partnern liegt die Quote bei 83 Prozent. Fast 70 Prozent der Lebensgefährten gaben an, Erreichbarkeit nach der Arbeit sollte komplett entfallen.

Für die Studie wurden 125 Berufstätige unter Verwendung sowohl objektiver als auch subjektiver Messmethoden untersucht sowie deren Lebensgefährten befragt. Die Untersuchung schließt an die 2013 veröffentlichte iga-Studie „Auswirkungen von ständiger Erreichbarkeit und Präventionsmöglichkeiten“ an. Das zweiteilige Forschungsprojekt ist eines der ersten, das die Auswirkungen ständiger Erreichbarkeit wissenschaftlich untersucht hat.

Die Ergebnisse der zweiten Studie sind im iga.Report 23 Teil 2 erschienen. Der Report enthält zudem Vorschläge zur Gestaltung der Erreichbarkeit und präventiver Maßnahmen sowie eine Checkliste, anhand derer Unternehmen überprüfen können, wie gut sie im Umgang mit ständiger Erreichbarkeit aufgestellt sind.

Der iga.Report 23 Teil 2 steht im Internet kostenlos unter [www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-23-teil-2](http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-23-teil-2) zum Download bereit.

#### **Initiative Gesundheit und Arbeit**

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

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)

#### **Pressekontakte:**

Michaela Gottfried, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)  
Telefon: 030/26931-1200, E-Mail: [michaela.gottfried@vdek.com](mailto:michaela.gottfried@vdek.com)

Stefan Boltz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  
Telefon: 030/288763-768, E-Mail: [stefan.boltz@dguv.de](mailto:stefan.boltz@dguv.de)

Michael Bernatek, AOK-Bundesverband  
Telefon: 030/34646-2655, E-Mail: [michael.bernitek@bv.aok.de](mailto:michael.bernitek@bv.aok.de)

Andrea Röder, BKK Dachverband e. V.  
Telefon: 030/2700406-302, E-Mail: [andrea.roeder@bkk-dv.de](mailto:andrea.roeder@bkk-dv.de)