

## ” VOM WERT DER PAUSE. “

Früher läutete eine Pausenglocke, die Mitarbeiter legten die Arbeit nieder und aßen ihre Jause. Heute gibt es keine Pausenglocken mehr - und oftmals auch keine festen Pausen. Obwohl wir schon über hundert Jahre wissen: Pausen steigern die Leistungsfähigkeit und beugen der Ermüdung vor, ohne sie, sinkt die Produktivität, nimmt die Fehlerrate zu und steigt das Risiko für Arbeitsunfälle.

**Eine Kurzanleitung, wie sich Betriebe und MitarbeiterInnen eine gesunde Pause in den Alltag holen:**

### **Herausforderung - wenn die Pause ganz ausfällt:**

Während die Pause im Industriezeitalter fix vorgegeben wurde, können heute immer mehr MitarbeiterInnen die Pause frei wählen. Was zur Selbstbestimmtheit der Arbeit beiträgt, kann aber sehr schnell zum Fallstrick werden - wenn Pausen ganz ausfallen.

- ▶ **TIPP:** Schon kurze Pausen von 1 bis 15 Minuten verbessern die Leistungsfähigkeit. Auch eine sogenannte Mikropause (unter einer Minute) lässt die Produktivität wieder steigen.

### **Herausforderung - Pausieren im Alltag eines hektischen Dienstleistungsbetriebs:**

Die überwiegende Mehrheit der Arbeitnehmer arbeitet im Dienstleistungssektor. Der Arbeitsalltag fordert hauptsächlich eine geistige und emotionale Tätigkeit. Eine fortdauernde Überanstrengung bewirkt eine Minderung der Leistungsfähigkeit. Die Pause hilft, das Niveau der Aufmerksamkeit wieder zu erhöhen.

- ▶ **TIPP:** Bei der Planung von Arbeitsabläufen und Personalressourcen sollten Pausen grundsätzlich mitgeplant werden. Zusätzlich zu den gesetzlich vorgeschriebenen Pausen ist es sinnvoll, auch Kurzpausen einzuplanen. Besonders bei Tätigkeiten, die mit einer kontinuierlichen Aufnahme von Informationen verbunden oder durch eine hohe Monotonie gekennzeichnet sind, können Arbeitspausen für die Arbeitssicherheit zwingend notwendig sein.

### **Herausforderung - Jede/Jeder ist für seine Pause verantwortlich!**

Es gibt Personengruppen, die dazu tendieren, ihre Pausen ausfallen zu lassen. Das betrifft gerade Beschäftigte, die aufgrund hoher psychischer Belastungen eine kleine Auszeit am allernötigsten hätten. Auch bei vollbeschäftigten Frauen wurde erhoben, dass sie ihre Pausen häufiger ausfallen lassen als ihre männlichen Kollegen. Als Grund wird von Frauen „zu viel Arbeit“ angegeben. Männern lassen die Pause dann ausfallen, wenn sie die Arbeitsaufgabe nicht unterbrechen wollen.

- ▶ **TIPP:** Unterbrechungen nach 6 bis 9 Stunden Arbeitszeit durch 30 Minuten sind im § 11 des Arbeitszeitgesetzes vorgeschrieben. Wer die Pause effektiv nützt, erholt sich schneller. Erholungspausen mit Atemübungen, Bewegung und gesundem Essen und Trinken helfen beim Regenerieren. Für Personen, die viel am Bildschirm arbeiten, ist eine bildschirmfreie Pause ohne Computer und ohne Smartphone vorzusehen (Bildschirmarbeitsverordnung). Auf Unternehmerseite gilt: Beschäftigte verstärkt für Sinn und Zweck von Pausen zu sensibilisieren. Führungskräfte können mit gutem Pausenbeispiel vorangehen.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).