

Das Online-Training „Pausen und Erholung nach der Arbeit“

Anne KEMTER, Robert WINKLER, Jürgen WEGGE

*Lehrstuhl Arbeits- und Organisationspsychologie, Technische Universität Dresden
Zellescher Weg 17, D-01069 Dresden*

Kurzfassung: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass negative Beanspruchungsfolgen durch Belastungen bei der Arbeit mit Hilfe von Erholungsphasen bzw. mentales Abschalten von der Arbeit (Detachment) reduziert werden können. Nach Sonnentag und Fritz (2015) hat Detachment auch einen moderierenden Einfluss auf die Gesundheit, weil hohe Belastungen bei hohem Detachment weniger problematisch sind. Positive Effekte von Detachment auf Einstellungen zur Arbeit und die Leistung wurden auch in zahlreichen anderen Untersuchungen gefunden (u.a. Wendsche & Lohmann-Haislah 2017).

Pausen während der Arbeit sollten allein der Erholung dienen. Die konkrete Pausengestaltung (Pausenaktivität, Pausendauer, Pausenhäufigkeit) spielt dabei für die Erholung eine bedeutende Rolle. In der Pflege werden Pausen oft gar nicht gemacht oder suboptimal gestaltet, obwohl die positiven Effekte von (gut organisierten) Pausen auch hier klar nachgewiesen wurden (Wendsche, Lohmann-Haislah & Wegge 2016; Wendsche, Ghadirib, Bengsch & Wegge 2017; Wendsche, Hacker & Wegge 2017).

Das auf Basis einer Bedarfsanalyse mittels Interviews und Workshops sowie unter Nutzung aktueller, wissenschaftlicher Erkenntnisse neu entwickelte PENELOPE-Online-Training „Pausen und Erholung nach der Arbeit“ versucht durch die Vermittlung und Anwendung optimaler Pausen- und Erholungsstrategien negative Beanspruchungsfolgen in der Pflege (Alten- und Krankenpflege) zu reduzieren bzw. zu vermeiden. Die Version für Mitarbeitende umfasst 5 Module: die Erholung im Allgemeinen, Pausen, Erholung nach der Arbeit, Schlaf und Urlaub. Für Führungskräfte gibt es 4 weitere Module: eine zusätzliche Einführung, strukturelle und strategische Pausengestaltung sowie Stellgrößen der Arbeits- und Urlaubsorganisation. Hinzu kommt ein fakultatives Modul zum Umgang mit Ängsten bei der Umsetzung neuer Pausen- bzw. Urlaubssysteme. Erste Ergebnisse der Bedarfsanalyse und der im Oktober 2021 gestarteten empirischen Evaluation in aktuell 17 Einrichtungen sollen vorgestellt werden.

Schlüsselwörter: Erholung, Gesundheit, Pflege, Pausen, Online-Training

Literatur

- Sonnentag S, Fritz C (2015) Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), 72–S103. doi:10.1002/job.1924.
- Wendsche J, Ghadiri A, Bengsch A, Wegge J (2017) Antecedents and outcomes of nurses' rest break organization: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 75, 65-80.
- Wendsche J, Hacker W, Wegge J (2017) Understaffing and registered nurses' turnover: The moderating role of regular rest breaks. *German Journal of Human Resource Management*, 31(3), 238-259.
- Wendsche J, Lohmann-Haislah A (2017) A meta-analysis on antecedents and outcomes of detachment from work. *Frontiers in Psychology* (Online Journal), 7, No. 2072.
- Wendsche J, Lohmann-Haislah A, Wegge J (2016) The impact of supplementary short rest breaks on task performance - A meta-analysis. *Sozialpolitik.ch*, 2, no. 2.3.



Gesellschaft für
Arbeitswissenschaft e.V.

Technologie und Bildung in hybriden Arbeitswelten

68. Kongress der
Gesellschaft für Arbeitswissenschaft

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Fraunhofer-Institut für Fabrikbetrieb und
Fabrikautomatisierung IFF, Magdeburg

02. – 04. März 2022

GfA-Press

Bericht zum 68. Arbeitswissenschaftlichen Kongress vom 02. – 04. März 2022

**Otto-von Guericke-Universität Magdeburg;
Fraunhofer-Institut für Fabrikbetrieb und -automatisierung IFF, Magdeburg**

Herausgegeben von der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.
Sankt Augustin: GfA-Press, 2022
ISBN 978-3-936804-31-7

NE: Gesellschaft für Arbeitswissenschaft: Jahresdokumentation

Als Manuskript zusammengestellt. Diese Jahresdokumentation ist nur in der Geschäftsstelle (s. u.) erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

© **GfA-Press, Sankt Augustin**

Schriftleitung: Prof. Dr. Rolf Ellegast

im Auftrag der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Ohne ausdrückliche Genehmigung der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. ist es nicht gestattet:

- den Kongressband oder Teile daraus in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) zu vervielfältigen,
- den Kongressband oder Teile daraus in Print- und/oder Nonprint-Medien (Webseiten, Blog, Social Media) zu verbreiten.

Die Verantwortung für die Inhalte der Beiträge tragen alleine die jeweiligen Verfasser; die GfA haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Geschäftsstelle der GfA

Simone John, Tel.: +49 (0)30 1300-13003

Alte Heerstraße 111, D-53757 Sankt Augustin

info@gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de · www.gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de

Screen design und Umsetzung

© 2022 fröse multimedia, Frank Fröse

office@internetkundenservice.de · www.internetkundenservice.de