

Gesund im Betrieb

Atypische Arbeitszeit



WERKSTATT

Inhalt

Atypische Arbeitszeit – was heißt das?	Seite	3
Gesetzliche Regelungen	Seite	7
Leben gegen den Biorhythmus	Seite	9
Wenn die Arbeitszeit krank macht	Seite	12
Was Betroffene tun können	Seite	14
Wie Schichtpläne aussehen sollten	Seite	26
Empfehlungen (Internetlinks)	Seite	31

Impressum

Herausgeber:



Die Krankenkasse mit dem
Plus an Leistung und Service.

© 2007

1. Auflage • Stand: 1. August 2007
PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH
30966 Hemmingen www.presto-gk.de

Atypische Arbeitszeit – was heißt das?

Die Flexibilisierung der Arbeitszeit ist eine Forderung, die heute in Diskussionen um Arbeitszeit und -gestaltung immer lauter wird.

Mehr und mehr Menschen müssen sich von der starren Arbeitszeitregelung von morgens 8 Uhr bis abends 17 Uhr verabschieden, sei es, weil betriebliche Belange dies erfordern, gesetzliche Vorgaben sich ändern (Stichwort Ladenschlussgesetz) oder aber auch, um die Wünsche von Mitarbeitern stärker zu berücksichtigen. Aber kann dann gleich von atypischer Arbeitszeit gesprochen werden?

Unter dem Begriff Schichtarbeit werden jene Arbeitszeitsysteme zusammengefasst, bei denen die Arbeit zu wechselnden Zeiten (Wechselschicht) oder zu konstanter, aber ungewöhnlicher Zeit (Nachtschicht) stattfindet. Damit weicht die Schichtarbeit in tageszeitlicher Hinsicht wesentlich von der Regelarbeitszeit ab.

➤ **Als Regelarbeitszeit wird im Allgemeinen eine Verteilung der Arbeitszeit in der Zeit zwischen 6 und 17 Uhr gesehen. Dabei geht man von einer Fünf-Tage-Woche mit fünfunddreißig bis vierzig Arbeitsstunden aus.◀◀**

Arbeitszeitgesetz

§ 2 Begriffsbestimmung

...

- (3) Nachtzeit im Sinne dieses Gesetzes ist die Zeit von 23 bis 6 Uhr, in Bäckereien und Konditoreien die Zeit von 22 bis 5 Uhr.
- (4) Nachtarbeit im Sinne dieses Gesetzes ist jede Arbeit, die mehr als zwei Stunden der Nachtzeit umfasst.
- (5) Nachtarbeitnehmer im Sinne dieses Gesetzes sind Arbeitnehmer, die
 1. auf Grund ihrer Arbeitszeitgestaltung normalerweise Nachtarbeit in Wechselschicht zu leisten haben oder
 2. Nachtarbeit an mindestens 48 Tagen im Kalenderjahr leisten.

Je nach Anforderungen des Betriebes und den Wünschen der Arbeitnehmer gibt es eine unübersichtbare Flut von Schichtsystemen. Grundsätzlich kann man dabei zwischen permanenten und wechselnden Systemen unterscheiden:

➔ Permanente Schichtsysteme bedeuten, dass jemand eine bestimmte Schicht für viele Jahre oder für sein ganzes Arbeitsleben übernimmt (z. B. Dauernachtschicht). Das ist zum Beispiel bei Nachtpartiers in Hotels oder bei anderen Nachtwächtern der Fall.

Die Schichten können auch geteilt sein; sie finden dann aber immer zu konstanten Zeiten statt. Bei Schiffswachen etwa von 0 bis 6 Uhr Wache, von 6 bis 12 Uhr Freischicht, von 12 bis 18 Uhr Wache und von 18 bis 24 Uhr wieder Freischicht.

➔ Bei uns in Deutschland stehen, im Gegensatz beispielsweise zu den USA, die wechselnden Schichten im Vordergrund. Dazu zählt unter anderem das traditionelle System: eine Woche Frühschicht, eine Woche Spätschicht, eine Woche Nachtschicht.

Diese wechselnden Schichten können nochmals nach diskontinuierlichen und kontinuierlichen Systemen sowie nach der Anzahl der Schichtbelegschaften unterschieden werden.

Von der diskontinuierlichen Schichtarbeit wird dann gesprochen, wenn Arbeit am Tag und in der Nacht, nicht aber am Wochenende stattfindet. Wird zusätzlich am Wochenende gearbeitet, handelt es sich um die kontinuierliche Arbeit („Kontinuum-System“).

Von einem Zwei-Schicht-System spricht man, wenn es sich um zwei Schichten von z. B. acht Stunden Dauer handelt (Frühschicht 6 bis 14 Uhr, Spätschicht 14 bis 22 Uhr). Kommt die Nachtschicht als dritte Schichtform hinzu, wird nach der Anzahl der Schichtbelegschaften unterschieden: Drei-, Vier- bzw. Fünf-Schicht-System bedeutet also, dass es sich um drei, vier bzw. fünf Schichtbelegschaften handelt.

Die Schichtarbeit lässt sich daneben nach der Zeit, zu der gearbeitet wird unterscheiden; z. B.

- Frühschicht von 6 bis 14 Uhr,
- Spätschicht von 14 bis 22 Uhr,
- Nachtschicht von 22 bis 6 Uhr.

Generell kann gesagt werden, dass jede Art von Schichtarbeit – wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß – mit gesundheitlichen und sozialen Belastungen für die Arbeitnehmer verbunden sein kann. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn die Nacht und das Wochenende einbezogen werden.

Auch wenn die Dauernachtschicht in Deutschland im Gegensatz zu anderen Ländern nicht verboten ist, hat sie doch solch gravierende Nachteile auf die Gesundheit und das soziale Leben, dass sie aus arbeitswissenschaftlicher Sicht abzulehnen ist. Jedoch wird in Deutschland die Dauernachtarbeit zumeist von Personen ausgeübt, die nicht Vollzeit beschäftigt sind, sodass die gesundheitlichen Probleme nicht so gravierend auftreten.

Doch selbst Systeme mit zwei Schichten ohne Nachtschicht können zu erheblichen Beeinträchtigungen führen.

➤ **Die wesentliche Aufgabe der Schichtplangestaltung ist es daher, Arbeitszeitmodelle zu entwickeln, die eine gewünschte Betriebszeit ermöglichen, gleichzeitig aber auch den Gesundheitsschutz und die individuellen Wünsche der Mitarbeiter berücksichtigen.** ⬅



Warum Schichtarbeit?

Die meisten denken bei dem Wort Nachtarbeit bzw. Schichtarbeit an die Nachtschwester im Krankenhaus oder den Bandarbeiter in der Automobilindustrie. Schichtarbeit betrifft aber heute viele andere Berufsgruppen, wobei jeweils unterschiedliche Gründe für die Einführung von Schichtarbeit genannt werden.

- **Technologische Gründe** für die Einführung von Schichtarbeit stehen traditionsgemäß an erster Stelle. Hier sind die Stahlindustrie oder die chemische Industrie zu nennen, in denen viele Produktionsabläufe über Stunden oder sogar Tage laufen und nicht unterbrochen werden können. Die technologische Notwendigkeit zwingt zur kontinuierlichen Arbeit rund um die Uhr einschließlich des Wochenendes.
- **Wirtschaftliche Zwänge:** Hohe Investitionen machen sich in Betrieben häufig nur bezahlt, wenn sie kontinuierlich ausgelastet sind. Eine teure Maschine muss „ständig laufen, damit sie sich rentiert“.
- Schichtarbeit wird vor allem auch aus Gründen der **Versorgung der Bevölkerung** eingeführt. Öffentliche Verkehrsmittel, Polizei, Feuerwehr, Krankenhäuser müssen auch abends, nachts und am Wochenende besetzt sein. Restaurants, Theater und Kinos sowie andere Kultureinrichtungen werden besonders am Abend und am Wochenende genutzt.

Gesetzliche Regelungen

Seit Juli 1994 gilt das Arbeitszeitgesetz, das Vorgaben für die Gestaltung der Arbeitszeit, insbesondere der Nacht- und Schichtarbeit, gibt. Im Mittelpunkt steht dabei immer die gesundheitliche und soziale Unversehrtheit des Arbeitnehmers.

Das Gesetz konzentriert sich auf wenige übersichtliche und am Gesundheitsschutz orientierte Grundnormen für die

- höchstzulässige tägliche Arbeitszeit und
- arbeitsfreien Zeiten während der Arbeit und zwischen Beendigung und Wiederaufnahme der Arbeit.

Die tatsächliche Arbeitszeit der Arbeitnehmer wird durch Tarifverträge, Betriebsvereinbarungen oder Einzelverträge festgelegt.

Nach dem Arbeitszeitgesetz ist Arbeit an Sonn- und Feiertagen grundsätzlich verboten. Allerdings gibt es für viele Bereiche eine Ausnahmeregelung, z. B. für Krankenhäuser, Gaststätten, Feuerwehr und Polizei. Auch werden Ausnahmen für besondere Fälle vorgesehen; so z. B. wenn dadurch das „Misslingen von Arbeitsergebnissen“ verhindert wird. Produktionssteigerungen oder die Verringerung von Produktionskosten dürfen jedoch nicht als Argument herangezogen werden.

Das frühere Verbot der Nachtarbeit für Arbeiterinnen ist aus Gründen der Gleichbehandlung aufgehoben worden. Ein generelles Beschäftigungsverbot für Frauen besteht nur noch für den Bergbau unter Tage.

Der Gesundheitsschutz der Nachtarbeiter wird im Arbeitszeitgesetz im Wesentlichen durch folgende Regelungen gewährleistet:

- Bei Festlegung der Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeiter sind die gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit zu berücksichtigen.
- Die tägliche Arbeitszeit der Nachtarbeiter darf acht Stunden im Rahmen enger Durchschnittsgrenzen nicht überschreiten.

- Jeder Nachtarbeiter hat das Recht, sich vor Aufnahme einer mit Nachtarbeit verbundenen Tätigkeit und danach in regelmäßigen Zeitabständen von drei Jahren auf Kosten des Arbeitgebers ärztlich untersuchen zu lassen.
- Gefährdet nachweislich die Nachtarbeit die Gesundheit des Arbeitnehmers, ist ein Kind unter zwölf Jahren zu beaufsichtigen oder muss ein schwer pflegebedürftiger Angehöriger vom Nachtarbeiter versorgt werden, hat dieser – soweit dem nicht dringende betriebliche Erfordernisse entgegenstehen – das Recht, auf einen für ihn geeigneten Tagesarbeitsplatz umgesetzt zu werden.
- Nachtarbeiter haben Anspruch auf einen Ausgleich in Form eines angemessenen Zusatzurlaubs oder Zuschlags.

➤ **Besondere Regelungen gelten für werdende und stillende Mütter sowie für Jugendliche.** ⬅

Leben gegen den Biorhythmus

Biologische Rhythmen bestimmen das Leben von Pflanzen, Tieren und Menschen. Viele Funktionen unterliegen rhythmischen Veränderungen, die zum Teil von äußeren biologischen Zeitgebern gesteuert werden. Beim Menschen kennen wir beispielsweise den Menstruationszyklus der Frau und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Dieses Auf und Ab der Körperfunktionen ist angeboren. Durch ihn erhält der Körper Gelegenheit, sich zu regenerieren und zu erholen.

Schlafen und Wachen im Takt

Praktisch alle Funktionen des Menschen verändern sich systematisch im Laufe des Tages und der Nacht. Eine „innere Uhr“ steuert dabei den periodischen Wechsel. Misst man einzelne Körperfunktionen und zeichnet diese auf, kann man jeweils innerhalb von 24 Stunden einen Maximalwert und Minimalwert erkennen. Dabei arbeiten diese Körperfunktionen so, dass der Mensch tagsüber aktiv, nachts dagegen auf Erholung und Ruhe geschaltet ist.

So ist z. B. die Körpertemperatur abends zwischen 18 und 22 Uhr am höchsten, während sie nachts zwischen 3 und 6 Uhr auf ihren tiefsten Punkt sinkt. Auch die Verdauung arbeitet tagsüber auf Hochtouren. In der Nacht befinden sich Magen und Darm dagegen im Ruhezustand. Ähnlich verhält es sich mit einer Reihe von Hormonen. Das auch als Stresshormon bekannte Adrenalin erreicht z. B. seine höchste Blutkonzentration am Nachmittag, die geringste Konzentration ist dagegen nachts gegen 3 Uhr.

» Die Körperfunktionen werden also nicht nur von den äußeren Faktoren (wie Tageslicht, Lärm, Aktivitäten, Mahlzeiten) geleitet, sondern haben einen eigenständigen Zyklus. «

Dieses Phänomen sollte auch bei der Schichtplangestaltung Berücksichtigung finden. Der Vorwärtswechsel der Schichten (erst Früh-, dann Spät-, dann Nachtschicht) entspricht – durch eine Verlängerung des Tages – der langsamer gehenden inneren Uhr. Er ist daher physiologisch günstiger als der Rückwärtswechsel (Nacht-, Spät-, Frühschicht).



Viele Schichtarbeiter bestätigen, dass sie weniger gesundheitliche Probleme haben, wenn der Schichtwechsel vorwärts gerichtet ist. Denn die Vorwärtsrotation entspricht eher dem inneren täglichen Rhythmus der Körperfunktionen.

So ist es für uns einfacher, sich an einen verlängerten Tag anzupassen als an einen verkürzten. Dies merken wir auch, wenn wir uns an die Zeitverschiebung nach Langstreckenflügen in östliche oder westliche Richtung anpassen müssen. Nach einem Flug von Frankfurt nach New York brauchen wir im Durchschnitt nur drei Tage, bis wir uns an die neue Zeitstruktur angepasst haben. Nach einem Flug von New York nach Frankfurt macht uns der Jetlag dagegen etwa drei bis 14 Tage zu schaffen.

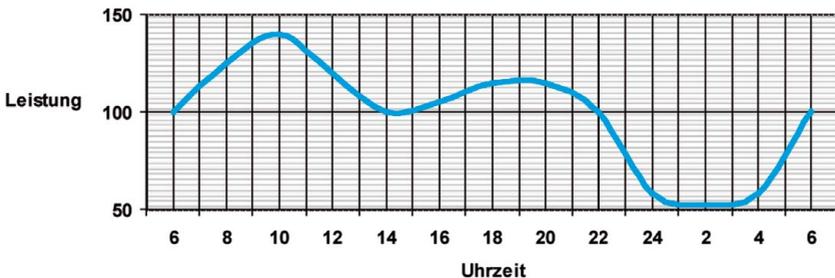
Die Leistungskurve

In ähnlichem Rhythmus wie viele unserer Körperfunktionen verläuft auch die Leistungskurve des Menschen.

Sie zeigt, dass wir morgens am leistungsfähigsten sind, am Nachmittag einen kleinen Tiefpunkt haben, aber dann am frühen Abend noch einmal „auf Touren kommen“. Nachts fällt das Leistungsvermögen weit unter die Tageswerte und den Leistungsdurchschnitt. Der tiefste Punkt der Leistungskurve wird etwa zwischen 1 und 3 Uhr morgens erreicht.

Die Leistungskurve zeigt natürlich nur die durchschnittliche tägliche Leistungsbereitschaft. Wie überall gibt es auch hier individuelle Unterschiede. Morgenmuffel, Frühaufsteher und Nachteulen zeigen Unterschiede in ihren individuellen biologischen Rhythmen und damit in ihrer Leistungsfähigkeit zu verschiedenen Tageszeiten.

Bei den meisten Menschen jedoch tickt die innere Uhr mehr oder weniger so, wie es die folgende Leistungskurve zeigt:



50 = niedrige Leistung

100 = durchschnittliche Leistung

150 = hohe Leistung

Wenn die Arbeitszeit krank macht

Unser Lebensstil erlaubt es uns zumeist nicht, nach unserem Bio-rhythmus zu leben. Wir versuchen, Leistungstiefs etwa mit Kaffee zu überwinden, kämpfen nach dem Mittagessen mit Müdigkeit, statt ein Nickerchen zu machen, und machen am Wochenende die Nacht zum Tag. Diese kurzfristigen Umstellungen kann der Körper noch gut bewältigen.

Die Schichtarbeit mit Nachtschicht dagegen führt zu einer so massiven Verschiebung der Lebensweise gegenüber der Tagesperiodik seiner Körperfunktionen, dass es zu erheblichen Schwierigkeiten kommen kann. Die Körperfunktionen sind in der Nacht nicht auf Leistung und am Tag nicht auf Schlaf geschaltet.

Der Organismus versucht, sich an diesen ungewöhnlichen Zeitablauf anzupassen. Dies geschieht jedoch nur bedingt, denn mit jedem freien Tag, mit jedem Urlaub wird er in den „normalen“ Tagesablauf zurückgeworfen.

Auch kann sich der Nachtarbeiter nicht aus der Zeitstruktur seiner Umwelt lösen. Alle Zeitgeber sind gegen seinen Rhythmus gerichtet: Er weiß immer, wie spät es ist, er bemerkt Temperatur und Hell-Dunkel-Wechsel, ihm ist bewusst, dass die Nacht als Ruhezeit vorgesehen ist, und er bemerkt, dass seine Umwelt dann schläft und ruht, wenn er arbeitet.

Durch diese nicht erfolgte Anpassung und die ständige Auseinandersetzung kommt es zu gesundheitlichen Beschwerden und, wenn sie über einen längeren Zeitraum auftreten, auch zum Auftreten verschiedener Erkrankungen:

- Schlaf-/Appetitstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Nervosität/innere Unruhe
- etc.

➤ **Schichtarbeit wird besonders dann zum Risikofaktor für die Gesundheit, wenn noch weitere persönliche Probleme zu Hause oder am Arbeitsplatz hinzukommen.** ⬅

Doch viele Probleme, die mit oder durch die Schichtarbeit entstehen, lassen sich im Vorfeld verhindern oder zumindest mildern. Dazu haben wir im nächsten Kapitel viele Tipps und Tricks zusammengetragen.



Wenn die Schichtarbeit dennoch immer schwerer zu verkraften ist und sich die gesundheitlichen Probleme häufen, sollte man sich nicht scheuen, einen Arzt darauf anzusprechen.

Wie bereits erwähnt, haben Nachtarbeiter zudem das Recht, sich vor Beginn der Beschäftigung und dann in regelmäßigen Zeitabständen arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen.

Da das Untersuchungsergebnis zur Nachtarbeitstauglichkeit nicht immer automatisch dem Arbeitgeber mitgeteilt wird, sollte es ihm gegebenenfalls vorgelegt werden.

Auch die Versetzung auf einen Tagesarbeitsplatz kann in Erwägung gezogen werden, und zwar sowohl aus gesundheitlichen als auch aus bestimmten familiären Gründen, sofern dem keine dringenden betrieblichen Gründe entgegenstehen.

Was Betroffene tun können



In Sachen Ernährung

Auch wenn man nachts auf Hochtouren arbeitet – Magen und Darm befinden sich auf Sparflamme. Der Verdauungsapparat ist nicht darauf vorbereitet, größere Mengen an schwer verdaulicher Nahrung zu verarbeiten. Dennoch müssen die notwendige Energie sowie alle wichtigen Nährstoffe bereitgestellt werden. Wichtig sind deshalb leicht verdauliche und ausgewogene Speisen.

Leichte Kost heißt: wenig Kalorien und Fett, hochwertiges Eiweiß sowie ausreichend Kohlenhydrate. Sie tragen dazu bei, den Leistungsabfall abzufangen, ohne den Körper zu belasten. Dabei sind mehrere kleinere Mahlzeiten besser als wenige große.

Bei Schichtarbeit sollten die Mahlzeiten – den Schichten angepasst – zu gleichen Zeiten eingenommen werden. Denn unregelmäßiges Essen fördert Magen- und Darmprobleme.

➤ **Das Leistungstief gegen 3 Uhr kann durch Zusammensetzung und Menge der Mahlzeit zum Teil abgefangen werden.** ⬅



Leichte Kost für die Nacht

➤ **Milch und Milchprodukte, besonders Quark, Joghurt, Kefir und Dickmilch:** enthalten leicht verdauliches Eiweiß, wenig Fett und versorgen den Körper darüber hinaus mit Kalzium und B-Vitaminen.

➤ **Obst, Gemüse und Salate:** Obst kann frisch oder auch als Kompott gegessen werden. Gut sind auch kleinere Rohkostsalate mit einem leichten Dressing. Sie liefern Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffe.

➤ **Fleisch und Fisch:** hier sollten fettarme Sorten und Zubereitungsarten bevorzugt werden, wie z. B. Pute, Kabeljau oder Schellfisch. Als Aufschnitt eignen sich gekochter Schinken, Roastbeef oder Corned Beef. Sie liefern neben hochwertigem Eiweiß auch Eisen, B-Vitamine und – bei Fisch – das notwendige Spurenelement Jod. Hering und geräucherte Fischarten sind in der Regel zu fett und belasten nur unnötig.

➤ **Eier und Eigerichte, wie z. B. Omelette, Rührei:** auch sie liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamin D und Provitamin A. Hartgekochte Eier sind für viele schwer verdaulich und sollten daher nicht gegessen werden.

➤ **Getreideprodukte wie Brot und Brötchen, Knäckebrötchen, Haferflocken und Müsli:** Vollkornprodukte sollten den Vorzug erhalten, denn nur sie liefern reichlich B-Vitamine und die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe.

➤ **Kartoffeln:** sind wichtige Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Vitamin-C-Lieferanten. Entgegen landläufiger Meinung machen Kartoffeln nicht dick. Dick machen dagegen die Soßen und die Zubereitungsart. Auf Pommes frites und Bratkartoffeln sollte daher verzichtet und anstatt dessen bei Pell- und Salzkartoffeln zugegriffen werden.



So könnte ein Essenplan bei Nachtschicht aussehen:

0 Uhr Erste Nacht Mahlzeit

Für die erste Pause ist eine leichte, warme Mahlzeit ideal. Sie vertreibt die Müdigkeit, erhöht die Konzentration und wärmt. Sie sollte möglichst noch vor 1 Uhr eingenommen werden, da der Körper zwischen 1 und 3 Uhr auf Ruhe programmiert ist und die Verdauungsarbeit dann ruht. Zu empfehlen ist alles, was leicht und gut verdaulich ist: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse und Salate, gedünstetes Fleisch oder Fisch. Gebratenes und Fettiges sollte man lieber links liegen lassen.

Mindestens 30 Minuten für die erste Nacht Mahlzeit einplanen!

4 Uhr Kleiner Imbiss

Zwischen 4 und 5 Uhr in der Früh' ist die zweite Nacht Mahlzeit angesagt, um den Leistungsabfall zu mindern und sich fit für die letzten Stunden der Schicht zu machen. Hier reicht ein kleiner Imbiss aus dünn belegtem Brot, Obst und einem Milchprodukt. Eine größere Mahlzeit um diese Zeit sollte man nicht zu sich nehmen, da dies anschließend zu Hause nur den Schlaf stört.

7 Uhr Frühstück zu Hause

Nach der Heimkehr von der Schicht gegen 7 Uhr ist ein kleines Frühstück, das nicht lange im Magen liegen bleibt, zu empfehlen. Um anschließend nicht hellwach im Bett zu liegen, sollte bei diesem Frühstück auf Kaffee oder Schwarzen Tee besser verzichtet werden.

13 Uhr Mittagessen

Zwischen 13 und 15 Uhr ist es Zeit für ein warmes Mittagessen, dies kann ruhig etwas kleiner ausfallen als gewöhnlich. Von Vorteil wäre es, diese Mahlzeit gemeinsam mit der Familie einzunehmen. Um mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, kann man den Schlaf alternativ auch unterbrechen – auch wenn Durchschlafen natürlich besser wäre. Der Tagschlaf sollte jedoch nicht wegen Nebensächlichkeiten unterbrochen werden.

19 Uhr Abendessen vor der Schicht

Bevor der Arbeitsweg angetreten wird, also zwischen 19 und 20 Uhr, sollte noch etwas zu Hause gegessen werden. Ideal ist es, wenn das Abendbrot mit der Familie eingenommen werden kann. Insbesondere eignen sich belegte Brote, kleine Salate und rohes Gemüse.

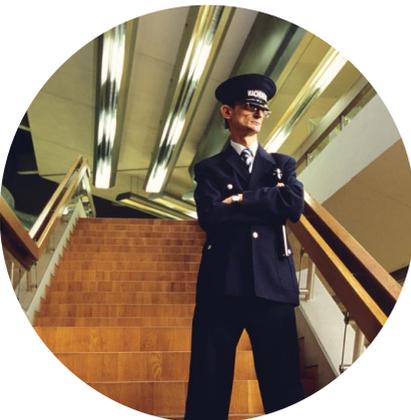


Für die richtige Entspannung

Man kennt das ja: Ärger mit den Kollegen oder Vorgesetzten, Zeit- und Leistungsdruck durch nicht enden wollende Arbeit, Lärm, vielleicht auch noch „dicke Luft“ in der Familie oder finanzielle Sorgen. Innere Anspannung, Angst und Hilflosigkeit können dann die Folge sein.

Wenn dieser negative Stress zum Dauerzustand wird und keine Möglichkeit zu Erholung bzw. Entspannung besteht, führt das zu Ermüdung, Demotivation und zum Leistungsabfall. Der Stress wird chronisch, Körper und Psyche leiden darunter.

Für Schichtarbeiter gelten unter Umständen die gleichen Stressfaktoren wie für Tagarbeiter; mit einer Ausnahme: Nacht- und Schichtarbeit zählen selbst schon zu den physischen Stressoren.



Belastungen entgegenwirken

Schichtarbeiter sollten versuchen, zusätzliche Stressursachen zu erkennen und diese so gut wie möglich abzubauen. Dazu wird zunächst überlegt, welche Dinge belastend wirken und warum sie bestimmte Probleme hervorrufen.

Im zweiten Schritt sollten mögliche Lösungen überlegt werden. Dazu wird alles aufgeschrieben, was einem einfällt, auch dann, wenn es auf den ersten Blick noch so abwegig erscheint. Partner, Kollegen und Freunde können dabei einbezogen werden.

Im letzten Schritt sollten alle Lösungsmöglichkeiten analysiert sowie die Konsequenzen einkalkuliert werden. Vor- und Nachteile werden notiert und ungeeignete Vorschläge aussortiert. Anschließend wird versucht, die am besten erscheinende Lösung in die Tat umzusetzen. Dabei hilft ein konkreter Handlungsplan, welcher Zeitpunkt, Ort, Methode und Vorgehen festhält.

Hat der Plan nicht zum gewünschten Erfolg geführt, sollte eine andere Lösungsmöglichkeit ins Auge gefasst werden. Vielleicht muss das Problem auch ganz neu analysiert werden.

Stress ausgleichen

Der Eine oder Andere hat bereits Möglichkeiten für sich erkannt, um Spannungszustände und innere Unruhe abzubauen, beispielsweise durch Musikhören, Fernsehen, Lesen, Spaziergehen oder ein ausgiebiges Vollbad. Diese Entspannungsarten zählen zu den **passiven Methoden**.

Man kann jedoch auch spezielle **aktive Entspannungsmethoden** erlernen, die sich gezielt als „Schutzschicht gegen Stress“ einsetzen lassen. Zu diesen systematischen Entspannungstechniken gehören u. a. Atemübungen, muskuläre Entspannung, Autogenes Training oder Yoga, im Idealfall in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung.

Wir wollen hier aus der Vielzahl der Entspannungsmethoden zwei kurz vorstellen. Unsere Gesundheitsberater stehen für weitere Auskünfte bzw. die Vermittlung in einen Kurs jederzeit gern zur Verfügung.

» Wichtig ist in jedem Fall, dass es keine allein richtige Methode gibt; man sollte ausprobieren, welche am angenehmsten bzw. effektivsten ist. «

» Autogenes Training

Das Ziel ist Entspannung und – davon ausgehend – Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung vegetativer Störungen und vieler psychischer Fehlverhaltensweisen. Diese Entspannung wird durch Autosuggestion herbeigeführt, das heißt also, durch intensive Vorstellung. Viele kennen das sicherlich: Wenn einem das Bild seiner Lieblingspeise vor Augen gehalten wird, läuft bereits das Wasser im Munde zusammen. Ähnlich arbeitet man im Autogenen Training. Hier werden Übungen zum Erleben von Wärme und Schwere, zur Beruhigung von Herzschlag und Atem, zur Mehrdurchblutung der Bauchorgane sowie zur Entspannung des Kopfes durchgeführt. Das Autogene Training erfordert systematisches, intensives und sehr regelmäßiges Üben.

» Progressive Muskelentspannung

Die Entspannung wird hier durch wechselnde An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen erreicht. Man lernt, sich in kritischen Situationen früh genug zu entspannen, so dass Stresssituationen abgeschwächt oder verhindert werden. Die Progressive Muskelentspannung ist relativ rasch zu erlernen und erfordert zwar regelmäßiges, aber weniger häufiges Üben.

Entspannung

im beruflichen Alltag

Um mit dem Entspannungsprogramm zu beginnen, muss man nicht bis zum Feierabend warten. Einfache kleine Übungen lassen sich auch in den Berufsalltag integrieren und können einen fit für die nächsten Aufgaben machen.

Wir stellen hier Übungen vor, die in der Pause durchgeführt werden können und nur wenige Minuten dauern. Alles, was dazu benötigt wird, sind eine möglichst ruhige Umgebung, lockere, nicht einengende Kleidung und ein Stuhl:

Los geht's!

1. Die Muskeln so locker wie möglich lassen. Versuchen, mit geschlossenen Augen die Wahrnehmung auf die rechte Hand zu lenken.
2. Die rechte Hand zur Faust schließen. Auf die Spannung im rechten Unterarm und in der Hand achten. Hand und Unterarm wieder lockerlassen.
3. Die Übung wiederholen (rechts).
4. Nun die Übung mit der linken Hand durchführen.
5. Jetzt beide Hände und Unterarme anspannen und wieder lockerlassen.
6. Den rechten Oberarm anspannen, den Ellenbogen anwinkeln und die Oberarmmuskeln fest anspannen. Wieder lockerlassen.
7. Noch einmal die An- und Entspannung der Oberarmmuskulatur wiederholen (rechts).
8. Die Übung auch mit dem linken Oberarm durchführen.
9. Zurücknehmen: Die Hände langsam wieder anspannen, die Arme beugen und strecken und sich räkeln. Tief durchatmen. Die Augen öffnen, langsam aufrichten und aufstehen, gehen und bewegen.



Stressausgleich durch Bewegung

Körperliche Aktivität ist ein ausgezeichnetes Mittel zum Stressausgleich, denn durch Bewegung werden die während des Tages angesammelten Stresshormone abgebaut. Bei Sport und Bewegung kann man abschalten und zu Problemen Abstand gewinnen. Der Kopf wird frei, psychische Spannungen lösen sich auf und es entwickelt sich mehr Gelassenheit.

Es ist also nicht unbedingt der gemütliche Abend auf der Couch, der zur Entspannung führt, sondern Bewegung und Sport. Gleichzeitig wird etwas für die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit getan. Schön ist es natürlich, wenn die Aktivitäten zusammen mit der Partnerin oder dem Partner bzw. der ganzen Familie gestaltet werden.



➤ **Da bei vielen Schichtarbeitern soziale Kontakte eingeschränkt sind, sollten sie sich Gleichgesinnte suchen, mit denen sie zusammen aktiv sein können.** ⬅

Konkrete Tipps für Sie als Schichtarbeiter

➤ Überlegen Sie genau, welche Sportart Ihnen angenehm erscheint und zu Ihnen passt. Wenn Sie wasserscheu sind, sollten Sie sich nicht gerade das Schwimmen aussuchen, auch wenn es noch so gesund ist.

➤ Wenn Sie etwas für Ihre Ausdauer tun wollen, sind Joggen, Schwimmen, Radfahren, Fußball oder Skilanglauf genau das Richtige für Sie. Auch Walking trainiert die Ausdauer, ohne die Gelenke zu stark zu belasten. Squash, Tennis und Tischtennis sind gut für Beweglichkeit und Gewandtheit. Mit der richtigen Gymnastik kräftigen Sie Ihren Körper.

➤ Planen Sie regelmäßige, feste Zeiten ein.

➤ Es bringt Ihnen nichts, wenn Sie sich für eine Sportart in der Gruppe entscheiden, aber an den Übungsabenden zu oft fehlen, da Sie dann arbeiten müssen. Suchen Sie sich lieber eine andere Sportart aus, die Sie besser in Ihren Zeitplan integrieren können.

➤ Vielleicht bietet der Arbeitgeber auch im Rahmen des Betriebsports spezielle Angebote für Schichtarbeiter an. Oder schließen Sie sich mit anderen stressgeplagten Kollegen zusammen, um gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. <<

➤ Überfordern Sie sich nicht. Weniger und dafür öfter ist besser, als viel in kurzer Zeit. Zwei- bis dreimal pro Woche 30 Minuten sind ausreichend.

➤ Manchmal muss man sich richtig aufraffen, um etwas für sich zu tun. Bauen Sie kleine Tricks ein, damit Sie sich nicht von Ihrem Sessel verleiten lassen. Verabreden Sie sich z. B. mit Freunden zu einem festen Termin. Es wird Ihnen nicht so leicht fallen, diesen abzusagen.

Oder verbinden Sie mal das Radfahren mit einer ausgedehnten Fahrradtour mit Ihrer Familie und anschließendem Picknick.

➤ Auch Spaziergehen ist ein hervorragendes Mittel, um zu entspannen, eine kleine Sonntagsrunde pro Woche reicht aber natürlich nicht. Ein halbstündiger Spaziergang mit einem etwas flotteren Tempo alle zwei Tage bringt dagegen schon eine ganze Menge.

➤ Falls Sie ein absoluter Sportmuffel sind, sollten Sie versuchen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Möglichkeiten dazu gibt es reichlich. Gehen Sie mehr zu Fuß, steigen Sie Treppe, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren und überlegen Sie vor jeder Autofahrt, ob Sie diese Tour nicht auch mit dem Fahrrad oder sogar zu Fuß machen können. Oder, falls Sie Kinder haben, spielen Sie zusammen mit ihnen Fußball, Tischtennis, Federball oder Seilspringen. Damit machen Sie zwar kein richtiges Ausdauertraining, doch grundsätzlich ist jede Form von Bewegung besser als gar keine.

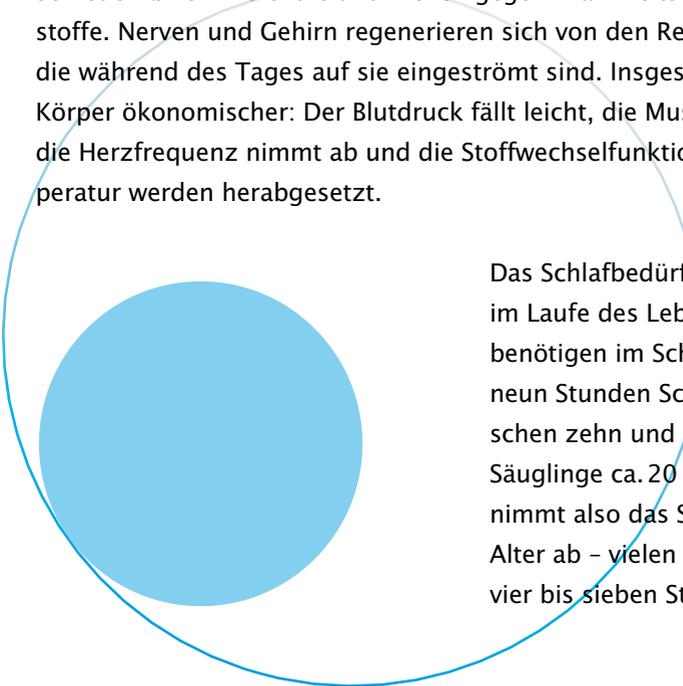


Für ausreichenden Schlaf

Schlaf bedeutet Regeneration für Körper und Seele. Der Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen wie Essen und Trinken, und damit lebensnotwendig. Denn bei länger anhaltendem Schlafmangel drohen Krankheiten oder sogar der Tod. An untersuchten Personen zeigten sich bereits nach vier Tagen Schlafentzug die ersten gesundheitlichen Störungen wie Leistungsabfall, Aggressivität und Fieber.

Besonders in den Tiefschlafphasen schöpft der Körper neue Energie für die Anforderungen des Tages. Es werden defekte Zellen repariert und zahlreiche Substanzen, wie z. B. Hormone, neu gebildet, die während der Aktivitätsphase verbraucht wurden. Vor allem das im Tiefschlaf der ersten Nachthälfte ausgeschüttete Wachstumshormon leistet einen wichtigen Beitrag zum Aufbau neuer Zellen.

Auch das Immunsystem entwickelt während der nächtlichen Erholungsphase neue Abwehrmoleküle und -zellen gegen Krankheitserreger oder Schadstoffe. Nerven und Gehirn regenerieren sich von den Reizen und Impulsen, die während des Tages auf sie eingeströmt sind. Insgesamt arbeitet der Körper ökonomischer: Der Blutdruck fällt leicht, die Muskulatur erschlafft, die Herzfrequenz nimmt ab und die Stoffwechselfunktion und Körpertemperatur werden herabgesetzt.



Das Schlafbedürfnis ändert sich im Laufe des Lebens. Erwachsene benötigen im Schnitt sieben bis neun Stunden Schlaf, Kinder zwischen zehn und zwölf Stunden und Säuglinge ca. 20 Stunden. Generell nimmt also das Schlafbedürfnis im Alter ab – vielen Senioren reichen vier bis sieben Stunden pro Tag.

Schlafen am Tag

Schichtarbeiter müssen dann zur Ruhe finden, wenn ihre Umwelt auf den Beinen ist. Dröhnende Bässe aus der Musikanlage des Nachbarn, knatternde Motorradgeräusche von der Straße und Lärm aus dem eigenen Kinderzimmer – an Schlaf ist da nicht zu denken. Hinzu kommt, dass Tageslicht und Außentemperatur unseren Organismus das Signal für Aktivität und Leistung geben.

Untersuchungen im Schlaflabor haben ergeben, dass der lärmgestörte Tagschlaf im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf insgesamt kürzer ist, kürzere Tiefschlafphasen und weniger Traumphasen hat. Störungen des Tagschlafes können das gesundheitliche Befinden langfristig verschlechtern. So klagen Schichtarbeiter mit lärmgestörtem Tagschlaf häufiger über Magen-Darm-Beschwerden als solche, die tagsüber weitgehend ungestört schlafen können.

Es kommt also darauf an, die Bedingungen tagsüber so zu schaffen, dass ein ruhiger und ungestörter Schlaf möglich ist.

Konkrete Schlaftipps für Sie bei Nachtschicht

- Wenn es Ihnen möglich ist, legen Sie sich gleich nach der Nachtschicht schlafen. Je früher, desto länger werden Sie schlafen können.
- Verkürzen Sie Ihren Tagschlaf möglichst nicht zugunsten von anderen Verpflichtungen.
- Sehen Sie zu, dass Ihre Hauptschlafphasen mindestens vier Stunden lang sind.
- Nickerchen am Nachmittag sind durchaus erlaubt.
- Versuchen Sie, nach der letzten Nachtschicht möglichst schnell wieder in den normalen Rhythmus zu kommen (kurzer Tagschlaf).

Und bei Frühschicht

- Gehen Sie möglichst früh zu Bett.
- Prüfen Sie, ob Sie einen verlässlichen Wecker haben. Dann brauchen Sie keine Angst zu haben, dass Sie verschlafen.
- Machen Sie kurze Schlafpausen nach der Frühschicht.

Lärm vermeiden

- Das Schlafzimmer sollte nicht zu der Straße mit dem größten Verkehrslärm liegen bzw. direkt an Kinderzimmer oder Küche grenzen.
- Türklingel und Telefon leise stellen; man kann die Türklingel auch durch ein optisches Signal ersetzen.
- Die Kinder können ggf. Kopfhörer für Radio und Fernsehen nutzen.
- Viele Geräusche schluckt ein Teppichboden in der Wohnung.
- Auch spezielle Ohrstöpsel können die nötige Ruhe verschaffen.

Die richtige Temperatur

- Das Schlafzimmer sollte möglichst nicht zur Sonnenseite liegen, damit sich das Zimmer nicht zu sehr aufheizt; ggf. die Schlafstätte in einen Raum verlegen, der weniger Tageslicht hat, am besten also nach Norden liegt.
- Vor dem Schlafengehen kräftig lüften – ein „auf Kipp“ gestelltes Fenster bringt jedoch nur wenig. Besser: weit öffnen und nach wenigen Minuten schließen, sobald die Zimmerluft ausgetauscht ist.
- Für eine angenehme Raumtemperatur sorgen; mehr als 15 bis 18 °C sollten es nicht sein.

Dunkel ist's am besten

- Den Schlafraum verdunkeln, ideal sind Außenjalousien. Falls es diese nicht gibt, können Innenrollos installiert werden oder man versucht, sich mit dicken, dunklen Vorhängen zu behelfen.
- Sollte dennoch weiterhin Tageslicht stören, kann versucht werden, mit einer Schlafmaske zu schlafen. Diese bekommt man in Drogeriegeschäften, Apotheken oder Sanitätshäusern.

Wie man sich bettet ...

- Die Matratze sollte weder zu hart noch zu weich sein. Sie muss den stärkeren Belastungen nachgeben, wie z. B. dem Druck von Schultern und Becken, leichtere Körperpartien soll sie dagegen stützen.
- Der Lattenrost sollte elastisch, das Fuß- und Kopfteil verstellbar sein.
- Das Oberbett sollte möglichst leicht und luftig sein und angenehm wärmen.
- Das Kopfkissen sollte den Kopf und nicht die Schultern abstützen, aber nicht zu hoch sein. Eine Nackenrolle oder ein Spezialkissen sind bei Halswirbelproblemen zu empfehlen.

Schlaftabletten: Finger weg

- Wegen der Gefahr der Abhängigkeit sollte auf Schlaftabletten verzichtet werden. Außerdem hält ihre Wirkung oft noch an, wenn man schon wieder wach sein sollte. Dies beeinträchtigt die Konzentration im Straßenverkehr und auf der Arbeit und kann zu schwerwiegenden Unfällen führen.
- Als Alternativen eignen sich alte Hausmittel wie warme Milch mit Honig oder beruhigende Kräutertees. So genannte Schlaf-Tees aus Hafer, Lavendelblüten, Hopfen, Melisse oder Baldrianwurzeln gibt es in jeder Apotheke fertig zu kaufen.
- Helfen können ggf. auch Baldriantropfen.

Schlaf-Tee

5 g Fenchel

5 g Kümmel

20 g Pfefferminze

20 g Baldrian

Für eine Tasse einen Teelöffel mit siedendem Wasser aufbrühen und vor dem Schlafengehen trinken.



Zu guter Letzt

- Kaffee oder Schwarzer Tee haben vor dem Schlafengehen nichts zu suchen. Das Koffein hält länger wach als man will. Auch ein Gläschen Bier oder Wein eignen sich nicht als Betthupferl. Sie können das Einschlafen zwar erleichtern, verändern aber die Schlafphasen dahingehend, dass es weniger Tiefschlaf- und Traumschlafphasen gibt.
- Viele sind nach der Arbeit noch so aufgekratzt, dass sie nicht sofort einschlafen können. Daher gilt: erst einmal zur Ruhe kommen und ein bisschen relaxen.
- Entspannende Lektüre und ein Schlummertrunk, wie z. B. heiße Milch mit Honig, versetzen einen in eine angenehme Schlafatmosphäre.
- Auch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga helfen, in den Schlaf zu kommen.

Wie Schichtpläne aussehen sollten

Um es gleich vorweg zu sagen:

Es gibt keinen allgemeingültigen idealen Schichtplan. Jeder Betrieb muss gemäß seiner betrieblichen Anforderungen und Rahmenbedingungen Arbeitszeiten festlegen und verteilen. Auch wenn sich ein relativ günstiges Schichtsystem für einen Betrieb ergeben hat, kann dies für jeden Einzelnen Vor- aber auch Nachteile bedeuten.

Dennoch ist eine gut gestaltete Schichtregelung die wirksamste Möglichkeit, Schlaf- und Gesundheitsbeeinträchtigungen zu mindern und den Beschäftigten genügend Zeiträume für die Familie und soziale Beziehungen sowie sonstige Interessen und Neigungen zu sichern.

In Deutschland wird traditionell noch viel das Drei-Schicht-Modell aus einer Woche Frühschicht, einer Woche Spätschicht und einer Woche Nachtschicht angewandt.

Aus arbeitswissenschaftlicher Sicht wird diese Schichtform aber als ungünstig angesehen. Sie widerspricht wesentlichen Punkten der

Anforderungen, die an die Schichtplangestaltung gestellt werden.

Aber welche Punkte sind nun zu berücksichtigen? Hierzu hat die Arbeitswissenschaft eine Reihe von Handlungsempfehlungen formuliert, die bei der Schichtplangestaltung zu berücksichtigen sind (Knauth, Hornberger: „Schichtarbeit und Nachtarbeit“).



Worauf es bei der Gestaltung von Schichtplänen ankommt

1 Nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander

„Mein Körper braucht zwei bis drei Tage, bis er sich an die Nachtarbeit angepasst hat. Aber dann werde ich schon wieder herausgerissen, wenn die Phase nach drei Tagen endet und der Körper sich wieder vollständig umstellen muss.“ So oder ähnlich berichten viele „Nachtschichtler“. Doch dieser subjektive Eindruck trügt: Untersuchungen zur Körpertemperatur haben ergeben, dass eine Anpassung der Körperfunktionen an die Nachtarbeit nicht stattfindet.

Auch bei Dauernachtarbeitern kommt es, wenn überhaupt, nur zu einer Teilanpassung, die aber während der freien Tage wieder verloren geht. Der Körper wird also gezwungen, sich ständig wieder neu zu orientieren. Will man dies vermeiden, müsste ein Dauernachtarbeiter auch an seinen freien Tagen tagsüber schlafen und nachts aktiv sein, was unrealistisch ist.

Aus diesem Grund sollten die Nachtschichtblöcke möglichst kurz sein, so dass eine Anpassung vom Körper erst gar nicht eingeleitet wird. Zudem ist das Schlafdefizit dann noch nicht so groß und der Schichtarbei-

ter erhält mehr Möglichkeiten, am sozialen Leben teilzunehmen.

2 Schnelle Rotation von Früh- und Spätschichten

In einem Schichtblock sollten nicht mehr als drei Frühschichten hintereinander liegen. Denn die Erfahrung zeigt, dass „Frühschichtler“ nicht unbedingt eher zu Bett gehen, auch wenn sie morgens schon zeitig „aus den Federn“ müssen. Mit der Zeit häufen sich so die Schlafdefizite an.

Auch längere Spätschichtblöcke sind nicht günstig. Hierunter leiden zudem Familie, Freunde und Bekannte, denn die Freizeit am Abend ist mehr wert als freie Zeit am Vormittag, wenn andere arbeiten müssen.

3 Frühschichtbeginn nicht zu früh

Die Frühschichten beginnen zumeist um 6 Uhr. Das kann aber für den Einzelnen bedeuten, schon gegen 4.30 Uhr aufstehen zu müssen, z. B. bei einem weiten Weg zum Arbeitsplatz. Besonders junge Schichtarbeiter gehen aber nicht unbedingt früher zu Bett. Für viele ist Unausgeschlafenheit am nächsten Tag das kleinere Übel, anstatt auf einen Abend mit guten Freunden zu verzichten.

Je früher der Frühschichtbeginn, desto kürzer wird meist der Nachtschlaf davor und desto größer ist die Müdigkeit.

4 Keine Massierung von Arbeitszeiten

Je länger gearbeitet wird, desto mehr nehmen Belastung, Müdigkeit und Unfallrisiko zu. Nach dem Arbeitszeitgesetz darf die Arbeitszeit daher grundsätzlich acht Stunden täglich nicht überschreiten.

Zwischen den Schichten sollte eine Ruhepause von mindestens elf Stunden liegen.

Lange Freizeitblöcke nach langen Arbeitszeitblöcken sind nur auf den ersten Blick verlockend, weil sich gerade dann Schlafdefizite anhäufen. Das heißt, es wird mehr Zeit aus dem Freizeitblock benötigt, um die angehäuften Müdigkeit wieder abzubauen.

Unsere Empfehlung für Schichtarbeit lautet daher: Eine Ausdehnung der Arbeitszeit über den Acht-Stunden-Tag oder die 48-Stunden-Woche hinaus sollte möglichst vermieden werden.

5 Vorwärtswechsel der Schichten

Das bedeutet, es wird mit der Frühschicht begonnen, auf die dann Spät- und Nachtschicht folgen. In Untersuchungen zeigte sich, dass diese Schichtform von den meisten Arbeitnehmern als angenehmer empfunden wird als die Rückwärtsrotation.

➤ **Die Vorwärtsrotation entspricht eher dem inneren täglichen Rhythmus der Körperfunktionen.** ⬅

6 Geblockte Wochenendfreizeiten

Die Freizeit am Wochenende ist für Schichtarbeiter besonders wichtig, weil sie oftmals nur dann die Möglichkeit haben, mit Familie und Freunden etwas zu unternehmen.

Zwei zusammenhängende freie Tage, wobei mindestens ein Tag Samstag oder Sonntag sein sollte, sollten deshalb in den Schichtplan eingebunden sein.

Freier Tag bedeutet eine arbeitsfreie Zeit von 0 bis 24 Uhr. Das Ziel wird also z. B. nicht erreicht, wenn die Nachtschicht samstags um 6 Uhr endet und die Frühschicht montags um 6 Uhr beginnt.

7 Ungünstige Schichtfolgen vermeiden

Bestimmte Schichtfolgen sind für den Arbeitnehmer besonders belastend. Das ist z. B. der schon angesprochene Rückwärtswechsel, weil sich der Körper nur sehr schwer diesem Rhythmus anpassen kann. Auch ein einzelner freier Tag nach einem Nachtschichtblock reicht nicht aus, um sich gänzlich zu erholen. Hier sollten mindestens zwei freie Tage eingeplant werden.

Unbeliebt sind auch einzelne Arbeitstage, die Freizeitblöcke zerstückeln, wie

- Frei-/Früh-/Freischicht,
- Frei-/Spät-/Freischicht oder
- Frei-/Nacht-/Freischicht.

8 Länge der Schichten der Arbeitsbelastung anpassen

Die Schichtpläne sollten die Art und Schwere der Tätigkeit berücksichtigen. Dabei kommt es nicht nur auf die körperliche Belastung an, sondern auch auf die psychische. Arbeiten, bei denen eine hohe Konzentration verlangt wird und wo das Risiko eines Fehlverhaltens besonders groß ist, sollten nicht über den Acht-Stunden-Tag hinausgehen. Das gilt insbesondere für die Nachtarbeit.

Eine Ausweitung der täglichen Arbeitszeit sollte nur dann vorgenommen werden, wenn es die Tätigkeit und Arbeitsbelastung ermöglicht und keine weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten sind.

9 Kurzfristige Systemänderungen vermeiden

Ein einmal aufgestelltes Schichtsystem sollte nach Möglichkeit lange bestehen bleiben, da sich nach ihm das Leben des Schichtarbeiters und seiner Familie richtet; es sollte eine möglichst verlässliche Größe für den Arbeitnehmer sein.

Eine kurzfristige Änderung durch den Arbeitgeber bedeutet gleichzeitig auch immer einen Eingriff in die Freizeitgestaltung und das Familienleben des Schichtarbeiters. Schichtpläne sollten vorhersehbar und überschaubar sein.

10 Mindestens ein freier Abend von Montag bis Freitag

Ein freier Abend in der Arbeitswoche ermöglicht es dem Schichtarbeiter, Zeit mit der Familie oder Freunden zu verbringen.

11 Flexibilisierung und Individualisierung der Arbeitszeit

Eine mitarbeiterorientierte Flexibilisierung der Arbeitszeit ist auch in Schichtbetrieben möglich, wie es Beispiele in Deutschland zeigen. So kann eine gleitende Schichtübergabe von 30 Minuten die Möglichkeit bieten, die Kollegen der vorangegangenen Schicht flexibel abzulösen.

Schichtbeginn und Schichtende werden variabler gestaltet. Zeitdruck und Stress auf den Arbeitswegen verringern sich dadurch. Auch Gleitzeit mit Absprache oder Wahlarbeitszeit sind weitere Beispiele für eine Flexibilisierung und Individualisierung der Arbeitszeit im Schichtbetrieb.

12 Beispiel für einen günstigen Schichtplan

Quelle: Knauth, Hornberger: „Schichtarbeit und Nachtarbeit“

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	F	S	S	N	N	frei	frei
2	frei	F	F	S	S	N	N
3	frei	frei	frei	F	F	S	S
4	N	N	frei	frei	frei	F	F
5	S	S	N	N	frei	frei	frei
6	F	F	S	S	N	N	frei
7	frei	frei	F	F	S	S	N
8	N	frei	frei	frei	F	F	S
9	S	N	N	frei	frei	frei	F

Das abgebildete Beispiel zeigt ein kontinuierliches Schichtsystem mit neun Schichtbelegschaften, in dem viele arbeitswissenschaftliche Empfehlungen verwirklicht worden sind. Positiv sind kurze Nacht-, Früh- und Spätschichtperioden, die Vorwärtsrotation, jeweils drei freie Tage nach der letzten Nachtschicht sowie mindestens ein freier Abend von Montag bis Freitag. Zusatzschichten zur Aufstockung der Arbeitszeit sind möglich.

Von Nachteil ist jedoch, dass nur einmal ein komplett freier Samstag und Sonntag in neun Wochen vorkommt (in der fünften Woche). Die erste Arbeitswoche endet am Freitag mit der Nachtschicht, die bis in den Samstag andauert. Der Samstagvormittag wird dann für den notwendigen Schlaf benötigt.

Empfehlungen

Für ergänzende Informationen empfehlen wir einen Besuch der Internetseiten folgender Institutionen:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

www.bmas.bund.de

Initiative Neue Qualität der Arbeit

www.inqa.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

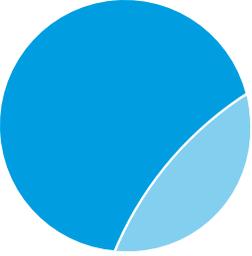
www.baua.de

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut (WSI)
in der Hans-Böckler-Stiftung

www.boeckler.de

Statistisches Bundesamt

www.destatis.de



Gesund im Betrieb

In dieser Broschüren-Reihe erscheinen:

- 1 Atypische Arbeitszeit
- 2 Rauchfreier Arbeitsplatz
- 3 Längere Lebensarbeitszeit
- 4 Tätigkeitsgerechte Ernährung



Die Krankenkasse mit dem
Plus an Leistung und Service.