

Impulse für die Arbeits(zeit)gestaltung in Unternehmen Schwerpunkt: Schichtarbeit

LANDESZENTRUM
FÜR GLEICHSTELLUNG
UND VEREINBARKEIT 

Das Landeszentrum für Gleichstellung und Vereinbarkeit in M-V ist ein Projekt des Landesfrauenrates MV e.V. und wird gefördert durch das Land Mecklenburg-Vorpommern aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



Anforderungen an die Arbeitszeitgestaltung

Ergonomisch = möglichst
nicht oder wenig
gesundheitsschädlich

Alter(n)sgerecht

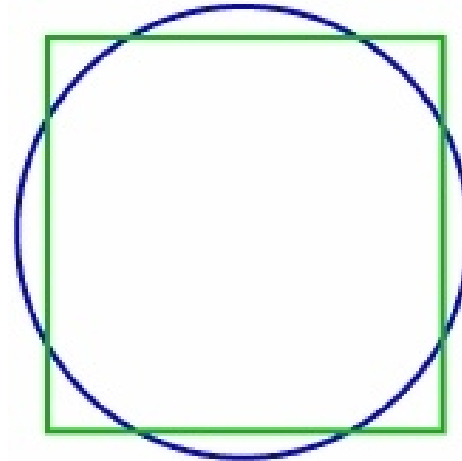
betrieboptimiert

Gerecht für alle

Vereinbarkeitsorientiert
lebensphasengerecht

Gesetzeskonform

...



**Es gibt kein einzelnes System, das allen Anforderungen und
Bedürfnissen gleichermaßen gerecht wird.**

| Arbeitsschutzgesetz - allgemeine Grundsätze

§ 4 und 6

Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird.

[..]

Bei den Maßnahmen sind der **Stand von** Technik, **Arbeitsmedizin** und Hygiene sowie sonstige **gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse** zu **berücksichtigen**.

| ACHTUNG!!!

Besonders wenn Schichtarbeit mit Nachtarbeit und Wechselschichten verbunden ist, ist **jede vermiedene Schichtarbeit besser als eine gut gestaltete**: Bevor Nachtarbeit eingeführt oder ausgedehnt werden soll, müssen sehr gute Argumente vorliegen.

Die Vermeidung von Schicht- und Nachtarbeit hat immer Vorrang!

| Wirkungen und gesundheitliche Folgen

Wechselschichten
Nachtarbeit



Biologische
Desynchronisation



Störung von
Körperfunktionen

Arbeiten, wenn die meisten frei
haben: **Wochenende, abends**



Soziale
Desynchronisation



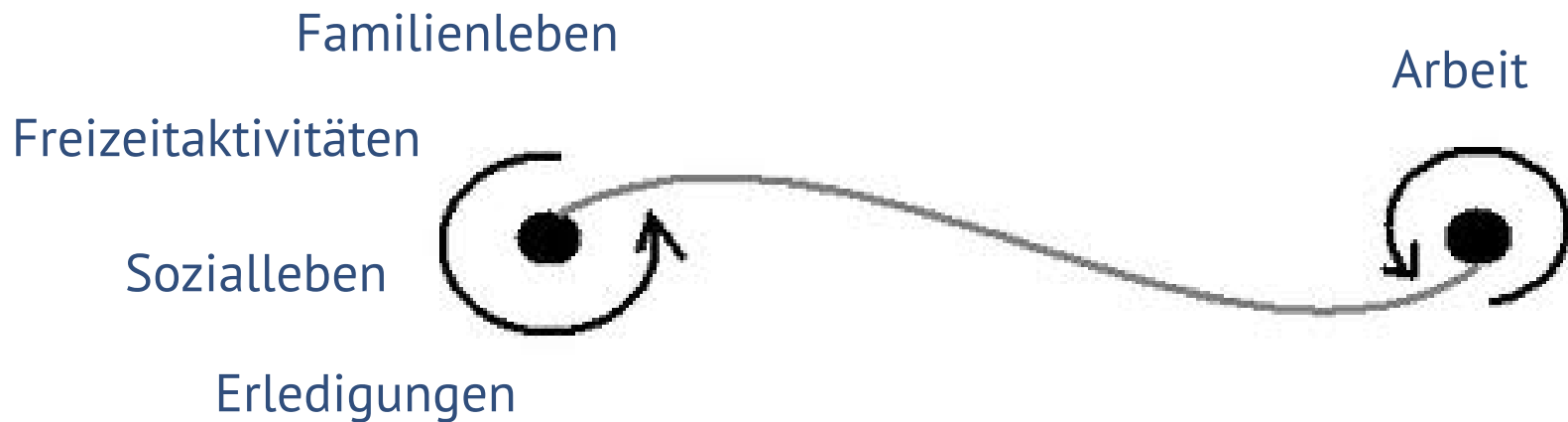
Störungen des
sozialen Lebens

| Wirkungen und gesundheitliche Folgen

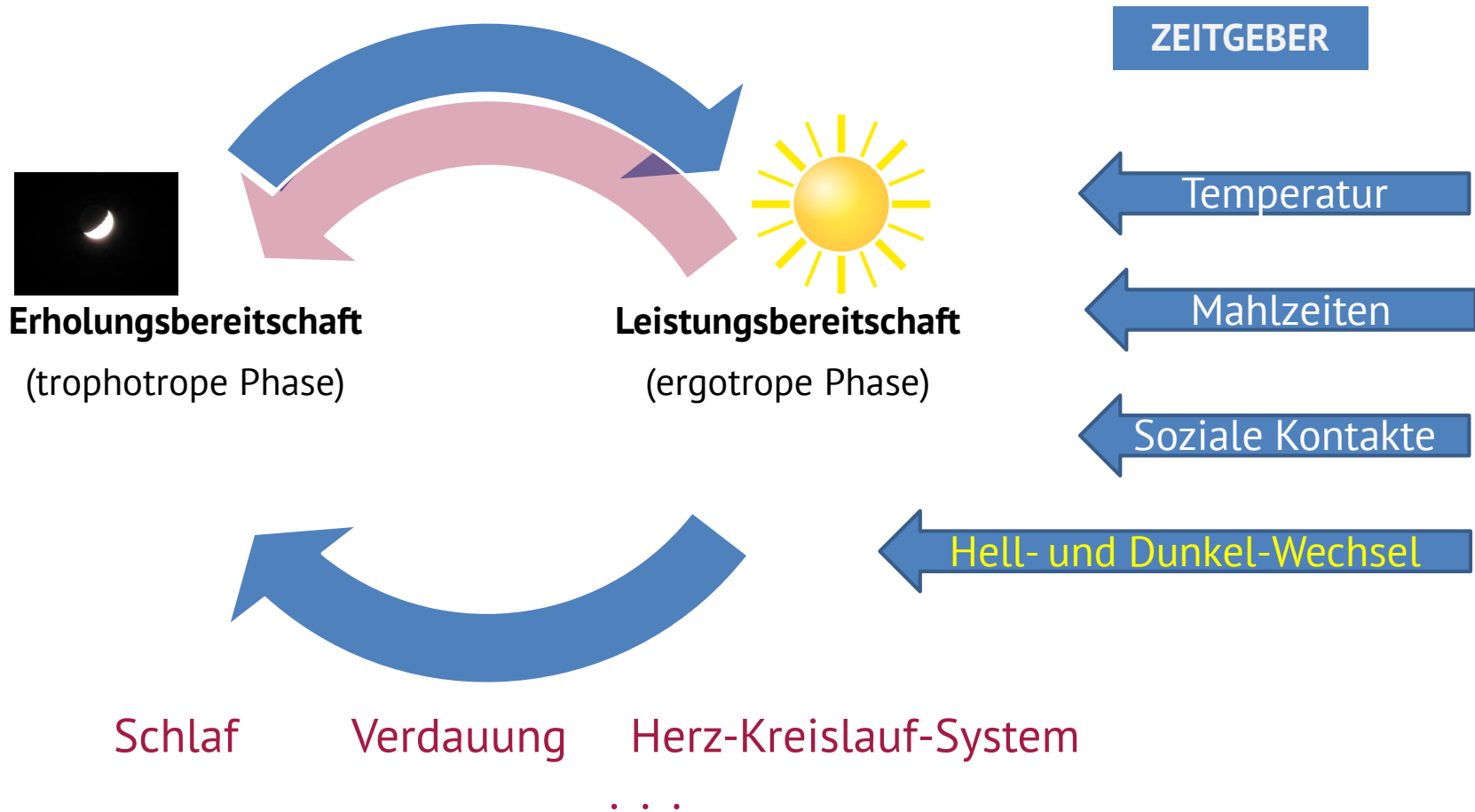
Wechselschicht- und insbesondere Nachtarbeit sind

... wie Springen zwischen den Zeitzonen

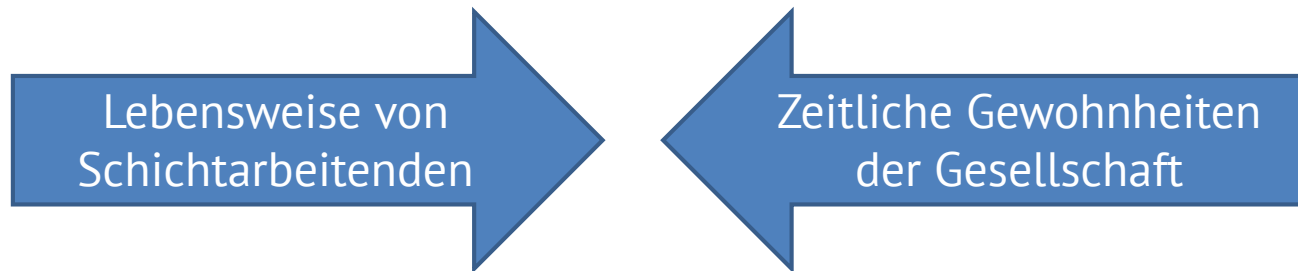
→ **Social jetlag**



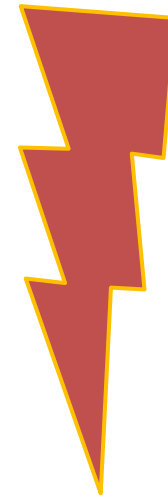
| Biologische Desynchronisation



| Soziale Desynchronisation



- Kontakt zu Freunden
- Familienleben
- Vereinsgebundene sportliche Betätigung
- Gesellschaftliches Engagement
- Berufliche Weiterbildung
- Ausübung von Hobbies



| Weitere Gesundheitsprobleme

Im Allgemeinen erhöht Schichtarbeit unter Einbezug von Nachtarbeit das Risiko für ...

- **Schlafstörungen und Schlafdefizite**
- **Störungen des Verdauungsapparates, Appetitlosigkeit**
- Herz-Kreislauf-Beschwerden (z.B. Risiko für koronare Herzerkrankungen ist um bis zu 40% erhöht)
- Psychovegetative-Beschwerden, innere Unruhe, Nervosität
- Adipositas, Typ-2-Diabetes
- (Brust)krebs
- Depressionen
- Vitamin-D-Mangel (aufgrund mangelnder Sonnenlichtexposition)

| Empfehlungen zur Arbeitszeitgestaltung

Schichtfolge	<ul style="list-style-type: none">– schnell vorwärtsrotierend (2-3 Tage pro Schicht)– max. 3 Nachtschichten in Folge (ideal 2) – und 7 Schichttage in FolgeDauer-Nachtschichten werden arbeitsmedizinisch nicht empfohlen– evtl. Mehr-Schichten /Modelle einführen
Erhol- und Sozialzeiten	<ul style="list-style-type: none">– nach Nachtschichten mind. 24h-Ruhepause (ideal: 48h)– geblockte Wochenend-Zeiten sowie mindestens ein freier Abend in der Woche– Beachtung sozialer Faktoren (Familie+ Alter)
Schichtwechsel	<ul style="list-style-type: none">– Frühschichten nicht zu früh beginnen– Nachtschichten möglichst früh enden lassen– flexible Schichtwechsel (GZ)
Schichtlänge	<ul style="list-style-type: none">– max. 8h-Schicht– abhängig von Arbeitsbelastung
Schichtplanung	<ul style="list-style-type: none">– möglichst langfristige und verlässliche Vorausplanung– Mitwirkung der Betroffenen / Zeitautonomie– Beachtung individueller Unterschiede und Lebensumstände

| Gestaltung flexibler Schichtsysteme

→ Das Schichtsystem orientiert sich nicht an individuellen Arbeitszeiten sondern an **Funktionen bzw. Aufgaben**

AUSGANGSPUNKT = Bestimmung der (minimalen) Besetzung (=Arbeitszeitbedarf)

Wie viele Mitarbeitende mit welchen Qualifikationen brauche ich zu welchen Zeiten?

Welche **Aufgaben** sind zeitlich flexibel und welche **müssen im Schichtsystem** abgebildet werden?

Welche **Schichtlängen und Wechselzeiten** bieten sich an (unabhängig von Arbeitszeiten der Mitarbeitenden)

→ **Berechnung des Personalbedarfs (mit Ausfallzeiten)**

| Einflussnahme auf eigene Arbeitszeit

Autonomiegrad / Arbeitszeitsouveränität der Beschäftigten 

Vorgesetzte
geben Dienste
vor und teilen
sie ein

Mitarbeitenden-
wünsche werden
berücksichtigt
(z.B. Wunsch-
bücher)

Wahlarbeitszeiten,
Dienstplan-“Doodles“
z.B. Softwaresysteme
zur MA-orientierten
Dienstpangestaltung
(z.B. Telegate, Polizei)

Funktionsarbeitszeit:
Beschäftigte
organisieren sich in
(teil)autonomen
Gruppen weitgehend
selbst (z.B. DM)

| BGM-Maßnahmen für Schichtarbeitende

- Eingangsuntersuchung vor Nachtschichtübernahme
- Regelmäßige betriebsärztliche Untersuchung
- Informationen für gesunde Lebensweise als Schichtarbeiter_in (Ernährung, Schlaf, Bewegung)
- Angebote zur Stressvermeidung (Yoga, Autogenes Training) zum Ausgleich von Schlafdefiziten
- Bereitstellung von oder Zugang schaffen zu gesundem Essen (für Spät- und Nachtschichtler_innen) + ausreichend Pause dafür
- Anreize für regelmäßige Bewegung (zeitunabhängig), z.B. Fitnesscenter-Mitgliedschaft, Stadtradeln