

# Wann ist Schicht?

Tipps und Empfehlungen für Beschäftigte

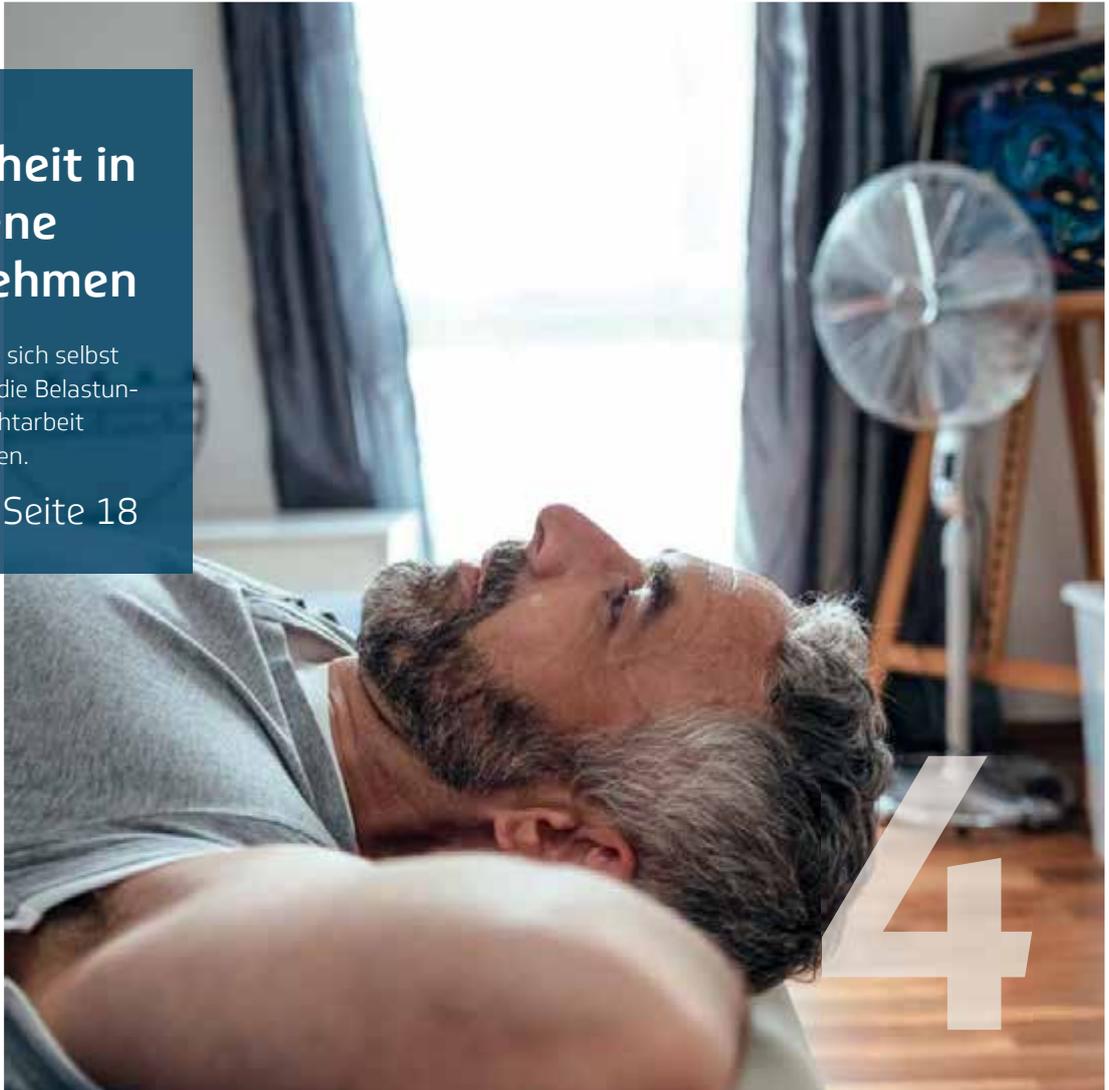
**TK**  
Die  
Techniker



## Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Wer sich gut um sich selbst kümmert, kann die Belastungen durch Schichtarbeit besser bewältigen.

Seite 18



**Wann ist Schicht?** Tipps und Empfehlungen für Beschäftigte – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, 22291 Hamburg. Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de). Geschäftsbereich Markt und Kunde, Gesundheitsförderung: Thomas Holm. Text: Kontext – Oster & Fiedler, Dortmund. Redaktion: Anne Frobeen, Konzept: Dr. Brigitte Steinke, TK, Dr. Beate Beermann, Frank Brenscheidt, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund. Planung und Koordination: Sabine König. Gestaltung: The Ad Store, Art Director: Arman Mobeseri, Beratung: Micaela Berger, Produktion: Oliver Kühl. Fotos: Getty Images, Plainpicture, Masterfile, Mauritius Images, Stocksy, Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. 1. Auflage 2017.

Die Darstellung der unterschiedlichen Aspekte im Hinblick auf das Leben mit Schichtarbeit kann im Rahmen dieser Broschüre nur allgemeiner Art sein. Zu unterschiedlich sind die verschiedenen Schichtsysteme sowie die branchen- und unternehmensspezifischen Besonderheiten. Mit „Schichtarbeitende“ sind im Folgenden diejenigen gemeint, die überwiegend oder ausschließlich in Schichtsystemen arbeiten.

Alle in der Broschüre enthaltenen Zitate von Beschäftigten und Führungskräften sind authentisch.

Für eine bessere Lesbarkeit wird im Folgenden auf die Unterscheidung in eine männliche und eine weibliche Form verzichtet. Selbstverständlich sind hier Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

# 6



## Gesundheit wird auch im Betrieb gemacht

Arbeitgeber haben eine Verantwortung für die Gesundheit der Mitarbeiter.

Seite 30

## Inhalt

### 1 Leben und Arbeiten in Schichten

6 Arbeit rund um die Uhr

### 2 Schichtplan für den Körper

- 9 Die innere Uhr
- 9 So tickt die innere Uhr
- 9 Der Wille entscheidet mit!
- 10 Schlafdefizit verhindern
- 11 Ausgeschlafen ist sicherer
- 11 Schichtarbeit im Alter
- 11 Arbeitsfähigkeit erhalten

### 3 Alles was recht ist

- 13 Der rechtliche Rahmen
- 13 Keine Schichtarbeit ohne Mitbestimmung
- 14 Was das Arbeitszeitrecht sagt
- 15 Besonderheiten bei Nacharbeit
- 16 Kennzeichen eines ergonomischen Schichtsystems

### 4 Gesundheit in die eigene Hand nehmen

- 19 Schlafen – Augen zu und durch?
- 19 Tipps für das Wohnumfeld
- 21 Das können Sie selbst tun
- 21 Entspannen lernen mit der Techniker
- 22 Ernährung: Hauptsache satt?
- 22 So kommen Sie über den Tag
- 23 Essen während der Nachtschicht
- 23 Ernährungstipps für Schichtarbeitende
- 24 Bewegung: fit trotz Schichtarbeit
- 25 So bleiben Sie in Schwung

### 5 Zeit für Familie und Freunde

- 28 Schichtplan für das Familienleben
- 28 Tipps für das Familienleben
- 29 Zeit für Freunde

### 6 Gesundheit wird auch im Betrieb gemacht

- 31 Die Verantwortung des Unternehmens
- 32 So wird Schichtarbeit sozial verträglicher
- 33 Schichtarbeit flexibel gestalten
- 34 Checkliste: Wie gut ist mein Schichtsystem?
- 35 Pausenregelungen
- 36 Bringen Sie sich ein!

### 7 Literatur und Linktipps



1

# Leben und Arbeiten in Schichten

Schichtarbeit gehört für viele zum Alltag – und sie nimmt zu. Die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen, ist eine Gemeinschaftsaufgabe.



Schichtarbeit ist heute unverzichtbar. Viele Leistungen müssen am späten Abend, nachts und auch am Wochenende erbracht werden. Wenn auch Sie zu denen gehören, die in Schichten arbeiten, sollten Sie besonderes Augenmerk auf Ihre Gesundheit legen. Denn Schichtarbeit kann neben sozialen auch negative gesundheitliche Auswirkungen haben. Eine wichtige Ursache dafür sind Schlafstörungen, die bei Schichtarbeitenden häufig auftreten. Sie können zu Konzentrationsschwäche, Nervosität oder vorzeitiger Ermüdung führen. Auch Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden sind vielen Schichtarbeitenden nicht unbekannt.

Auf der anderen Seite stehen gesundheitsförderliche Faktoren, die Sie ganz persönlich beeinflussen und positiv gestalten können. Dazu gehören vor allem Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten, aber auch das Bewegungsverhalten. In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie hier für sich tun können und wie Sie trotz der zweifellos vorhandenen Belastungen durch Schichtarbeit gesund und aktiv bleiben.



Auch auf Schicht ist ein gesunder Wechsel zwischen Arbeit und Erholung nötig.



Anderes, was die Gesundheit fördern kann, wie zum Beispiel die Schichtplangestaltung, lässt sich nur im Einklang mit dem Arbeitgeber verbessern. Damit sind auch die Interessenvertreter der Arbeitnehmerseite angesprochen. Betriebs- und Personalräte können zum Beispiel mit konstruktiven Vorschlägen zu einer ergonomischen Arbeitszeitgestaltung beitragen. Hier gemeinsam gute Lösungen für das Unternehmen wie auch für Sie als Arbeitnehmer zu finden, sollte möglich sein. Denn schließlich braucht jedes Unternehmen Beschäftigte, die sich engagiert und motiviert für die Unternehmensziele einsetzen. Voraussetzung dafür ist, dass sich Beschäftigte bei der Arbeit wohlfühlen und dass sie langfristig gesund an Körper und Psyche bleiben. Insofern steht Ihre Gesundheit keineswegs im Widerspruch zur wirtschaftlichen „Gesundheit“ des Unternehmens, bei dem Sie beschäftigt sind. Es handelt sich vielmehr um zwei Seiten derselben Medaille!

Mit ergonomischen Schichtsystemen, einem guten Kommunikationsfluss und einem gesundheitsförderlichen Führungsstil kann jedes Unternehmen entscheidend zum Gelingen einer gesunden Arbeitszeitkultur beitragen. Und wenn Sie als Beschäftigte/r zusätzlich gesundheitsbewusst leben, ist ein gesundes Erwerbsleben bis zur Rente auch mit Schichtarbeit möglich.

**Arbeit rund um die Uhr** Die Zahl derjenigen, die sehr früh am Morgen, spät abends, in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen arbeiten, wächst seit Jahren stetig. Die Gründe für solche Arbeitszeiten jenseits des Normalarbeitstags sind vielfältig. Neben technischen Gründen zum Beispiel in der Chemie-, Stahl- oder Elektroindustrie sind dafür auch wirtschaftliche Zwänge verantwortlich. Maschinen und Großanlagen sind häufig so teuer, dass sie das investierte Kapital nur im



#### Gut zu wissen!

### Wer arbeitet wann?

2014 arbeiteten etwas mehr als 23 Millionen Erwerbstätige in Deutschland ständig, regelmäßig oder gelegentlich am Wochenende, in der Nacht und/oder in Wechselschichten. Das sind 57,6 Prozent der Erwerbstätigen. Im Jahre 1996 waren es nur rund 17 Millionen oder 38 Prozent. Die Zahl derer, die ständig oder regelmäßig Schichtarbeit leisten, liegt bei etwas über sechs Millionen Erwerbstätigen. Dabei ist regelmäßige Schichtarbeit unter abhängig beschäftigten Männern stärker verbreitet als unter Frauen. Rund 17 Prozent der Männer arbeiteten 2014 in Wechselschicht, aber nur knapp 14 Prozent der Frauen. Der geschlechtsspezifische Abstand zwischen Frauen und Männern hat sich in den letzten Jahren jedoch immer mehr verringert. 2014 betrug er nur noch 3,5 Prozentpunkte.

Mehrschichtbetrieb einspielen können. Das ist für viele Beschäftigte nachvollziehbar und wird auch akzeptiert.

Zusätzlich sorgt der Wandel von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft für mehr Schichtarbeit. So werden beispielsweise per Mausclick bestellte Produkte am nächsten Tag geliefert. Dass dieser Service nur dank der vielen (Nacht-)Schichtarbeitenden möglich ist, wird häufig vergessen. Gleiches gilt für unsere Sicherheit, für

die Strom- und Gasversorgung, für die Betreuung im Krankenhaus oder Pflegeheim und vieles andere mehr.

Darüber hinaus tragen gesellschaftliche Entwicklungen dazu bei, dass der Anteil von Schichtarbeit weiter zunimmt. So lässt zum Beispiel der demografische Wandel die Nachfrage nach medizinischen und pflegerischen Dienstleistungen rund um die Uhr wachsen, was mit mehr Schichtarbeit einhergeht.

Und nicht zuletzt wird Schichtarbeit auch von den Beschäftigten selbst gewünscht oder nachgefragt. Ein Motiv sind beispielsweise gezahlte Zuschläge. Bei Frauen ist es oft auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die Schichtarbeit attraktiv erscheinen lässt. Insbesondere alleinerziehende Mütter sind oft zu Nachtschichten bereit, um den Nachwuchs tagsüber zumindest einige Stunden betreuen zu können.

A close-up photograph of a person's hand resting on a metal roller of a massage table. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers slightly curled. The background is a blurred white surface, likely a massage table. A large, stylized purple number '2' is overlaid on the image, positioned to the left of the hand and above the main title.

# 2

## Schichtplan für den Körper

Was unser Körper leistet, hängt auch von der Tageszeit ab. Ein stabiler Biorhythmus sorgt dafür, dass wir tagsüber belastbarer sind als nachts.

# Die innere Uhr

**Als tagaktive Wesen sind wir tagsüber auf Aktivität und nachts auf Ruhe programmiert. Gesteuert werden Herzschlag, Stoffwechsel, Verdauung, Atmung, Körpertemperatur und andere körperliche Vorgänge von unserer inneren Uhr.**

Die innere Uhr passt innerhalb einer Periodik von circa 24 Stunden unsere Körperfunktionen der jeweiligen Tageszeit und den damit verbundenen üblichen Anforderungen an. Man spricht deshalb auch vom sogenannten circadianen System („ungefähr ein Tag“, von lat. circa = ungefähr und dies = Tag). Die innere Uhr ist angeboren und funktioniert auch, wenn wir keinerlei Hinweise auf die Tageszeit haben.

**So tickt die innere Uhr** Die innere Uhr teilt jedem Organ seinen individuellen Schichtplan zu: Jedes hat seine eigenen Zeiten für Ruhe und Aktivität. So schaltet der Körper zwischen 22 und 24 Uhr auf Ruhe um: Einschlafzeit. Die Adrenalinproduktion wird eingeschränkt, Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur werden heruntergefahren – wir werden müde. Ab 22 Uhr fällt die Leistungsfähigkeit unter den Tagesdurchschnitt. Gegen drei Uhr laufen alle Körperfunktionen auf Sparflamme. Die Pulsfrequenz beträgt nur noch rund 50 Schläge pro Minute, die Leistungsfähigkeit hat mit circa 50 Prozent ihren Tiefpunkt erreicht.

Alle Körperrhythmen und Funktionen sind aufeinander abgestimmt und wiederholen sich immer zur gleichen Tages- oder Nachtzeit. Dieser Rhythmus lässt sich weder neu programmieren noch abschalten. Deshalb gewöhnt sich der Organismus auch nicht an Nachtarbeit. Wer also nachts arbeiten muss, kann Probleme mit seinem Biorhythmus bekommen.

**Der Wille entscheidet mit!** Dank unseres Willens sind wir im Unterschied zu Tieren allerdings in der Lage, die innere Uhr zu ignorieren und nachts aktiv zu werden. Das gilt für die Party ebenso wie für die Nachtschicht im Krankenhaus oder in der Produktion. Allerdings hat dieser Willensakt seinen Preis, denn unser Organismus bleibt beim 24-Stunden-Rhythmus. So werden morgens gegen sechs Uhr die Aufstehhormone ausgeschüttet, auch wenn Sie gerade von der Nachtschicht

kommen und schlafen wollen. Und dem Organismus ist es auch einerlei, ob Sie gerade im Bett liegen oder an der Maschine stehen – nachts gegen drei Uhr fallen Sie in ein Leistungstief. Weil Ihre Leistungsfähigkeit im Vergleich zum Tag abnimmt, ist Nachtarbeit anstrengender. Folglich müssen Sie mehr Energie aufwenden als am Tag. Untersuchungen haben ergeben, dass Sie in der Nacht für die gleiche Leistung statt 100 Prozent Energie 156 Prozent aufwenden müssen.

Inwieweit mögliche Einschränkungen von Wohlbefinden und Gesundheit als Folge von Nacht- und Schichtarbeit tatsächlich eintreten, haben Sie bis zu einem gewissen Punkt selbst in der Hand. So misst die Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM) der persönlichen Situation von Schichtarbeitenden eine große Bedeutung beim Erhalt und Förderung der Gesundheit bei. Den größten Einfluss hat dabei laut DGAUM die Akzeptanz der Schichtarbeit durch die betroffene Person selbst, durch die unmittelbare Umgebung der betroffenen Person und – ganz wichtig – durch die Familie. Deshalb gilt: Wer in Schichtsystemen mit Nachtarbeit arbeitet, sollte das freiwillig tun und sich bewusst dafür entscheiden. Dann ist Nachtarbeit subjektiv und auch objektiv weniger beanspruchend. Eine solche positive und damit gesundheitsförderliche Haltung gegenüber Schichtarbeit können Sie natürlich am einfachsten einnehmen, je stärker Sie an der Gestaltung der Arbeitspläne beteiligt und Ihre individuellen Bedarfe berücksichtigt werden.

**Schlafdefizit verhindern** Wenn Sie in Wechselschicht mit Nachtschichten arbeiten, kennen Sie sie vermutlich aus eigener Erfahrung: Schlafprobleme. Neben dem Leben gegen die innere Uhr sorgt oft die Umwelt dafür, dass der Tagschlaf gestört wird. Lärm von draußen, das nicht immer ganz leise Familienleben, Helligkeit und höhere Temperaturen erschweren das Ein- und Durchschlafen. Folglich ist der Tagschlaf nach der Nachtschicht weniger lang, weniger tief – und damit

körperlich weniger erholsam. Auf Dauer sammeln Sie so ein Schlafdefizit an, das langfristig nachteilig für die Gesundheit sein kann. Deshalb sollten Sie Ihr Augenmerk auf einen möglichst ungestörten Tagschlaf legen. Denn während Sie nicht auf Vorrat schlafen können, zeigen Ergebnisse der Schlaforschung, dass der Mensch durchaus „nachschlafen“ kann. So lässt sich eine durchwachte Nacht durch ausreichend langen und erholsamen Schlaf in der folgenden Nacht tatsächlich ausgleichen. Einige Studien ziehen daraus den Schluss, dass Schlafstörungen durch Nachtarbeit weniger bedeutsam sind, wenn der Schichtplan nur zwei bis höchstens drei aufeinanderfolgende Nachtschichten vorsieht. Wichtig für den langfristigen Erhalt der Gesundheit ist allerdings, dass Sie während der Nachtschichtphase

am jeweils nächsten Tag wirklich ausreichend und gut schlafen! Konkrete Tipps für einen erholsamen Schlaf finden Sie ab Seite 19 in dieser Broschüre.

**30 %**

mehr Unfälle in der Nachtschicht als in der Frühschicht

**Ausgeschlafen ist sicherer** Mit einem guten und ausreichendem Tagschlaf verbessern Sie Ihre eigene Sicherheit und die Ihrer Kolleginnen und Kollegen. Denn Ermüdung und Schlafmangel senken Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Das führt zu Fehlern und zu einem relativ höheren Unfallrisiko. Studien zeigen, dass das Unfallrisiko um

fast 18 Prozent in der Spätschicht und sogar um mehr als 30 Prozent in der Nachtschicht gegenüber der Frühschicht steigt. Betrachtet man mehrere hintereinander liegende Nachtschichten, steigt das Unfallrisiko von der ersten bis zur vierten Nachtschicht tendenziell an. Auch das ist ein



Argument für so wenig Nachtschichten hintereinander wie möglich. Dabei spielen natürlich die jeweiligen Arbeitsbedingungen und das Niveau des Arbeitsschutzes eine Rolle.

Daher sollten Sie sich zum Beispiel im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitszirkels oder anderer Workshops für gut gestaltete Arbeitsbedingungen stark machen. Denn was für die Tagarbeit gut ist, ist für die Nachtarbeit noch wichtiger! So setzen Lärm, Gefahrstoffe, Arbeitsdruck, schlechte Beleuchtung oder ungünstiges Raumklima dem bei Nachtarbeit ohnehin stark beanspruchten menschlichen Organismus noch mehr zu als am Tag. Und wenn Sie die Möglichkeit haben, erledigen Sie besonders komplizierte und differenzierte Aufgaben möglichst in der Früh- oder Mittagsschicht.

## Schichtarbeit im Alter

**J**e älter wir werden, desto anstrengender wird Schichtarbeit. Denn in der zweiten Lebenshälfte lässt die Regenerationsfähigkeit nach, die Schichtwechsel fallen schwerer, Ein- und Durchschlafprobleme können stärker auftreten. Körperliche Arbeit fällt älteren Beschäftigten nicht nur subjektiv schwerer, sie ist es auch objektiv. Damit steigt die Arbeitsbeanspruchung insbesondere bei der Nachtarbeit. Dann sind Maßnahmen für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit sinnvoll.

**Arbeitsfähigkeit erhalten** Schichtarbeit sollte altersgerecht gestaltet sein. Einige Beispiele:

- Versuchen Sie gemeinsam mit dem Arbeitgeber, den Schichtplan an Ihrer veränderte Leistungsfähigkeit zu orientieren. Konkret: Längere belastende Arbeitsphasen, also zum Beispiel drei Nachtschichten nacheinander, sollten vermieden werden. Dadurch wird eine belastungsnahe Erholung möglich.

- Gleichen Sie Nachtschichten möglichst mit Freizeit aus. Helfen kann dabei eine Betriebsvereinbarung.
- Nehmen Sie die Möglichkeit zur regelmäßigen arbeitsmedizinischen Untersuchung wahr. Ab dem Alter von 50 Jahren können Sie sie jedes Jahr nutzen, vorher alle drei Jahre.
- Nutzen Sie Beratungsangebote, die speziell auf die Situation Älterer zugeschnitten sind, zum Beispiel zu den Themen Ernährung, Schlafen und Bewegung.
- Klären Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob und unter welchen Bedingungen Sie unter Umständen auf einen Tagarbeitsplatz wechseln können.

**Das berichtet eine Schichtarbeiterin:** „So langsam bereitet mir die Schichtarbeit das eine oder andere Problem. Man merkt schon, dass der Körper mit zunehmendem Alter nicht mehr so gut mit dem ständigen Wechsel klarkommt. Das wirkt sich bei mir negativ auf Verdauung und Schlaf aus. Zwar versuche ich, alle Störungen von meinem Schlafzimmer fernzuhalten, aber das gelingt natürlich nicht immer. Deshalb schlafe ich meistens mit Ohrstöpseln. Ich habe in meinem Berufsleben schon in verschiedenen Schichtsystemen gearbeitet. Am besten und verträglichsten für den Körper fand ich das System mit zwei Tagen Frühschicht, zwei Tagen Spätschicht und zwei Tagen Nachtschicht – das war viel besser als die ganze Woche nur eine Schicht.“

# Alles was Recht ist

Gesetzliche Regelungen sollen Schichtarbeitende vor zu großen Belastungen schützen. Lernen Sie hier die wichtigsten Bestimmungen kennen.

# 3



# Der rechtliche Rahmen

## Bei der Gestaltung der Schichtarbeit hat auch die Interessenvertretung der Belegschaft ein Wort mitzureden.

**W**ann und wie lange gearbeitet wird, ist Verhandlungssache der Tarifpartner. Allerdings gibt der Gesetzgeber den Rahmen für Vereinbarungen vor: das Arbeitszeitgesetz. Es dient Ihrer Sicherheit und Ihrem Gesundheitsschutz, indem es zum Beispiel die maximale tägliche oder wöchentliche Arbeitszeit festlegt, Pausen während der Arbeit vorschreibt oder die Mindestruhezeiten nach Arbeitsende definiert.

Wichtig für Sie als Schicht- und Nachtarbeitende: Das Arbeitszeitgesetz hat Ihre Sicherheit und Gesundheit ganz besonders im Blick. Deshalb sind im Gesetz zahlreiche Pflichten für die Arbeitgeber sowie Rechte für die Arbeitnehmer bei der Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit formuliert. Diese muss laut Arbeitszeitgesetz nach gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgen. Mehr dazu ab Seite 16.

**Keine Schichtarbeit ohne Mitbestimmung** Ob und wie in Schichten gearbeitet wird, bestimmt der Arbeitgeber nicht alleine. Nach dem Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG § 87) kann der Personal- oder Betriebsrat über Lage und Verteilung der betrieblichen Arbeitszeit mitbestimmen. Wichtig für Sie als Schichtarbeiterin oder Schichtarbeiter: Die betriebliche

### *Gesetze geben Minimalstandards vor.*

Interessenvertretung kann auch von sich aus tätig werden und die Neugestaltung der Schichtarbeit verlangen, wenn diese nicht den gesetzlichen Regelungen entspricht. Das ist beispielsweise bei Schichtfolgen wie Nacht-Früh, Spät-Früh oder Nacht-Spät sehr wahrscheinlich. Hier können die gesetzlich vorgegebenen Ruhezeiten von elf oder – in einigen Branchen – zehn Stunden nicht gewährleistet sein.

Zudem hat der Betriebs- oder Personalrat auf Grundlage des Arbeitsschutzgesetzes (Arb-SchG) die Möglichkeit, bestehende Schichtsysteme im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu überprüfen. Stellt sich heraus, dass die aktuellen Regelungen nicht dem arbeitswissenschaftlichen Kenntnisstand entsprechen, muss der Arbeitgeber nachbessern.

# Was das Arbeitszeitrecht sagt

Im Folgenden beschreiben wir einige Begriffe und Regelungen aus dem Arbeitszeitrecht und deren Bedeutung.

**Arbeitszeit** Das ist die Zeit vom Beginn der Arbeit bis zum Ende der Arbeit ohne Ruhepausen. Wenn Sie bei mehreren Arbeitgebern arbeiten, müssen die einzelnen Arbeitszeiten addiert werden. Mehr als acht Stunden pro Tag dürfen dabei im Regelfall nicht zusammenkommen.

**Arbeitszeitdauer** Sie darf an Werktagen acht Stunden nicht überschreiten. Daraus dürfen zehn werden, wenn die Arbeitszeit innerhalb von sechs Kalendermonaten oder innerhalb von 24 Wochen im Durchschnitt nicht länger ist als acht Stunden. Bis zum nächsten Arbeitsbeginn müssen mindestens elf Stunden Ruhezeit vergehen. In einigen Bereichen, zum Beispiel in Krankenhäusern oder Gaststätten, dürfen es auch mal nur zehn Stunden sein – dafür muss die Ruhezeit an einem anderen Tag aber zwölf Stunden betragen. Dieser andere Tag muss innerhalb von vier Wochen oder eines Kalendermonats stattfinden.

**Nachtzeit** Das ist die Zeit von 23 Uhr bis sechs Uhr. In Bäckereien und Konditoreien ticken die Uhren anders – hier fängt die Nachtzeit um 22 Uhr an und endet schon um fünf Uhr.

**Nachtarbeit** Das ist jede Arbeit, die mehr als zwei Stunden der Nachtzeit umfasst.

**Arbeitspausen** Wenn Sie länger als sechs und nicht länger als neun Stunden arbeiten, steht Ihnen eine 30-minütige unbezahlte Pause zu. Geht es über neun Stunden hinaus, sind 45 Minuten Pause fällig. Niemand darf länger als sechs Stunden hintereinander ohne Pause beschäftigt werden. Dabei sind Pausen im Voraus feststehende Arbeitsunterbrechungen, in denen Arbeitnehmer weder Arbeit leisten noch sich hierfür bereithalten müssen, sondern frei darüber entscheiden können, wo und wie sie die Pausen verbringen.

**Sonntagsarbeit** Sie ist genauso verboten wie die Arbeit an gesetzlichen Feiertagen. Dieses Verbot gilt rund um die Uhr, also von null bis 24 Uhr. Allerdings gibt es zahlreiche Ausnahmen, unter anderem für das Rettungswesen, die Gastronomie, die Pflege, Rundfunk oder Fernsehen. Alle Beschäftigten haben jedoch Anrecht auf 15 freie Sonntage im Jahr.

**Teilzeit** Auch Schichtarbeitende haben Anspruch auf Teilzeit, wenn nicht betriebliche Gründe dagegen sprechen.

**Besonderheiten bei Nachtarbeit** Zu den in Nachtschicht Beschäftigten zählen Sie, wenn Sie Nachtarbeit in Wechselschicht oder Nachtarbeit an mindestens 48 Tagen im Kalenderjahr leisten. Ist das der Fall, haben Sie besondere Schutzrechte:

**Kürzerer Ausgleichszeitraum** Die Nachtschicht darf an Werktagen höchstens acht Stunden dauern, in Ausnahmefällen zehn Stunden. Allerdings ist der Ausgleichszeitraum verkürzt. Das heißt: Für Nachtarbeitende darf die durchschnittliche Arbeitszeit innerhalb von vier Wochen oder eines Kalendermonats – und nicht, wie üblich, innerhalb von sechs Monaten – höchstens acht Stunden werktäglich dauern.

**Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung** Beschäftigte in Nachtarbeit haben Anspruch auf eine arbeitsmedizinische Untersuchung vor Aufnahme der Nachtarbeit und danach alle drei Jahre. Wer älter als 50 Jahre ist, kann sich sogar einmal im Jahr auf Kosten des Arbeitgebers durchchecken lassen. Sie sollten diese Vorsorgeuntersuchungen im eigenen Interesse auf jeden Fall in Anspruch nehmen! Denn je früher gesundheitliche Risiken erkannt werden, desto früher kann mit geeigneten Maßnahmen gegengesteuert werden. Angst vor Arbeitsplatzverlust bei negativer Prognose braucht niemand zu haben. Falls die Untersuchung ergibt, dass die Gesundheit gefährdet ist, wenn Sie weiter nachts arbeiten, haben Sie Anspruch auf einen Tagarbeitsplatz. Das hat das Bundesarbeitsgericht in einem Grundsatzurteil klargestellt – siehe Kasten .



**Förderung der Vereinbarkeit** Wenn Sie mit einem Kind unter zwölf Jahren zusammenleben, das nicht von einer anderen im Haushalt lebenden Person betreut werden kann, oder wenn Sie schwer pflegebedürftige Angehörige versorgen müssen, können Sie einen Tagarbeitsplatz einfordern.

**Recht auf Weiterbildung** Auch als Nachtarbeitnehmer haben Sie genau wie Ihre Kolleginnen und Kollegen in Tagschicht Anspruch auf betriebliche Weiterbildung und auf Maßnahmen, die den beruflichen Aufstieg fördern.

**Ausgleich für Nachtarbeit** Sie haben Anspruch auf eine angemessene Zahl bezahlter freier Tage oder auf einen Zuschlag zum Entgelt. Aus gesundheitlicher Sicht sollten Sie dem Freizeitausgleich immer Vorrang geben, denn Ihre Gesundheit ist unbezahlbar.

**Nachtarbeitsverbote** Für einige Personengruppen gelten besondere Regelungen. Werdende und stillende Mütter dürfen nach § 8 Mutterschutzgesetz (MuSchG) nachts nicht arbeiten. Ausnahmen für bestimmte Tätigkeiten finden Sie im gleichen Paragraphen. Auch für Jugendliche besteht nach § 14

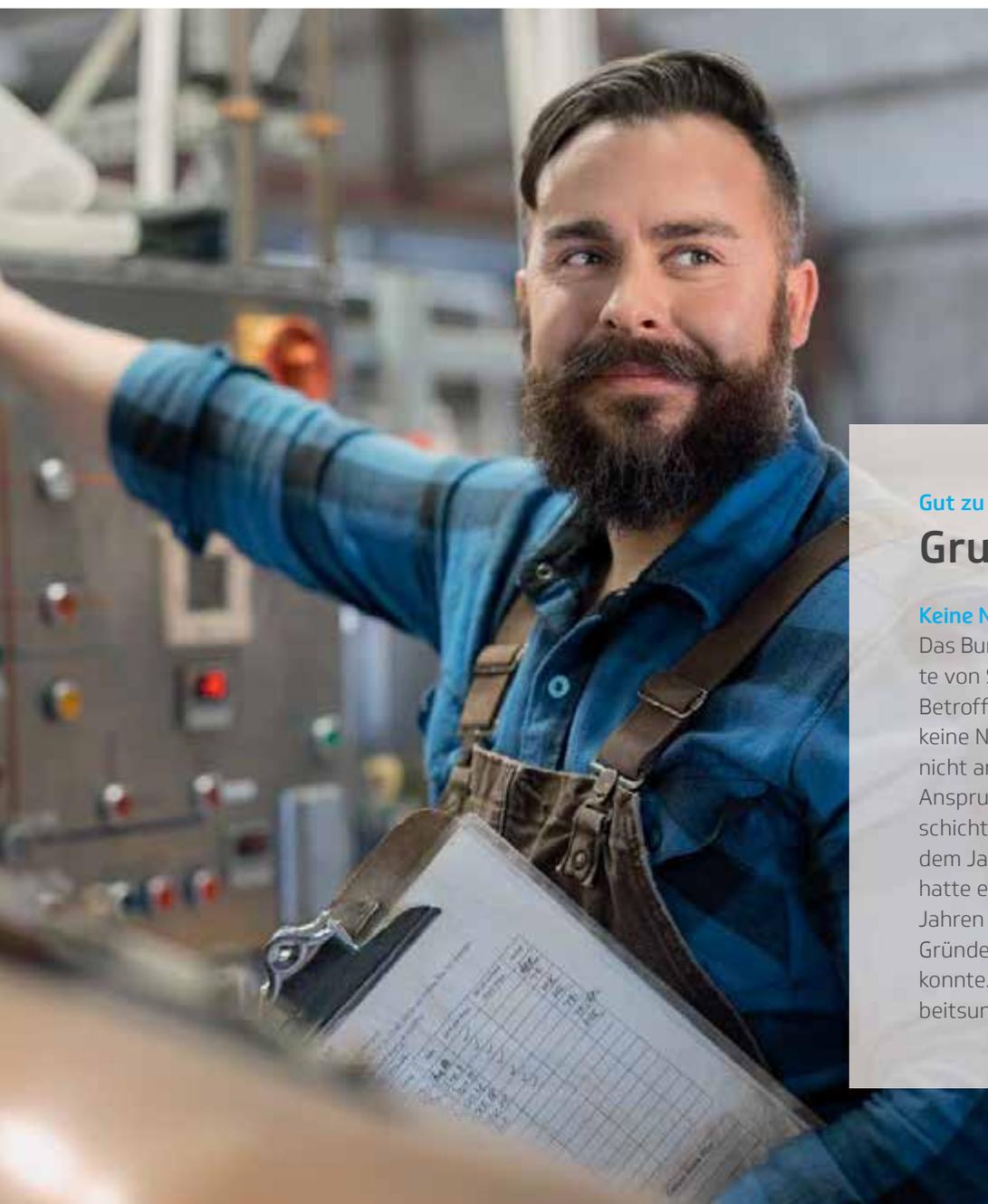
des Jugendarbeitsschutzgesetzes (JArbSchG) ein grundsätzliches Beschäftigungsverbot in der Zeit von 20 Uhr bis sechs Uhr. Auch hier gibt es Ausnahmen, die ebenfalls im Paragraph 14 genannt werden. Und für Menschen mit Behinderung kann es einen Anspruch auf Befreiung von Nacht- und Schichtarbeit geben (siehe § 81 Sozialgesetzbuch).

#### Gut zu wissen!

## Grundsatzurteil

### Keine Nachtarbeit bei Gesundheitsproblemen

Das Bundesarbeitsgericht (BAG) hat die Rechte von Schichtarbeitenden gestärkt. Können Betroffene aus gesundheitlichen Gründen keine Nachtschichten mehr leisten, sind sie nicht arbeitsunfähig krank, sondern haben Anspruch auf Beschäftigung ohne Nachtschicht, heißt es in dem Grundsatzurteil aus dem Jahr 2014 (Az. 10 AZR 637/13). Geklagt hatte eine Krankenpflegerin, die nach 30 Jahren Schichtdienst aus gesundheitlichen Gründen keine Nachtschichten mehr leisten konnte. Ihr Arbeitgeber hatte ihr wegen Arbeitsunfähigkeit gekündigt.



# Kennzeichen eines ergonomischen Schichtsystems

**In einem ergonomisch sinnvollen Schichtsystem sind arbeitswissenschaftliche, betriebliche und individuelle Anforderungen berücksichtigt.**

Es ist nicht leicht, alle Anforderungen an ein Schichtsystem unter einen Hut zu bekommen. Deshalb gilt es, auf dem Kompromissweg mit allen Beteiligten das für alle Beteiligten beste System zu finden! Im Folgenden finden Sie die wichtigsten arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen.

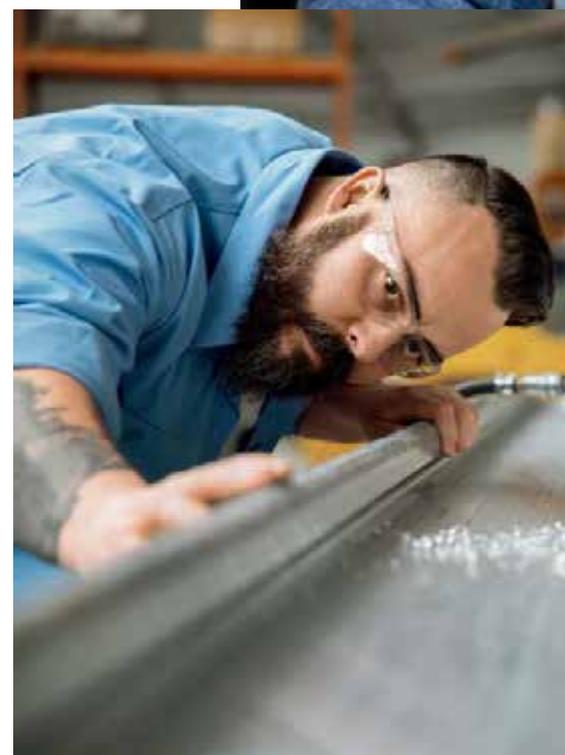
**Möglichst nicht mehr als drei aufeinanderfolgende Nachtschichten** Der Mensch gewöhnt sich nicht an Nachtschichten. Deshalb sollten die Nachtschichtblöcke möglichst kurz sein, um den Organismus einigermaßen auf Kurs zu halten. Zudem kann durch kurze Wechsel die Ansammlung eines Schlafdefizits vermieden werden. Lange Schichtblöcke in Spät- und Frühschicht und Dauernachtschichten erschweren zudem das soziale Leben erheblich.

**Möglichst 24 Stunden Freizeit nach einer Nachtschichtphase** Nachtarbeit ist anstrengend. Deshalb sollte danach genügend Zeit zur Erholung sein. Der Nachteil: Eine größere Ruhephase nach dem Nachtschichtblock reduziert das Ausmaß zusammenhängender Freizeit.

**Vorwärtsrotierende Schichtsysteme wählen** Vorwärts rotierende Schichtsysteme (Frühschicht/Spätschicht/Nachtschicht) verursachen weniger Beschwerden als rückwärts rotierende.

**Frühschichtstart nicht zu früh** Fängt die Schicht bereits um fünf Uhr an, klingelt mancher Wecker je nach Anfahrtsweg schon um drei Uhr. Das ist sehr früh und erschwert den Rhythmuswechsel. Ergebnis sind Schlafdefizite, Übermüdung, höhere Beanspruchung und ein höheres Unfallrisiko.

**Nachtschichtende nicht zu spät** Je früher die Nachtschicht endet, desto besser. Der Tagschlaf nach der Nachtschicht ist umso länger, je früher man ins Bett kommt. Wer aufmerksam gelesen hat, wird den Widerspruch der letzten beiden Empfehlungen bemerken: Beide zusammen lassen sich im Dreischichtsystem nicht realisieren. Hier helfen nur flexible Schichtwechselzeiten (Gleitzeit), die den Widerspruch abmildern können.





**Weniger ist mehr** Viel Arbeitszeit pro Tag bedeutet viel Belastung. Die Folge: Ermüdung und Beanspruchung nehmen nicht nur für den einzelnen Arbeitstag zu, sondern werden auch durch die Arbeitswoche „mitgenommen“. Deshalb sollte die tägliche Arbeitszeit acht Stunden nicht überschreiten.

**Kurze Schichtdauer bei schwerer Arbeit** Schichtpläne sollten bei der Schichtdauer die Art der Tätigkeit und die Arbeitsschwere berücksichtigen. Je nach Arbeitsschwere sollte insbesondere die Nachtschicht nicht zu lang sein. Bei ungleichen Schichtzeiten sollte die Nachtschicht kürzer ausfallen. Die Beurteilung der Arbeitsschwere sollte neben der körperlichen auch die geistige Belastung berücksichtigen. Anstrengende, Konzentration erfordernde und risikoreiche Arbeitsschritte sollten – soweit möglich – nicht während des Leistungstiefs durchgeführt werden.

A man with a beard and grey hair is lying on his back on a massage table in a spa or wellness center. He is wearing a grey t-shirt. The background shows a window with blue curtains, a white wall with a decorative metal piece, and a silver electric fan on a wooden stand. A large, semi-transparent number '4' is overlaid on the right side of the image.

# 4

## Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Das folgende Kapitel enthält Tipps, wie Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun können – auch und gerade, wenn Sie durch regelmäßige Schicht- und / oder Nachtarbeit stärker beansprucht sind als andere.

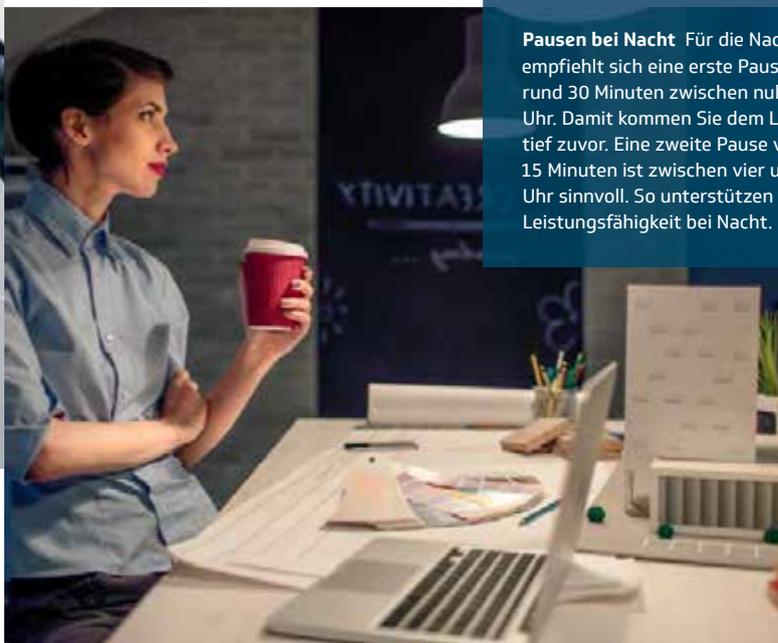
# Schlafen – Augen zu und durch?

**Wenn das so einfach wäre! Viele Schichtarbeitende, vor allem Nachtarbeitende, haben Probleme mit dem Schlafen. Kein Wunder, schließlich ist der Organismus auf Wachsein am Tage und auf Schlafen in der Nacht programmiert – da fällt es schwer, tagsüber die Augen zuzubekommen.**

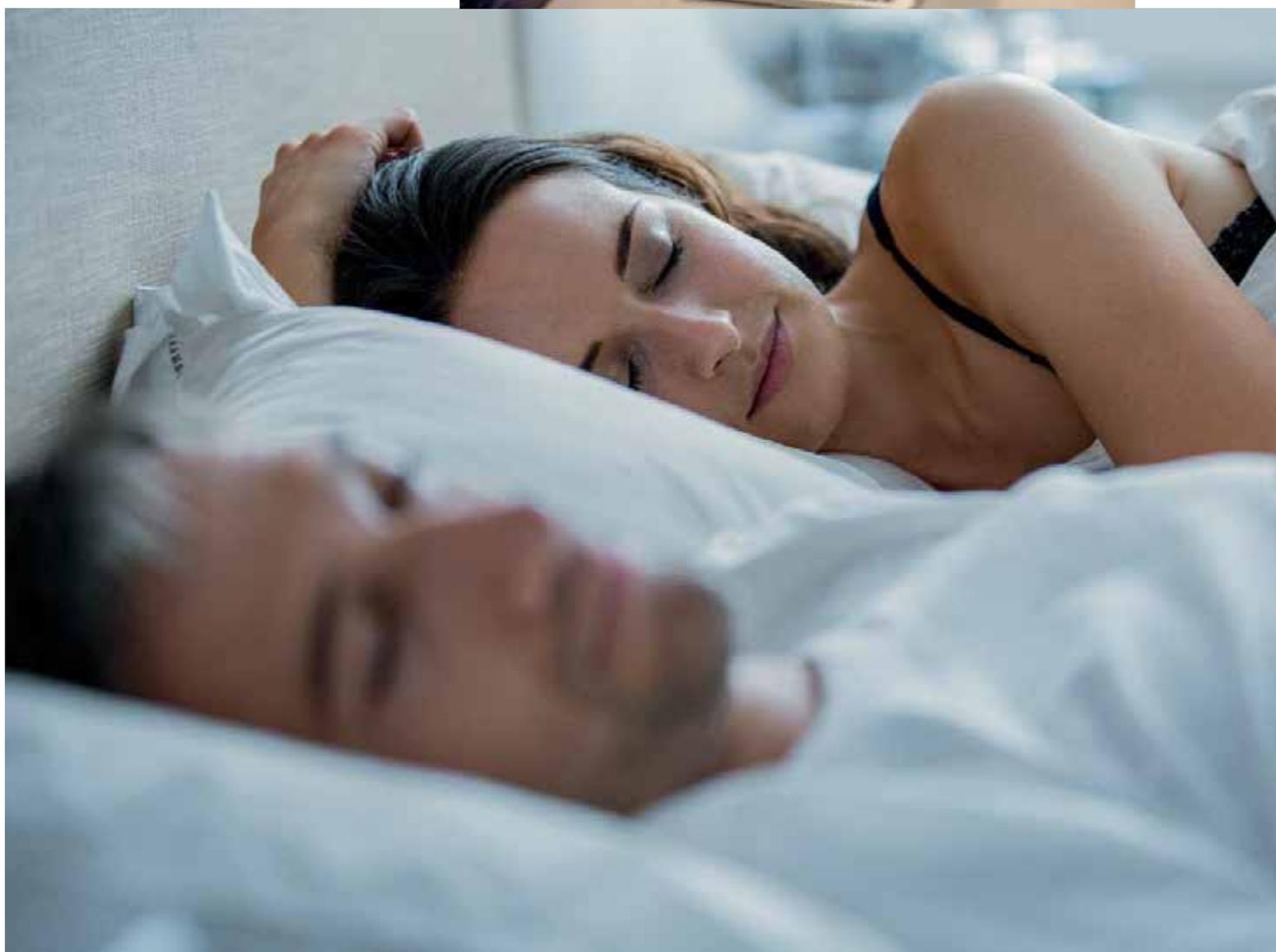
Auch stehen längst nicht alle Räder still, wenn die Nachtschicht schlafen will. Neben der inneren Uhr hindert der ganz normale Alltagslärm am Ein- und Durchschlafen. Die Folge: Viele Nachtarbeitende leiden unter ständigem Schlafentzug und chronischer Übermüdung. Im Vergleich zur durchschnittlichen Schlafdauer von Tagarbeitenden ist der Schlafzyklus von Nachtarbeitenden um zwei bis vier Stunden verkürzt. Der Schlaf am Tag ist zudem störanfälliger, immer von Unterbrechungen bedroht und nicht so tief wie der Nachtschlaf. Insbesondere die für die Erholung wichtigen Tiefschlafphasen sind weniger häufig, weniger lang und weniger tief. Untersuchungen haben ergeben, dass der gestörte Tagschlaf langfristig zu mehr gesundheitlichen Problemen führt als der ungestörte. Versuchen Sie daher, unnötige Störquellen auszuschalten, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.

**Tipps für das Wohnumfeld** Wählen Sie für Ihr Schlafzimmer den ruhigsten Raum der Wohnung, abseits von Küche oder Bad. Auch sollte sich hinter der Wand möglichst kein rauschendes Wasserrohr des Nachbarn befinden. Bringen Sie gegebenenfalls eine Schalldämmung im Zimmer an. Vielleicht helfen auch Ohrstöpsel weiter. Stellen Sie Telefon und Türklingel ab oder ersetzen Sie die akustischen durch optische Signale. Verbannen Sie Ihr Mobiltelefon aus dem Schlafzimmer! Erziehen Sie Freunde und Nachbarn – keine Störung bei Tagschlaf!

Nachts ist es im Regelfall kühl und dunkel. Versuchen Sie, diese Bedingungen auch tagsüber in Ihrem Schlafzimmer herzustellen. Lüften Sie vor dem Schlafengehen das Schlafzimmer gründlich. Lassen Sie Rollläden oder Jalousien herunter, sofern vorhanden. Ansonsten hilft auch ein dicker Vorhang oder ein spezielles Verdunkelungsrollo. Wählen Sie Ihr Schlafzimmer so, dass tagsüber die Sonne nicht einstrahlt – also möglichst auf der Nordseite gelegen.



**Pausen bei Nacht** Für die Nachtschicht empfiehlt sich eine erste Pause von rund 30 Minuten zwischen null und ein Uhr. Damit kommen Sie dem Leistungstief zuvor. Eine zweite Pause von rund 15 Minuten ist zwischen vier und fünf Uhr sinnvoll. So unterstützen Sie Ihre Leistungsfähigkeit bei Nacht.



**Das können Sie selbst tun** Auch das eigene Verhalten kann dazu beitragen, besser und leichter in den Schlaf zu finden – und auch wieder hinaus. Dazu folgende Empfehlungen:

- Grundsätzlich gilt: Im Bett sind Fernsehen, langes Lesen, Computerspiele, Essen und Arbeiten tabu.
- Gewöhnen Sie sich an regelmäßige Zeiten. Gehen Sie je nach Schicht immer zu einer festen Zeit ins Bett und stehen Sie je nach Schicht auch immer zu einer festen Zeit auf.
- Auch Rituale vor dem Schlafengehen sind für das Einschlafen hilfreich, zum Beispiel Milch trinken, Zähne putzen, Schlafanzug anziehen.
- Versuchen Sie, nach der letzten Nachtschicht mit einem kürzeren Tagschlaf möglichst schnell wieder in den normalen Rhythmus zu kommen.
- Lassen Sie Ihren Tagschlaf nicht durch andere Verpflichtungen zu kurz kommen.
- Ihre Hauptschlafphase sollte nicht kürzer als vier Stunden sein. Insgesamt sind sieben Stunden Schlaf pro Tag wichtig für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Kurze „Power-Nickerchen“ am Nachmittag sind durchaus erlaubt.
- So wie Sie in Schichten arbeiten, können Sie auch in Schichten schlafen. Das hat Vorteile, auch für Ihr Privatleben. So können Sie im Anschluss an die Nachtschicht rund vier Stunden schlafen, dann vielleicht mit der Familie Mittag essen, um danach noch etwas zu unternehmen.

Am späten Nachmittag bietet sich dann die zweite Schlafschicht von rund drei Stunden an, so etwa von 17 bis 20 Uhr. Nach dem Aufstehen ist dann noch Zeit für eine kleine Mahlzeit, zum Beispiel einen Salat oder ein Müsli, bevor es in die Nachtschicht geht.

- Verzichten Sie vier Stunden vor dem Schlafengehen auf Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke – die rauben Ihnen garantiert den Schlaf.
- Vermeiden Sie Schlafmittel und Alkohol als Einschlafhelfer. Sie mindern den Erholungswert des Schlafes, beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit und bergen das Risiko der Abhängigkeit. Besser und gesünder sind natürliche Entspannungsverfahren wie zum Beispiel Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafengehen.

**Entspannen lernen mit der Techniker** Zur Ruhe kommen und abschalten können – das lässt sich lernen. Zum Beispiel in einem der TK-Gesundheitskurse für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder eine der fernöstlichen Entspannungsmethoden Tai Chi, Qigong oder Hatha Yoga. Finden Sie den für Sie passenden Kurs mit der Gesundheitskurssuche unter **www.tk.de, Webcode 040180**.

Anleitungen zu einigen dieser hochwirksamen Entspannungsverfahren können Sie als MP3-Datei von der Homepage der Techniker herunterladen, unter anderem die Anleitungen zur Atementspannung und zur Achtsamkeitsübung „Body Scan“: **www.tk.de, Webcode 747644**.

Die TK-Broschüre „Der Stress“ zeigt Ihnen, wie Sie Stress erfolgreich begegnen. **www.tk.de, Webcode 049152**.

Oder nutzen Sie online den interaktiven AntiStressCoach und lernen Sie mit individueller Begleitung, wie Sie Stress reduzieren und entspannter durch den Alltag kommen. Wenn Sie bei der Techniker versichert sind, steht Ihnen der AntiStressCoach kostenlos rund um die Uhr zur Verfügung. Mehr dazu unter **www.tk.de, Webcode 6210**.



# Ernährung: Hauptsache satt?

**Der Magen arbeitet in Tagschicht. Nachts ist das Verdauungssystem nicht darauf vorbereitet, schweres Essen zu verdauen.**

**O**berste Regel ist deshalb Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten. Darüber hinaus ist auch wichtig, was Sie essen. So stellt zu fettes, schwer verdauliches Essen in der Nacht Ihren tagaktiven Magen vor unverdaubare Aufgaben. Ideal sind hingegen Joghurt, Rohkost oder Vollkornbrot. Auch einige Rahmenbedingungen fördern das gesunde Essen auf Schicht:

**Pausenregelung** Sie macht Ihre Mahlzeiten planbar. Wenn möglich, schalten Sie für die Dauer der Pause die Maschinen ab. Oder fahren Sie den Computer herunter.

**Pausenräume** Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten nicht am Arbeitsplatz ein. Nutzen Sie zum Essen die Pausenräume, auch wenn sie nicht ganz arbeitsplatznah liegen.

**Speisenangebot** Fehlt die Kantine, denken Sie daran, sich Ihre Mahlzeiten von zu Hause mitzubringen! Hilfreich für Vergessliche können Automaten mit warmem Essen oder eine Mikrowelle und Tiefkühlkost sein. Regen Sie an, dass diese Dinge angeschafft werden – Ihre Leistungsfähigkeit ist auch im Interesse des Unternehmens.

**So kommen Sie über den Tag** Bei der Wechsel-schicht liegen die Spielräume für Arbeitszeiten in der Regel für die Frühschicht zwischen vier und 14 Uhr, während die Spätschicht meistens zwischen 14 und 23 Uhr ihre Arbeit aufnimmt.

Für die Frühschicht gilt: Gönnen Sie sich während der Frühschicht zwei Mahlzeiten: eine Zwischenmahlzeit am Vormittag, eine Hauptmahlzeit am Mittag. In der Spätschicht sollten Sie sich zweimal mit Kalorien versorgen: mit einer Zwischenmahlzeit am Nachmittag und einer Kaltverpflegung am Abend.



TK-Leistung

## Gesünder essen

Sie wollen Ihre Ernährung verbessern? Nutzen Sie doch einen Gesundheitskurs zur ausgewogenen Ernährung. Ernährungskurse, die die Techniker finanziell bezuschusst, finden Sie unter [www.tk.de](http://www.tk.de), Webcode 040180. Oder lesen Sie die TK-Broschüre „Ernährung“. Sie informiert Sie ausführlich, wie Sie sich optimal ernähren können. [www.tk.de](http://www.tk.de), Webcode 049164.

**Essen während der Nachtschicht** Vor der Nachtschicht macht ein leichtes Abendessen Sie fit für die ersten Arbeitsstunden. Planen Sie während der Nachtschicht eine leichte warme Mahlzeit ein, etwa zwischen 24 Uhr und ein Uhr, bevor das Leistungstief beginnt. Zum Beispiel ein Gericht mit magerem Fleisch oder

magerem Fisch. Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung, also Dünsten, Grillen oder Dämpfen. Als Beilagen sind Kartoffeln, Reis, Gemüse und Salat zu empfehlen. Wählen Sie fettarme Kartoffelgerichte. Pommes frites, Kartoffelauflauf und Ähnliches gehören nicht dazu! Sie belasten durch ihren hohen Fettgehalt die Verdauungsorgane und machen müde.

Zwischen vier und fünf Uhr sollte eine leichte Zwischenmahlzeit folgen, beispielsweise Obst, Kompott, Joghurt, leichte Salate, ein Butterbrot, Müsli oder eine warme Brühe. So vermeiden Sie ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels. Das begünstigt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Ihre Hauptmahlzeit sollten Sie erst nach dem Tagschlaf zu sich nehmen. Denn sonst könnte Ihr Schlaf leiden.

#### **Ernährungstipps für Schichtarbeitende**

- Nicht kurz vor dem Schlafengehen üppig schlemmen.
- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, rund zwei bis drei Liter am Tag dürfen es schon sein.
- Mindestens drei, besser fünf kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen.
- Zum Durstlöschen auf Cola und Limonade wegen des hohen Zuckergehalts verzichten, stattdessen ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und Mineralwasser bevorzugen.
- Nach Möglichkeit nicht alleine essen. Gemeinsame Mahlzeiten fördern die Kommunikation.

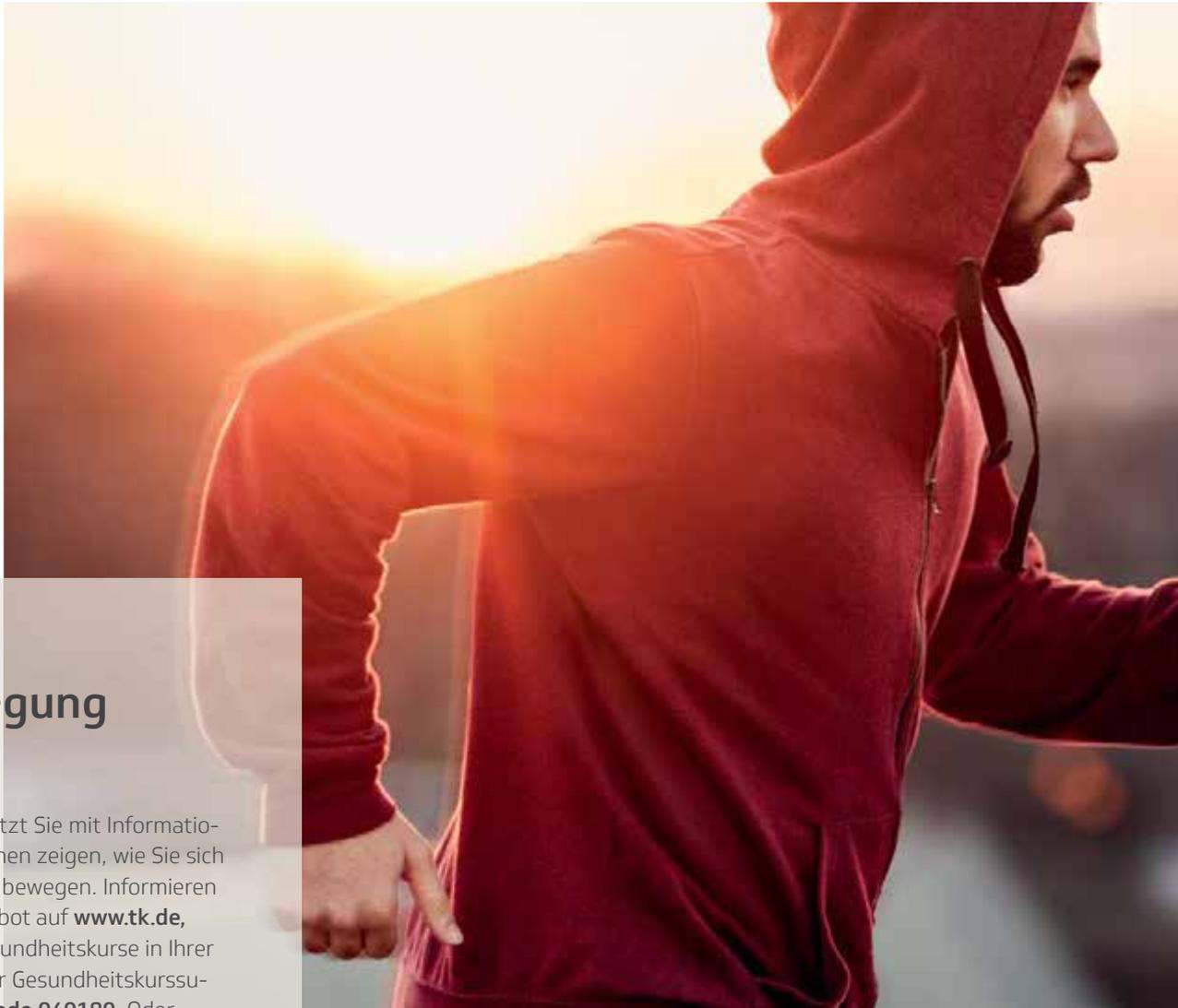


Gut zu wissen!

## Mehr Bewegung im Alltag

Die Techniker unterstützt Sie mit Informationen und Kursen, die Ihnen zeigen, wie Sie sich richtig und regelmäßig bewegen. Informieren Sie sich über das Angebot auf [www.tk.de](http://www.tk.de), **Webcode 134876**. Gesundheitskurse in Ihrer Nähe finden Sie mit der Gesundheitskurssuche, [www.tk.de](http://www.tk.de), **Webcode 040180**. Oder studieren Sie erst einmal die TK-Broschüren und Trainingsposter. Sie bieten Ihnen Hintergrundinformationen und viele anschauliche Übungen für Fitness und Beweglichkeit. [www.tk.de](http://www.tk.de), **Webcode 048648**.

Sind Sie TK-versichert, können Sie online auch das TK-GesundheitsCoaching nutzen. Lernen Sie zum Beispiel, richtig zu walken mit dem WalkingCoach. Oder verbessern Sie Ihre Fitness mit dem TK-FitnessCoach. Das TK-GesundheitsCoaching ist ideal für Schichtarbeitende, da es rund um die Uhr verfügbar ist. [www.tk.de](http://www.tk.de), **Webcode 6210**.



## Bewegung: fit trotz Schichtarbeit

**K**eine Frage, Arbeiten in wechselnden Schichten und in der Nacht bedeutet eine enorme Kraftanstrengung für Körper und Geist. Dies umso mehr, weil die Möglichkeiten zum Kraftschöpfen eingeschränkt sind. Daher ist die Fitness besonders wichtig. Leider finden viele Sportangebote zur normalen Arbeitszeit statt. Deshalb sind sie für Schichtarbeitende nicht immer regelmäßig wahrzunehmen. Deshalb auf Bewegung und Sport zu verzichten, wäre allerdings fatal:

- Der Mensch ist für Bewegung konzipiert. Fast alle modernen Zivilisationskrankheiten sind auch auf falsche Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen. Ohne Bewegung verliert das Herz-Kreislauf-System seine Leistungsfähigkeit. Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln degenerieren. Wer auf Bewegung verzichtet, bekommt langfristig gesundheitliche Probleme.



- Wir brauchen Bewegung auch für den Stressabbau. Untersuchungen belegen: Wer Sport treibt, ist gesünder, zufriedener und ausgeglichener. Gerade Schichtarbeitende können auf diesen Ausgleich durch Sport und Bewegung nicht verzichten.

#### So bleiben Sie in Schwung

- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Manche Sportarten, etwa Radfahren, Laufen oder Nordic Walking, können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit ausüben.
- Viele Hobbysportrunden sind privat organisiert und flexibler als Sportvereine. Besorgen Sie sich die Termine und Treffpunkte von Lauftreffs, Fahrradfreunden oder ähnlichen Gruppen.

- Wählen Sie Sportarten, die Sie gemeinsam mit Freunden oder der Familie ausüben können. Das motiviert und bringt Sie mit anderen Menschen zusammen.
- Vielleicht finden Sie einen oder mehrere Sportpartnerinnen oder -partner in Ihrer Schicht. Dann lassen sich gemeinsame sportliche Aktivitäten gut koordinieren. Wenn Ihr Arbeitgeber einen betriebseigenen Fitnessraum, Betriebssport oder Ähnliches anbietet, sollten Sie diese Angebote nutzen.
- Das Training in Fitness-Studios hilft Ihnen, Ihre Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern. Die meisten Studios haben lange Öffnungszeiten und sind damit ideal für Schichtarbeitende. Allerdings sollten Sie es nicht übertreiben – auch für den Sport gilt: Nachts haben Sie Ihr Leistungstief.
- Zahlreiche Freizeitbäder haben an einem oder mehreren Tagen in der Woche abends länger geöffnet.
- Bewegung muss nicht gleich Sport sein. Gartenarbeit – vor allem ohne die zahlreichen elektrischen Helfer – ist durchaus bewegungsintensiv.
- Auch der Alltag lässt sich bewegter gestalten: Treppe statt Fahrstuhl und Fahrrad statt Pkw lassen den Puls schneller schlagen und helfen dem Bewegungsmangel ab.

**Ein Schichtarbeiter berichtet:** „Ich bin Personalverantwortlicher im Schichtbetrieb. Bei der Führung von Schichtarbeitenden muss ich natürlich Rücksicht auf den Biorhythmus nehmen. Zum Beispiel muss ich die körperliche Belastung bei der Nachtarbeit im Auge behalten. Da ich selbst bereits seit zehn Jahren im vollkontinuierlichen Schichtbetrieb arbeite, weiß ich, wovon ich rede. So muss ich zum Beispiel mehr auf die Gesundheit achten als andere. Freunde, Bekannte, Vereinsleben – vieles muss sich dem Schichtplan unterordnen. Ansonsten bedeutet Schichtarbeit für mich auch gute Organisation im Hinblick auf Besprechungen, Unterweisungen und Schulungen. Ich persönlich versuche, durch meinen Lebensstil ein wenig die Belastungen der Schichtarbeit auszugleichen. Das heißt: ab 18 Uhr nur noch leichte Kost, nach Möglichkeit ausreichend Schlaf – dafür ist ein absolut dunkles Zimmer ganz wichtig! – und sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking.“

A man with dark hair and a beard, wearing a light blue shirt, is hugging a woman with long blonde hair from behind. They are in a kitchen setting with a sink and shelves visible in the background. The lighting is warm and soft.

# 5

## Zeit für Familie und Freunde

Schichtarbeit kann das Zusammenleben ganz schön auf die Probe stellen. Dabei gehört das soziale Netz zu den wichtigsten Faktoren für die Gesundheit.



## Der Mensch, das soziale Wesen

**Ein gesundes Familienleben und Kontakt zu Freunden sind eine wichtige Grundlage für unser seelisches und körperliches Wohlergehen.**

**W**enn die Zeit für die Familie und für die Partnerin oder den Partner, für Freunde, für Kulturveranstaltungen und für Vereine zu knapp bemessen ist, fehlt eine wichtige Grundlage für die Gesundheit. Genau das ist bei Beschäftigten mit Schichtarbeit häufig der Fall.

Der Bücherwurm oder die leidenschaftliche Bastlerin kommt sicher besser mit den begrenzten Sozialkontakten klar als begeisterte Partyfreunde, für die jede Spät- oder Nachtschicht am Samstag ein echtes Opfer darstellt.

Eine große Rolle für ein gelingendes soziales Leben spielt die Unterstützung durch das soziale Umfeld. Wie weit ist die Familie bereit, sich auf den Schichtplan einzulassen? Lässt sich der Doppelkopfabend mit Freunden auch mal auf den Mittwoch verlegen? Hat die Partnerin oder der Partner genügend Stehvermögen für die Nachtvorstellung im Kino? Hier gibt es zweifellos individuelle Unterschiede und Möglichkeiten. Nehmen Sie die Herausforderung an und finden Sie gemeinsam mit der Partnerin oder dem Partner, der Familie und den Freunden individuelle Lösungen, um Ihre Freizeit zufrieden zu genießen. Grundsätzlich gilt: Qualität geht vor Quantität.



**Schichtplan für das Familienleben** Unter den Faktoren, die die Folgen von Schichtarbeit positiv beeinflussen können, steht die intakte Familie ganz oben. Damit das „Unternehmen Familie“ tatsächlich funktioniert, sind gute Absprachen nötig. So können auch schwerwiegende Probleme nicht immer sofort diskutiert werden. Sie müssen vertagt werden. Daher sind regelmäßige „Redezeit“ wichtig, zum Beispiel bei einem Spaziergang oder am Familientisch. Die Art und Weise, wie Sie als Schichtarbeiterin oder Schichtarbeiter Ihre Zeit mit der Familie verbringen, kann auch für sonst fehlende Zeit entschädigen. Hier geht die Qualität der Familienzeit über die Quantität: Besser ein kurzes Spiel zusammen als lang fernsehen.

Kontinuität und Verlässlichkeit wachsen, wenn die alltäglichen Dinge wie das gemeinsame Frühstück, fest vereinbarte Schlaf- und Ruhezeiten, die Planung von Wochenendaktivitäten und eine Aufgabenteilung innerhalb der Familie konsequent erfolgen. Ein „Schichtplan für das Familienleben“ hilft bei der Planung und Koordination.

#### Tipps für das Familienleben

- Wenn Sie als Arbeitnehmer die Wahl haben: Gleichen Sie Ihr Arbeitszeitguthaben mit Freizeit statt mit Geld aus. Zeit mit der Familie ist unbezahlbar.

- Versuchen Sie, so oft es geht, an den gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie teilzunehmen – der Esstisch ist die Informationsbörse der Familie. Hier bleiben Sie auf dem Laufenden, was die Familie angeht. Unterbrechen Sie dafür eventuell sogar Ihren Tagschlaf.
- Gleichen Sie die fehlende Quantität der Familienzeit durch mehr Qualität aus. Ist der freie Samstag erst da, ist es meistens zu spät für die Ausflugsplanung. Deshalb: frühzeitig feste Absprachen für gemeinsame Unternehmungen treffen. Hilfreich ist dabei ein ausgehängter Schichtplan in der Wohnung, der auch die „Familienschichten“ festhält.



- Versuchen Sie, Ihre Freizeitaktivitäten mit den besonderen Zeitplänen Ihrer Kinder zu koordinieren.
- Fragen Sie nicht nur, was Sie für Ihre Familie tun können, sondern auch, was Ihre Familie für Sie tun kann! Denkbar ist zum Beispiel eine zeitweilige Entlastung von diversen Aufgaben, wenn Sie besonders viel um die Ohren haben. Sprechen Sie auch das Thema „Rücksicht während der Nachtschichtphasen“ an. Und schließlich: Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Wünsche und Bedürfnisse hinsichtlich der Schichtplangestaltung.

**Zeit für Freunde** Verlieren Sie Ihre Sozialkontakte nicht aus den Augen! Führen Sie vorübergehend Buch über die Kontakte zu Verwandten und Bekannten, um deutlicher mitzubekommen, wie häufig Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten treffen. Nicht selten sind die wirklichen Abstände viel größer als die „gefühlten“. Der Gefahr einer sozialen Isolation können Sie am besten vorbeugen, wenn Sie Freizeitaktivitäten mit Freunden bewusst planen und umsetzen. Hilfreich kann auch sein, wenn Sie Ihren Schichtplan an gute Freunde verteilen – so lassen sich gemeinsame Aktivitäten besser frühzeitig planen.

# Gesundheit wird auch im Betrieb gemacht

Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse helfen, die Schichtsysteme gesundheitsgerechter zu gestalten.

# 6



## Die Verantwortung des Unternehmens

Schichtarbeit ist nicht gleich Schichtarbeit. Je nachdem, wie sie gestaltet ist, kann sie mehr oder auch erheblich weniger belasten. Neben einer ergonomischen Gestaltung nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen sollten deshalb auch soziale Kriterien bei der Schichtplanung eine Rolle spielen. Erst beides zusammen sorgt dafür, dass die mit Schicht- und Nachtarbeit verbundenen Belastungen auf ein sozial und gesundheitlich verträgliches Maß verringert werden. Hier sind Sie als Schichtarbeiterin oder -arbeiter auch auf Ihren Arbeitgeber angewiesen. Wird Flexibilität nur von Ihnen erwartet? Oder räumt das Unternehmen Ihnen auch Möglichkeiten ein, auf Unerwartetes flexibel zu reagieren? Können Sie Ihr Familien- und Privatleben trotz Schichtarbeit mittelfristig halbwegs sicher planen? Oder wird bei Ihnen der Schichtplan auch mal kurzfristig geändert? Werden Sie bei der Schichtplangestaltung einbezogen? Oder wird über Ihren Kopf hinweg entschieden?

Wie sozialverträglich die Schichtpläne in Ihrem Betrieb sind, können Sie anhand der folgenden Kriterien einschätzen. Wenn Sie hier noch Luft nach oben sehen, sollten Sie darüber nachdenken, aktiv für eine ergonomische und soziale Gestaltung der Schicht- und Nachtarbeit zu werben, zum Beispiel im Rahmen von Gesundheitszirkeln. Schließlich profitieren alle Beteiligten von einer guten Gestaltung der Schicht- und Nachtarbeit: Das Unternehmen gewinnt motivierte und leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Sie gewinnen mehr Gesundheit und Lebensqualität.



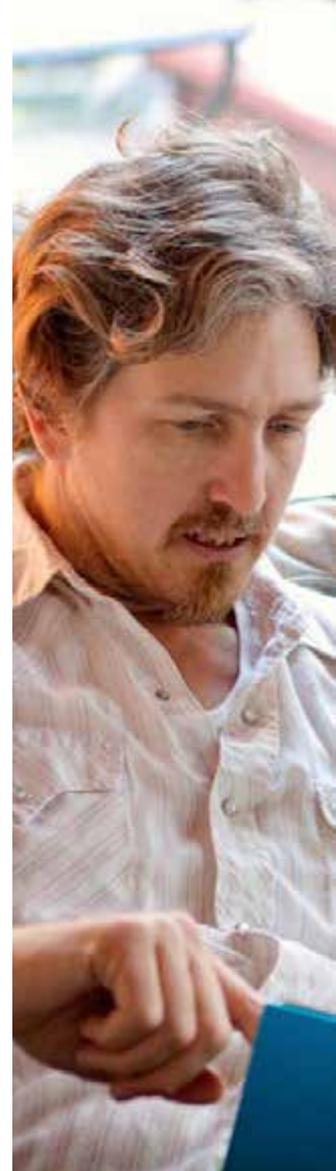
## So wird Schichtarbeit sozial verträglicher

### Ergonomisch sinnvolle Schichtsysteme sichern verlässliche Freizeit und ausreichend Raum für Erholung.

**Vorhersehbare und überschaubare Schichtpläne** Insbesondere Schichtarbeitende müssen ihre freie Zeit oft weit vorausplanen, damit das Privatleben mit den vielfältigen Anforderungen funktioniert. Jede Änderung des Schichtplans erfordert daher zusätzliche Anpassungsleistungen von allen Beteiligten. Deshalb sollte der Schichtplan möglichst vorhersehbar und überschaubar sein. Kurzfristige Schichtplanänderungen und Überstunden sollten vermieden werden.

**Zusammenhängende Freizeitblöcke** Freizeitblöcke fördern die Erholung und ermöglichen die Teilnahme am sozialen Leben. Hier haben Sie als Schichtarbeitende Gelegenheit, sich am normalen Tagesrhythmus zu orientieren und im Tritt zu bleiben. Längere Freizeitblöcke können Sie zudem für größere Vorhaben und Aktivitäten nutzen.

**Wochenendbetonung** Die Wochenenden spielen bei der Freizeitgestaltung eine wichtige Rolle. Hier finden alle Familienmitglieder zusammen, auch Freunde haben vor allem dann Zeit. Deshalb sind zwei zusammenhängende Tage am Wochenende besonders wichtig für die Erholung und für die Lebensqualität. Wenn das nicht der Samstag und Sonntag sein können, sollte zumindest einer dieser Tage der Samstag oder der Sonntag sein – also Freitag und Samstag oder Sonntag und Montag.





**Freie Abende** Späte Nachmittage und frühe Abende haben eine hohe soziale Qualität. Hier können Sie Kontakte pflegen oder am Vereinssport teilnehmen. Deshalb sollten Sie möglichst häufig und in nicht zu großen Abständen freie Nachmittage oder Abende haben. Als Schichtarbeiterin oder Schichtarbeiter sollten Sie möglichst mehrere Abende, mindestens aber einen Abend in der Woche von Montag bis Freitag mit Familie oder Freunden verbringen können.

**Kurzfristige Schichtplanänderungen** Wenn Sie in Schichten leben und arbeiten, sind Sie auf größtmögliche Planungssicherheit angewiesen, sonst geraten Familien- und Privatleben aus dem Tritt. Grundsätzlich sollte bei Schichtplanänderungen deshalb die Mindestankündigungszeit von vier Tagen (§ 12 Teilzeit- und Befristungsgesetz TzBfG) verbindlich eingehalten werden, noch besser sind natürlich noch längere Ankündigungszeiten.

Sollten sich dennoch kurzfristige Änderungen bei der Schichteinteilung ergeben – etwa weil ein Kollege erkrankt ist oder aufgrund einer privaten Notsituation –, sind allseits bekannte Regeln für den Umgang mit solchen Situationen vorteilhaft. Kurzfristige, vom Arbeitsgeber gewünschte Abweichungen vom Plan sollten grundsätzlich begrenzt und zum Beispiel mit Freizeitausgleich belohnt werden.

**Tauschbörse** Auf der anderen Seite kommt es auch vor, dass Sie auf Flexibilität angewiesen sind, falls Sie mit unerwarteten Ereignissen konfrontiert werden. Hier gewinnen Sie Zeitsouveränität, wenn Ihr Arbeitgeber eine Tauschbörse eingerichtet hat. Dann können Sie sich mit einer Kollegin oder einem Kollegen untereinander absprechen und die Schichten tauschen, etwa eine Spät- gegen eine Nachtschicht oder umgekehrt. Im Regelfall organisieren die Beschäftigten solche Tauschbörsen eigenständig, wobei die zuständige Stelle im Unternehmen den Tausch genehmigen muss.

**Schichtarbeit flexibel gestalten** Weitergehende Zeitsouveränität für Sie, aber auch für Ihren Arbeitgeber, bietet die flexible Gestaltung von Schichtarbeit. Hier können Sie in Grenzen Ihre Arbeitszeit (mit-)gestalten und eigene Interessen einbringen. So etwas funktioniert in der Praxis nur als Geben und Nehmen. Ziel ist ein für alle Beteiligten guter Interessensausgleich. Voraussetzung für flexible Arbeitszeitmodelle jeglicher Art ist auch bei Schichtarbeit die Einrichtung von Arbeitszeitkonten, um Zeitguthaben und Zeitschulden zu verwalten.

- **Flexible Schichtwechselzeiten** Wenn der Schichtbeginn nur ein Viertelstündchen später wäre – schon könnte die günstige Zugverbindung genutzt werden! Geht es Ihnen auch so? Ihnen könnte mit einem flexiblen Schichtbeginn geholfen werden, der Ihre individuellen Umstände – zum Beispiel Fahrgemeinschaften nutzen oder Kinder zur Schule bringen – besser berücksichtigt und kleine Zeitfenster öffnet. Voraussetzung ist eine gute und zuverlässige Abstimmung mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, damit die Übergabe funktioniert.



- **Wahlmöglichkeiten** Praktisch für Ihre individuelle Zeitplanung ist es, wenn der Arbeitgeber verschiedene Schichtmodelle anbietet, unter denen Sie auswählen können. Das ist zum Beispiel bei den Berliner Verkehrsbetrieben (BVG) der Fall. Hier haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Wahl zwischen verschiedenen Schichtmodellen mit kurzen Schichtfolgen. Neben individuellen Zeitbedarfen zum Beispiel für Familienaufgaben kann auch die individuelle Veranlagung ein entscheidendes Auswahlkriterium sein: So verträgt der eine Nachtarbeit besser als der andere, während die andere gerne in der Frühschicht arbeitet.
- **Wunschschichtplanung** Mehr Zeitsouveränität und Arbeitszufriedenheit gewinnen Sie auch, wenn Sie die vom Unternehmen definierten Schichten innerhalb eines bestimmten Intervalls – zum Beispiel von sechs Wochen – selbst auswählen können. Eine solche Wunschschichtplanung ist bei den Berliner Verkehrsbetrieben ebenfalls schon Wirklichkeit. Hier können die Beschäftigten mit Hilfe einer Software ihre Schichten selbst auswählen. Dabei ist die Wunscherfüllung mit 80 Prozent sehr hoch.

### Checkliste: Wie gut ist mein Schichtsystem?

- Die Zahl aufeinander folgender Nachtschichten ist möglichst klein (maximal drei).
- Auch Früh- und Spätschichten rotieren schnell (alle ein bis drei Tage).
- Nachtschichten enden nicht zu spät (spätestens zwischen fünf und sechs Uhr).
- Auf eine Nachtschichtphase folgt eine Freizeitphase, die möglichst länger ist als 24 Stunden.
- Das Schichtsystem rotiert vorwärts (Frühschicht > Spätschicht > Nachtschicht).
- Rückwärts rotierende Schichtsysteme (Nachtschicht > Spätschicht > Frühschicht) und ungünstige Schichtfolgen mit Freizeitphasen von weniger als 24 Stunden werden vermieden.
- Die Frühschicht beginnt nicht zu früh (möglichst erst um sieben und nicht vor sechs Uhr).
- Bei schwerer Arbeit ist die Schichtdauer kürzer als bei weniger belastender Arbeit.
- Die tägliche Arbeitszeit ist nicht länger als acht Stunden, die Wochenarbeitszeit bleibt unter 48 Stunden.
- In der Woche zwischen Montag und Freitag gibt es mindestens einen freien Abend.
- Am Wochenende sind Freizeitblöcke vorgesehen (zwei zusammenhängende freie Tage).
- Überstunden oder zusätzlich gearbeitete Tage werden durch Freizeit ausgeglichen.
- Schichtarbeitende haben mehr freie Tage im Jahr als Tagarbeitende.
- Der Schichtplan ist vorhersehbar, kurzfristige Schichtplanänderungen werden vermieden.

Je öfter Sie „ja“ ankreuzen können, desto mehr entspricht Ihr Schichtplan den Anforderungen an ein gutes Schichtsystem.



**Aus der Praxis: Ergonomisches Schichtsystem bei Thyssen Krupp** Beim Weißblechhersteller ThyssenKrupp Rasselstein in Andernach konnten die Belastungen durch körperlich schwere Arbeit mit der Umstellung auf ein neues Schichtsystem verringert werden. Durch kurze Schichtblöcke und schnelle Wechsel (zwei Tage Früh-, zwei Tage Spät-, zwei Tage Nachtschicht, dann vier freie Tage) in einem vollkontinuierlichen System ging der Krankenstand deutlich zurück. Gleichzeitig werden soziale Nachteile vermieden: Die kurzen Schichtblöcke ermöglichen mehr regelmäßige Familienzeiten und planbare Termine außerhalb der Arbeitszeit. Der Arbeitszeitumfang kann individuell gewählt werden – zwischen 32 und 35 Wochenstunden. Wer mit einer reduzierten Vollzeit von 32 Stunden antritt, erbringt keine Zusatzschichten. Dadurch bleiben alle Freizeitblöcke erhalten – was den Erholungswert steigert.

**Pausenregelungen** Regelmäßige Pausen sind wichtig für die Erholung und im Arbeitszeitgesetz auch festgeschrieben. Dennoch werden sie häufig nicht gemacht, weil die Zeit drängt oder die Arbeit gerade so gut von der Hand geht. Ein Verhalten, das Sie möglichst vermeiden sollten! Denn

Pausen sind für Ihr Wohlbefinden ebenso bedeutsam wie Urlaub, freie Wochenenden und der pünktliche Feierabend. Das sollte allerdings auch Ihr Arbeitgeber wissen und für eine gute Pausenkultur im Unternehmen sorgen – in Ihrem, aber auch im eigenen Interesse. Denn Pausen tragen zur Arbeitszufriedenheit bei und senken nachweislich den Krankenstand. Diese Erfahrung machen auch immer mehr Schichtbetriebe. Ein gutes Beispiel dafür ist die Pausenregelung der Deutsche Post Customer Service Center GmbH, einem Callcenter der Deutschen Post. Hier bekommen die Beschäftigten zusätzlich zu den gesetzlichen Pausen am Tag zweimal 15 Minuten bezahlte telefonfreie Zeit. So können sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im ständigen Telefoneinsatz sind, zwischendurch regenerieren und entspannen. In aller Regel werden Zeitverluste durch Pausen durch die positiven Effekte der Erholung mehr als ausgeglichen. Denn nach einer kurzen Auszeit von der Arbeit können Aufgaben schneller und besser erledigt werden.



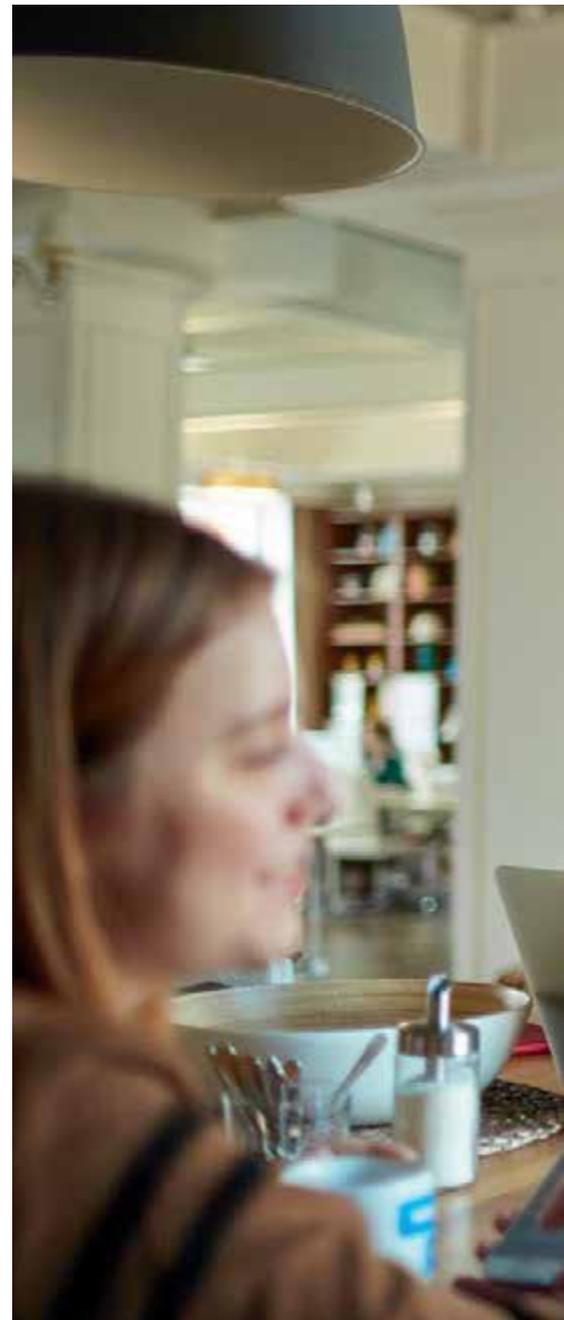
**Checkliste Pausen** Hat Ihr Arbeitgeber eine nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen gute Pausenkultur im Unternehmen etabliert? Das ist dann der Fall, wenn Sie möglichst viele der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten können! Ist bei Ihnen im Unternehmen mehr als eine organisierte Pause fest eingeplant?

- Haben Sie zusätzliche frei wählbare (Kurz-)Pausen?
- Haben Sie bei langen Schichten mehr als nur die gesetzlich vorgeschriebenen Pausen?
- Können Sie in der Pause Ihren Arbeitsbereich verlassen, damit Sie wirklich eine ungestörte Pause haben?
- Fördert Ihr Arbeitgeber aktive Pausen, zum Beispiel kurze Spaziergänge im Freien?
- Gibt es bei Ihnen Angebote zum Lernen von Techniken, mit denen eine schnelle und effektive Entspannung erreicht wird?
- Gibt es bei Ihnen Angebote, sich in den Pausen gesund zu ernähren?

**Bringen Sie sich ein!** Nur weil sich alle im Betrieb an ein bestehendes Schichtsystem gewöhnt haben, bedeutet das nicht, dass es sich um ein wirklich gutes Modell handelt. Sie haben nun einen kleinen Überblick über die Spielräume bei der Gestaltung von Schichtarbeit erhalten. Hält Ihr Schichtsystem dem kritischen Blick stand? Sind bei Ihnen die ergonomischen und sozialen Gestaltungsaspekte umgesetzt? Oder bleiben gesundheitsförderliche Potenziale ungenutzt? Dann sollten Sie aktiv werden! Wenn Ihr Unternehmen Angebote zur Gesundheitsförderung macht, etwa Befragungen oder Workshops, bringen Sie sich ein. Oder nutzen Sie die Mitbestimmungsmöglichkeiten der Betriebs- oder Personalräte bei der Gestaltung von Schicht- und Nachtarbeit. Gemeinsam mit dem Management lässt sich dann vielleicht ausloten, ob das bestehende System optimiert werden kann oder durch ein neues – gesundheitsgerechteres – Modell abgelöst werden sollte.

## **Selbst Einfluss zu nehmen, stärkt die Gesundheit.**

Für beide Vorhaben lassen sich bestehende Instrumente der betrieblichen Gesundheitsförderung nutzen. So können neue Schichtmodelle im bestehenden Arbeitsschutzausschuss oder im Gesundheitszirkel entwickelt und gestaltet werden. Das hat den Vorteil, dass alle im Unternehmen vorhandenen Fachleute ihr Wissen einbringen können: Dazu gehören zum Beispiel die Schwerbehindertenvertretung, der Betriebsarzt, die Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Suchtbeauftragte, Fachleute aus der Personalabteilung oder aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte ebenso wie externe Akteure der betrieblichen Gesundheitsförderung,





wie zum Beispiel Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Unfallversicherungsträger oder Gewerkschaften. Und selbstverständlich sollten auch Sie als betroffene Schichtarbeitende Ihre Erfahrungen mit dem bestehenden System und Ihre Wünsche an das neue Schichtsystem formulieren.

Machen Sie sich also stark für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Sie ganz persönlich haben, zum Beispiel für das gesunde Schlafen. Engagieren Sie sich für gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen in Ihrem Betrieb – denn es geht um Ihr Leben und Ihre Gesundheit.



7

**Literatur  
und Links**

**Literatur** Best Europäische Zeitstudien 1/2000: Schichtarbeit und Gesundheit. Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen (Hrsg.), Luxemburg 2000

Das Arbeitszeitgesetz, Broschüre Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hrsg.), Bonn 2015

DGB Index Gute Arbeit (Hrsg.): Wie die Beschäftigten die Arbeitsbedingungen beurteilen. Mit dem Themenschwerpunkt: Arbeitszeitgestaltung. Einflussmöglichkeiten der Beschäftigten, die Verlässlichkeit von Verträgen. Ergebnisse der Repräsentativumfrage Gute Arbeit GmbH Berlin 2014

DGB Index Gute Arbeit (Hrsg.): Stressfaktor Wochenend-Arbeit. So beurteilen die Beschäftigten die Lage. Ergebnisse der Repräsentativumfrage 2011 der DGB-Index Gute Arbeit GmbH, Berlin 2012

DGUV-Report 1/2012: Schichtarbeit, Rechtslage, gesundheitliche Risiken und Präventionsmöglichkeiten. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.), Berlin 2012

Grzech-Sukalo, Hiltraud, Hänecke, Kerstin, Flexible Schichtsysteme, Reihe Betriebs- und Dienstvereinbarungen, Frankfurt am Main 2010

Grzech-Sukalo, Hiltraud, Hänecke, Kerstin, Diskontinuierliche Schichtsysteme, Frankfurt am Main 2011

Hellert, Ulrike, Arbeitszeitmodelle der Zukunft, Freiburg, München 2014

Hellert, Ulrike, Nacht- und Schichtarbeit modern gestalten, Berlin 2014

IG Metall (Hrsg.): Gute Arbeit im Schichtbetrieb? So werden Schichtpläne besser. Arbeitsmappe des Projekts „Gute Arbeit“, Frankfurt 2006, zu bestellen bei [www.igmetall.de/gutearbeit](http://www.igmetall.de/gutearbeit)

Knauth, Peter, Hornberger, Sonia, Schichtarbeit und Nachtarbeit, Probleme, Formen, Empfehlungen, Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit (Hrsg.), 4. Auflage, München 1997

Meissner, Frank, Stockfisch, Dr. Christina, Familienbewusste Schichtarbeit, DGB Bundesvorstand (Hrsg.), Berlin 2011

Schmal, Jörg, Ausgeschlafen? – Gesund bleiben im Schichtdienst für Gesundheitsberufe, Berlin, Heidelberg 2015

**Linktipps** [http://inqa.gawo-ev.de/cms/Beratungs- und Unterstützungsangebote für die Arbeitszeitgestaltung und die Planung von Schichtarbeit in der Produktion](http://inqa.gawo-ev.de/cms/Beratungs-und-Unterstützungsangebote-für-die-Arbeitszeitgestaltung-und-die-Planung-von-Schichtarbeit-in-der-Produktion). Erstellt von der Gesellschaft für Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologische Forschung e. V. (GAWO)

<http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Arbeitszeitgestaltung/Arbeitszeitgestaltung.html> Internetauftritt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin mit zahlreichen Informationen zum Thema

[http://www.boeckler.de/index\\_betriebsvereinbarung.htm](http://www.boeckler.de/index_betriebsvereinbarung.htm) Umfangreiche, laufend aktualisierte Sammlung von Betriebs- und Dienstvereinbarungen.

<http://www.gesetze-im-internet.de/arbzg/> Text des Arbeitszeitgesetzes im Wortlaut

## Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar:

**Tel. 0800 - 285 85 85**

(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden: **service@tk.de**.

### Internet

Ausführliche Informationen rund um Krankenversicherung und Gesundheit finden Sie auf: **www.tk.de**.

**Besuchen Sie uns auch auf:**

