

ARBEIT UND GESUNDHEIT Spezial

Nacht- und Schichtarbeit

Infos für Arbeitsschutzprofis

Balanceakt Schichtdienst

In Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, bei Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst, ebenso in manchen Industrieunternehmen gehören sie zum Alltag: Nacht- und Schichtarbeit. Für den Körper, das psychische Gleichgewicht und das soziale Leben der Arbeitenden stellen sie trotzdem eine Ausnahmesituation dar.

Manche Dienstleistungsunternehmen wie Sicherheitsfirmen oder Krankenhäuser sind ohne Nacht- und Schichtdienste schlicht nicht denkbar – auch wenn solche Arbeitsformen die betreffenden Beschäftigten vergleichsweise stark belasten.

Besonders weit verbreitet sind wechselnde Arbeitszeiten, Nacht- und Wochenendarbeit in pflegerischen Berufen. Von Gesundheits- und Krankenpflegern wird eine hohe Arbeitsflexibilität verlangt, um die medizinische Versorgung der Bevölkerung zu allen Tages- und Nachtzeiten sicherzustellen. Rund

70 Prozent von ihnen arbeiteten

im Jahr 2007 ständig, regelmäßig oder gelegentlich im Schichtdienst. Die Vergleichswerte für Beschäftigte in allen Gesundheitsdienstberufen und in der Gesamtwirtschaft liegen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes mit rund 17 und 14 Prozent deutlich niedriger.

Konkret sind Gesundheits- und Krankenpfleger besonders stark von ständiger, regelmäßiger oder gelegentlicher Wochenend- und Feiertagsarbeit (85 Prozent), Abendarbeit (82 Prozent) und Nachtarbeit (58 Prozent) betroffen. Unabhängig von der Berufszugehörigkeit müssen alle in Schicht- und Nachtdiensten Tätigen mit Beeinträchtigungen für Gesundheit und Lebensqualität rechnen. Sie müssen für die Organisation ihres Alltags einen

hohen Aufwand betreiben und sind stärker von körperlichen, psychischen und sozialen Problemen belastet als ihre Kollegen, die regelmäßig im Tagdienst tätig sind. Auch dass sich in vielen Berufen die Arbeit verdichtet, die täglichen Anforderungen wachsen und sich zugleich die Rahmenbedingungen verschlechtern, trifft durch Schichtarbeit belastete Menschen besonders hart.

Nachtarbeit ist Schwerarbeit. Schon deshalb, weil der Körper nachts weniger leistungsfähig ist als tagsüber. Der Biorhythmus, der sich am Wechsel von Tag und Nacht, Helligkeit und Dunkelheit orientiert, ist mit bis zu 200 Körperfunktionen abgestimmt. In der Nacht müssen Diensthabende gegen ihre innere Uhr ankämpfen, die auf Ruhe programmiert ist. Wechselnde Schichten und Nachtdienste belasten den Körper allein deshalb um die Hälfte mehr als regelmäßige Tagdienste. Im Einzelfall beeinflussen viele Faktoren das Ausmaß der Belastungen von Nacht- und Schichtarbeit. Unumstritten haben Pflegeberufler indes neben Schlafstörungen, die an erster Stelle der Beschwerdeliste rangieren, vermehrt mit Magen- und Darmproblemen zu tun. Dabei spielt oft auch eine ungünstige Ernährung eine entscheidende Rolle. Langzeitstudien zeigen zudem, dass Herzkrankheiten mit der Häufigkeit von Schichtarbeit zunehmen. Im Rahmen von Untersuchungen über die Auswirkungen der Schichtarbeit auf die Gesundheit von Frauen wurde auf ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko und eine geringere Schwangerschafts- und Geburtenrate hingewiesen. Ebenso gibt es Studien, die einen Zusammenhang zwischen Schichtarbeit und verschiedenen Krebsarten vermuten lassen. Zu dieser Fragestellung wird weiter geforscht. ▶

Die entscheidende Herausforderung für alle Beteiligten ist eine Dienstgestaltung, die zugleich eine gute Arbeitsqualität sichert und die gesundheitliche Belastung minimiert.

Sind die grundsätzlichen Erfolgsfaktoren für ein Schichtprojekt gegeben?

Anforderung	Ok?
Wird das Vorhaben durch das Topmanagement unterstützt?	0
Werden die betroffenen Mitarbeiter beteiligt?	0
Ist der Betriebsrat am Vorhaben beteiligt?	0
Erhalten alle Beteiligten frühzeitige und umfassende Informationen?	0
Ist die Zeitplanung für das Projekt großzügig bemessen?	0
Gibt es ein funktionierendes Projektteam?	0
Gibt es Schulungen für Vorgesetzte und Mitarbeiter?	0
Gibt es ein systematisches Vorgehen im Schichtprojekt?	0
Werden die Auswirkungen des neuen Schichtsystems kontrolliert?	0
Gibt es eine Abstimmung am Ende der Pilotphase?	0

Checkliste Schichtprojekt der Initiative Neue Qualität der Arbeit

Neben den körperlichen Belastungen sind Nacht- und Schichtarbeitende im Vergleich zu ihren regelmäßig tagsüber arbeitenden Kollegen weitaus häufiger mit Angst oder Depressionen belastet. Ferner können soziale Isolation und familiäre Probleme auftreten, denn die Gestaltung eines ausgeglichenen Familien- und Freizeitlebens wird durch Schichtarbeit häufig zu einem Balanceakt. Nicht zuletzt birgt Nachtarbeit auch ein erhöhtes Unfallrisiko, insbesondere auf Dienst- und Arbeitswegen.

Eine kluge Gestaltung der Arbeit kann viele der zwangsläufigen Belastungen mindern. Beispiel erhöhte Unfallhäufigkeit: Ihr lässt sich vorbeugen, indem Zeitdruck, Übermüdung durch ungünstige Schichtfolgen sowie Stress verringert werden. Indem Schutzziele und Maßnahmen definiert werden, können sowohl die Betroffenen als auch Vorgesetzte und Arbeitgeber zu Verbesserungen beitragen.

Ein wesentlicher Ansatzpunkt ist die Gestaltung der Schichten und Dienstpläne. Sie verlangt Organisationsgeschick, Erfahrung und oft auch den Mut zu neuen Wegen. Schließlich gilt es hier, einen Kompromiss zu finden, der verschiedenste Interessen und Blickwinkel berücksichtigt: Erkenntnisse der Arbeitswissenschaften, betriebliche Anforderungen und die persönlichen Belange der Mitarbeiter sollten so gut wie möglich unter einen Hut gebracht werden.

Nach §6 Arbeitszeitgesetz (ArbZG) ist die Arbeitszeit nach gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen menschengerecht und belastungsarm zu gestalten.

Oft lassen sich nicht alle diese arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen im konkreten Einzelfall auf einmal umsetzen. In der Praxis spielen bei der Dienstplangestaltung auch die Voraussetzungen im Unternehmen eine Rolle. Ferner sollten die

Expertentipps für die Verhältnisprävention

- **Nicht mehr als vier Nachtdienste hintereinander:** So gelingt den Mitarbeitern die Rückanpassung an den normalen Tagesablauf ohne allzu große Schwierigkeiten und das Schlafdefizit wird nicht zu groß.
- **Danach ausreichend Ruhe:** Auf eine Nachtdienstphase folgt eine Ruhephase von mindestens 24 Stunden.
- **Komplett freie Wochenenden:** Sie bringen mehr Erholung als einzelne freie Tage.
- **Mehr Belastung = mehr Freizeit:** Zusatzbelastung lässt sich am besten durch ein Mehr an Freizeit ausgleichen.
- **Früh-Spät-Nacht:** Vorwärts rotierende Schichtsysteme helfen, den Schichtwechsel besser zu meistern.
- **Schnellrotierende Schichtsysteme:** Wer zum Beispiel immer zweimal hintereinander im gleichen Schichttyp arbeitet, verkraftet den Schichtwechsel besser, als wenn zu viele Dienste gleicher Art aufeinander folgen.
- **Schichtwahl:** So weit wie möglich selbst gewählte Arbeitszeit erhöht die Verträglichkeit der Schichten.
- **Ideale Zeiten:** Wenn machbar, kein Frühdienst vor 7 Uhr und

kein Spätdienst nach 23 Uhr. Für ältere Mitarbeiter kann jedoch ein Schichtbeginn um 6 Uhr sinnvoll sein.

- **Echte Pausen:** Klar definierte Pausen müssen möglich sein und ausgewiesene Räume dafür auch nachts zur Verfügung stehen; ebenso sollte die Möglichkeit gegeben sein, in Gemeinschaft etwas Warmes essen zu können.
- **Leistungsgeringe Zeiten:** Nach Möglichkeiten zwischen 2 und 3 Uhr keine aufmerksamkeitsintensiven oder fehlerkritischen Tätigkeiten einplanen.
- **Keine überlangen Arbeitstage**
- **Helle Beleuchtung der Arbeitsräume:** Das unterdrückt die Melatoninproduktion und hemmt so die Ermüdungstendenz.
- **Altersgrenze für Nachtdienst:** Mitarbeiter über 50 Jahre sollten wegen verlängerter Regenerationszeiten möglichst nicht im Nachtdienst eingesetzt werden. Lässt sich darauf nicht verzichten, müssen unbedingt ausreichende Erholungszeiten zwischen den Schichten respektiert werden.
- **Beteiligung der Mitarbeiter:** Das Einbeziehen der Mitarbeiter in die Dienstplangestaltung oder bei der Veränderung von Arbeitszeitmodellen fördert die Akzeptanz der getroffenen Regelungen.

Sind die Rahmenbedingungen und Voraussetzungen ausreichend geklärt?

Anforderung	Ok?
Ist geklärt, welche Tarifverträge gelten und welche tarifvertraglichen Regelungen von der Änderung eines Arbeitszeitsystems betroffen sind?	0
Liegen bereits vorhandene Betriebsvereinbarungen zu Arbeitszeitregelungen vor?	0
Liegen die in der Vergangenheit angewendeten Schichtsysteme gut dokumentiert vor?	0
Liegt eine nötige Genehmigung zu Sonn- und Feiertagsarbeit von der zuständigen Aufsichtsbehörde vor?	0
Ist geklärt, welche Arbeitsplätze zu welchen Zeiten zu besetzen sind? Welches Qualifikationsniveau an diesen Arbeitsplätzen notwendig ist?	0
Ist klar, welche Ausfallzeiten für die Durchführung einer Personalbedarfsrechnung zu berücksichtigen sind (Krankheitsquote, Sonderurlaub, Schulungen, Altersfreizeiten und sonstige Freistellungen)?	0
Ist klar, wie viele Mitarbeiter insgesamt von der Änderung des Arbeitszeitsystems betroffen sind?	0
Ist klar, wie die Mitarbeiter bei der Gestaltung des Arbeitszeitsystems beteiligt werden sollen?	0
Liegen Informationen zu alternativen Schichtsystemen vor?	0

(Quelle: <http://inqa.gawo-ev.de>)

Bedürfnisse, Stärken und Potenziale der Beschäftigten berücksichtigt werden. Für eine gesundheitserhaltende Gestaltung von Diensten gibt es kein Patentrezept. Umso wichtiger ist es, in Gemeinschaft und im Austausch mit den Beschäftigten eine Lösung zu erarbeiten. Beispielsweise lassen sich anhand von Arbeitssituationsanalysen die persönlichen Belastungen der Betroffenen gut identifizieren. Die Beschäftigten sind dabei als Experten in eigener Sache bei der Priorisierung und Gestaltung der Dienstpläne beteiligt. Auch sollten Schicht- und Nachtarbeitern regelmäßig Trainings zu Lebensstil, Gesundheit, Ernährung und Schlafmanagement angeboten werden.

Mitarbeiter machen mit

Die Beschäftigten können ihre Situation im Schichtdienst deutlich erleichtern und ihre eigene Gesundheit schützen, indem sie ihre Lebensgewohnheiten bewusst den Arbeitsbedingungen anpassen. Dazu ist es notwendig, die ganz persönlichen Stress-

und Belastungsfaktoren zu erkennen und mit konkreten Maßnahmen dagegen anzugehen.

Viele negative Auswirkungen von Nacht- und Schichtdienst machen sich erst nach und nach bemerkbar. Deshalb sollten sowohl Vorgesetzte und Arbeitgeber als auch die Betroffenen selbst mit den Präventionsmaßnahmen nicht warten bis Probleme auftauchen. Besser und effektiver ist es, so früh wie möglich organisatorisch und durch gesunde Lebensführung dazu beizutragen, dass Nacht- und Schichtdienste zu wenigen Belastungen führen. ●

Matthias Wilhelm (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege)/mir, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Expertentipps für die Verhaltensprävention

- **Feste Essenszeiten nachts wie tagsüber:** Über die Nacht leicht verdauliche, warme Mahlzeiten verteilen und viel trinken (am besten Wasser oder Kräutertee, weniger anregende Getränke wie Kaffee oder schwarzen Tee); auf die Nachtschicht sollte ein Frühstück ohne Kaffee folgen. Dabei sollten trotzdem individuelle Vorlieben Berücksichtigung finden können. Ernährungsphysiologisch ausgewogene Mahlzeiten und die Anpassung der Essens- an die Arbeitszeiten können Appetitstörungen sowie Magen- und Darmbeschwerden vorbeugen und zugleich gegen Ermüdung wirken.
- **Tagschlaf:** Wer wegen Schichtdienst tagsüber schlafen muss, sollte sich dabei möglichst vor Lärm und Licht schützen. Insgesamt sind bei den meisten Menschen 7,5 Stunden Schlaf wünschenswert. Als Einschlafhilfen eignen sich persönliche Rituale wie beispielsweise Lesen oder ein warmes Getränk – nicht aber Medikamente oder Alkohol.
- **Power naps:** Wenn es sich einrichten lässt, sollte nachts eine Pause für ein kurzes Nickerchen genutzt werden. Das beseitigt die Müdigkeit am schnellsten.

- **Schlafmanagement & Co.:** Mit Workshops oder Gesundheitstrainings lässt sich lernen, Lebensstil und Arbeitszeiten bestmöglich zu vereinen. Auch zur gesunden Ernährung gibt es Veranstaltungen.
- **Lichteinfluss beachten:** Der Körper ist in seinen Funktionen an den Tag-Nacht-Rhythmus mit Helligkeit und Dunkelheit angepasst. Starke Beleuchtung in der Nacht und guter Lichtschutz beim Tagesschlaf helfen dem Körper, sich auf dienstbedingte Verschiebungen im Tagesablauf einzustellen.
- **Aktive Freizeitgestaltung:** Bewegung im Freien unterstützt den Tag-Nacht-Rhythmus und hilft beim Stressabbau.
- **Freunde und Familie:** Das private Umfeld darf unter den Bedingungen von Wechsel- oder Nachtdienst nicht vernachlässigt werden. Dort findet Erholung statt und werden neue Energien gewonnen – wichtige Aspekte für die persönliche Ausgeglichenheit. Nach Möglichkeit sollte auch an gemeinsamen Mahlzeiten der Familie teilgenommen werden. Für eine bessere Abstimmung gemeinsamer Zeiten mit Freunden empfiehlt es sich, ihnen den Dienstplan zu geben.