

Schichtarbeit besser machen

Widerstände überwinden

Pforzheim 23.10.2012

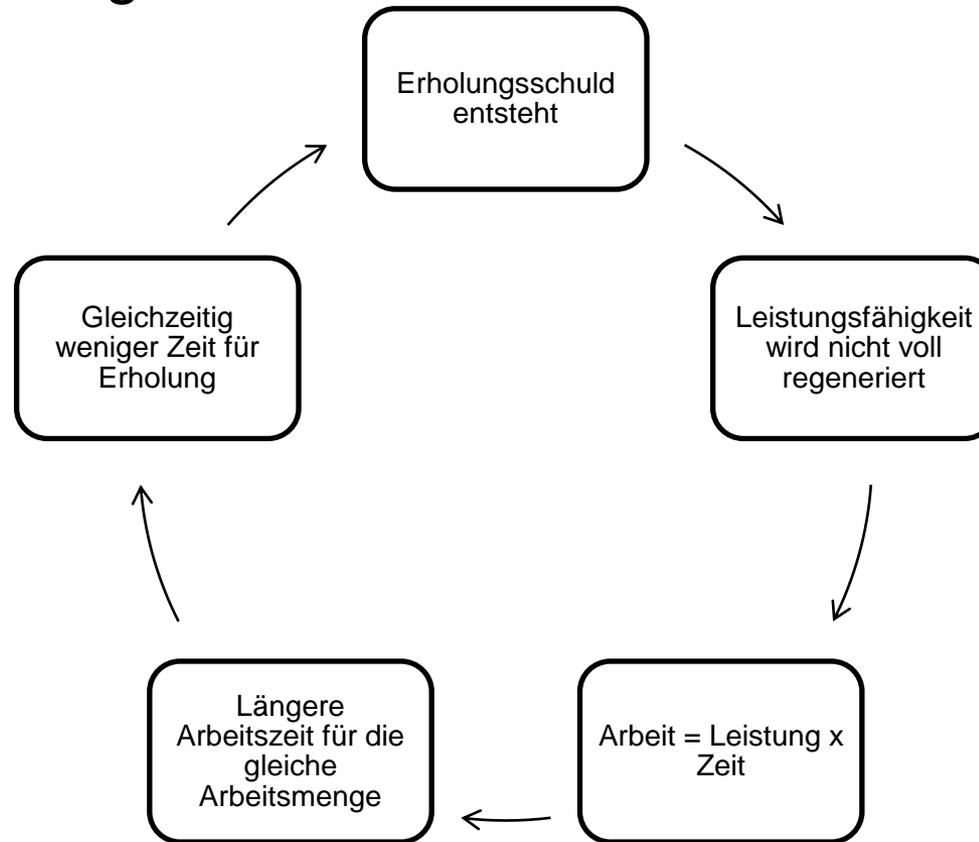
Arbeitszeit und Gesundheit – Zusammenhänge und Einflussfaktoren

- Zusammenhänge
 - Gesundheitliche Gefährdung = Belastungsintensität x Arbeitszeit
 - Belastungsintensität wird durch Umgebungseinflüsse, physische und psychische Belastungen bestimmt
- Kriterien für die Belastungen durch Arbeitszeit:
 - Dauer der Arbeitszeit: täglich, wöchentlich, usw.
 - Lage der Arbeitszeit: Nachtschicht, Schichtdienst
 - Verteilung der Arbeitszeit: Pausen, Erholzeiten
 - Flexibilität und Dynamik der Arbeitszeit: Einfluss, Planbarkeit

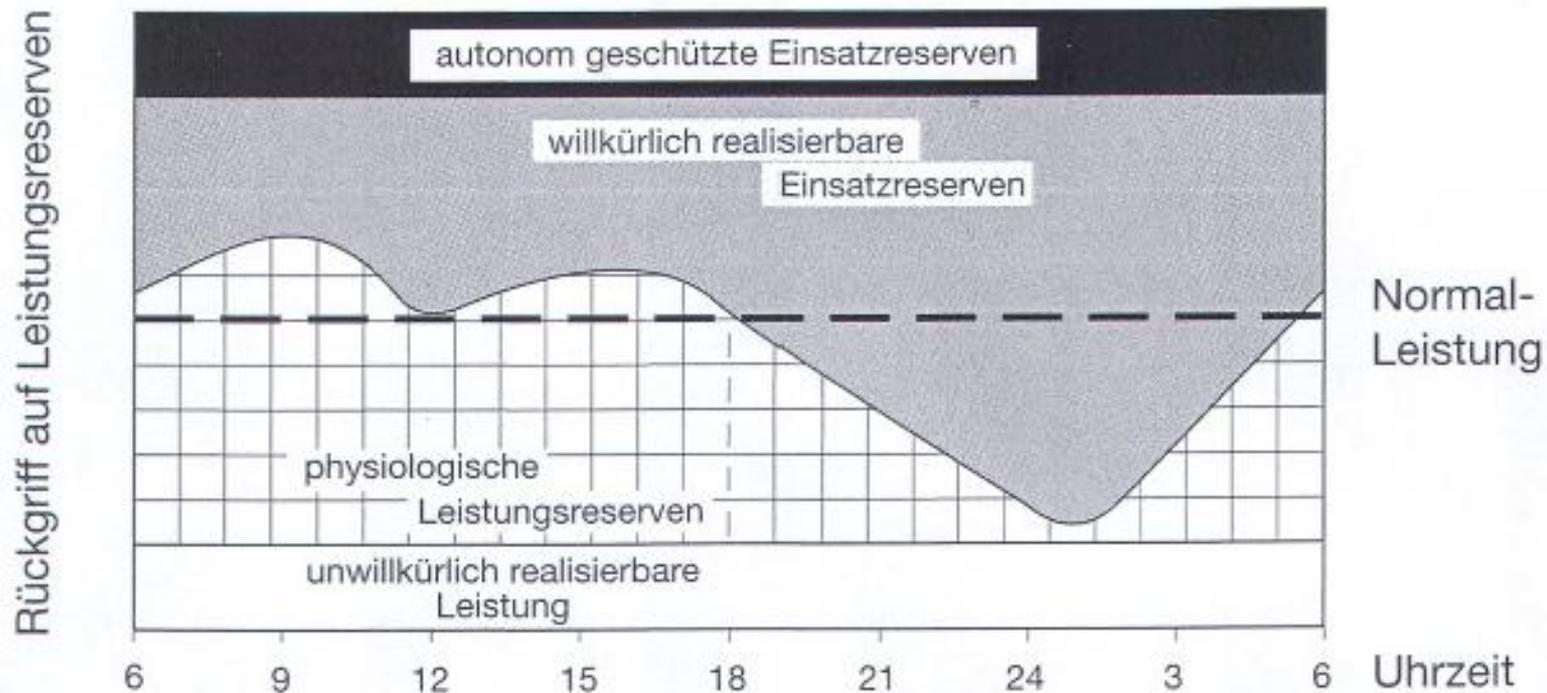
Gesundheitliche Risiken durch Arbeitszeit

- Wirkung aller Belastungen nimmt zu
- Risiko von Arbeits- und Wegeunfälle steigt
- Krankheitsrisiko steigt
- Erhöhung des Sterblichkeitsrisikos
- Risiko psychischer Beeinträchtigungen und Störungen
- Risiko psychosomatischer Beschwerden
- Störung von Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf
- Einfluss auf Motivation, Kreativität und Leistungsbereitschaft
- Einfluss auf Gesundheitsverhalten

Überlastungskreislauf – Gleichzeitigkeit von Überforderung und Untererholung

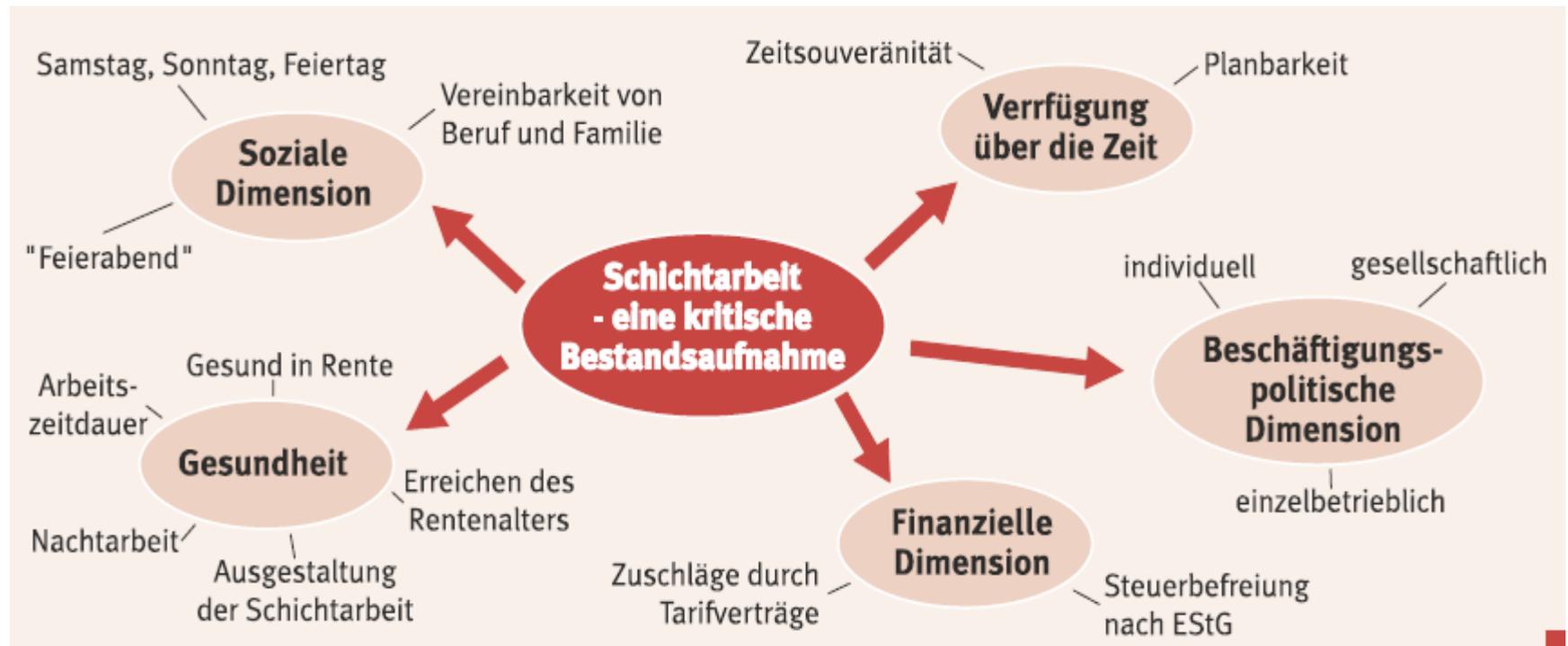


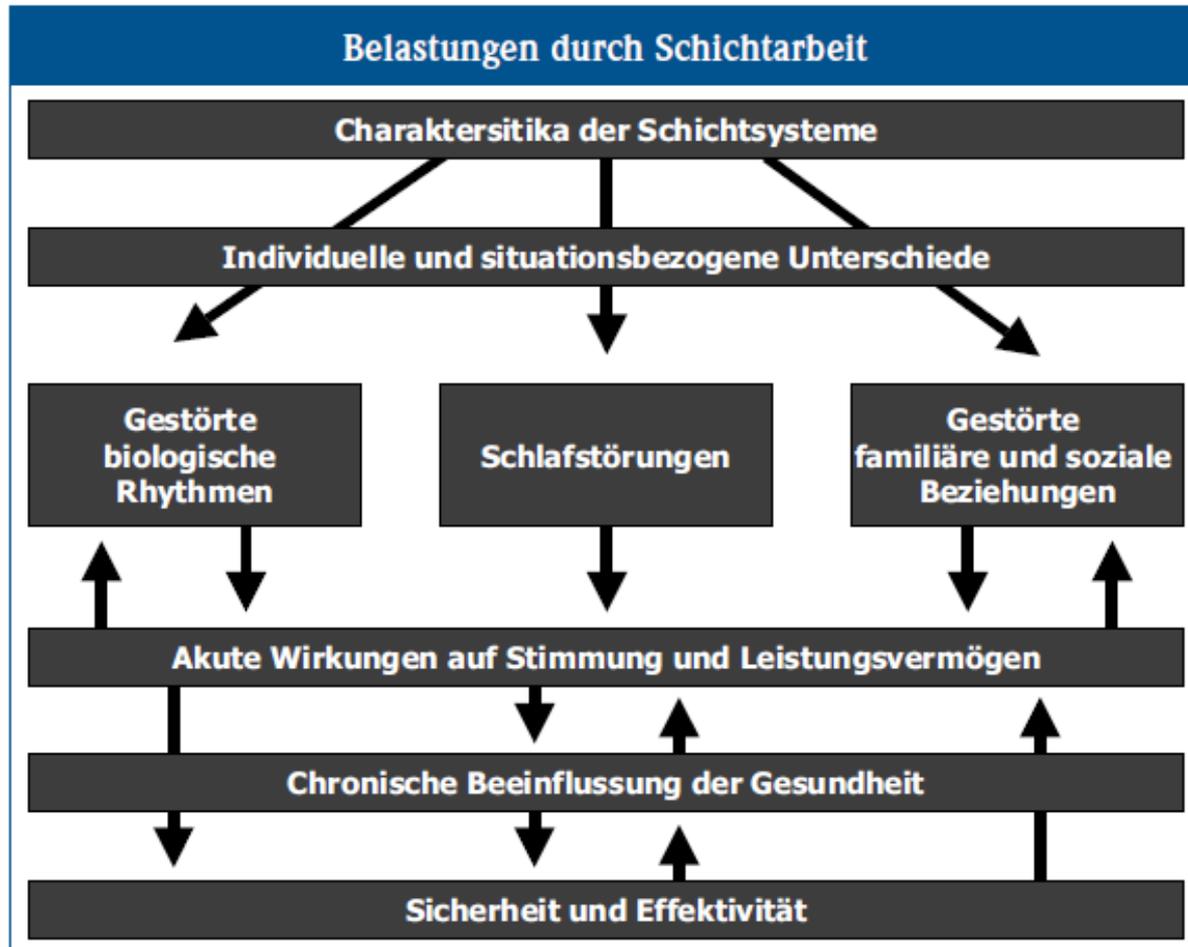
- Zusammenhang von Tageszeit und Leistungsfähigkeit
 - Tag-Nacht-Rhythmus führt besonders bei Schichtarbeit zu erhöhter Belastung



Wirkung von Schichtarbeit

- Berücksichtigung unterschiedlicher Handlungsfelder





1. Arbeitszeitgesetz

- 8 Stunden Tag (Ausnahmen: 10 bzw. 12 Std.)
- 11 Stunden Ruhezeit
- Pausenregelungen

2. Betriebsverfassungsgesetz

- Mitbestimmung § 87 -> Betriebsvereinbarungen
- Überwachungspflicht § 80

3. Bildschirmarbeitsverordnung

- Regelmäßige Unterbrechung der Bildschirmarbeit (5 - 10 Minuten pro Stunde, spätestens nach 2 Stunden 20 Minuten) oder als bezahlte Pause!

4. Arbeitsschutzgesetz

- Arbeitszeit als Teil der Gefährdungsbeurteilung (§ 5 ArbSchG)
- Zusammenwirken mit Arbeitsabläufen, Arbeitsmitteln, Organisation usw.

5. Geltende Tarifverträge

1. Die Zahl der aufeinanderfolgende Nachtschichten soll möglichst gering sein

- Es gibt keine echte Anpassung an die Nachtschicht
- Problem: subjektive Empfinden oft anders
- Erhöhte Unfallgefahr
- Maximal 2-3 Nachtschichten hintereinander (Knauth, 1995)

2. Arbeitsfreie Zeit nach der Nachtschicht Phase

- Möglichst länger als 24 Stunden
- Zeitnaher Ausgleich zur besonders belastenden Nachtschicht

3. Wochenendfreizeit

- Freizeit am Wochenende (sozial) besonders Wertvoll
- zwei oder mehr tage zusammenhängender Freizeit sind besser als einzelne Tage

4. Ungünstige schichtfolgen Vermeiden

- Rückwärtsrotierende Systeme (Nacht-Spät-Früh) sind ungünstiger
- Problem: Ruhezeiten (11 Stunden) können nicht eingehalten werden
- Nacht-Frei-Früh verkürzen die Freizeit
- Lange rotierende Systeme sind ungünstig

5. Frühschichtbeginn

- Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen (7:00 Uhr besser als 6:00 Uhr)

6. Massierung von Arbeitszeit

- Viele Arbeitstage hintereinander sollten vermieden werden
- Massierung von Arbeitszeit an einzelnen Tagen sollte vermieden werden

7. Arbeitsbelastung

- Art der Tätigkeit und Höhe der Belastungen sollten berücksichtigt werden
- Grenzwerte sind auf 8 Stunden berechnet
- Bei hohen Belastungen nicht länger als 8 Stunden

8. Wochenarbeitszeit

- Die Wochenarbeitszeiten sollten möglichst gleichmäßig verteilt werden
- Arbeitszeit und Freizeit sollten einander Entsprechen

9. Vorhersehbarkeit

- Schichtpläne sollten überschaubar und vorhersehbar sein
- Kurzfristige Änderungen sollten vermieden werden

Schwierigkeiten bei der Einführung neuer Schichtsysteme

Obwohl gerade kurzzyklisch, vorwärtsrotierende Schichtpläne gesünder sind, werden sie oft von den Beschäftigten Abgelehnt:

- Kein Wechsel im Wochenrhythmus -> Schicht nicht synchron zum gesellschaftlichen Leben
- Insgesamt mehr Schichtwechsel – gerade das Wechseln zwischen den Schichten wird als belastend Wahrgenommen
- Mehrere Wechsel in einer Woche
- Viele Beschäftigte haben ihren Alltag an die Schichtarbeit angepasst -> jede Veränderung gefährdet das Arrangement = Störung von Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf

Schwierigkeiten bei der Einführung neuer Schichtsysteme

- Übersicht geht verloren -> „Welchen Wochentag haben wir eigentlich heute?“
- (Ehe-) Partner / Lebensgefährte im gleichen Schichtsystem
- „Das mag ja in der Theorie schon gut sein... , aber praktisch nicht machbar.“
- Veränderungen = Unsicherheit

Positive Erfahrungen bei der Einführung neuer Schichtsysteme

In einigen Betrieben konnten neue Schichtsysteme erfolgreich eingeführt werden. Hier einige Ansätze zur Verbesserung der Akzeptanz neuer Modelle:

- Die Beschäftigten bei der Gestaltung neuer Schichtpläne mit einbinden -> MTU Friedrichshafen
- Pilotbereich und Pilotphase -> Weg zurück ins alte Schichtsystem offen halten
- Abstimmung über Schichtpläne -> **ACHTUNG**: stellt man Beschäftigten vor die Wahl: „alte und neue Schichtpläne?“ , gewinnen meist die alten Pläne

Positive Erfahrungen bei der Einführung neuer Schichtsysteme

- Abstimmung zwischen verschiedenen Varianten der neuen Schichtpläne
- Abstimmung erst nach Abschluss der Pilotphase (am besten nicht < 6 Monate)
- Wenn möglich, Freiwillige für die Pilotphase / Pilotbereich finden
- „Rückkehrrecht“ ins alte System erhöht die Akzeptanz der neuen Ansätze – man kann sich eher darauf einlassen