



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** :::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

---

# Moderner Arbeits- und Gesundheitsschutz – Herausforderung und Anforderungen für betriebliche Akteure

---

1. Forum Schichtarbeit – Anforderungen an eine  
ergonomische Schichtplangestaltung;  
Handlungshilfen für Betriebsträte und Tipps für  
Betroffene

15. Juli 2015, Stadthalle Reutlingen  
Thomas Langhoff

---



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** :::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

Insgesamt arbeiten etwa 20% der Erwerbstätigen (7 Millionen) in Deutschland in Wechselschicht (Statistisches Bundesamt, Stand 2011).

Davon ca. 3 Millionen mit Nachtschicht.

Von den 3 Millionen sind ca. 750.000 Frauen.

Etwa 1,5 Millionen von den Wechselschichtlern mit Nachtschicht sind inzwischen über 50 Jahre alt (IAB 2013).

Diese Altersgruppe weist häufig ein Erwerbsleben mit jahrzehntelanger Wechselschicht mit Nachtschicht auf und diese Altersgruppe wächst aufgrund der alternden Babyboomer weiter bis 2020 an.



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

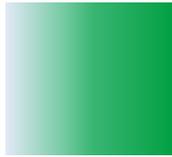
prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

Von 2000 bis 2015 ist ständig gestiegen

- der Anteil der Schichtarbeit an den Arbeitszeitsystemen insgesamt
- der Anteil der Wechselschicht an den Schichtarbeitsformen
- der Anteil der Wechselschicht mit Nachtarbeit an den Wechselschichtformen
- der Anteil der Älteren (Ü 50) an den Erwerbstätigen in Wechselschicht mit Nachtarbeit
- der Anteil der Frauen an den Erwerbstätigen in Wechselschicht mit Nachtarbeit
- der Anteil an Samstags-, Sonn- u. Feiertagsarbeit bei Wechselschicht mit Nachtarbeit (DGUV, IPA 03/09)



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

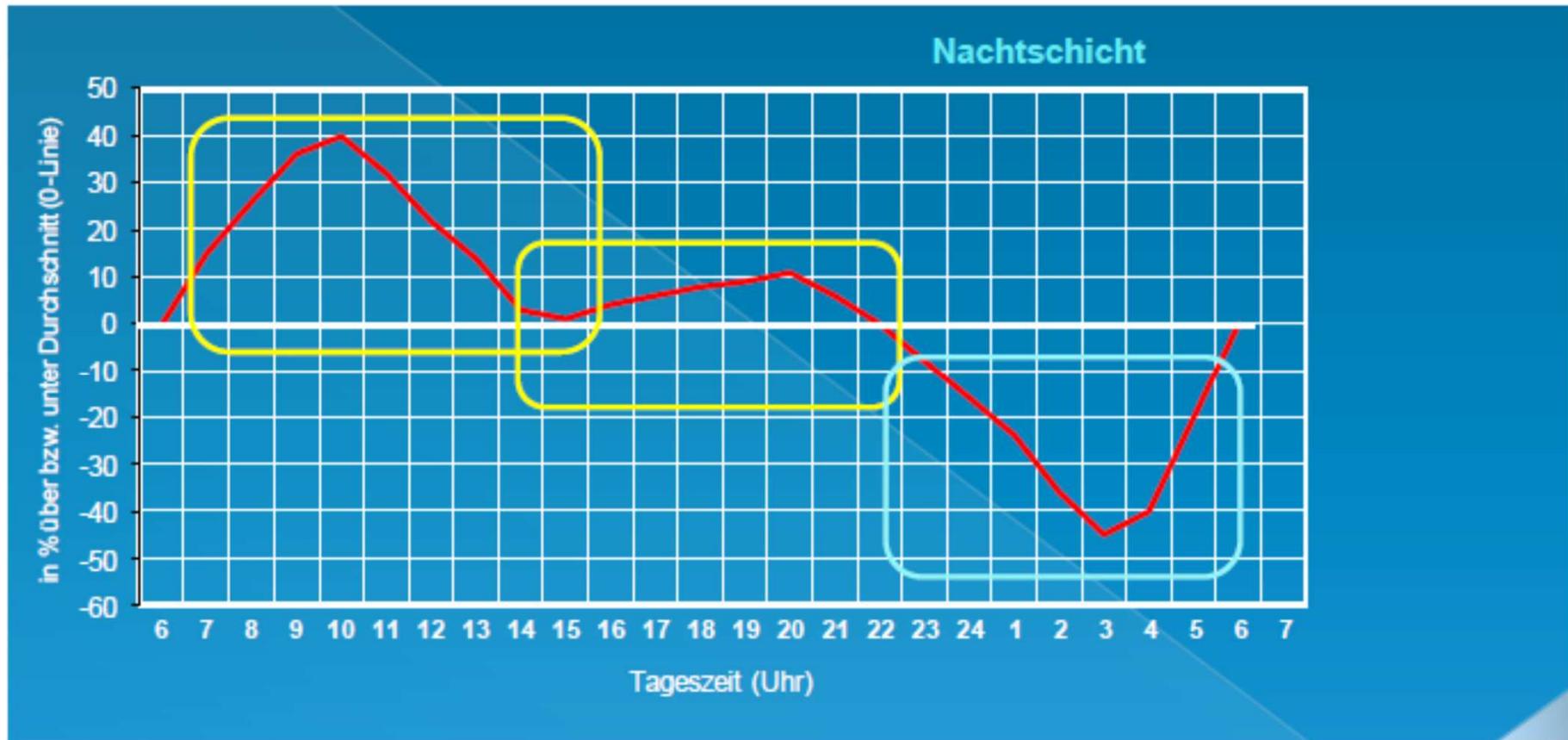
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

## Physiologische Leistungsfähigkeit über den Tag und die Nacht



Quelle: Schweflinghaus, 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** ::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

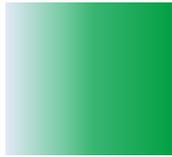
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Die Doppel-Belastung einer Nachtschicht

- (1) In jeder Nachtschicht muss gegen die Innere Uhr, die auf Schlaf „steht“, gearbeitet werden. Normalerweise wird das Schlafhormon Melatonin produziert. Durch künstliches Licht und körperliche Aktivität wird dies verhindert. Körperliche Ressourcen können deshalb nicht ausreichend zur Verfügung gestellt werden.
- (2) Am Tag nach der Nachtschicht muss geschlafen werden, wenn unser biologisches System eigentlich auf Aktivität umgestellt ist.

Quelle: Schweflinghaus, 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

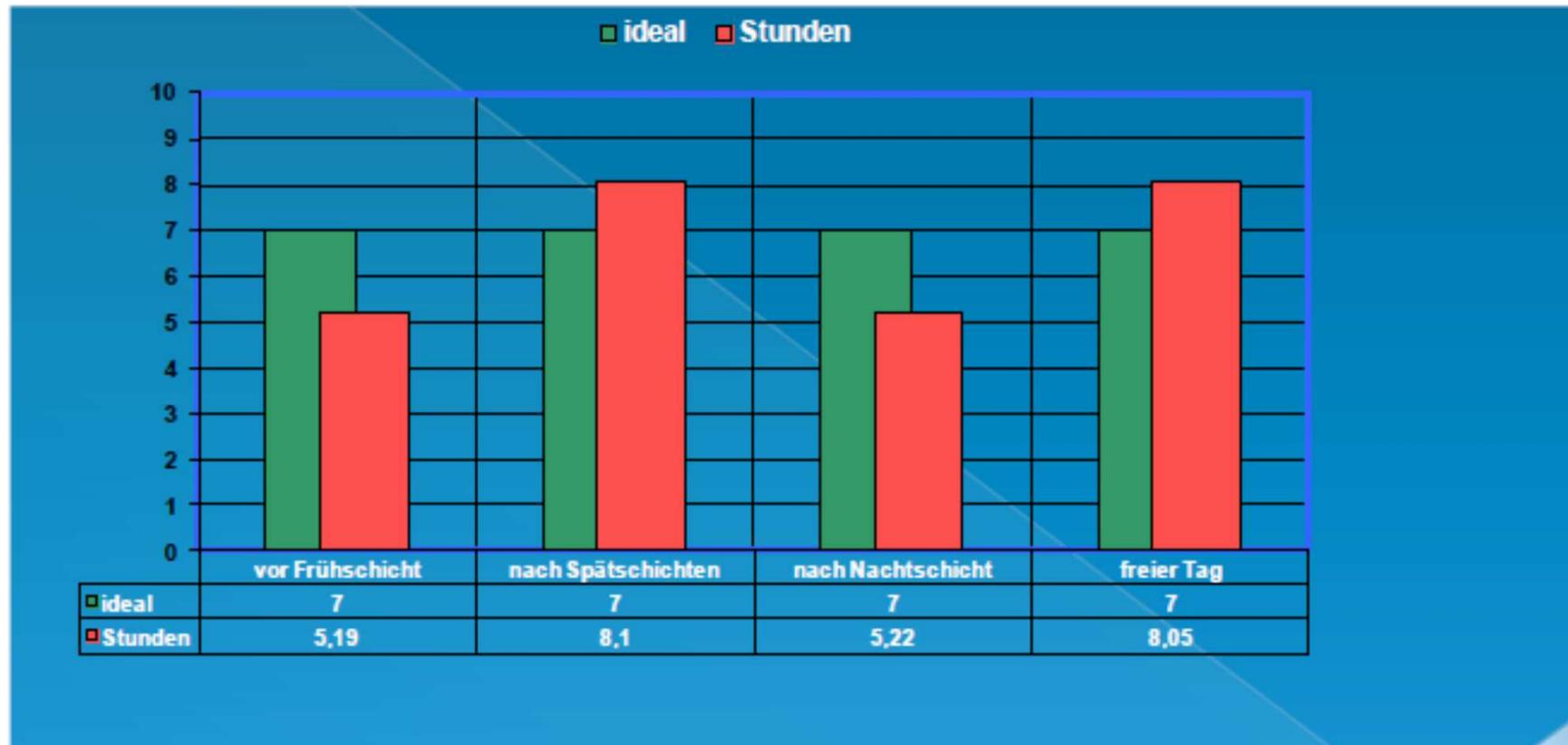
FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

## Durchschnittliche Schlafdauer vor und nach Schichten nach wissenschaftlichen Erhebungen 2006 (N= 1649)



Quelle: Schweflinghaus, 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

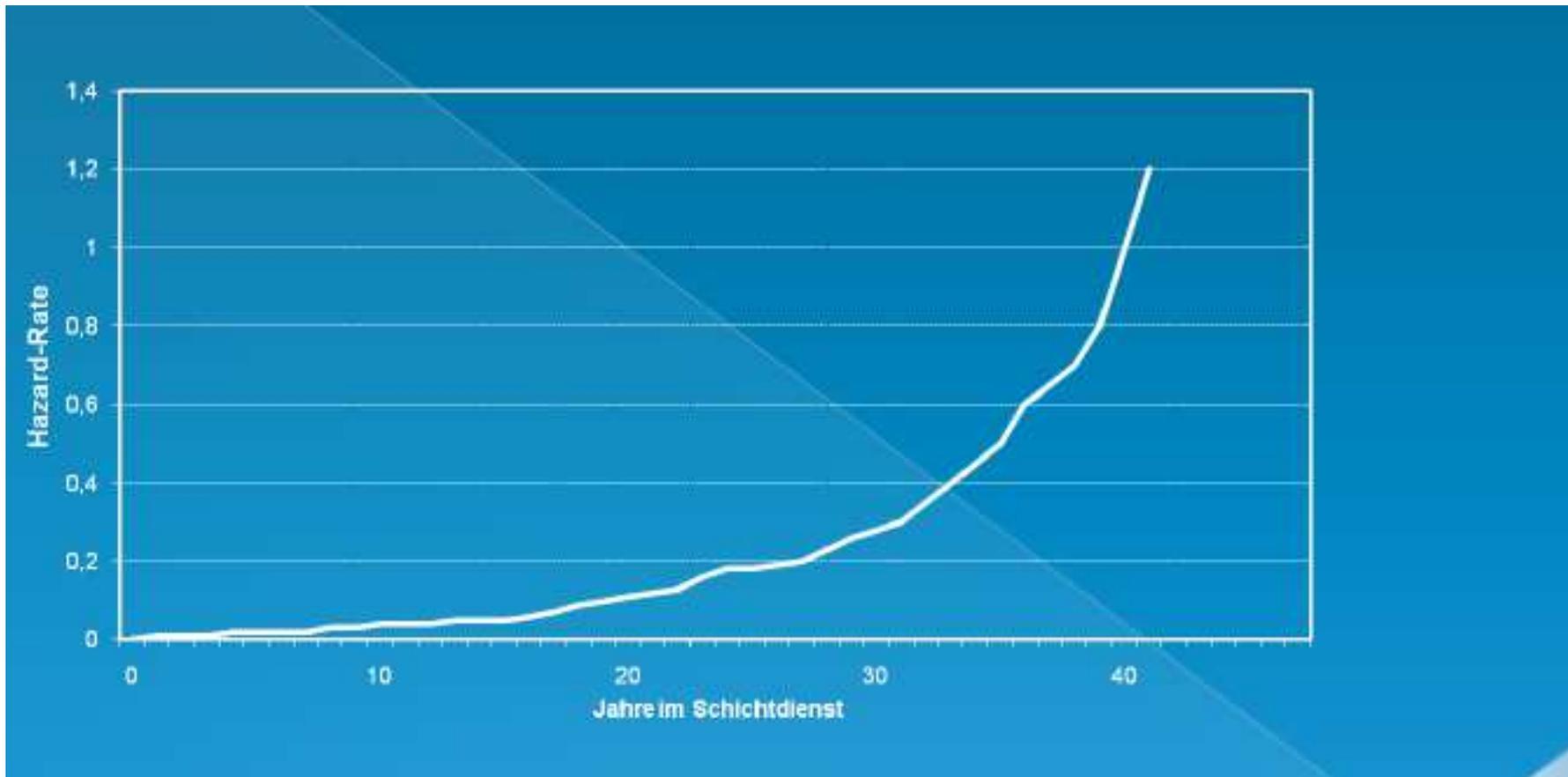
prospektiv

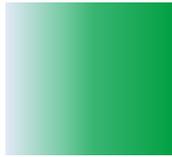
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

## Lebensarbeitszeit und Einschränkung der beruflichen Leistungsfähigkeit 2011

Risiko (kumulierte Hazard-Rate) für das Eintreten einer polizeiärztlich diagnostizierten Einschränkung der Dienstfähigkeit in Abhängigkeit von der Zeit im Schichtdienst in Jahren





IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

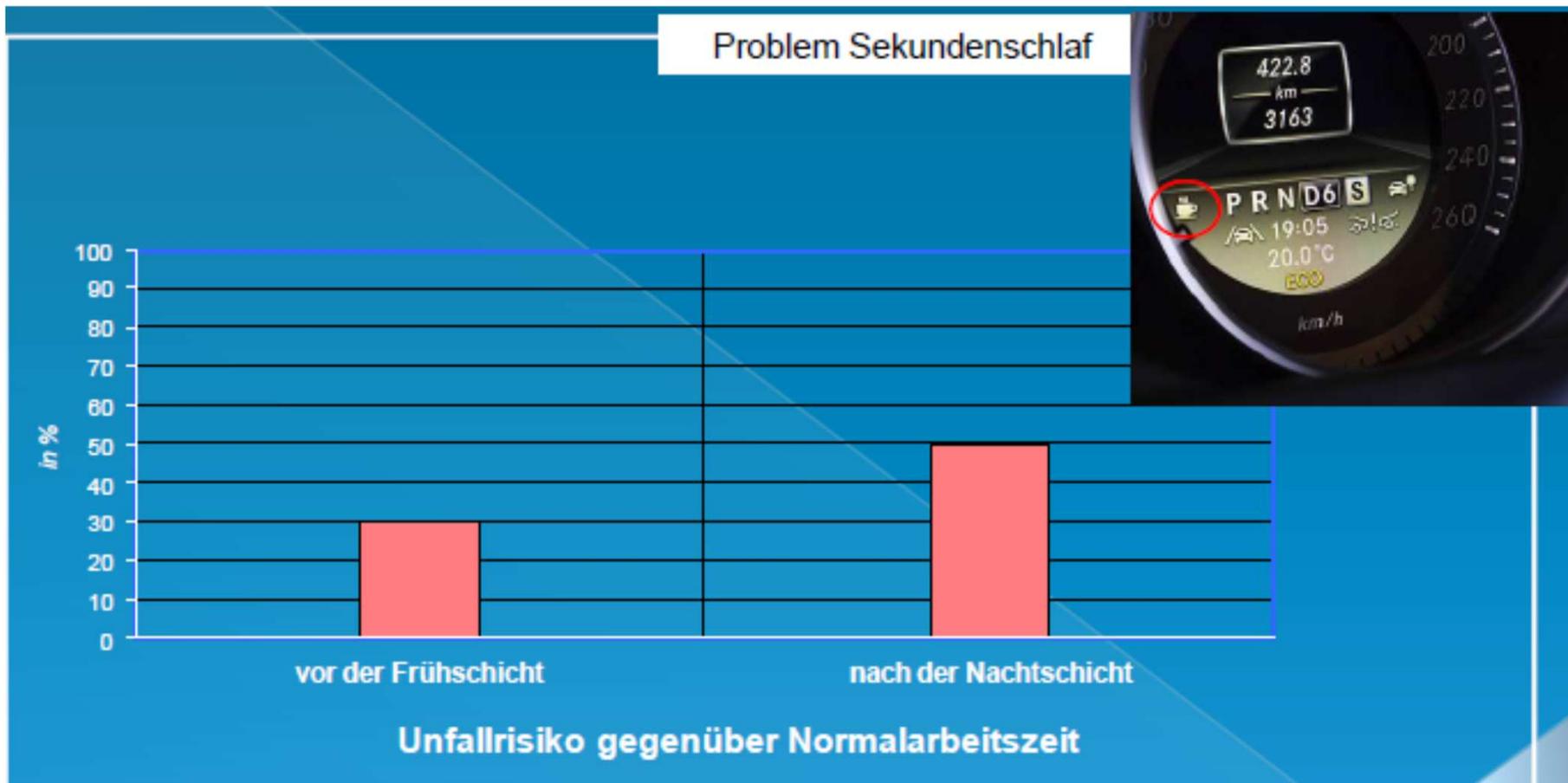
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

# Erhöhtes Unfallrisiko von Schichtarbeitern auf der Fahrt zur Frühschicht, nach der Nachtschicht

(verglichen mit Arbeitnehmern in Regelarbeitszeit) Quelle: Schweflinghaus, 2012





IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Ernährung: Auswirkungen

### *„Der Magen ist ein reiner Tagarbeiter“*

- Im Rahmen von Nacht- bzw. Schichtarbeit nimmt der Arbeiter seine Nahrung (Haupt- und Zwischenmahlzeiten) oftmals zu ungewohnten Zeiten auf
- Die unausgewogene und unregelmäßige Nahrungsaufnahme wirkt sich langfristig negativ auf das Körpergewicht von Schichtarbeitern aus
- Zusammenhang zwischen der Dauer von Schichtarbeit und dem Body-Mass-Index
  - Je länger man schichtweise arbeitet, desto höher der BMI-Wert

Quelle: DGUV, Schichtarbeit, 2012 & Antunes et al., Obesity and shift work, 2006



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

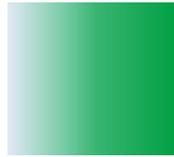
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Schichtarbeit: Auswirkungen allgemein

- Im Allgemeinen erhöht Schichtarbeit unter Einbezug von Nachtarbeit das Risiko für
  - Schlafstörungen
  - Störungen des Verdauungsapparates, Appetitlosigkeit
  - Herz-Kreislauf-Beschwerden
  - Psychovegetative-Beschwerden, innere Unruhe, Nervosität
  - Familiäre Beeinträchtigungen für die direkt betroffenen Schichtarbeitenden selbst und für die indirekt betroffenen Familienmitglieder, z.B. schlechtere Schulleistungen der Kinder
  - Beeinträchtigungen der sozialen Teilhabe, z.B. soziale Kontakte und Aktivitäten

Quelle: DGUV, Schichtarbeit, 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

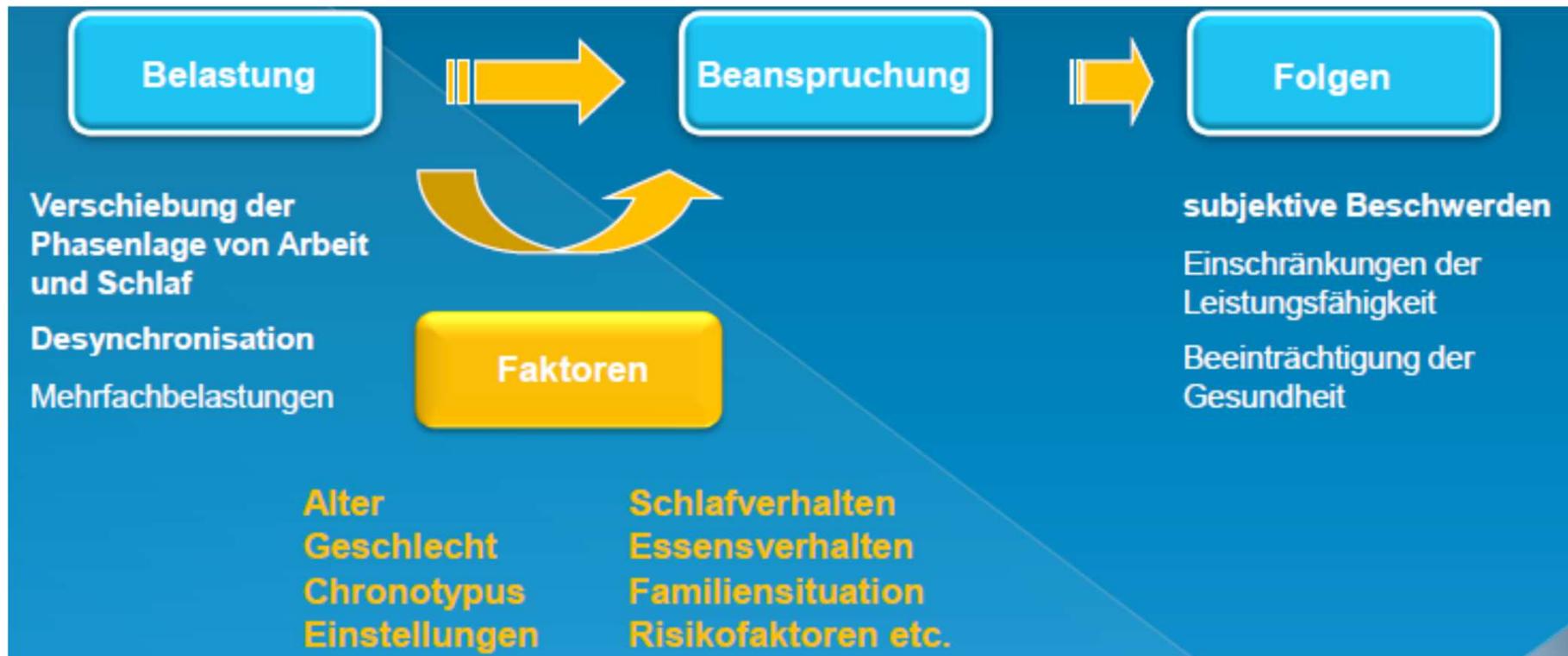
**FBU**

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

## Arbeitswissenschaftliches Modell zur Schichtarbeit





IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

## Arbeitszeitgesetz (ArbZG); § 6 Nacht- und Schichtarbeit

- (1) Die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmer ist nach den **gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen** über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen.



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** :::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Arbeitszeitgesetz (ArbZG); § 6 Nacht- und Schichtarbeit

Wegen der mit Nachtarbeit verbundenen Gefahren haben Nachtarbeitnehmer einen Anspruch auf regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorge (§ 6 Abs. 3 Satz 1 ArbZG). Diese können sich vor Beginn der Beschäftigung sowie alle drei Jahre und ab dem 50. Lebensjahr jedes Jahr zur Vorsorge untersuchen lassen. Die Kosten der Vorsorge-Untersuchungen hat der Arbeitgeber zu tragen.



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## ArbZG; ArbMedVV; ASiG

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung hat nichts mit einer Eignungs- oder Tauglichkeitsuntersuchung zu tun.
- Die Ergebnisse der arbeitsmedizinischen Vorsorge unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht. Sie können nur auf ausdrücklichen Wunsch des Arbeitnehmers an den Arbeitgeber weitergegeben werden, z.B. wenn der Mitarbeiter versetzt werden will.
- Der Betriebsarzt hat den Arbeitgeber zu beraten. Sollten sich vermehrt Beschwerden bzw. gesundheitliche Risiken, die mit der Schichtarbeit in Zusammenhang zu bringen sind, bei den Beschäftigten feststellen lassen, so hat der Betriebsarzt den Arbeitgeber darauf hinzuweisen. Nach § 8 ArbMedVV hat der Arbeitgeber daraufhin „die Gefährdungsbeurteilung zu überprüfen und unverzüglich die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes zu treffen.“



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** ::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Lage der Arbeitszeit: Rolle des Betriebsrates

- BR hat Mitbestimmungsrecht bei der Lage der Arbeitszeit
- BR hat Mitbestimmungsrecht über Beginn und Ende der Arbeitszeit einschließlich Pausen
- Mehrarbeit ist nur mit BR-Zustimmung gestattet
- BR hat kein Mitbestimmungsrecht über die Dauer der Arbeitszeit



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Schichtarbeit: Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse und Vorschriften

- Maximale tägliche Arbeitszeit: 10 Stunden
- Zwischen Schichtwechseln sind 11 Stunden Ruhezeiten Pflicht (ArbZG)
- Wöchentlich sind 35 Stunden Ruhezeiten am Stück zu planen
- Schichtbeginn vor 6.00 Uhr ist zu vermeiden
- Kurze Rotationszyklen sind zu bevorzugen
- Nicht mehr als 3 Nachtschichten in Folge

Quelle: DGUV, Schichtarbeit, 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Schichtarbeit: Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse und Vorschriften

- Ausreichend Ruhe nach der Nachtschichtphase ist zu gewährleisten (mindestens 2 Freischichten)
- Vorwärtsrotation ist zu bevorzugen
- Anpassung an gesellschaftliche Rhythmen ist wünschenswert (freie Wochenenden; mindestens 15 freie Wochenenden im Jahr)
- Keine Massierung von Arbeitszeiten (max. 60 Stunden die Woche)
- Anpassung der Schichtlänge an die Schwere der Arbeit
- Möglichst hohe Regelmäßigkeit

Quelle: DGUV, Schichtarbeit, 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

## Befindlichkeit während der Schicht

- Ermüdung kann in Grenzen gehalten werden, wenn die Arbeitszeit nicht lediglich durch eine einzige größere Pause unterbrochen wird
  - mehrere sinnvoll über die Arbeitsschicht verteilte Pausen, die der Erholung oder der Verhinderung von Ermüdung dienen
  - Prinzip: Vorbeugen ist effektiver und effizienter als kurieren

Quelle: Haus & Smolensky, Biological clocks and shift work, 2006

## Empfohlene Mahlzeiten bei Nachtschicht

**Die zentrale Botschaft für die Nachtverpflegung ist: warm, fettarm und leicht verdaulich!**

Mahlzeit	Uhrzeit	Was?	Prozent der Tagesmenge
Frühstück	etwa 7 Uhr	Frühstücksallerlei	12
Mittagessen	12 – 13 Uhr	Normales Mittagessen	25
Zwischenmahlzeit	15 – 17 Uhr	Zum Beispiel: belegtes Vollkornbrot	10
Abendessen	19 – 20 Uhr	Leichtes Abendessen	20
Erste Nachtmahlzeit	0 – 1 Uhr	Leichte Vollkost, warm, kohlenhydratreich, eiweißreich, fettarm	25
Zweite Nachtmahlzeit	4 – 5 Uhr	Imbiss kalt oder warm, keine schwere Kost	8

Quelle: DGE lego (Hrsg.): Ernährung bei Schichtarbeit – Beratungspraxis 11/2000, Bonn 2000

## Praktische Tipps für Schichtarbeiter

- Vom Arbeitgeber ein der Nachtarbeit angemessenes Angebot zur Gemeinschaftsverpflegung bzw. Catering einfordern.
- Gegen Mitternacht eine warme, fettarme, leicht verdauliche Mahlzeit zu sich nehmen.
- Nach Mitternacht auf Kaffee und schwarzen Tee verzichten.
- Warmgetränke sind Kaltgetränken gegenüber zu bevorzugen. Gekühlte Getränke sind gänzlich zu vermeiden.
- Als Zwischenmahlzeiten sind fettarme Milchprodukte, Obst, Kompott, Vollkornbrot oder eine heiße Brühe empfehlenswert.
- Nach Ende der Nachtschicht kann ein leichtes Frühstück eingenommen werden.



Herausgeber: IG Metall Baden-Württemberg, Stuttgart/Str. 23, 70469 Stuttgart. Verantwortlich: Roman Zitzelsberger. Redaktion: Monika Lorscheimer, Rolf Satzer. Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Thomas Langhoff. Gestaltung: Uli Eberhardt. Druck:



Bezirk  
Baden-Württemberg

**HÖCHSTE ZEIT FÜR GESUNDHEIT!**



**Eine gute warme Mahlzeit in der Nachtschicht!**

Mit guter Arbeit gesund bleiben  
**TATORT BETRIEB**



## Arbeiten in der Nacht

Knapp 20 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeiten in Wechselschicht (Stand 2013). Davon die Hälfte (3,5 Millionen) mit Nachtschicht. 1,5 Millionen davon sind inzwischen über 50 Jahre. Das sind doppelt so viel wie noch vor 15 Jahren. Tendenz zunehmend. Diese Altersgruppe weist häufig ein Erwerbsleben mit jahrzehntelanger Wechselschicht mit Nachtschicht auf.

**Schichtarbeiter und vor allem Nachtschichtarbeiter sind besonderen gesundheitlichen (körperlichen und psychischen) Belastungen ausgesetzt.** Jüngste Untersuchungen des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (2013) bestätigen, dass Schichtarbeiter im Vergleich zu Normalarbeitenden mehr Schlafprobleme haben, weniger Anerkennung und Unterstützung im Betrieb bekommen und insgesamt einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen. Es treten vermehrt Magen-Darm- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Auch ein erhöhtes Unfallrisiko ist keine Seltenheit – besonders bei mehr als zwei Nachtschichten hintereinander.

## Was tun?

IG Metall und Gesundheitswissenschaftler fordern seit langem: **Gerade Nachtschichtarbeit muss minimiert und darf nicht ständig ausgeweitet werden!**

Wenn Schicht- oder Nachtarbeit geleistet werden muss, muss der Arbeitgeber zumindest die Vorgaben aus dem Arbeitszeit- und Arbeitsschutzgesetz einhalten.

Das bedeutet vor allem: Er muss eine **Gefährdungsbeurteilung** nach § 5 ArbSchG durchführen, mit der die Arbeitszeitregelungen auf Gesundheitsgefährdungen hin untersucht werden.

Zur Gefährdungsbeurteilung gehört zwingend die Umsetzung von Maßnahmen zu einer möglichst gesundheitsgerechten Schichtplangestaltung! Zum Beispiel sollte der Anteil der Nachtschichtblöcke möglichst kurz sein. Ebenso sollten nach den Nachtschichten möglichst lange Ruhephasen folgen. Und generell sollten Schichtpläne vorwärts rollieren!

Diesen gesetzlichen Verpflichtungen kommt nur eine Minderheit der Arbeitgeber nach!

Trotzdem gilt: Nachtschichtarbeit bleibt immer ein Gesundheitsrisiko. Zu den Mindestforderungen zählt deshalb auch:

**Der Arbeitgeber muss den in der Nacht arbeitenden Kolleginnen und Kollegen ein vernünftiges, warmes Essen zur Verfügung stellen!**



## Gute Verpflegung in der Nacht!

Unsere Körperfunktionen sind nachts nicht auf Nahrungsaufnahme und Verdauung eingestellt. Dennoch braucht der Körper Energie und Nährstoffe, um leistungsfähig zu sein. Um dies halbwegs auszugleichen, kommt es darauf an, welche Nahrung zu welchem Zeitpunkt nachts zur Verfügung steht. **Die »richtige« Ernährung in der Nachtschicht vermindert langfristig das Risiko von Magen-Darmerkrankungen und Erschöpfungssyndromen.**

Leider bieten nur wenige Unternehmen eine solche Nachtverpflegung an. Stattdessen ist zu beobachten, dass sich Döner-, Pommes- und Pizzabuden in der Nähe von Unternehmen, in denen nachts gearbeitet wird, auf Nachtschichtarbeiter eingestellt haben. Dass die Arbeitgeber hier keine gesunden Essensangebote zur Verfügung stellen, ist ein Skandal. Die Schichtarbeiter bezahlen dafür mit Gesundheitsstörungen und langfristig mit möglicherweise gravierenden Erkrankungen!



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Beleuchtung: Empfehlungen aufgrund arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse

- Durch ein geeignetes Lichtmanagement ist eine Verschiebung der zirkadianen Phase um bis zu 3 Stunden möglich
- Leuchten sollten großflächig und sichtbar angebracht sein
- Am Anfang der Nachtschicht sollten Lichtgaben mit hohem Blauanteil erfolgen
- Gegen Ende der Nachtschicht sollte der Blauanteil und die Intensität des Lichts reduziert werden
- Auch an Abenden vor und zwischen Nachtschichten ist ein Aufhalten im Licht empfehlenswert

Quelle: Haus & Smolensky, Biological clocks and shift work, 2006



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

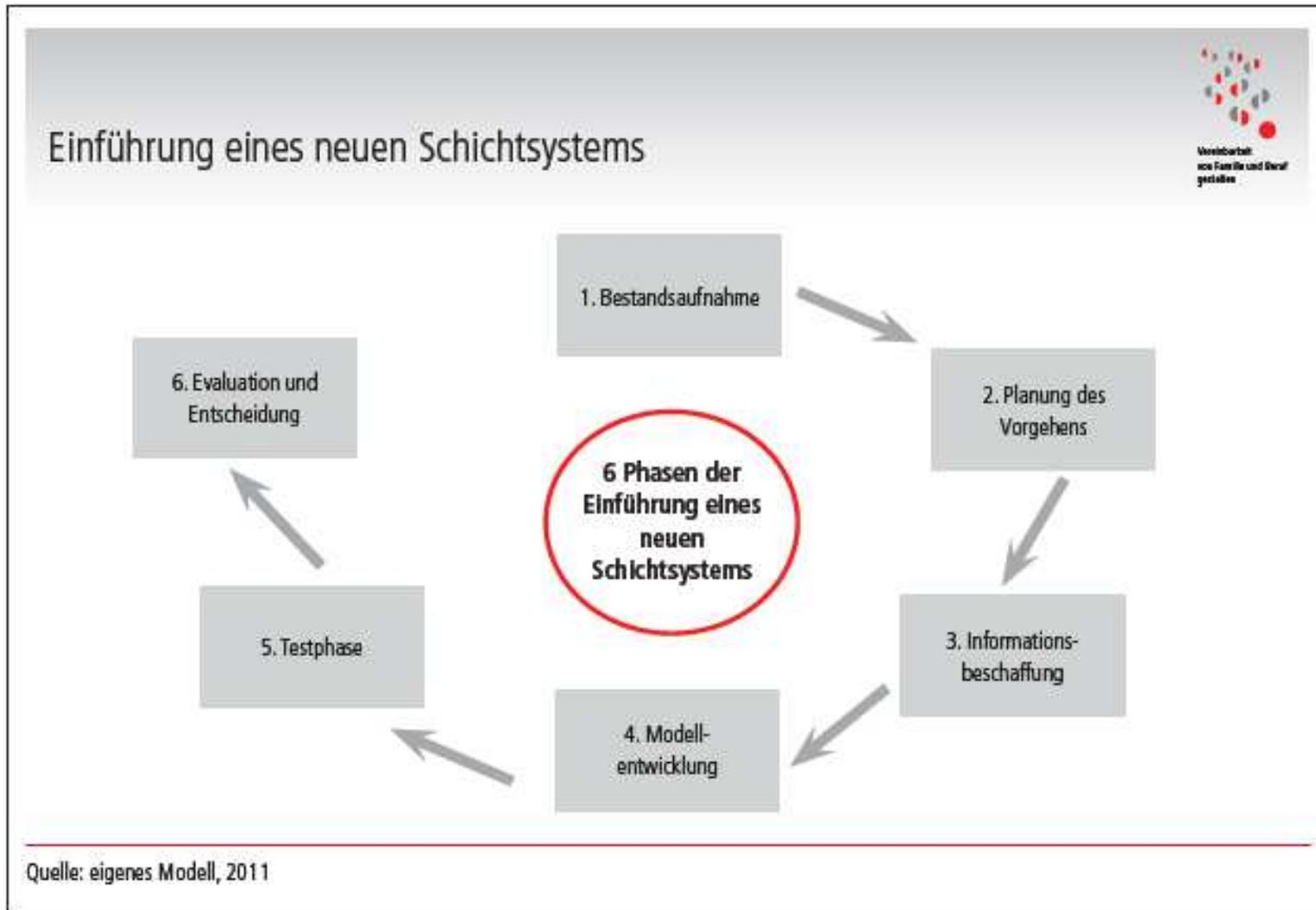
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

# Einführung eines neuen Schichtsystems





IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** :::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

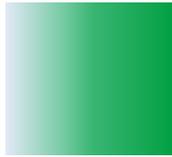
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Die Sicht der Betroffenen - Einwendungen, Unsicherheit, Ängste gegenüber kurzzyklisch, vorwärtsrollender Schichten

- Viele Mitarbeiter empfinden diese Schichtfolgen nach langjähriger Schichtarbeit als ungewohnt
- Die Umorganisation des Alltags- und Familienlebens ist teilweise sehr aufwändig und komplex vor dem Hintergrund von arbeitenden Partnern, Kindern, Betreuungsabsprachen.
- Betroffene leben in unterschiedlichen Lebensphasen, für die die neuen Schichtpläne besser oder schlechter passen.
- Schichtarbeiter(innen) haben die Befürchtung, den Überblick zu verlieren und nicht mehr zu wissen, wann wie gearbeitet wird.

Quelle: Schweflinghaus, nach Lennings 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

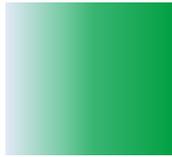
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

# Zufriedenheit mit neuen Schicht- plänen nach einem Wechsel von langsam zu schnell rotierenden Schichtsystemen

(Knauth und Hornberger,  
1997)

Branche	Anzahl Betriebe	Anzahl der Befragten	Für die Beibehaltung des neuen Schichtplans mit kurzen Vorwärtswechseln
Stahlindustrie	1	25	100%
	1	39	95%
Chemische Industrie	4	80	96%
	1	28	54%
	1	40	93%
	1	15	80%
	2	52	90%
	3	43	91%
	1	13	69%
	1	21	72%
Chemische Industrie	1	53	83%
	1	35	86%
	1	17	59%
	1	13	85%
Chemische Industrie	3	24	62%
Nahrungsmittelindustrie	4	31	84%
Ölraffinerie, Wasserwerk, Gaswerk, Lastverteiler	1	108	86%
	3	27	87%
alle	32	703	83%



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

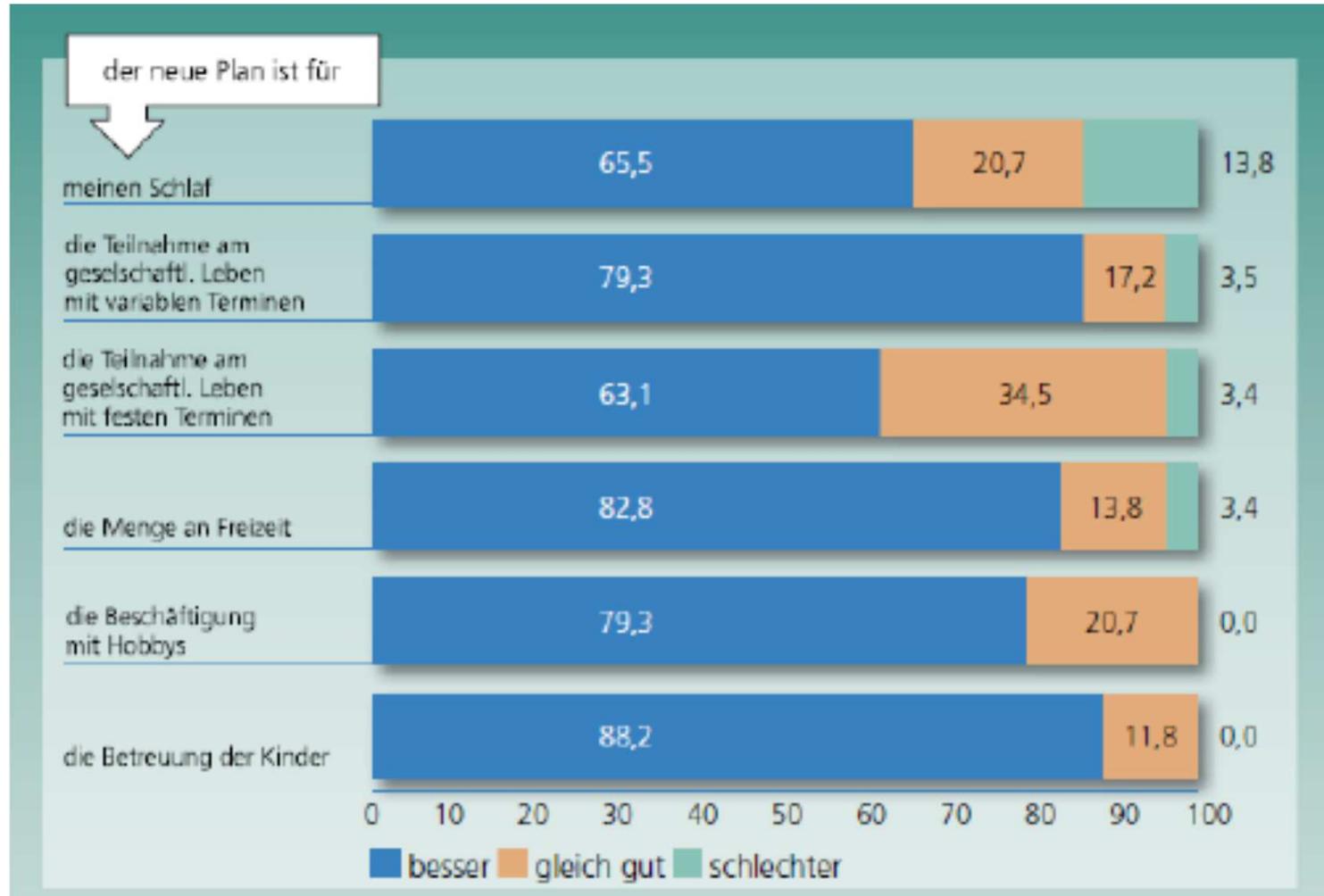
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

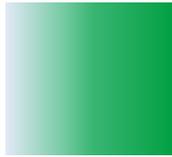
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

# Beurteilung eines neuen ergono- mischen Schichtplans durch Mitarbeiter (innen) nach der Testphase



Quelle: tempora online, Zeitbüro FOM, 02/2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

## Empfehlungen für die Einführung neuer Schichtsysteme

1	Ausführliche Diskussion des alten Schichtplanes Frühzeitige Information über Änderungsmöglichkeiten Auswirkungen auf Leben und Lohn Wie sicher ist mein Arbeitsplatz?
2	Beteiligung der Schichtarbeiter bei der Problemanalyse und der Lösungsentwicklung (Arbeitsgruppen, Workshops)
3	Mindestens 6 Monate Projektphase Alternativen Schichtplan umsetzen in einer Pilotabteilung
4	Ein Probejahr mit anschließender Abstimmung über Beibehaltung oder ggf. Modifikation des neuen Schichtplanes
5	Evaluation der Auswirkungen des neuen Schichtplanes (im Idealfall mit Vorher- und Nachher-Befragungen in Pilot- und Kontrollgruppe)

Quelle: Schweflinghaus 2012



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU**

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

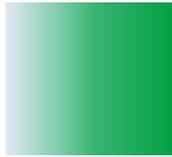
Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

## Beispiel: Schichtplan (Rasselstein)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche	F	F	S	S	N	N	
2. Woche				F	F	S	S
3. Woche	N	N					F
4. Woche	F	S	S	N	N		
5. Woche			F	F	S	S	N
6. Woche	N					F	F
7. Woche	S	S	N	N			
8. Woche		F	F	S	S	N	N
9. Woche					F	F	S
10. Woche	S	N	N				

(Erläuterung: F = Frühschicht, S = Spätschicht, N = Nachtschicht)



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

## Beispiel: Schichtplan 6-Tage-Woche

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
A	F	*	S	S	N	N	*
B	*	F	F	F	S	S	*
C	N	N	*	*	F	F	*
D	S	S	N	N	*	*	*

Bewertung: *Arbeitsmedizinisch vorteilhafter Schichtplan /  
vorwärtsrotiert /  
nur 2 Nachtschichten in Folge / jeweils 2 freie Tage nach N*



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## Projekt: Zukunftstaugliche Gestaltung der Schichtarbeit in der Produktion (GeSCHICHT)

Das Projekt wird von Rolf Satzer (FBU Köln) und von Thomas Langhoff (Prospektiv GmbH Dortmund) durchgeführt.

Gefördert wird es von der Hans-Böckler-Stiftung unter Beteiligung der IG Metall Baden-Württemberg.

### Zielstellung:

Das Projekt bündelt den Handlungs- und Forschungsbedarf zur Wechselschicht mit Nachtschicht in zwei umsetzungsorientierten Handlungssträngen:

- Schichtarbeit als Teil der Belastungs- und Gefährdungsanalyse nach ArbSchG,
- Konzeption einer alter(n)sgerechten Schichtarbeit.



IG Metall  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

**FBU** ::

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

prospektiv

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

# *Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!*

## **Prospektiv**

Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
Unternehmensgruppe GfAH  
Kleppingstraße 20 ♦ 44135 Dortmund

☎ 0231 / 55 69 76 – 0

📠 0231 / 55 69 76 – 30

✉ info@prospektiv.de

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

## **Rolf Satzer, Diplom-Psychologe**

FBU – Forschung ♦ Beratung ♦ Umsetzung ♦  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit

Eichendorffstraße 33

50825 Köln

Tel. / Fax 0221 - 52 26 74

rolf.satzer@t-online.de