

# Schichtarbeiter besser schützen

Beschäftigte mit wechselnden Schichten sind hohen Belastungen ausgesetzt – auch weil die Betriebe zu wenig für die Verbesserung von Arbeitszeitplänen tun.

Nacharbeit schadet der Gesundheit. Deshalb gilt: Wenn sie sich nicht ganz vermeiden lassen, sollten nächtliche Arbeitszeiten so schonend wie möglich gestaltet sein. Doch in vielen Betrieben ist genau das nicht der Fall. Bei der Erstellung von Schichtplänen werden häufig sowohl rechtliche Vorgaben als auch arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse missachtet. Das ist das Ergebnis einer von der Hans-Böckler-Stiftung geförderten Studie von Thomas Langhoff und Rolf Satzer. Die Experten für Arbeitswissenschaft haben 1270 Beschäftigte aus sieben Industriebetrieben zu ihren Erfahrungen mit Schichtarbeit befragt. Im Forschungsverlauf kamen weitere Erhebungen im Rahmen von wissenschaftlich begleiteten Gefährdungsbeurteilungen hinzu.

Ein großer Teil der befragten Schichtarbeiter berichtet von gesundheitlichen Beschwerden – je länger sie bereits in wechselnden Schichten arbeiten, desto größer sind die Probleme. Rund 80 Prozent derjenigen, die seit mehr als 20 Jahren im Schichtdienst tätig sind, klagen über Müdigkeit und Erschöpfung. Fast ebenso hoch ist der Anteil derjenigen, die unter Rückenschmerzen leiden. Gut 70 Prozent berichten von Schlafstörungen. Unter jüngeren Schichtarbeitern sind die Beschwerden zwar weniger verbreitet, betroffen sind aber immer noch bedenklich viele.

Nach Ansicht der Experten werden viele Probleme auch durch mangelhafte Schichtpläne verursacht. Diese sind oft nicht auf die Bedürfnisse der Beschäftigten zugeschnitten, wie die Untersuchung zeigt:

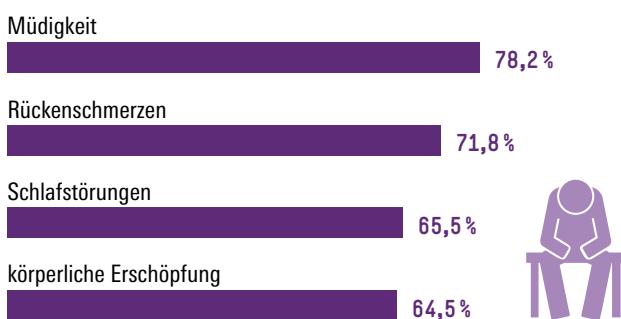
► Nur zehn Prozent der Befragten arbeiten in kurzen Nachschichtblöcken von zwei bis drei Tagen, 54 Prozent in Blöcken von vier bis fünf Tagen und 36 Prozent in sehr langen Blöcken von mehr als fünf Tagen. Durch die längeren Nachschichtphasen steige die Gesundheitsgefährdung, schreiben die Wissenschaftler. Aus Sicht der

Arbeitsmedizin sollten maximal zwei bis drei Nachschichten aufeinander folgen.

- Mehr als ein Viertel der Befragten gibt an, dass eine ausreichende Erholungsphase nach dem Nachschichtblock fehlt. Das liegt auch daran, dass auf mehrere Tage mit Nachschicht bei den meisten ein Block mit Spätschicht folgt, erst daran schließt sich die Frühschicht an. Dieser Wechsel – also ein rückwärts rollierendes Schichtmodell – stelle aus medizinischer und arbeitswissenschaftlicher Sicht eine hohe Belastung für den Organismus dar, erläutern die Forscher. Besser verträglich sei der Rhythmus: Frühschicht, Spätschicht, Nachschicht – sofern zwischen allen Blöcken genügend freie Tage liegen. Als Faustregel gelte: pro Nachschicht ein Erholungstag.
- Für 64 Prozent der Befragten beginnt die Frühschicht vor 6 Uhr. Auch das sei nicht ideal, so Langhoff und Satzer. Der Arbeitsbeginn solle keinesfalls vor 6 Uhr erfolgen, besser wäre ab 7 Uhr. Ansonsten sei der Schlaf vor einer Frühschicht zu kurz und zu wenig erholsam.
- Immerhin bewerten mehr als 90 Prozent die Plan- und Vorhersehbarkeit ihrer Arbeitszeit positiv. Allerdings haben die Wissenschaftler auch unrühmliche Ausnahmen beobachtet: In einem untersuchten Betrieb im Bereich Automotive mussten die Beschäftigten hinnehmen, dass Lage und Dauer der Schichten wöchentlich wechselten. Der Unmut in der Belegschaft war entsprechend groß. In einem solchen Fall wäre eine anlassbezogene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen mit dem Schwerpunkt Arbeitszeit notwendig, so die Experten.
- 2,8 Prozent der Befragten arbeiten dauerhaft in Nachschicht. Von ihnen gibt fast die Hälfte an, dass sie den Anforderungen in Zukunft nicht mehr gewachsen sein werden. Dies belegt die extreme Belastung von Dauernachtschichten.

## Belastender Schichtdienst

Von den Schichtarbeitern klagen über...



Eine Verbesserung von Schichtplänen sei dringend geboten, konstatieren die Forscher. Nacharbeit sollte wenn möglich ganz vermieden werden. Wenn sie unvermeidbar ist, sollten die Schichtblöcke kurz sein. Ruhephasen nach dem Nachschichtblock müssen ausgeweitet werden; erst danach ist Vorwärtsrollieren sinnvoll. Entscheidend sei bei alledem, die Arbeitnehmer selbst und ihre Vertreter einzubeziehen: „Der Beteiligung und Mitbestimmung der Beschäftigten kommt bei der Gestaltung der Arbeitszeit eine eigene gesundheitsförderliche und belastungsreduzierende Rolle zu.“ ↗