

Gestaltung von Schichtarbeit

Ein Einblick in die
Betriebsberatung der BGHM

Arbeitsmedizin aktuell – Schichtarbeit und Gesundheit:
Aktuelle Erkenntnisse und Gestaltungsmöglichkeiten
Susanne Neisecke, 19. März 2025



Einstieg in die Beratung zu dem Thema über

- Integration der Psychischen Belastung in die Gefährdungsbeurteilung (Beurteilung der Arbeitsbedingungen)
- Gesundheitliche Probleme von Beschäftigten
- Hinweise durch den Betriebsarzt/Betriebsärztin
- Thema in den Medien
- Gesundheitsmanagement
- ...

Psychische Belastung in der Gefährdungsbeurteilung

Gestaltungsbereiche



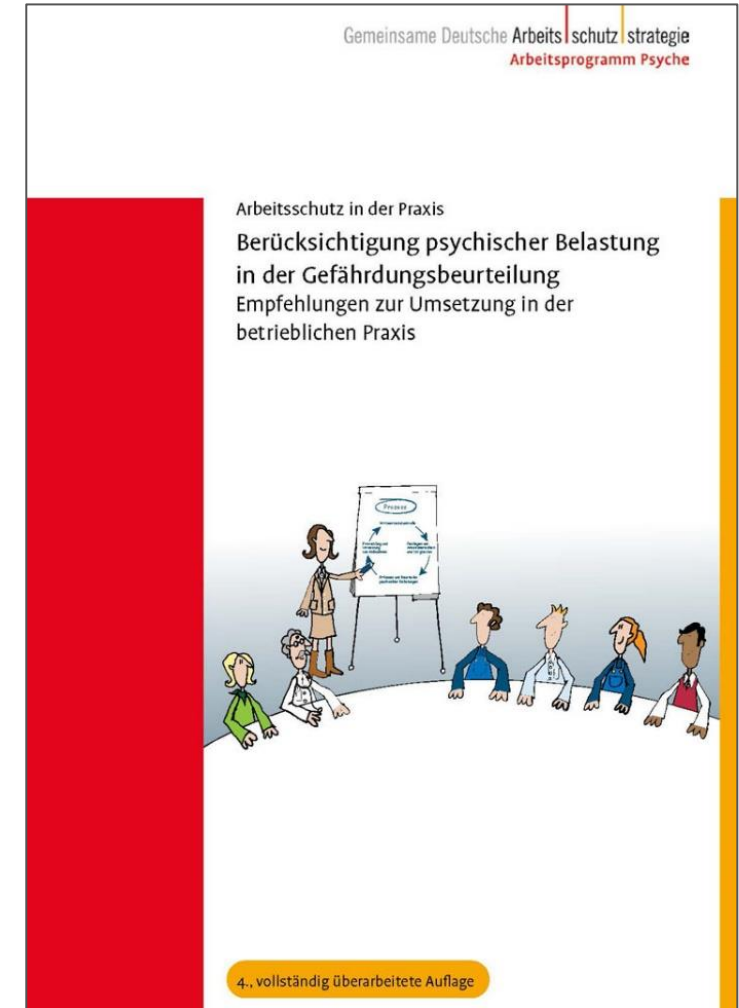
Literaturhinweis

Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie –
Arbeitsprogramm Psyche:

**Arbeitsschutz in der Praxis –
Berücksichtigung psychischer Belastung
in der Gefährdungsbeurteilung**
Empfehlungen zur Umsetzung in der betrieblichen Praxis

Bezugsquelle:

www.gda-psyche.de



Gestaltungsbereich „Arbeitszeit“

Kritische Ausprägungen der Arbeitszeitgestaltung

- Gefährdung durch Dauer
- Gefährdung durch zu geringe Erholzeiten
- Gefährdung durch mangelnde Vorhersehbarkeit / Planbarkeit
- Gefährdung durch Lage / Schichtarbeit



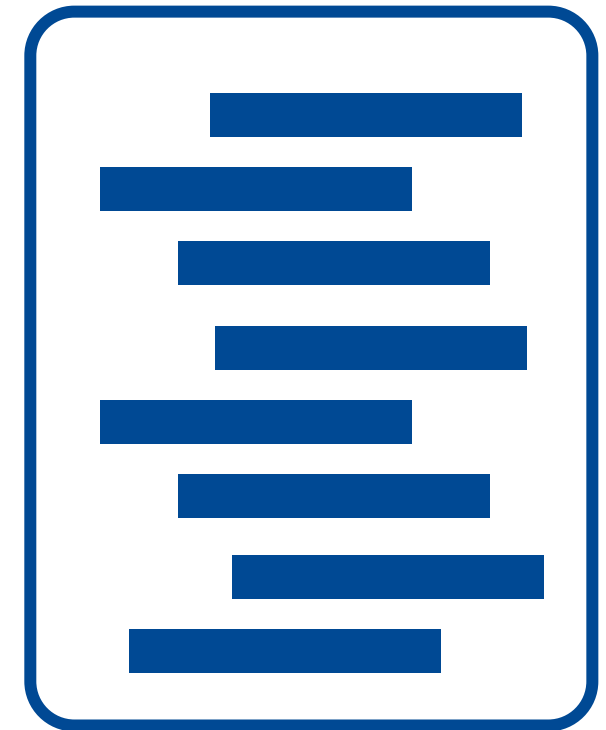
Grafik: BGHM

Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit



Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit (1)

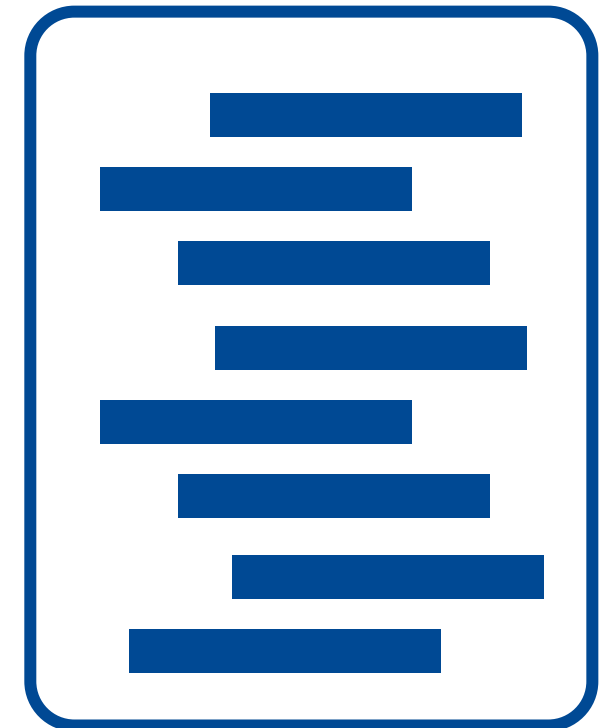
- nicht mehr als 3 Nachtschichten hintereinander
- keine Dauernachtschicht
- schnelle Rotation von Früh- und Spätschichten (Wechsel alle 2-3 Tage)
- Vorwärtswechsel: Früh-/Spät-/Nachtschicht
- Frühschichtbeginn nicht zu früh: möglichst nach 6:00 Uhr
- nicht mehr als 8-Stunden-Schicht
- mehrere Kurzpausen integrieren
- keine Überstunden



Grafik: BGHM

Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit (2)

- Nachtschicht auf maximal 6 Stunden begrenzen
- geblockte Wochenendfreizeiten
- möglichst geblockte frei Tage
- Beschäftigtenorientierte Flexibilisierung und Individualisierung
- Vermeidung von Mehrfachbelastungen
- Freizeitausgleich statt Geld
- ernährungswissenschaftlich ausgewogene Ernährung:
warme Mahlzeit nach 1/3 der Arbeitszeit, mehrere leichte Zwischenmahlzeiten
- regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen



Grafik: BGHM

Beispiele aus der betrieblichen Praxis

Unternehmen 1 – Produktion Metallbranche

Belastung:

- Früh-/Spät-Schicht sowie einer Dauernachtschicht

Auswirkungen der Belastung:

- Beschäftigte der Dauernachtschicht klagen über gesundheitliche Probleme
- Arbeitsmediziner empfiehlt Wechsel in Tagschicht

Maßnahmenvorschläge:

- Schulung der betrieblichen Verantwortlichen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes zu den arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen der Schichtarbeit
- Informationsveranstaltung für alle Beschäftigte insbesondere über Risiken der Dauernachtschicht
- Befragung der Beschäftigten zu Schichtplanung, Pausenzeiten, ...
- Umstellung des Schichtsystems auf 3 Schichten mit kurzem Vorwärtswechsel der Schichten

Unternehmen 2 – Produktion Metallbranche

Belastung:

- 2 Schichtbetrieb
(Früh-/Spät-Schicht je 8 Stunden)
- Frühschichtbeginn um 5:00 Uhr

Auswirkungen der Belastung:

- Beschäftigte klagen über Schlafmangel und andere gesundheitliche Probleme

Maßnahmenvorschläge:

- Schulung der betrieblichen Verantwortlichen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes zu den arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen unter Einbeziehung der Arbeitsmedizinerin
- Informationsveranstaltung für Beschäftigte
- Umstellung des Frühschichtbeginns auf 6:00 Uhr

Vorgehen bei der Einführung neuer Arbeitszeitmodelle

- Analyse der Ist-Situation
 - Informationsbeschaffung
 - Festlegung der Soll-Situation
 - Neues Arbeitszeit-Modell entwickeln
 - Feinabstimmung und Entscheidung
 - Testphase
 - Flankierende Maßnahmen
 - Evaluation und weitere Entwicklung
- Einbindung der Beschäftigten

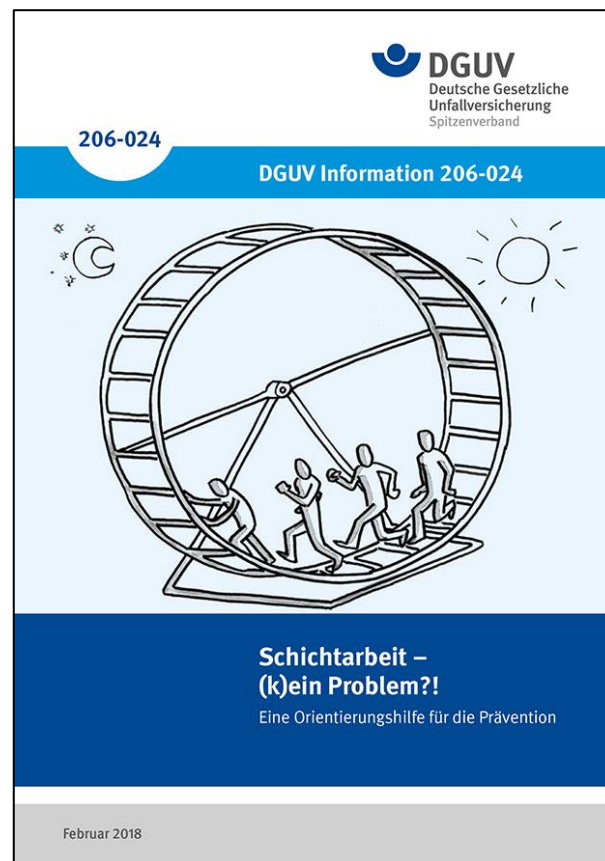
z. B. Klärung von

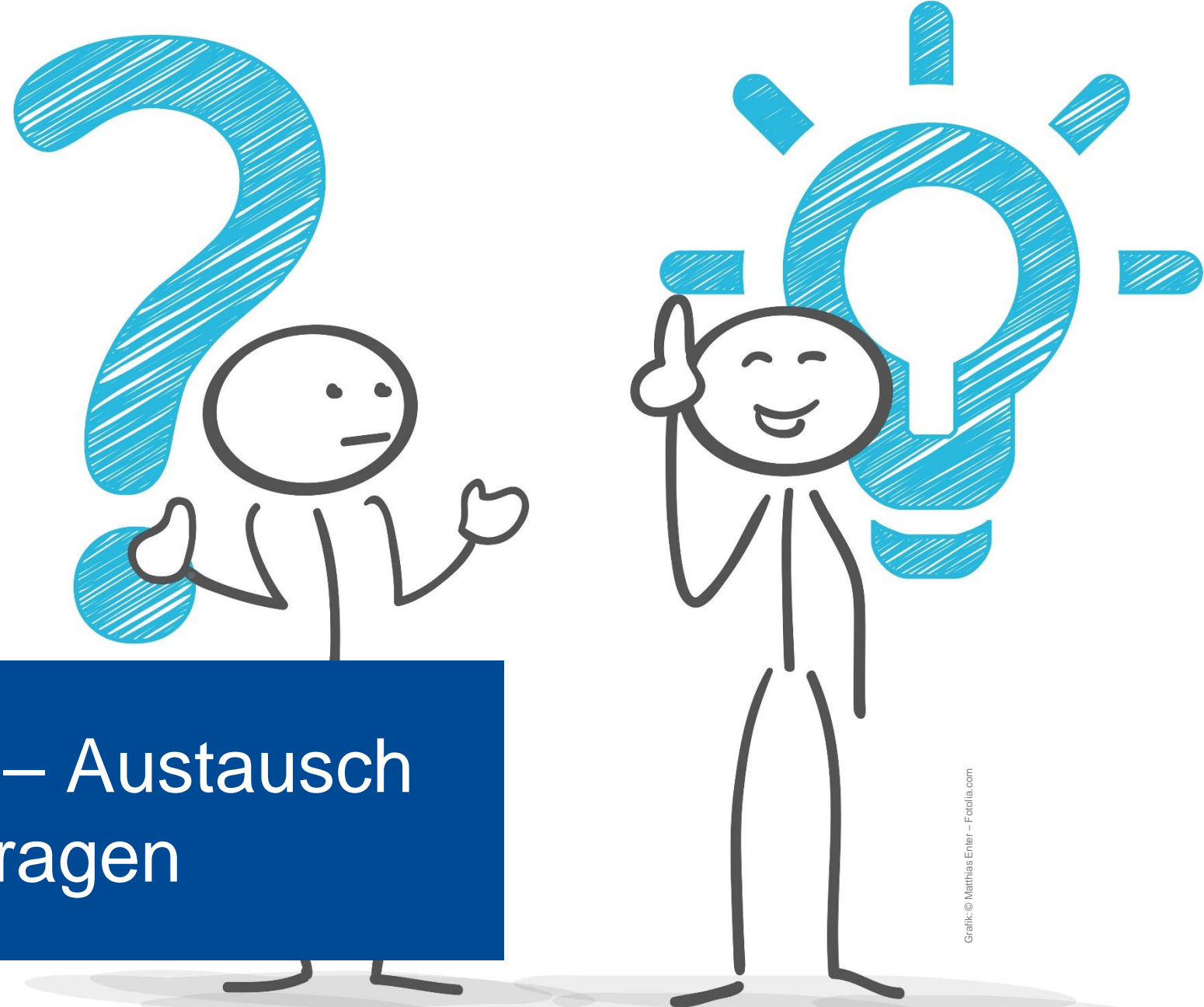
- Stärken und Schwächen des aktuellen Arbeitszeit-Systems
- Klarheit über Beweggründe und Auswirkungen einer möglichen Arbeitszeit-Umstellung
- Abklärung der unterschiedlichen Standpunkte und Ziele

„Stolperfallen“

- Healthy-Worker-Effekt
- Wahrnehmung durch unterschiedliche Chronotypen variiert
- Eingriff ins „Privatleben“ der Beschäftigten
- Finanzielle Einbußen der Beschäftigten

Weitere Informationen zum Thema Arbeitszeit





Feedback – Austausch – offene Fragen