

# Gestaltung von Schichtarbeit

Ein Einblick in die  
Betriebsberatung der BGHM

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



© macrovector/123RF.com

## **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](http://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

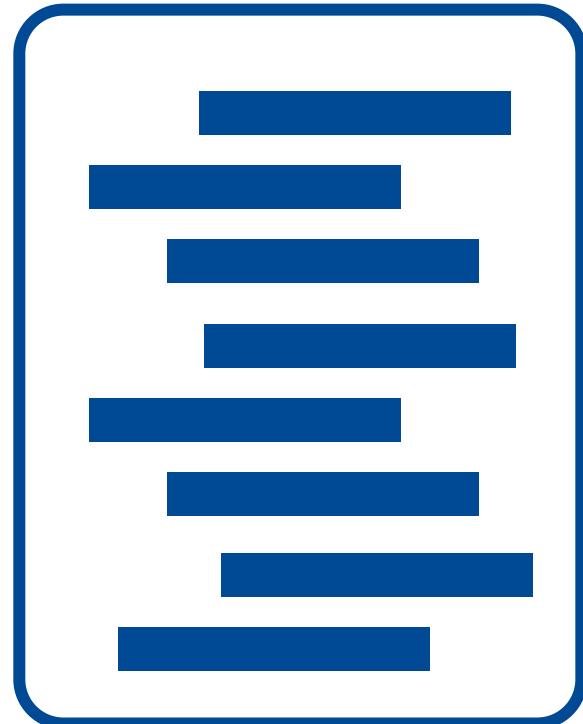
# Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit



Foto: BMW Group

## Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit (1)

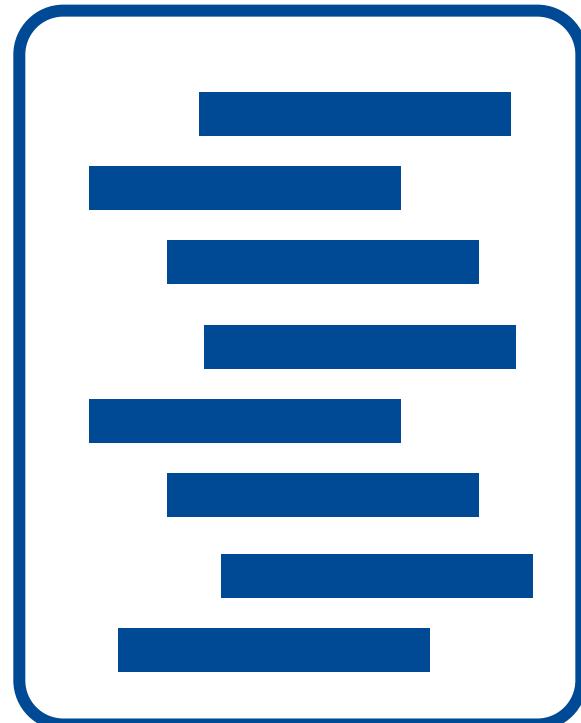
- nicht mehr als 3 Nachschichten hintereinander
- keine Dauernachtschicht
- schnelle Rotation von Früh- und Spätschichten  
(Wechsel alle 2-3 Tage)
- Vorwärtswechsel: Früh-/Spät-/Nachschicht
- Frühschichtbeginn nicht zu früh: möglichst nach 6:00 Uhr
- nicht mehr als 8-Stunden-Schicht
- mehrere Kurzpausen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



Grafik: BGHM

## Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit (2)

- Nachschicht 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

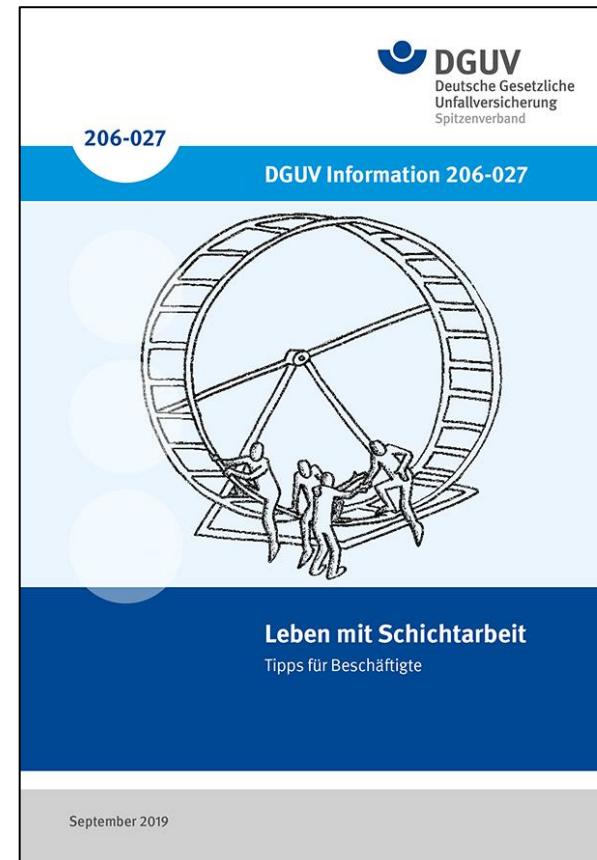
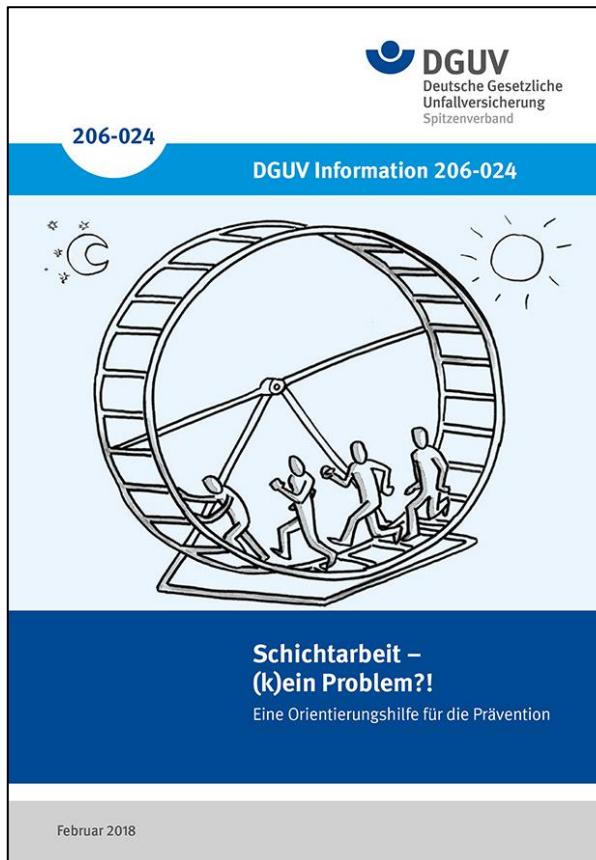
## **z. B. Klärung von**

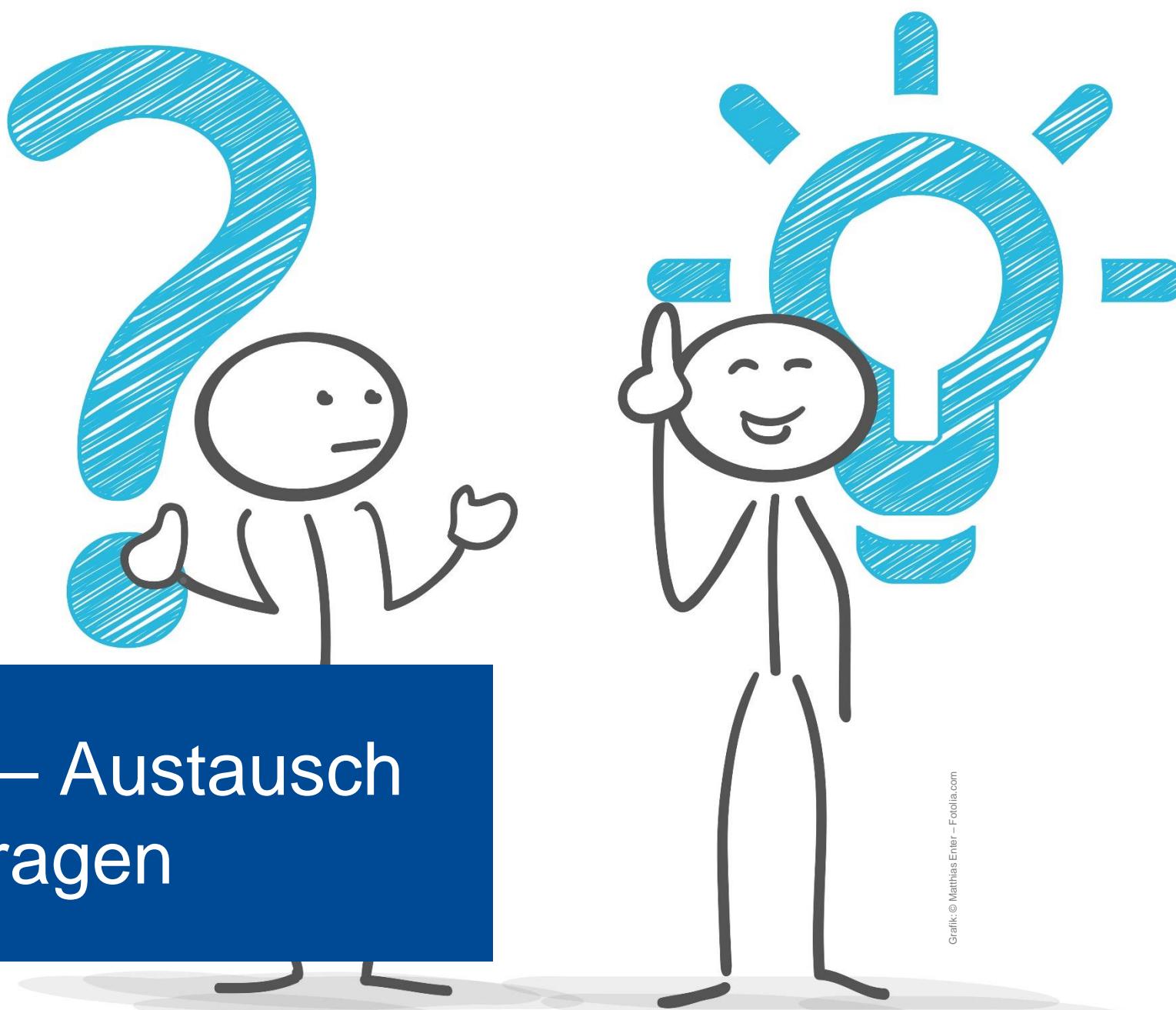
- Stärken und Schwächen des aktuellen Arbeitszeit-Systems
- Klarheit über Beweggründe und Auswirkungen einer möglichen Arbeitszeit-Umstellung
- Abklärung der unterschiedlichen Standpunkte und Ziele

## „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

Grafik: © Matthias Ender – Fotolia.com