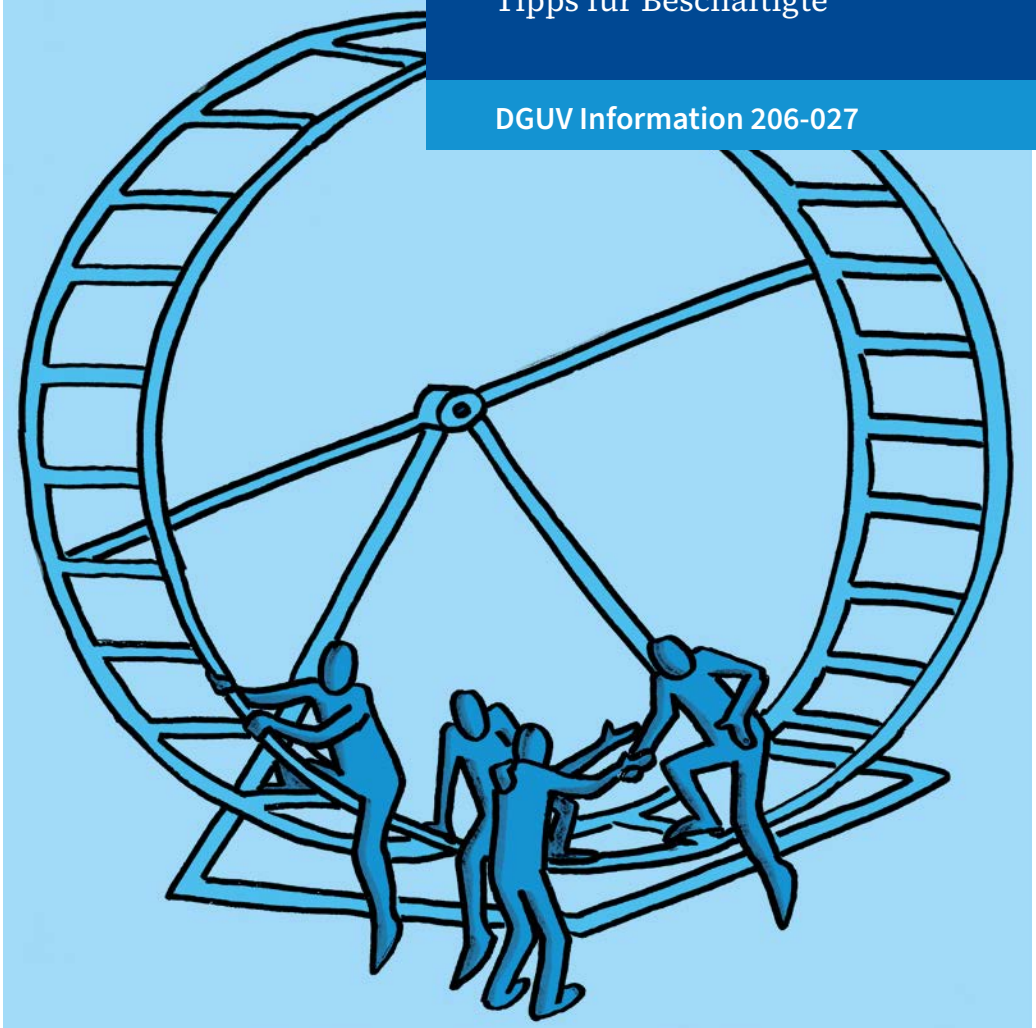
VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Vorschriften- und Regelwerk

Leben mit Schichtarbeit

Tipps für Beschäftigte

DGUV Information 206-027



Impressum

Herausgegeben von:	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) Glinkastraße 40 10117 Berlin Telefon: 030 13001-0 (Zentrale) E-Mail: info@dguv.de Internet: www.dguv.de
	Sachgebiet Beschäftigungsfähigkeit des Fachbereichs Gesundheit im Betrieb der DGUV
	Die vorliegende DGUV Information ist das Ergebnis einer Projektarbeit des Sachgebietes Beschäftigungsfähigkeit der DGUV. Mitglieder der Projektarbeitsgruppe waren: Dr. Maria Heitkemper, Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik Susanne Neisecke, Berufsgenossenschaft Holz und Metall Karin Schumacher, Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft Dr. Hanna Zieschang, Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV
Ausgabe:	Juni 2025
Satz und Layout:	Satzweiss.com Print Web Software GmbH, Saarbrücken
Druck:	Max Dorn Presse GmbH & Co. KG, Obertshausen
Bildnachweis:	Titelbild, Abb. 1-5: © Iris Zerger

Copyright:	Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug:	Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen › Webcode: p206027

Leben mit Schichtarbeit

Tipps für Beschäftigte

Änderungen zur letzten Ausgabe September 2019:

Redaktionelle Überarbeitung der Publikation

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

1 Chronotyp 6

2 Schlafen – Verhaltensempfehlungen und Umgebung für einen guten Schlaf 7

3 Tagschlaf bei Nachtarbeit 8

4 Ernährung 10

5 Licht 13

6 Bewegung und körperliche Aktivität 14

7 Arbeitsweg und soziales Leben 16

8 Dauernachtschicht 18

9 Stressbewältigung, Erholung und Pausen 20

10 Doping und Suchtmittel 23

11 Diversity/besondere Personengruppen 26

12 Beratungs- und Hilfsangebote 27

Einleitung

Schichtarbeit kommt durch die Organisation von Arbeit in der Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft zustande. Zusammen mit Arbeitsverdichtung, Globalisierung und zunehmendem Fachkräftemangel führt sie zu stetig wachsenden Anforderungen an Arbeitgebende und Beschäftigte. Der Wunsch nach selbstbestimmten und flexiblen Arbeitszeiten nimmt zu. Schichtarbeit ist jedoch nicht zu vermeiden, sie muss aber so gut gestaltet werden wie möglich.

Die Auswirkungen auf die Gesundheit können durch das Verhalten von Beschäftigten (Verhaltensprävention) nur begrenzt beeinflusst werden. Individuellen Strategien zum Umgang mit Schichtarbeit sind enge Grenzen gesetzt. Vor diesem Hintergrund hat die Gestaltung der Schichtarbeit (Verhältnisprävention) zum Schutz der Beschäftigten immer Vorrang.

Schichtarbeit hat durch die Lage und Dauer der Arbeitszeiten erheblichen Einfluss auch auf das Privatleben und das gesundheitliche Wohlbefinden. Umgekehrt beeinflussen z. B. Schlaf- und Essgewohnheiten in der Freizeit das Wohlbefinden während der Arbeit. Somit können sich die in dieser DGUV Information aufgeführten Hinweise nicht allein auf die Arbeitszeit beziehen, sondern betreffen auch die Freizeit. Für das Verhalten außerhalb der Arbeitszeit ist der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin selbst verantwortlich.

1 Chronotyp

Normalerweise ist der Mensch am Tage aktiv und schläft in der Nacht. Jeder Mensch hat einen individuellen inneren Schlaf-Wachrhythmus. Dieser umfasst in etwa die Länge eines Tages, also mehr oder weniger genau 24 Stunden. Deshalb wird er auch als zirkadianer Rhythmus bezeichnet. Bestimmend für eine Synchronisation des individuellen Schlaf-Wachrhythmus an den Tag-Nachtrhythmus ist das Tageslicht.

Je nach Typ stehen Menschen spät auf und gehen auch spät zu Bett (Spättyp, Eule) oder stehen früh auf und gehen früher zu Bett (Frühtyp, Lerche). Sie unterscheiden sich in ihrem sogenannten Chronotyp. Je mehr Tageslicht der Mensch erhält, umso stabiler ist sein individueller Rhythmus gemäß seinem Chronotyp eingestellt. Und diese Stabilität ist für die Gesundheit von Bedeutung.

2 Schlafen – Verhaltensempfehlungen und Umgebung für einen guten Schlaf

Schlaf ist lebensnotwendig und bei Schichtarbeit häufig gestört. Alle im Folgenden aufgelisteten Faktoren wirken auf die Schlafqualität und haben dadurch Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden:

- Regelmäßige, stets in der gleichen Abfolge ablaufende Handlungen (Zähne putzen, entspannende Lektüre oder Musik, Licht löschen) können helfen, sich bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustellen.
- Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können das Einschlafen ebenfalls fördern. Zur Entspannung zählen nicht nur Entspannungstechniken, sondern generell jede wohltuende Tätigkeit.
- Schichtarbeitende sollten nicht hungrig ins Bett gehen, andererseits aber auch keine üppigen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen einnehmen. Sowohl Hunger als auch ein überfüllter Magen können zu Ein- und Durchschlafstörungen führen.
- Regelmäßige Bewegung steigert die Belastungsfähigkeit in Stresssituationen und fördert einen gesunden Schlaf. Ist der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz oder die Aktivität zu intensiv, kann sie den Schlaf auch stören. Eine ungewohnte Belastung bis zur Erschöpfung ist kein Mittel, um anschließend besser schlafen zu können.

Für einen erholsamen Schlaf ist auch die Gestaltung der Schlafumgebung wichtig:

- rückenfreundliches Bett
- abgedunkelter Raum, ggf. Schlafbrille/Schlafmaske
- Temperatur eher kühl als warm
- ausreichend Frischluft
- ruhig gelegener Raum, möglichst keine lauten Außengeräusche, störende Geräusche mit Hilfe von Hintergrundmusik überdecken oder Gehörschutz tragen (z. B. Ohrstöpsel).

3 Tagschlaf bei Nachtarbeit

Im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf enthält der Tagschlaf weniger Tiefschlafphasen, weniger Traumphasen, ist häufiger unterbrochen und insgesamt verkürzt. Er ist nicht so erholsam und kann daher nicht einfach als verschobener Nachtschlaf angesehen werden.

Eine Aneinanderreihung mehrerer Nachtschichten führt zu zunehmendem Schlafmangel, was wiederum Müdigkeit mit einer Beeinträchtigung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionszeit nach sich zieht. Erst in den auf die Nachtschichten folgenden Nächten besteht die Möglichkeit, fehlenden Schlaf auszugleichen. Tendenziell fällt dies „Lerchen“ schwerer als „Eulen“.

Wenn Nachtschichtarbeitende Schwierigkeiten haben, wieder in den normalen Schlafrhythmus zurückzufinden, kann es hilfreich sein, den Tagschlaf nach der letzten Nachtschicht zu kürzen.

Was tun, wenn der Schlaf gestört ist?

Schlafstörungen bei Schichtarbeit sind meist eine Kombination von Ein- und Durchschlafstörungen in Verbindung mit Tagesmüdigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit. Sie können durch Probleme im Alltag noch verstärkt werden und treten zunächst vorübergehend auf. Treten im Zusammenhang mit Schichtarbeit immer wieder Schlafprobleme auf, sollte dies für Beschäftigte ein Anlass sein, eine betriebsärztliche oder schlafmedizinische Sprechstunde aufzusuchen. Länger anhaltende Schlafprobleme können zu einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung führen.


1.325... 1.326 ...
... 1.327... 1.328...

4 Ernährung

Nachts arbeitet das Verdauungssystem auf Sparflamme. Der Appetit ist reduziert und der Körper ist nicht auf die Aufnahme neuer Nahrung eingestellt, sondern auf die Verarbeitung der am Tag aufgenommenen Mahlzeiten. Essenszeiten, die die gewohnten Abläufe durchbrechen, können den Rhythmus der Magen-Darm-Funktion ungünstig beeinflussen. Ein verschobener Schlafrhythmus und Schlafmangel greifen zudem auch in die hormonelle Regulierung von Hunger und Sättigung ein. So führt dauerhafter Schlafmangel nicht nur zu vermehrten Hungergefühlen, sondern bewirkt auch eine Bevorzugung von kalorienreichen Lebensmitteln. Schichtarbeitende müssen daher besonders gut darauf achten, wie viel und in welcher Zusammensetzung sie essen.

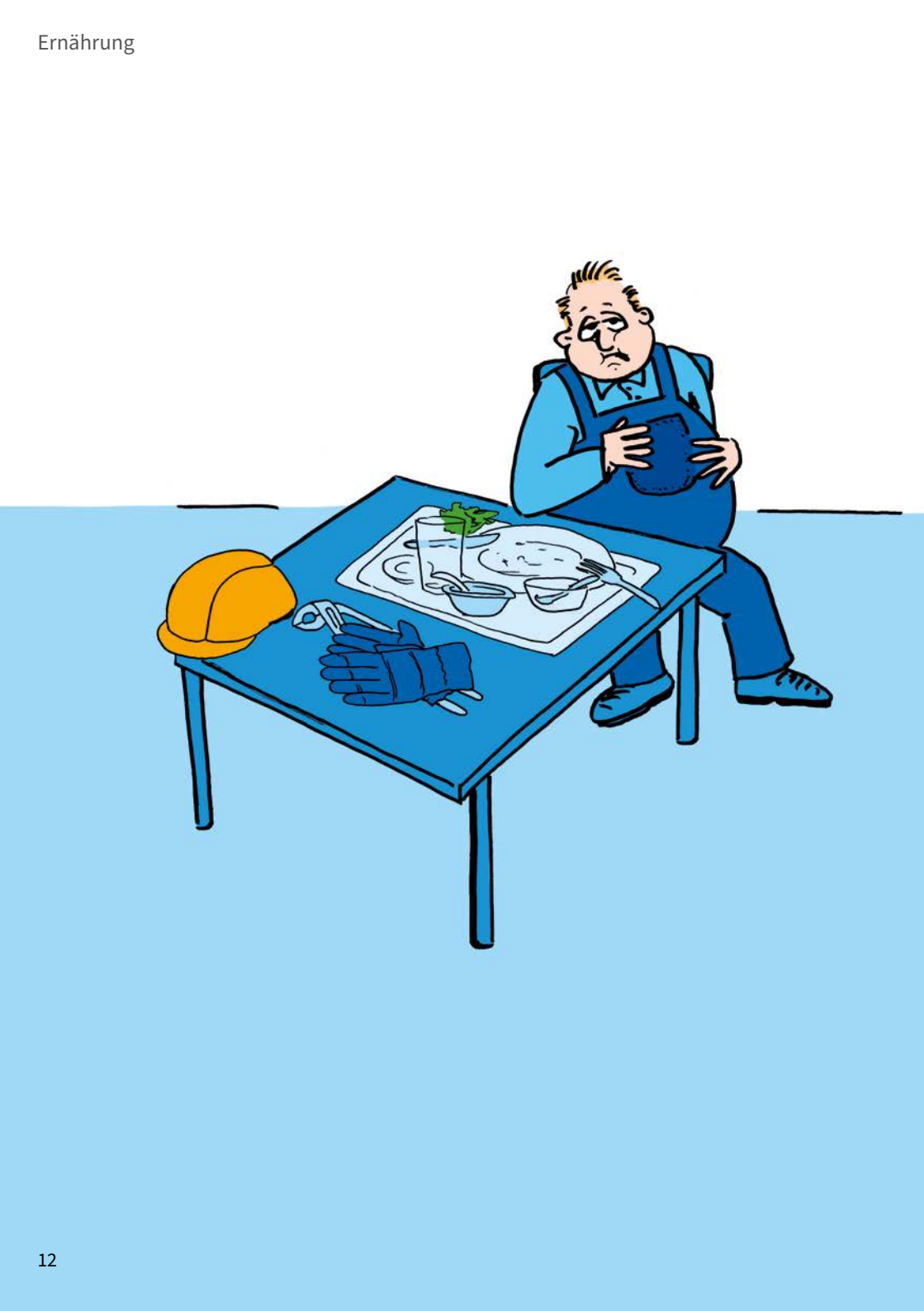
Die Rhythmen, denen die körpereigenen Abläufe folgen, sind individuell. Auch die Rahmenbedingungen der Tätigkeit selbst wie z. B. Arbeitsschwere, erforderliche Konzentration, vorgegebene Pausenzeiten, Gewohnheiten innerhalb einer Schichtgruppe können sehr unterschiedlich sein. Deshalb gibt es keine allgemein gültigen Regeln für die Zusammensetzung und zeitliche Anordnung von Mahlzeiten während der (Nacht-)Schicht.

Einige Ernährungsempfehlungen und Anregungen können aber gegeben werden:

- Essen sollte nur, wer tatsächlich das Bedürfnis dazu verspürt. Essen aus Gewohnheit oder weil der Rest der Kolleginnen und Kollegen dies auch tut, führt zur Kalorienaufnahme über den Bedarf hinaus.
- Hauptmahlzeiten sollten am Tage verbleiben und nicht an die Nachtschicht angepasst werden. Dies unterstützt die Abläufe des Verdauungssystems und kann Magen- und Darmproblemen vorbeugen.
- Das Abendessen vor der Nachtschicht kann später eingenommen werden, um in den ersten Arbeitsstunden keinen Hunger aufkommen zu lassen.

- Statt einer einzigen Mahlzeit sollte das Essen während der Schicht auf mehrere, kleinere Mahlzeiten verteilt werden. Pellkartoffeln mit Kräuterquark sind leichter verdaulich als Kartoffelsalat mit Mayonnaise, ein Rohkostsalat mit Geflügelstreifen ist bekömmlicher als Currywurst mit Pommes. Trotzdem bleibt man dabei leistungsfähig und wird nicht so schnell müde. Auch Pizzaservice oder Schnellimbiss haben vielfach gesündere Alternativen wie z.B. Salate im Angebot.
- Eine leichte warme Mahlzeit oder warme Getränke können wohltuend sein, da in der Nacht häufig ein erhöhtes Wärmebedürfnis besteht.
- Gerade während der Nachtschicht ist die Versuchung groß, nebenbei Süßigkeiten zu naschen. Hierdurch steigt das Risiko einer Gewichtszunahme mit allen damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Werden kleine Zwischenmahlzeiten in passenden Abständen eingestreut, lässt sich auch die Lust auf ungesunde Naschereien leichter ausbremsen. Das Bedürfnis, etwas zu knabbern, lässt sich deutlich gesünder mit vorbereitetem frischem Obst, Möhren, Paprika usw. stillen.
- Auch während der Nacht sollte auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden. Gut geeignet sind Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee oder zuckerarme Getränke wie Saftschorlen. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Cola oder Energy-Drinks sollten im letzten Drittel der Schicht gar nicht mehr getrunken werden.
- Vor dem Schlafengehen nach der Nachtschicht noch etwas zu essen, ist in den meisten Fällen nicht erforderlich. Bei Bedarf empfiehlt sich eine kleine und leichte Mahlzeit, damit der volle Magen nicht das Einschlafen stört.

Die Beschäftigten können darauf hinwirken, die Rahmenbedingungen im Unternehmen so zu gestalten, dass eine gesundheitsförderliche Ernährung möglich wird. Dies kann z. B. durch ein geeignetes und an den Bedarf angepasstes Angebot des Unternehmens oder des Betriebs umgesetzt werden. Dazu gehören geregelte Pausenzeiten und geeignete Pausenräume. Es sollte auch Möglichkeiten geben, mitgebrachte Speisen aufzuwärmen und warme Getränke zuzubereiten.



5 Licht

Im Auge des Menschen gibt es neben Zapfen und Stäbchen einen weiteren Rezeptortyp. Dieser ist besonders empfindlich für Strahlen im blauen Bereich des sichtbaren Lichts. Allerdings sind die Rezeptoren dieses Typs nicht an der Entstehung von Bildern im Gehirn beteiligt, sondern für die Einstellung bzw. Synchronisierung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Jedes Licht, auch künstliche Beleuchtung, zu Hause oder am Arbeitsplatz, beeinflusst diesen Rhythmus. Falsche Beleuchtung zu ungünstiger Zeit kann diesen individuellen zirkadianen Rhythmus stören. Kommen solche Störungen häufig oder über längere Zeiträume anhaltend vor, führt dies in vielen Fällen zu Schlafproblemen mit möglichen gesundheitlichen Folgen.

Es gibt folgende Empfehlungen im Umgang mit Licht:

- Grundsätzlich ist so viel Tageslicht wie möglich am besten, auch bei bedecktem Himmel.
- Wer nach dem Schichtende schlafen möchte, sollte helles (Tages-)Licht vermeiden. Auf dem Heimweg können Brillen getragen werden, die die Helligkeit und vor allem den Blaulichtanteil des Lichts reduzieren (z. B. Brillen mit orangefarbenen Gläsern).
  Achtung: Wenn am Ende der Schicht die Müdigkeit hoch ist, kann das Tragen einer solchen Brille jedoch zu einem erhöhten Risiko insbesondere im Straßenverkehr führen.
- Spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte künstliche Beleuchtung gedimmt und eher warmweißes Licht (mit geringem Blaulichtanteil) genutzt werden.
- Moderne digitale Geräte, d.h. Computer, Tablets oder Smartphones, weisen in der Regel einen einstellbaren Nachtmodus (Blaufilter, Night Shift) auf, der die blauen Lichtanteile herausfiltert.
- Nicht benötigte Lichtquellen im Schlafzimmer sollten – insbesondere in der Nacht – ganz abgeschaltet werden (inkl. digitale Geräte, Leuchte für den Standby-Modus).

6 Bewegung und körperliche Aktivität

Bewegung und Ernährung haben wesentlichen Einfluss auf das Körpergewicht. Aufgrund der erhöhten Müdigkeit und des erhöhten Regenerationsbedarfs fällt es nach der Schichtarbeit schwerer, körperlich aktiv zu sein. Unregelmäßige Arbeitszeiten und/oder Nachtschichten erschweren dies zusätzlich. Der Mensch braucht körperliche Aktivität auch für den Stressabbau, d. h. wer sich regelmäßig bewegt ist gesünder, ausgeglichener und belastbarer.

Es gibt folgende Empfehlungen in Bezug auf Bewegung:

- Bewegungsmangel bei der Arbeit sollte durch körperliche Aktivität zu anderen Zeiten ausgeglichen werden.
- Treppensteigen anstatt den Aufzug zu benutzen, ist ein effektives Training, das sich in den beruflichen, aber auch in den privaten Alltag gut einbeziehen lässt.
- Für regelmäßige Bewegung kann der Arbeitsweg vielleicht mit dem Fahrrad statt mit dem Auto erledigt werden. Bei Bus- und Bahnfahrten kann auch mal eine Haltestelle früher ausgestiegen werden.
- Walken, Radfahren und Schwimmen sind Beispiele für Sportarten, die sich gut in den Alltag eines Schichtarbeitenden integrieren lassen und auch ohne Mitgliedschaft im Verein ausgeübt werden können.
- Vielleicht finden sich auch Kollegen oder Kolleginnen aus der gleichen Schicht, mit denen man gemeinsam Sport treiben kann. Viele Betriebe bieten eigene Sport- und Fitnessmöglichkeiten an, die auf die Schichten abgestimmt sind.
- Es gibt viele Fitness- und Sportstudios mit langen Öffnungszeiten, die Schichtarbeitende gut nutzen können.
- Empfehlenswert ist, sich regelmäßig möglichst an der frischen Luft zu bewegen. Es muss kein Leistungssport sein, ein regelmäßiger Spaziergang oder Gartenarbeit sind auch bewegungsintensiv.



7 Arbeitsweg und soziales Leben

Arbeitsweg

Müdigkeit erhöht die Unfallgefahr im Straßenverkehr. Besonders gefährlich ist der Sekundenschlaf, aber auch sinkende Aufmerksamkeit und abnehmendes Reaktionsvermögen sind zu erwarten. Das Risiko steigt mit zunehmendem Schlafentzug, wie bei mehreren aufeinanderfolgenden Nachtschichten. Reizarme, monotone Fahrsituationen können dies verstärken.

Wer selbst fährt, muss die eigene Fahrtüchtigkeit überprüfen, denn dafür ist der Fahrer oder die Fahrerin persönlich verantwortlich. Günstiger ist es, auf öffentliche Verkehrsmittel auszuweichen. Dann kann der Körper schon in dieser Zeit vom „Arbeitsmodus“ in den „Ruhemodus“ umschalten, was später das Einschlafen erleichtert. Wie also der Heimweg zurückgelegt wird, hat insbesondere nach Ende einer Nachtschicht Auswirkungen auf den anschließenden Schlaf.

Auf dem Heimweg nach einer Nachtschicht kann das Tragen einer getönten Brille hilfreich sein (s. Kapitel 5), da Sonnenlicht die Wachheit fördert und für den Körper das Signal „Tag“ setzt.

Soziales Leben

Schichtarbeit kann zu sozialen Einschränkungen führen. Für eine gute Abstimmung zwischen den Ruhebedürfnissen im Schichtdienst und den Bedürfnissen der Personen im häuslichen Umfeld ist es hilfreich, mit allen Beteiligten Absprachen zu treffen und diese von Zeit zu Zeit zu überprüfen. Familienangehörigen, insbesondere Kindern, wird häufig ein hohes Maß an Rücksichtnahme oder Verzicht (z.B. auf Musik, Besuch, Herumtoben ...) abverlangt.

Arbeitet einer oder eine der Partner in wechselnden Schichten, wird der andere durch die notwendigen Aufgaben in Haushalt, Erziehung oder Pflege schnell zusätzlich belastet. Ein rechtzeitiges Ansprechen von Problemen und die Bereitschaft zu einer fairen Arbeitsaufteilung auch jenseits der gewohnten Muster helfen, für alle Beteiligten tragfähige Lösungen zu finden.

Klare Absprachen, die regelmäßige Abläufe wie Mahlzeiten und Schlafzeiten aufrechterhalten, sind ein wichtiger Gegenpol zu unregelmäßigen Arbeitszeiten. Beispielsweise sollten der Schichtplan den Familienmitgliedern mitgeteilt und die Schlafzeiten je nach Schichtlage für alle Beteiligten vorab erkennbar feststehen (Anfang und Ende). In Partnerschaft und Familie ist es erstrebenswert, mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam einzunehmen.

Das Leben außerhalb der Arbeitswelt mit der Familie, mit Freunden, im Verein usw. ist es wert, bewusst gepflegt zu werden. Es ist gut, Verabredungen, gemeinsame Besuche von Veranstaltungen usw. möglichst frühzeitig abzusprechen, da die kurzfristige Flexibilität häufig eingeschränkt ist.

- Freie Zeit sollte, wenn möglich, bewusst zur Erholung genutzt werden.
- Ein kreativer Umgang mit der verfügbaren Zeit trägt zur Erholung bei. Vielleicht kann die gemeinsame Freizeit mit Freunden, wie z. B. die wöchentliche Joggingrunde, flexibel gestaltet werden.

8 Dauernachtschicht

Häufige Nachtschichten oder Dauernachtarbeit bringen den biologischen Rhythmus durcheinander. Frühschichten, die morgens um 6 Uhr oder früher beginnen, wirken auf viele Beschäftigte wie eine Nachtschicht. Arbeit in Wechselschichten oder (Dauer-) Nachtarbeit[1] fällt mit zunehmendem Alter immer schwerer.

Dauernachtarbeit sollte möglichst vermieden werden. Insgesamt geht Dauernachtarbeit mit ähnlichen Gefährdungen wie rotierende Nachtschichtarbeit einher. Zudem hat der Körper nach mehrjähriger Dauernachtarbeit oft große Schwierigkeiten mit der Rückanpassung in seinen ursprünglichen Tag-Nacht-Rhythmus. In der Folge kann die Schlafqualität langfristig beeinträchtigt sein und bleiben.

Es gibt folgende Empfehlungen für Beschäftigte in Nachtschicht oder in Dauernachtschichten:

- Tageslicht wirkt am besten zur Stabilisierung des individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus', unabhängig von Jahreszeit und Wetter. Schon ein Spaziergang von 20-30 Minuten hilft dem Körper, seinen Rhythmus beizubehalten (z. B. zur Mittagszeit, aber nicht kurz vor dem Schlafen).
- Schlafen in Raten kann helfen, in den Genuss von Tageslicht zu kommen. Schlaf nach einer Nachtschicht lässt sich in 3-4 Stunden vormittags und 3-4 Stunden am späteren Nachmittag aufteilen.
- Bei (Dauer-)Nachtarbeit ist darauf zu achten, dass lange Schichten vermieden werden und ausreichend Erholungszeiten nach Nachtschichtblöcken – idealerweise am Wochenende – zur Verfügung stehen.

1 Nachtarbeit im Sinne des Arbeitszeitgesetzes ist jede Arbeit, die mehr als zwei Stunden in der Zeit von 23 bis 6 Uhr umfasst.

- Soziale Kontakte sollten bewusst gepflegt werden. Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten mit Familie, Freundinnen und Freunden sind wichtig. Planungen helfen, dass Kontakte nicht zu leicht der akuten Müdigkeit zum Opfer fallen.
- Nach mehrjähriger Dauernachtschicht sollte gemeinsam mit den betrieblichen Verantwortlichen überlegt werden, wie ein Wechsel zur Tagschicht ermöglicht werden kann. Auch ein Tätigkeits- oder Berufsumstieg kann aus der „Schichtarbeitsfalle“ heraushelfen. Eine schlafmedizinische Unterstützung kann hierbei sinnvoll sein.

9 Stressbewältigung, Erholung und Pausen

Stressbewältigung

Der Arbeitsalltag kann stressig sein. Das betrifft Beschäftigte in Schichtarbeit in besonderer Weise, da die geforderten Arbeitszeiten häufig nicht im Einklang mit der biologischen „inneren Uhr“ des Körpers stehen.

Stress wirkt sich von Person zu Person unterschiedlich aus. Dies ist abhängig von den individuellen körperlichen und psychischen Leistungsvoraussetzungen des Menschen. Anforderungen des Alltags werden verschieden bewertet, weshalb Stress unterschiedlich empfunden wird. Somit sind auch die möglichen Strategien zum Stressabbau und zu mehr Gelassenheit vielfältig.

Wie bereits in Kapitel 7 „Soziales Leben“ beschrieben, können die sozialen Kontakte der Schichtarbeitenden erschwert sein. Daher ist für Schichtarbeitende eine gute Zeitplanung besonders wichtig, damit die soziale Unterstützung durch andere wirksam bleiben kann.

Es gibt folgende Empfehlungen und mögliche Strategien zur Stressbewältigung und Erholung für Schichtarbeitende:

- Um im Alltag besser mit Belastungen und Stress umgehen zu können, ist es zunächst sinnvoll, sich folgende Fragen zu stellen:
  - Was stresst mich?
  - Wann bin ich gestresst?
  - Womit kann ich dem Stress entgegenwirken?
- Es kann hilfreich sein, diese Überlegungen täglich kurz in einer Art „Stresstagebuch“ zu notieren. Die individuellen stressauslösenden Situationen können so besser erkannt werden. Auf dieser Grundlage kann der oder die Schichtarbeitende geeignete Maßnahmen für sich selbst finden, um den Stress zukünftig zu reduzieren.
- Damit stressige Situationen erst gar nicht aufkommen, ist es förderlich, den Alltag unter Berücksichtigung von Prioritäten konkret zu planen, z. B. Zeiten für Familie, Freundinnen und Freunde oder Hobbys.
- Um Stress entgegenzuwirken, ist es wichtig, sich abzugrenzen bzw. auch „nein“ zu sagen. So kann eine Überforderung schon im Vorfeld vermieden werden.

- Wiederkehrende belastende Gedanken können Stress verstärken. Die Gedanken bewusst auf etwas Positives zu richten (z. B. auf erfolgreich gemeisterte berufliche Situationen, ein schönes Erlebnis o. ä.), kann dem entgegenwirken.
- Körperlicher Ausgleich durch regelmäßige Bewegung/Sport, möglichst an der frischen Luft, sollte in den Alltag integriert werden. Über Bewegung und die Aktivierung des Kreislaufs werden Stresshormone ins Gleichgewicht gebracht und Stressreaktionen im Körper abgemildert.

Erholung durch Entspannung

Die Anwendung einer aktiven Entspannungstechnik bringt gezielte Entlastung in stressigen Situationen. Regelmäßiges Üben von z. B. Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Atementspannung bewirkt eine tiefere, langsamere Atmung sowie eine gute Körperwahrnehmung und Muskelentspannung.

Welches Entspannungsverfahren am besten geeignet ist, kann jeder und jede für sich durch Ausprobieren herausfinden:

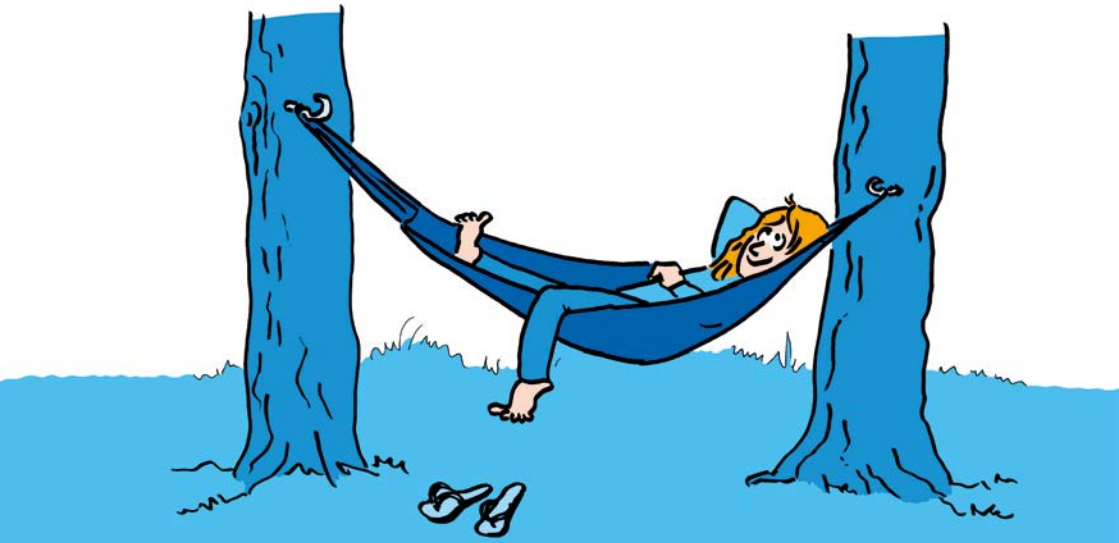
- Um leichter in den Schlaf zu kommen, ist es sinnvoll, eine Entspannungstechnik vor dem Schlafengehen zu praktizieren.
- In akut stressigen Situationen kann kurzfristig die Methode der Atementspannung hilfreich sein. Bewusstes tiefes und langsames Ein- und Ausatmen bewirkt, dass die Atmung gleichmäßiger und ruhiger wird.
- Das Verfahren der Blitzentspannung bringt kurzfristig Entspannung. Es werden möglichst viele Muskeln gleichzeitig über einen kurzen Zeitraum angespannt und anschließend blitzartig entspannt.
- Progressive Muskelrelaxation ist eine Entspannungstechnik mit aufeinanderfolgender An- und Entspannung verschiedener Muskeln/Muskelgruppen. Regelmäßig angewendet kann damit das generelle Anspannungsniveau abgesenkt werden.
- Das Autogene Training ist eine von verschiedenen Methoden, die die Wahrnehmung auf den eigenen Entspannungszustand richtet. Durch regelmäßiges Üben kann eine schnelle Entspannung erreicht werden.

Dieses Verfahren erfordert ein längeres Training, um es in konkreten Stresssituationen wirksam anwenden zu können.

Pausengestaltung

Es gibt folgende Empfehlungen:

- Während der Arbeit sollten Pausen eingehalten werden. Beschäftigte sollten nicht auf Pausenzeiten verzichten, weil gerade viel zu tun ist. Wird durch den Verzicht auf Pausen z. B. ein frühzeitiges Arbeitsende angestrebt, dient dies nicht der Erholung, da der anschließende Erholungsbedarf noch größer wird.
- Auch kurze Pausen dienen dem Wohlbefinden und der Erholung.
- Ein Ortswechsel während der Pausen ist empfehlenswert.
- Pausen sollten immer einen Ausgleich bieten: Bewegung bei sitzender Tätigkeit, eher Ruhe bei körperlich anstrengender Arbeit.
- Wenn die betrieblichen Gegebenheiten es zulassen, kann ein Kurzschlaf bis zu zehn Minuten (Powernapping) die Erholung unterstützen.



10 Doping und Suchtmittel

Wachmacher

Wenn schon lange in Schichten gearbeitet wird, kann es sein, dass die Aufmerksamkeit geringer ist. Häufig wird versucht, dies mit Anregungsmitteln auszugleichen. Kaffee, Tee, Cola und Energydrinks enthalten anregendes Koffein. Während ein mäßiger Genuss von Koffein während der Tageszeit den Schlaf gewöhnlich nicht beeinträchtigt, kann ein regelmäßiger und übermäßiger Konsum in der Nacht zu Schlafproblemen führen. Ab spätestens drei Stunden vor der Schlafenszeit sollten keine koffeinhaltigen Getränke mehr getrunken werden.

Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören kann. Wer sich das Rauchen abgewöhnt hat, schläft schneller ein und wacht während des Schlafes seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

Alkohol und problematische Einschlafhilfen

Nicht selten wird vor dem Schlafengehen noch Alkohol getrunken. Verharmlosende Begriffe wie „Feierabendbier“ oder „Schlaftrunk“ beruhen auf der falschen Annahme, dass Alkohol den Schlaf fördert. Das Gegenteil ist der Fall: Zwar wird die Einschlafzeit verkürzt, aber die Schlafdauer und die Schlafqualität leiden und die Erholung verschlechtert sich. Außerdem birgt ein regelmäßiger Konsum gesundheitliche Risiken und ein erhebliches Suchtpotenzial. Ähnliches gilt für den Konsum von Cannabis und anderen Drogen.

Rezeptpflichtige Schlafmittel können aus medizinischen Gründen vorübergehend notwendig sein. Sie sollten aber nur nach ärztlicher Verordnung und keinesfalls eigenmächtig beschafft und angewendet werden. Nebenwirkungen und Suchtpotenzial werden stark unterschätzt.

Hoher Medienkonsum und digitale Sucht

Die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Smartphones in Deutschland beträgt etwa 150 Minuten (Stand 2024). Jüngere Altersgruppen nutzen ihre Smartphones intensiver als ältere. Beliebt sind Online-Spiele, Streamingdienste, soziale Medien und Kommunikations-Apps.

Hoher digitaler Medienkonsum kann die bei Schichtarbeit ohnehin vorhandenen Risiken wie soziale Isolation und Einsamkeit, Schlafdefizite oder Bewegungsmangel noch verstärken.

Hirndoping (Neuro-Enhancement)

Zunehmend versuchen auch gesunde Menschen, die Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden durch verschreibungspflichtige Medikamente über das normale Maß hinaus zu verbessern. Dies betrifft auch Schichtarbeitende und kann dazu führen, dass ein ausreichender und erholsamer Schlaf in den Ruhezeiten zwischen den Schichten verhindert wird. Das ohnehin bei Schichtarbeit erhöhte Risiko von Schlafstörungen kann noch verstärkt werden.

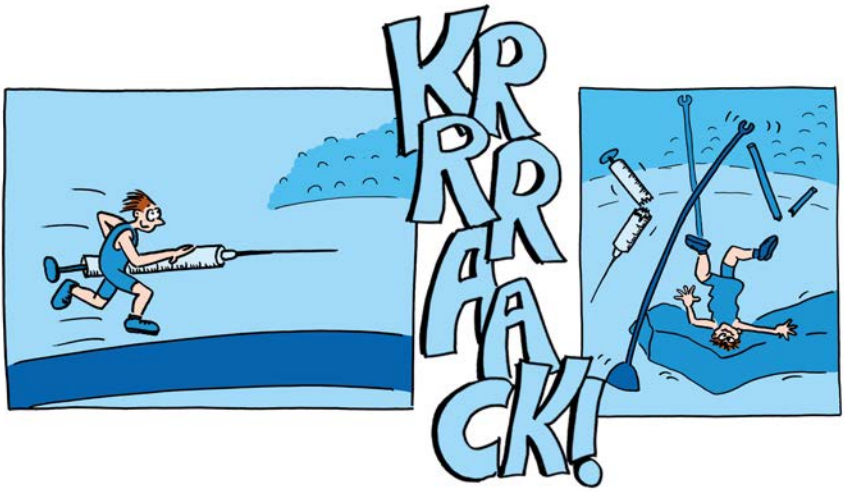
Zu den Substanzen, die eingenommen werden, gehören Medikamente zur Behandlung des ADH-Syndroms oder der Narkolepsie (Schlafsucht). Der Missbrauch dieser Stimulanzien zielt auf die Steigerung von Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration. Auch Medikamente gegen Demenz oder Antidepressiva werden missbräuchlich zu einer Verbesserung von Gedächtnisleistungen bzw. zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens genutzt.

Mögliche Nebenwirkungen solcher Substanzen werden ignoriert oder in Kauf genommen. Das Suchtrisiko wird häufig unterschätzt.

Es gibt folgende Empfehlungen zur Verminderung des eigenen Suchtrisikos:

- Achtsamkeit und Eigenverantwortung lassen sich lebenslang erlernen und sollten gelebt werden. Dazu gehört auch ein guter und ausreichender Schlaf.
- Von Alkohol als Einschlafhilfe ist abzuraten.
- Die Kontrolle des eigenen Konsums von Mitteln, die abhängig machen können, hilft, Suchterkrankungen vorzubeugen.
- Verschreibungspflichtige Medikamente haben Nebenwirkungen und sollten nur nach Verordnung durch den behandelnden Arzt eingenommen werden.
- Das Bewusstmachen des eigenen Medienkonsums kann helfen, sich selbst zu beschränken und medienfreie Zeiten einzuplanen.

Wenn die Selbstkontrolle schwerfällt, sollte externe Unterstützung gesucht werden.



11 Diversity/besondere Personengruppen

So unterschiedlich die Menschen sind, so sind es auch ihre Bedürfnisse in Bezug auf Arbeitszeiten. Zum einen sind besonders gefährdete Arbeitnehmende einem gesetzlichen Schutz unterstellt. Dazu gehören Menschen mit Behinderung, Jugendliche sowie werdende und stillende Mütter. Die entsprechenden Gesetze sehen in Bezug auf Arbeitszeiten, insbesondere hinsichtlich Nachtarbeit, besondere Regelungen vor, auf deren Einhaltung die Betroffenen ein Recht gegenüber den Arbeitgebenden haben.

Darüber hinaus zeigt jeder Mensch über den Tagesverlauf eine individuelle Leistungskurve, die sich entsprechend auf seine Arbeit und sein Wohlbefinden auswirkt. Je nach Chronotyp (Lerche oder Eule) können die einen eher am Morgen viel Leistung erbringen, die anderen eher am Abend. Manche benötigen aufgrund gesundheitlicher Besonderheiten mehr oder längere Pausen während der Schicht. Wiederum andere legen z. B. aufgrund ihrer religiösen Überzeugungen auf bestimmte Gebetszeiten Wert oder sind weniger leistungsfähig in Zeiten des Fastens.

Es gibt folgende Empfehlungen in Bezug auf die Vielfalt der Belegschaft:

- Nur ein offener Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Stärken und Schwächen ermöglicht es, im Team kollegial zusammenzuarbeiten.
- Die eigenen Bedürfnisse müssen nicht mit denen der Kolleginnen und Kollegen kollidieren. Im engen Arbeitsteam lassen sich die unterschiedlichen Anforderungen aller besprechen und gute Wege für die gemeinsame Arbeit finden.
- Neinsagen lässt sich lernen. Wenn die Erwartungen oder Anforderungen anderer als zu hoch empfunden werden und über das eigene Leistungsvermögen hinausgehen, kann das direkte Gespräch helfen. Sind entstandene Konflikte im Team nicht lösbar, hilft häufig eine Gesprächsmoderation von außen.
- Toleranz und Fairness den Kollegen und Kolleginnen gegenüber bewirkt in der Regel, dass diese einem genauso tolerant und fair gegenübertreten.

12 Beratungs- und Hilfsangebote

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) enthält Regelungen für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, wann und wie lange sie höchstens arbeiten dürfen. Das Gesetz stellt den Gesundheitsschutz der Beschäftigten sicher, indem es die tägliche Höchstarbeitszeit begrenzt sowie Mindestruhepausen während der Arbeit und Mindestruhezeiten nach Arbeitsende festlegt. Zusätzlich ist geregelt, dass „die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmer nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit“ festzulegen ist (ArbZG §6).

Der Betriebs- oder Personalrat bzw. die Mitarbeitendenvertretung hat bei der Einführung und der Ausgestaltung von Schichtarbeit Mitbestimmungsrechte (Betriebsverfassungsgesetz).

Personen, die in Nachtschicht arbeiten, sind nach ArbZG besonders geschützt und haben ein Recht auf arbeitsmedizinische Vorsorge. Der Anspruch auf eine solche Vorsorge besteht vor Antritt der Tätigkeit und danach alle drei Jahre, jenseits des 50. Lebensjahres in jährlichen Abständen. Bevorzugt sollte der Betriebsarzt oder die Betriebsärztin hiermit beauftragt werden, der oder die den Arbeitsplatz und die betrieblichen Verhältnisse kennt. Führt die Vorsorge zu dem Ergebnis, dass die weitere Verrichtung von Nachtarbeit die Gesundheit der oder des Beschäftigten gefährdet, kann er oder sie eine Versetzung auf einen geeigneten Tagesarbeitsplatz verlangen, wenn nicht dringende betriebliche Erfordernisse entgegenstehen.

Nicht erst bei Auftreten gesundheitlicher Probleme können sich Beschäftigte an die Betriebsärztin bzw. den Betriebsarzt wenden, sondern z. B. auch bei Fragen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen sowie Medikamenten.

Darüber hinaus bieten manche Unternehmen weitere Beratungen an:

- In einer Schlafsprechstunde erhalten die Beschäftigten – auch ohne dass bereits ernsthafte Probleme bestehen – eine individuelle Beratung durch die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt.
- Eine Ernährungsberatung kann helfen, die Ernährungsgewohnheiten auf die Schichtarbeit abzustimmen.

Die Anregung zu solchen Beratungen kann auch von den Beschäftigten selbst ausgehen und z. B. über die Mitarbeitendenvertretung initiiert werden.

Überreicht durch: VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Massaquoipassage 1
22305 Hamburg
www.vbg.de

VBG-Artikelnummer: 30-05-6221-1

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Von A wie Architekturbüro bis Z wie Zeitarbeitsunternehmen – rund 1,8 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen sind Mitglied der gesetzlichen Unfallversicherung VBG. VBG ist die Kurzbezeichnung für die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. Sie ist eine der neun auf Branchen ausgerichteten gewerblichen Berufsgenossenschaften in Deutschland. Die VBG steht ihren Mitgliedern in zwei wesentlichen Bereichen zur Seite: bei der Prävention von Arbeitsunfällen, Wegeunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren sowie bei der Unterstützung im Schadensfall. Im Jahr 2024 wurden rund 420.000 Unfälle und Berufskrankheiten registriert. Die VBG kümmert sich darum, dass Versicherte bestmöglich wieder zurück in den Beruf und ihr soziales Leben finden. Über 2.500 Vollbeschäftigte an elf Standorten arbeiten an dieser Aufgabe mit. Darüber hinaus finden in den sechs Akademien die VBG-Seminare für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit statt. Neben Präsenz-Seminaren bietet die VBG auch verstärkt Online-Seminare für eine ortsunabhängige Weiterbildung an.

Weitere Informationen: www.vbg.de

Herausgeber dieser Schrift ist die
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)