

Nacht- und Schichtarbeit

Definition

Schichtarbeit ist jede Form der Arbeitsgestaltung, bei der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, nach einem bestimmten Zeitplan, an den gleichen Arbeitsstellen eingesetzt werden, so dass diese ihre Arbeit innerhalb eines Zeitraumes zu unterschiedlichen Zeiten erledigen. Derselbe Arbeitsplatz wird somit von unterschiedlichen Personen zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten besetzt, um die Arbeitszeiten der Beschäftigten von der langen Betriebszeit zu entkoppeln.

Die einzelnen Formen der Schichtarbeit werden je nach Zahl der zu arbeitenden Schichten und der Zeit, zu der gearbeitet wird, unterschieden. Wechselschicht liegt bereits im Zwei-Schicht-System vor, mit einem Wechsel zwischen Früh- und Spätschicht. Im Drei-Schicht-System wird zusätzlich auch in der Nacht gearbeitet.

Wird die gesamte mögliche wöchentliche Betriebszeit genutzt, handelt es sich um vollkontinuierliche Schichtarbeit mit 24 Stunden Arbeit an sieben Tagen in der Woche (168 Stunden Betriebszeit). Um mit vollkontinuierlichen Systemen zu arbeiten, muss eine Genehmigung für Sonntagsarbeit vorliegen.

Wird nicht die volle wöchentliche Betriebszeit gearbeitet, spricht man von diskontinuierlichen Schichtsystemen.

Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit

Da der Mensch ein tagaktives Wesen und in der Nacht auf Ruhe und Erholung eingestellt ist, müssen Schicht- und Nachtarbeitende häufig gegen ihre „innere Uhr“ und ihre Leistungsbereitschaft arbeiten und schlafen.

Bereits die Zweischichtarbeit führt zu chronobiologischen und sozialen Beanspruchungen. Beschäftigte berichten vor allem bei der Spätschicht über Probleme bei der Teilhabe am sozialen Leben und einer begrenzten Abendfreizeit. Sie finden weniger Zeit für Hobbys und die Familie. Zudem weisen bereits die Zweischicht-Beschäftigten eine sehr unregelmäßige Schlafdauer auf. Das chronische Schlafdefizit in der Frühschicht soll am Wochenende kompensiert werden. Viele Beschäftigte können häufig am Wochenende nicht ausschlafen, sondern wachen im gewohnten Rhythmus früh auf. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Zweischicht klagen teilweise über Einschlafprobleme, gerade in der Spätschicht, da hier die Phasen zum Abschalten fehlen. Zudem treten Durchschlafprobleme auf: so haben Beschäftigte häufig Angst den Wecker für die Frühschicht zu überhören.

Noch schwerer wiegen die negativen Auswirkungen von Dreischichtarbeit. Sie führt, bei langjähriger Ausübung, nicht selten zu Schlaf- und Leistungsstörungen, Appetitlosigkeit sowie Kreislaufproblemen. Die negativen sozialen Folgen sind erheblich: Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter müssen auf Grund der versetzten Arbeits- und Freizeiten heftige Beeinträchtigungen in ihrem sozialen Umfeld, in Partnerschaft und Familie hinnehmen.

Eine humane und belastungsreduzierende Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit gehört daher zu den zentralen Bereichen der Arbeitszeitgestaltung. Neue und gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zur menschengerechten Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit sind in das [Arbeitszeitgesetz](#) (§6 ArbZG) aufgenommen worden.

Die Gestaltung der Schichtarbeit sollte aus den genannten Gründen besonders sorgfältig geplant werden, um die sozialen, psychischen und körperlichen Beanspruchungen für die Beschäftigten möglichst gering zu halten. Ausgehend von den vorliegenden arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen lassen sich folgende Handlungsempfehlungen formulieren:

- Die Anzahl der aufeinander folgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein. Konkret wird empfohlen, nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander vorzusehen.
- Nach einer Nachtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase folgen. Konkret wird empfohlen, nicht weniger als 24 Stunden einzuplanen.
- Geblockte Wochenendfreizeiten sind besser als einzelne freie Tage am Wochenende. Ein „Wochenende“ in diesem Sinne besteht aus zwei freien Tagen, von denen mindestens einer ein Samstag oder ein Sonntag ist.
- Schichtarbeiter und Schichtarbeiterinnen sollten möglichst mehr freie Tage im Jahr haben als Tagarbeiter.
- Ungünstige Schichtfolgen sollten vermieden werden. Konkret wird empfohlen, vorwärts rotierende Schichtsysteme einzusetzen, d.h. von der Früh-, über die Spät-, zur Nachtschicht zu wechseln.

- Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen. Konkret wird empfohlen, dass die Frühschicht eher um 7:00 Uhr als um 6:00 Uhr beginnen sollte.
- Die Nachtschicht sollte möglichst früh enden.
- Schichtwechselzeiten sollten flexibel sein.
- Eine Massierung von Arbeitstagen oder Arbeitszeiten auf einen Tag (Ausweitung auf 10-12 Stundenschichten) sollte begrenzt sein.
- Die Schichtlänge sollte von den Arbeitsbelastungen abhängig sein.
- Schichtpläne sollten vorhersehbar und überschaubar sein. Einmal aufgestellte Schichtpläne sollten von betrieblicher Seite möglichst zuverlässig eingehalten werden.
- Mehrbelastung sollte durch Freizeit ausgeglichen werden.
- Bei Gestaltung von Arbeitszeit sollte partizipativ vorgegangen werden.

Varianten der Schichtarbeit

Bei der Gestaltung von Schichtarbeitssystemen sind zahlreiche Variationsmöglichkeiten vorhanden.

Schichtplan „Time-out“:

Mit „Time-out“ handelt sich um einen vollkontinuierlichen Schichtplan, der 168 Stunden Betriebszeit, also sieben Tage der Woche abdeckt. Es wird mit vier Teams gearbeitet. Im Durchschnitt arbeiten die Beschäftigten 40,15 Stunden pro Woche.

Vorteile dieses Schichtplans liegen in den kurzen Vorwärtswechseln und den wenigen Nachtschichten, die Beschäftigte am Stück leisten.

Team/ Tag	1. Woche							2. Woche							3. Woche							4. Woche						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Team A	F	F	S	S	N	N	☺	F	F	S	S	N	N	☺	F	F	S	S	N	N	☺	F	F	S	S	N	N	☺
Team B	S	S	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	F	F	S	S	N	N	☺
Team C	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺
Team D	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺	F	F	S	S	N	N	☺	☺	F	F

(Legende: F = Frühschicht; S = Spätschicht, N = Nachtschicht; ☺ = Freischicht)

Schichtplan „Regatta“:

Der Schichtplan „Regatta“ ist ein vollkontinuierlicher Schichtplan mit einer Betriebszeit von 168 Stunden. Die Wochenarbeitszeit liegt bei von 40 Stunden. Es wird mit vier Teams gearbeitet.

In diesem Schichtplan gibt es keine Arbeitsperioden von acht oder mehr Tagen, der empfohlene Vorwärtswechsel ist eingehalten und wird maximal dreimal in Folge in der Nacht gearbeitet.

Mann- schaft/ Tag	1. Woche							2. Woche							3. Woche							4. Woche						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mann- schaft A	F	F	S	S	N	N	N	☺	☺	F	F	S	S	S	N	N	☺	☺	F	F	F	S	S	N	N	☺	☺	☺
Mann- schaft B	☺	☺	F	F	S	S	S	N	N	☺	☺	F	F	F	S	S	N	N	☺	☺	☺	F	F	S	S	N	N	N
Mann- schaft C	N	N	☺	☺	F	F	F	S	S	N	N	☺	☺	☺	F	F	S	S	N	N	N	☺	☺	F	F	S	S	S
Mann- schaft D	S	S	N	N	☺	☺	☺	F	F	S	S	N	N	N	☺	☺	F	F	S	S	S	N	N	☺	☺	F	F	F

(Legende: F = Frühschicht; S = Spätschicht, N = Nachtschicht; ☺ = Freischicht)

Für eine betriebliche Umsetzung muss stets ein maßgeschneidertes Schichtsystem entwickelt werden. Zielführend ist es, eine Arbeitsgruppe aus unterschiedlichen betrieblichen Akteuren einzusetzen. In dieser Arbeitsgruppe müssen insbesondere betroffene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an dem Entwicklungsprozess beteiligt werden, um die Nachhaltigkeit des entwickelten Schichtplans im Unternehmen

zu sichern.

Ziele

Die unterschiedlichen Zielsetzungen, die mit der Einführung von Schichtarbeit verfolgt werden, führen zu einer entsprechend großen Bandbreite an unterschiedlichen Schichtsystemen, die dank modernster Schichtplansoftware maßgeschneidert erstellt werden können. Betriebszeiten können optimiert oder erweitert und von der individuellen Arbeitszeit der Beschäftigten entkoppelt werden. Darüber hinaus führt die Arbeitszeitverkürzung in Kombination mit variablen, teilweise ausgedehnten oder sogar ununterbrochenen Betriebszeiten und unregelmäßigem Personalbedarf zu einer Verkürzung der einzelnen Schichtdauern auf unter acht Stunden täglich bei gleichzeitiger Zunahme der Schichtabschnitte innerhalb von 24 Stunden. Schichtregelungen ermöglichen trotz der geringen Anpassungsfähigkeit bezüglich der Auftragsschwankungen eine gute Planbarkeit des Personaleinsatzes.