

Gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zur Nacht- und Schichtarbeit

Die Anpassung der biologischen Körperrhythmen (z.B. Schlaf-Wach-Rhythmus, Verdauung) an Nachtarbeit gelingt selbst bei vielen Nachtschichten hintereinander nur teilweise. Bisher gibt es keine wissenschaftlich belegte Methode (z.B. helles Licht während der Nachtschicht) oder Medikamente, diese Anpassung annähernd vollständig zu erreichen. Im Allgemeinen erhöht Schichtarbeit unter Einbezug von Nachtarbeit das Risiko für Schlafstörungen, Störungen des Verdauungsapparates, Appetitlosigkeit, Herz-Kreislauf-Beschwerden, psychovegetative Beschwerden, innere Unruhe, Nervosität, familiäre Beeinträchtigungen für die direkt betroffenen Schichtarbeitenden selbst und für die indirekt betroffenen Familienmitglieder, z.B. schlechtere Schulleistungen der Kinder, Beeinträchtigungen der sozialen Teilhabe, z.B. soziale Kontakte und Aktivitäten.

Die wesentlichen Erkenntnisse sind dabei im Einzelnen:

1. Mit zunehmender Anzahl aufeinanderfolgender Nachtschichten steigt das Risiko für ein sich anhäufendes Schlafdefizit und Müdigkeit Fehlleistungen und Unfälle.
2. Mit zunehmender Anzahl aufeinanderfolgender Frühschichten mit frühem Beginn steigt das Risiko für ein sich anhäufendes Schlafdefizit (kurze Nachtschlafzeit) und Müdigkeit während der Frühschicht.
3. Dauernachtarbeit erhöht in besonderem Maße das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen. Dauerspätschichten, Dauernachtschichten und regelmäßige Arbeit am Wochenende erhöhen in besonderem Maße das Risiko für familiäre und soziale Beeinträchtigungen.
4. Kurz-vorwärts-rotierende Schichtsysteme (z.B. 2 Früh-, 2 Spät-, 2 Nachtschichten) sind im Vergleich zu lang-rotierenden Schichtsystemen (z.B. wochenweiser Wechsel der Schichtart) gesünder und sozialverträglicher. In der Praxis haben sich kurz-vorwärts-rotierende Systeme bewährt. Lang-rückwärts-rotierende Systeme (z. B. 7 Nacht-, 7 Spät-, 7 Frühschichten) weisen demgegenüber immer die häufigsten Beschwerden auf.
5. Personenorientierte Maßnahmen (z.B. ärztliche Kontrolle, richtiges Schlaf- und Ernährungsverhalten, gezielte Teilnahme am sozialen Leben) können das Risiko für gesundheitliche und soziale Beeinträchtigungen verringern.

Aufgrund der gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse ergeben sich zum Schutz der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer folgende Empfehlungen zur Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit:

1. Die Anzahl der aufeinander folgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein. Sie sollte drei Nachtschichten hintereinander nicht überschreiten.
2. Dauernachtarbeit ist, sofern sie nicht betrieblich erforderlich ist, zu vermeiden.
3. Die Schichtlänge ist an den Grad der körperlichen und geistigen Beanspruchung durch die Arbeit anzupassen.
4. Die Nachtschicht sollte die kürzeste Schicht sein. Bei Nachtarbeit mit geringerer Belastung (z.B. bei Arbeitsbereitschaft) kann die Nachtschicht allerdings auch verlängert werden, wenn dadurch weniger Nachtschichten anfallen.
5. Der Schichtbetrieb sollte kurz-vorwärtsrotierend gestaltet sein (auf eine Frühschicht folgt zunächst eine Spät- und erst dann eine Nachtschicht).
6. Nach einer Nachtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase folgen. Es wird empfohlen, mindestens 24 Stunden einzuplanen.
7. Arbeitsperioden von mehr als 7 Arbeitstagen in Folge sind zu vermeiden.
8. Ausreichende Ruhezeiten zwischen zwei Schichten und regelmäßig freie Wochenenden sind einzuplanen,
9. Geblockte Wochenendfreizeiten sind besser als einzelne freie Tage am Wochenende. Die Wochenendfreizeit sollte aus mindestens zwei freien Tagen bestehen, von denen mindestens einer ein Samstag oder ein Sonntag ist.
10. Möglichst später Beginn von Frühschichten und frühes Ende von Nachtschichten (bei nichtkontinuierlichem Schichtbetrieb).
11. Die Schichtwechselzeiten sollten soweit möglich flexibel sein.
12. Regelmäßigkeit in der Schichtenfolge, keine geteilten Schichten und rechtzeitige Information der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen über den Schichtplan (mindestens vier Wochen vorher).
13. Berücksichtigung individueller Arbeitszeitwünsche im Rahmen der arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse anstelle starrer Arbeitszeiten.

14. Die Mehrbelastung der Schichtarbeiter und Schichtarbeiterinnen sollte durch zusätzliche Freizeit ausgeglichen werden.
15. Schichtpläne sollten vorhersehbar und überschaubar sein. Einmal aufgestellte Schichtpläne sollten von betrieblicher Seite möglichst zuverlässig eingehalten werden. Bei einem bereits festgelegten Personaleinsatzplan sollte die Anzahl der Wechsellmöglichkeiten seitens der Mitarbeiter auf einen vernünftigen Wert begrenzt werden, der die Vorhersehbarkeit der Schichtplanung nicht zunichtemacht.
16. Bei der Gestaltung von Arbeitszeit sollte partizipativ vorgegangen werden

Diese Empfehlungen, die der Umsetzung der Erkenntnisse dienen, sind unterschiedlich zu gewichten, wenn sie nicht alle erfüllt werden können. So haben Erkenntnisse, die physiologische Prozesse betreffen Vorrang vor Erkenntnissen, die soziale Prozesse betreffen.

Nicht Ziel der Schichtplanung kann es sein, möglichst lange Freizeitblöcke (mehr als drei Tage in Folge) zu erreichen.