

## **Besser leben mit der Schicht**

Die Zahl der Menschen, die regelmäßig Schicht- und Nachtarbeit leisten, wächst stetig: Im Jahre 2001 waren es bereits über 12 % der Erwerbstätigen; 7,6 % arbeiteten auch nachts. Dies betrifft nicht allein den traditionellen Sektor der industriellen Fertigung, sondern zunehmend auch den Dienstleistungssektor. Hinzu zu rechnen zu diesen Zahlen sind die nicht unerheblich durch den Schichtrhythmus betroffenen Familienangehörigen. Zugleich steigen die Anforderungen an die zumeist fachlich hochqualifizierten Mitarbeiter, die den kontinuierlichen und störungsfreien Ablauf rund um die Uhr sicher stellen - ob in Form komplexer, meist elektronisch gesteuerter Produktionsprozesse oder in Service - Bereichen im 24 - Stunden - Takt.

### ***Worin liegt die besondere Beanspruchung der Arbeit im vollkontinuierlichen Schichtbetrieb?***

Die „Maschine Mensch“ ist für Dauerbetrieb mit 100 % gleichmäßiger Leistung nicht ausgestattet. Sie folgt in ihren körperlichen Funktionen einer biologisch festgelegten „inneren Uhr“ mit einer Tag - Nacht - Periodik. Dabei wechseln Phasen von Leistungsbereitschaft und solchen von Regeneration und Ruhe.

Die besondere Belastung der Schichtarbeit beruht darauf, daß Spät- und Nachtarbeiter sich zu Zeiten verringerter körperlicher Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit (mit dem Tiefpunkt ca. 3.00 h nachts) besonders anstrengen müssen, um die gleiche Leistung zu erbringen wie am Tag. Selbst viele Nachtschichten hintereinander können diese Leistungskurve nicht umkehren. Der dauernde Rückgriff auf die Leistungsreserven führt in vielen Fällen langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigung wie Appetit- und Schlafstörungen, Nervosität und Erkrankungen des Magen - Darm - Traktes.

Zugleich bedeutet Schichtarbeit, gegen die „äußeren“ und gesellschaftlichen Zeitgeber zu leben: Arbeiten, wenn andere feiern; frei haben, wenn Gleichaltrige arbeiten müssen; aktiv sein bei Dunkelheit; Schlafen bei allgemeiner Geschäftigkeit und Tageslärm.

Gewiß haben viele Schichtarbeiter und deren Familien gelernt, sich mehr oder weniger auf die Anforderungen einzustellen. Denn wer sich für den Schichtdienst entscheidet, weiß die zeitlichen Spielräume und die finanziellen Vorteile der Schichtarbeit zu schätzen - besonders wenn man jung und familiär unabhängig ist.

Aber auch Familien mit Kindern betonen häufig, daß der Schichtdienst - gutes Zeitmanagement vorausgesetzt - dem Familienleben auch Vorteile bringt.

Auch sind die Belastungen des Schichtbetriebs keineswegs für alle gleich. So sind individuelle Faktoren wie: Alter, Persönlichkeit, die Einstellung zur Schicht, der Rhythmustyp (Tag- oder Nachtmensch) und die persönliche Anpassungsfähigkeit nicht minder von Einfluß wie betriebliche Bedingungen: Arbeitsschwere und Länge der Arbeitszeit, das Schichtsystem, die Arbeits(platz)bedingungen. Auch die häusliche Situation, der Familienstand und die Akzeptanz der Schicht durch Familie oder Freunde machen es dem Schichtgänger leichter oder schwerer, mit den Belastungen umzugehen.

### ***Welches sind Ansatzpunkte, um besser mit der Schicht zu leben?***

Nahe liegend und am besten persönlich beeinflussbar sind die eigene Gesundheit und Lebensweise. Gleichwohl sollten Arbeitsbedingungen und Familienverhältnisse als wichtige Rahmenbedingungen für Schichtarbeit nicht ausgeblendet werden. Auch hier können die Akteure selbst eine Menge anstoßen.

Generell gilt jedoch: Je eher und tiefgreifender es jedem einzelnen gelingt, den **Kreislauf von Überbeanspruchung** (Nachtarbeit) und **Untererholung** (zu geringer/ mangelhafter Tagschlaf, unregelmäßiges Essen, vermeintliche 'Stimulatoren' wie Nikotin, Kaffee, Alkohol, fehlender Stressabbau, z.B. durch Sport) zu durchbrechen, um so geringer ist das gesundheitliche Gefährdungspotenzial.

Leider werden die besonderen Beanspruchungen der Schichtarbeit zumeist erst mit den Jahren bemerkt. Fest steht jedoch: Wer nicht frühzeitig gegensteuert, wird es mit zuneh-

mendem Lebensalter schwer haben, Schichtarbeit zu verkraften und **Gesundheits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten.**

Zudem ist konsequentes **Selbstmanagement** gefragt, um unter den erschwerten Bedingungen der Schichtarbeit ein intaktes soziales Netz innerhalb und außerhalb der Familie, die Fähigkeit zum Weiterlernen und das Ausschöpfen der individuellen Energiequellen zu ermöglichen, die der weite Bereich von Freizeit bis Lebenssinn bereit hält.

**Work - Life - Balance:** Dies Wort ist in aller Munde, jedoch gerade für Schichtarbeiter und deren PartnerInnen kann eine darauf aufgebaute persönliche Strategie zum Schlüssel werden für ein besseres Leben mit der Schicht.

***Was kann individuell helfen? Einige Tipps für Schichtarbeiter, die jedoch immer persönlich angepaßt werden sollten:***

**Schlafen - auch am Tag:** Störquellen meiden: Lärm, Licht, Wärme, ggf. Extra - Schlafplatz für die Nachtschicht

**Schlafzeitpunkt:** Nach der Nachtschicht zuerst abschalten, keinen Schlaf erzwingen, auch Schlaf in Raten erwägen; nur leichte Mahlzeit 3 Std. vor dem Tagschlaf; je nach Schicht zu festen Zeiten schlafen gehen/ aufstehen

**Schlafbeeinträchtigungen vermeiden:** Einige Std. vor dem Schlafen keinen Kaffee mehr; Alkohol und Schlafmittel meiden (schlechtere Schlafqualität = geringere Erholwirkung); für Entspannung sorgen durch Spaziergang (kein Leistungssport!), leichte Lektüre, Entspannungsübungen

**Schlafmenge:** In der Summe 49 Std. Schlaf pro Woche anstreben; Defizite bald ausgleichen

**Essen:** Je nach Schicht die beiden Hauptmahlzeiten zur annähernd gleichen Zeit einnehmen, denn Magen und Verdauungssystem brauchen Regelmäßigkeit. D.h. vor der Nachtschicht (ca. 19.30 h - 20.30 h) Abendessen; zwischen 24.00 h und 1.00 h eine leichte, warme Mahlzeit; zur Überbrückung des Morgentiefs gegen 4.00 h einen Snack. Viel trinken, am besten Natrium armes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Früchte- und Kräutertees. Erkennen, welche Ernährung individuell bekommt/ nicht zusätzlich belastet und danach leben - kein Gruppenzwang in der Schicht

**Partnerschaft/ Familienleben:** Nicht die Menge der Zeit ist entscheidend, sondern der Erlebnisgehalt: Miteinander reden, lachen tun gut; gemeinsame Unternehmungen verbinden. Möglichst eine gemeinsame Mahlzeit mit der Familie/ PartnerIn einnehmen.

**Bewegung im Alltag:** Es muß nicht unbedingt (Leistungs-)Sport sein, um sich fit zu halten und dem Streß zu begegnen: Tanzen, Toben mit den Kindern, Fahrrad fahren und kleine Gänge ohne Auto - eine halbe Std. pro Tag ist genug.

**Die Freunde nicht vergessen:** Kontakte gut planen, engen Zeitrahmen qualitativ nutzen; auch Telefongespräch oder eMail sind Kontaktbrücken.

**Freie Zeit bewußt gestalten:** Die persönlichen Interessen erkennen und Freiräume auch wirklich nutzen. Konsequenter sein durch Setzen von Prioritäten und Einbau in die Zeitplanung. Den Spaß am Ausprobieren von Neuem und am Weiterlernen nicht verlieren.

**Trotz Zeitnot den Ausgleich suchen zwischen beruflichen und übrigen Lebensinteressen.**