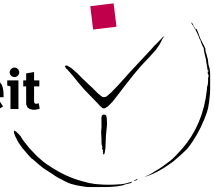


Nimm Dir die Zeit



Arbeitszeit-
politische Initiative
von ver.di



Gesund arbeiten – gut leben. Mit Schichtarbeit.

Anstöße Nr. 1

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schichtarbeit, Arbeit am Abend und Arbeit am Wochenende ist für viele von uns Alltag geworden, rund um die Uhr, an Sonn- und Feiertagen, oft ohne die nötigen Erholungszeiten. Während der Anteil der Schichtarbeit über Jahrzehnte konstant bei deutlich unter 10 Prozent lag, stieg er seit den 1990er-Jahren auf weit über 15 Prozent – eine Entwicklung, die von ArbeitgeberInnen und Politik gefördert wird und deren Ende nicht abzusehen ist. Ob „Rund-um-die-Uhr-Service“ in Call-Centern, verlängerte Ladenöffnungszeiten im Einzelhandel oder Medienberichterstattung in Echtzeit – Nacht- und Schichtarbeit wird auf immer neue Branchen ausgeweitet.

Die langfristigen Folgen für Gesundheit und Privatleben der Betroffenen sind von unabhängigen ExpertInnen hinreichend untersucht und nachgewiesen worden. Während jedoch die durch Arbeit verursachten Krankheiten immer weiter zunehmen, wollen Politik und ArbeitgeberInnen die Wochenarbeitszeit weiter ausdehnen und gar das Renteneintrittsalter heraufsetzen – ohne Rücksicht auf Konsequenzen für die Betroffenen und für die Gesellschaft.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Nacht- und Schichtarbeit stellt jedoch fast immer eine psychische und/oder physische Belastung dar und birgt langfristig gesundheitliche und soziale Risiken.



**Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft**

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“

Thomas von Aquin

Nimm Dir die Zeit – Arbeitszeitpolitische Initiative von ver.di

Deshalb ist es wichtig, für Schicht- und NachtschichtarbeiterInnen geeignete Ausgleichsmaßnahmen zu finden und die gesundheitlichen Belastungen zu reduzieren. Die Akzeptanz unterschiedlicher beruflicher und sozialer Lebenssituationen von Beschäftigten ist dafür zwingend notwendig.

ver.di setzt sich für eine nachhaltige, geschlechtergerechte und gesundheitsfördernde Gestaltung der Arbeitszeit ein. Gute Beispiele für diese Arbeit sind ver.di-Kampagnen wie „In Balance. Gutes Leben – gute Arbeit“ zum Thema Work-Life-Balance und „Mein Frei gehört mir“ im Gesundheits- und Sozialwesen zum Umgang Rufbereitschaft und Freizeitbegrenzungen.

Gemeinsam aktiv – für gesunde Arbeitszeiten

„Seit ich aufgrund unserer neuen Schichtpläne wieder mehr Zeit für meine Familie habe, geht mir die Arbeit auch leichter von der Hand.“ Janine R., 39, Bochum

Gesundheitliche Probleme, familiäre Beeinträchtigungen oder ein unbefriedigendes Freizeitleben sind nicht nur individuelle Schwierigkeiten. Ungünstige Arbeitszeiten und schlechte Arbeitsbedingungen tragen einen großen Teil dazu bei – und betreffen viele Beschäftigte. Ein sinnvoller erster Schritt auf dem Weg, Arbeit und Leben in Balance zu halten, ist oft ein Gespräch mit Kollegen und Kolleginnen. Probleme ansprechen, Ursachen erkennen, Lösungsmöglichkeiten entwickeln und umsetzen – all dies geht leichter im Team. ver.di Betriebsgruppen können dafür den entsprechenden Rahmen bieten und die ArbeitszeitexpertInnen bei ver.di die nötige Unterstützung.

Arbeitszeiten und Gesundheitsschutz werden aber nicht nur auf der betrieblichen Ebene ausgehandelt. Sie sind auch zentrale Bestandteile tariflicher Vereinbarungen. Tarifverträge sind immer so gut wie die, die sie aushandeln. Und so stark wie die, die sie durchsetzen. Die besten Vorschläge für Tarifkommissionen entstehen aus der engen Zusammenarbeit zwischen Gewerkschaft, betrieblichen Interessenvertretungen und den KollegInnen, die tagtäglich Schicht arbeiten und mit den Auswirkungen konfrontiert sind. Und je mehr Beschäftigte sich aktiv für ein gesundes Arbeiten einsetzen, desto größer ist die Chance auf Erfolg.

Menschen sind keine Maschinen – auf die „innere Uhr“ achten

„Meine Ehe stand ernsthaft kurz vor dem Aus. Nie Zeit für die Kinder. Immer häufiger Streit. Ich bin froh darüber, dass ich nach mehreren Gesprächen mit dem Betriebsrat aus der Nachtschicht rausgehen konnte. Das ist wie eine zweite Chance.“ Martina K., 41, Freiberg

Die Leistungs- und Belastungsfähigkeit des Menschen schwankt im Verlauf eines Tages. Tagsüber ist unser Organismus auf Leistungsbereitschaft eingestellt – nachts auf Erholung. Diese „innere Uhr“ ist nicht umkehrbar. Der Körper kann sich zwar phasenweise mit nächtlichen Arbeitszeiten arrangieren – vollständig ausgleichen kann er ein ständiges Arbeiten gegen den Biorhythmus aber nicht. Besonders problematisch wird die Situation, wenn Beschäftigte über Jahre hinweg zu atypischen Arbeitszeiten tätig sind.

Ausgleich und Mitbestimmung fördern

- Eine partizipative Gestaltung der Arbeitszeit ermöglicht die Einbeziehung der Interessen und Wünsche der Beschäftigten.
- Für Nacht- und Schichtarbeit sollte ein erhöhter Arbeitsschutzstandard greifen.
- Überstunden während der Nachtarbeit sollten vermieden werden.
- Spät- und Nachtarbeit sollten mit hohen Zuschlägen vergütet werden, wobei die Beschäftigten zwischen Entgelt und Freizeit wählen können.
- Bezahlte Kurzpausen von 5 Minuten pro Stunde am Abend und 10 Minuten pro Stunde in der Nacht können helfen, der Erschöpfung und Müdigkeit entgegen zu wirken.
- Eine Verlängerung des Jahresurlaubes für Nacht- und SchichtarbeiterInnen kann die Pflege sozialer Kontakte und familiärer Beziehungen unterstützen.
- Die Verkürzung von Nachtschichten bei vollem Lohnausgleich kann dazu beitragen, Überanstrengung zu verringern und Erholungszeit auszudehnen.



Wer nachts arbeitet muss wesentlich mehr Energie aufwenden, um die gleichen Leistungen zu erbringen wie Tagarbeitende. Dieser Kampf gegen das nächtliche Leistungstief überanstrengt den Körper. Übermüdungs- und Erschöpfungszustände sind die Folge. Wenig und unregelmäßiger Schlaf steigert den Erholungsmangel zusätzlich.

Nicht nur der Schlaf kommt bei Nacht- und Schichtarbeit häufig zu kurz. Auch für Familie, Freizeit und Freundeskreis bleibt oft nicht ausreichend Zeit. Kino, Kneipe, Sport, Konzerte – das Freizeitleben findet meist in den frühen Abendstunden oder am Wochenende statt. Also fast immer dann, wenn Schichtarbeitende entweder arbeiten oder schlafen müssen. Die Pflege persönlicher Hobbies und Beziehungen erfordert deshalb ein hohes Maß an Organisations- und Planungstalent. Noch eine Belastung mehr für die Betroffenen.

Gesundheitliche Risiken – Nacht- und Schichtarbeit stresst

„Zwei Kollegen hatte es innerhalb eines Jahres erwischt. Unfall auf dem Weg nach Hause. Monatelang krank geschrieben. Jetzt haben wir Zusatzpausen während der Nachtschicht durchgesetzt. Außerdem wurde die Beleuchtung verbessert. ver.di hat uns dabei hilfreiche Anregungen gegeben.“ Harald P., 55, Bad Tölz

Durch Nacht- und Schichtarbeit geprägte Lebens- und Arbeitsumstände können die Gesundheit angreifen. Familie, Freundinnen und Freunde sind für das persönliche Wohlbefinden und die Lebenserwartung von enormer Bedeutung. Wer ein gutes soziales Netz hat, ist seltener krank und lebt durchschnittlich länger. Stabile Freundschaften und Familienbeziehungen bieten emotionalen Rückhalt und persönliche Sicherheit – Dinge, die für das Selbstwertgefühl und auch für die Bewältigung beruflicher Krisen überaus wichtig sind.

Wenig Schlaf, Stress, Ermüdung und Erschöpfung verursachen Unfälle. Lange Schichten, kurze Pausen, Wechselschichten – die Müdigkeit steigt und die Konzentrationsfähigkeit sinkt. Nacht- und Schichtarbeit birgt das höchste Risiko für schwere Arbeits- oder Wegeunfälle.

Auch die Widerstandskraft gegen gesundheitsschädliche Einflüsse aus der Umgebung ist nachts viel schwächer als am Tage. Lärm, gefährliche Stoffe oder verschmutzte

Luft – der menschliche Organismus ist in der Nacht verwundbarer. Manche gesundheitlichen Beeinträchtigungen infolge von Nacht- und Schichtarbeit treten erst Jahre später auf. Oft werden sie deshalb nicht mehr mit der eigentlichen Ursache in Verbindung gebracht – den ungesunden Arbeitszeiten und -bedingungen.

Bekannte mögliche Folgen von Schicht- und Nachtarbeit

- Magenbeschwerden
- Herz- Kreislaufbeschwerden
- Verdauungsstörungen und Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Psychische Reizbarkeit
- Allgemeine Antriebsschwäche und Arbeitsunlust
- Familiäre und soziale Konflikte/Belastungen
- Risiko psychosomatischer Störungen als Folge sozialer Belastungen und Konflikte
- Schlafstörungen
- Chronische Ermüdung

Seite an Seite mit der Wissenschaft – ver.di unterstützt

„Als bei uns vom 7-Tage-Rhythmus auf kurze Zyklen umgestellt wurde, konnte ich nach 15 Jahren wieder meinem Hobby Klettern nachgehen. Für diese Betriebsvereinbarung haben wir lange mit dem Management gestritten.“ Thomas F., 31, Oppenheim

In den vergangenen Jahrzehnten haben Gewerkschaften zahlreiche Vorschläge für eine nachhaltige und gesunde Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit erarbeitet. In Zeiten eines immer stärker postulierten Wettbewerbsdrucks und einer zunehmenden Entgrenzung von Arbeitszeiten fällt es deutlich schwerer, an humanen Arbeitsbedingungen und Arbeitszeiten als Leitwerten festzuhalten. Trotzdem oder gerade deshalb ist es so wichtig, sich stark zu machen für Gesundheit, Freizeit und gute Arbeit.

„Gesundheit sollten wir uns nicht nur wünschen, sondern als Recht erkämpfen.“

Kofi Annan

Anstöße Nr. 1 – Seite 4

Gesundheitsfördernde Arbeitszeitgestaltung in Schichtarbeit

- Die Anzahl der aufeinander folgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein. Neue Studien empfehlen maximal drei Nachtschichten hintereinander.
- Nach einer Nachtphase sollten 24 Stunden zur Erholung eingeplant werden.
- Geblockte Wochenendfreizeiten von mindestens zwei Tagen, wobei mindestens ein Tag ein Samstag oder Sonntag ist.
- Vorwärts rotierende Schichtsysteme (Früh-Spät-Nacht) verringern die Umstellungsprobleme der Beschäftigten, da sie der biologischen Tagesrhythmik näher sind.
- Anstelle eines wöchentlichen Schichtwechsels sollte eine verkürzte Zyklusdauer (2-2-3 oder 2-2-2) vereinbart werden.
- SchichtarbeiterInnen sollten nicht länger arbeiten als Beschäftigte in Normalschichten, im Normalfall nicht mehr als 8 Stunden.
- Eine Verschiebung der Schichtzeiten von 6.00, 14.00 und 22.00 Uhr auf 8.00, 16.00 und 24.00 Uhr kann zu physiologischen und sozialen Vorteilen führen.
- Eine langfristige, überschaubare und zuverlässig eingehaltene Schichtplanung ermöglicht eine bessere Planbarkeit von Familienleben und Freizeitaktivitäten.

Nur das Engagement und die Aktivität von vielen Menschen in vielen Unternehmen und an vielen Orten kann Arbeitszeitverlängerungen und gesundheitlich belastenden Arbeitsumständen wirkungsvoll etwas entgegen setzen.

Unterstützt wird ver.di dabei auch von wissenschaftlicher Seite. Arbeitswissenschaftliche Studien beweisen und unterstreichen die Angemessenheit und Notwendigkeit der arbeitszeitlichen Empfehlungen. ver.di ist daran interessiert, diese Erkenntnisse stärker in die tarifpolitische und betriebliche Praxis zu tragen. Das Ziel ist es, geschlechtergerechte und gesunde Arbeitszeitregelungen in Tarifverträgen und Betriebsvereinbarungen festzuschreiben. So können verbindliche Standards für viele Beschäftigte geschaffen werden. Für Betriebs- und Personalräte können diese Anregungen eine Arbeitshilfe darstellen.

In einigen Arbeitsbereichen ist Schicht- und Nachtschichtarbeit nicht zu umgehen. In Krankenhäusern, in der Daseinsvorsorge, bei der Feuerwehr gehören Nachtarbeit, Bereitschaftsdienste und Rufbereitschaft zum Alltag. Dennoch können auch hier die gesundheitlichen Belastungen für die Betroffenen eingedämmt und Arbeitszeiten gesünder und sozialer gestaltet werden – gute Gestaltungsansätze existieren bereits.

Nützliche Informationen

Broschüren

zu beziehen über die ver.di-Bundesverwaltung und im Internet

- Es ist Zeit – Nimm dir die Zeit. Arbeitszeitpolitische Initiative von ver.di
- Wem gehört die Zeit? Auftaktveranstaltung der Arbeitszeitpolitischen Initiative
- Arbeit + Erholung = Gesundheit. ... wenn die Rechnung nicht mehr aufgeht.
- Gesundheit ist etwas wert! Nimm Dir die Zeit.
- Empfehlungen zur tarifpolitischen Gestaltung von Teilzeitarbeit
- Immer flexibler – immer mehr! Auf dem Weg zur Zeitsouveränität?

Online

- www.arbeitszeit.verdi.de
- www.gender.verdi.de/in_balance

Impressum

Herausgeberin

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft,
Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin
www.verdi.de

V.i.S.d.P. Margret Mönig-Raane
Bearbeitung Sylvia Skrabs
Ressort 2, Tarifpolitische Grundsatzabteilung
in Zusammenarbeit
mit dem Bereich Genderpolitik

Text, Redaktion und Gestaltung

Die Herausgeberin in Zusammenarbeit
mit kp works., Berlin

Fotos

Photocase, www.photocase.com
Stock.XCHNG, www.sxc.hu

Druck

apm – alpha print medien AG, Darmstadt

W-2669-03-1207