

# Arbeiten in Schichten

## 1. Weshalb steigt in Deutschland die Zahl der Menschen, die in Schicht arbeiten?

Unternehmen müssen umdenken, damit sie in einer globalisierten Welt wettbewerbsfähig bleiben. Trotz erhöhten Auftragsvolumen sollen die Aufträge schnell erledigt werden und teure Produktionsanlagen müssen rund um die Uhr ausgelastet sein. Um dies entgegenzutreten, empfiehlt sich das Arbeiten in einem Schichtsystem.

## 2. Welche Schichtsysteme sind eher günstig, welche eher ungünstig?

Durch die Schichtarbeit verschieben sich die inneren und äußeren Zeitrhythmen des Menschen gegeneinander. Nachts ist der Mensch auf das Schlafen ausgelegt, während der Schlaf am Tag meist verkürzt ist, wodurch sich ein Mangel an Schlaf aufbauen kann. Die Schichtarbeit kann sich zudem negativ auf das Familienleben auswirken.

## 3. Warum kann Schichtarbeit ein Belastungsfaktor sein?

Es wird empfohlen, nicht mehr als drei Nachtschichten nacheinander zu arbeiten. Auch Früh- und Spätschichtblöcke sollten nicht zu oft aufeinanderfolgen. Die Vorwärtsrotation wird als System empfohlen, denn hier erhalten die Arbeitnehmenden bei einem Wechsel (z. B. von Früh- auf Spätschicht, oder von Spät- auf Nachtschicht) acht zusätzliche Stunden arbeitsfreier Zeit. Auch das Mitspracherecht von Beschäftigten beim Schichtsystem, kann helfen, die Akzeptanz für das System fördern.