

## Das geht auch anders!

Bitte lesen Sie die folgenden Kommentare von Betroffenen zum Thema Schichtdienst durch. Versuchen Sie, sich in deren Situation hineinzusetzen. Analysieren Sie in Ihrer Arbeitsgruppe den jeweiligen Fall. Diskutieren Sie unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten, um negativen gesundheitlichen und sozialen Folgen vorzubeugen. Was raten Sie den Betroffenen, damit sie mit ihren wechselnden Arbeitszeiten besser klarkommen? Nutzen Sie für Ihre Vorschläge die Ergebnisse aus Ihren Interviews, aus dem Unterrichtsverlauf oder recherchieren Sie Präventionsmaßnahmen im Internet. Infos und Handlungsanleitungen finden Sie zum Beispiel auf den Seiten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) unter: [www.dguv.de](http://www.dguv.de) > [Prävention](#) > [Themen A-Z](#) > [Schichtarbeit](#)



1. Maggie, in der Ausbildung zur Hebamme: „Am schwersten fällt mir immer die erste Frühschicht, weil ich dann am Abend vorher noch fit bin und nicht auf Kommando so früh ins Bett gehen und schlafen kann, wie es eigentlich nötig wäre.“

**Was raten Sie Maggie, damit sie besser einschlafen kann?**

.....

.....



2. Lars, Notfallsanitäter: „Als geborene Nachteule habe ich mit Nachtdiensten in der Regel kein Problem. Um der Müdigkeit nachts vorzubeugen, trinke ich viel Kaffee, mindestens fünf Tassen pro Schicht, bei längeren Diensten können es auch zehn oder mehr werden. Da ich meine Essenszeiten kaum planen kann, greife ich zu den üblichen Fastfood-Angeboten.“

**Wie kann Lars Müdigkeit im Dienst und Ernährungsproblemen sinnvoll gegensteuern?**

.....

.....



3. Philipp, Industriemechaniker: „Ich bin jetzt schon seit drei Jahren im Schichtdienst und habe immer das Gefühl, egal welche Party steigt, ich habe Dienst. Besteht die Möglichkeit zum Tauschen, ist es okay, steckt man aber in einem festen Schichtplan ohne Wechselmöglichkeit, verpasst man privat doch einiges.“

**Was kann Philipp tun, damit Schichtarbeit sein soziales Leben nicht zu sehr belastet?**

.....

.....