

## Expertise **Schichtarbeit**

Das Thema „Arbeitszeit“ rückt als ein Schwerpunkt im Kernprozess des GDA-Arbeitsprogramms „Psyche“ zunehmend in den Fokus der Präventionsarbeit der Unfallversicherungsträger (UVT).

Den Präventionsexperten der Unfallversicherungsträger wird mit der Expertise auf den Internetseiten der DGUV eine Arbeitshilfe bereitgestellt. Sie soll sowohl bei der Erschließung des aktuell verfügbaren Wissens zum Thema „Schichtarbeit“ als auch bei Fragestellungen aus der Beratungspraxis unterstützen.

Als Grundlage diente der DGUV Report 1/2012 „Schichtarbeit Rechtslage, gesundheitliche Risiken und Präventionsmöglichkeiten“, der eine umfassende Übersicht zu arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen und vorhandenen Handlungshilfen liefert.

Bei der Auswahl geeigneter Literaturempfehlungen stand die praktikable Anwendung im Präventionsdienst im Vordergrund. Auf die Vermeidung von Redundanzen wurde großer Wert gelegt. Die Empfehlungen sollen sich an verschiedene Zielgruppen richten. Außerdem wurde die Möglichkeit



der öffentlichen Zugänglichkeit geprüft, und es wurden die Empfehlungen der verschiedenen Sozialpartner berücksichtigt.

Unter Berücksichtigung der vorgenannten Kriterien ist eine Auswahl von Literaturempfehlungen getroffen worden (Stand 4/2015). Sie richtet sich vordergründig an

Präventionsexperten, die sich in die Thematik einarbeiten und sich ein Grundlagenwissen beschaffen wollen.

Die Aufzählung erfolgt chronologisch nach Aktualität.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

## Beratungs- und Unterstützungsangebote für die Arbeitszeitgestaltung und die Planung von Schichtarbeit in der Produktion

Medienart: Internetportal



Dieses Internetportal der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) stellt die arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse und Empfehlungen rund um das Thema Arbeitszeit bereit und beinhaltet eine Datenbank mit „Musterlösungen“. Es enthält ein internetbasiertes und öffentlich zugängliches Softwaretool zur Risikobeurteilung eines konkreten Arbeitszeitsystems. Relevante Gesetze und juristische Fragen aus der Praxis stehen als Download zur Verfügung. Außerdem befindet sich auf dem Portal eine Datenbank mit über 40 bewerteten Standardschichtplänen, Praxisbeispielen betrieblicher Problemstellungen, Mitarbeiterfragebogen mit automatischer Auswertung und Grafikerstellung sowie Checklisten zum Download, eine Checkliste mit relevanten Kriterien zur Auswahl einer geeigneten Software zur Arbeitszeitgestaltung und eine Checkliste mit wichtigen Kriterien zur Auswahl eines geeigneten Anbieters von Seminaren.

## DGUV-Report 1/2012: Schichtarbeit – Rechtslage, gesundheitliche Risiken und Präventionsmöglichkeiten

Medienart: Broschüre



Der DGUV Report richtet sich in erster Linie an Präventionsexperten, Aufsichtspersonen, Sozialpartner, Wissenschaftler und Unternehmen mit Schichtarbeit. Auf 144 Seiten bietet es eine umfassende Übersicht über die rechtlichen Rahmenbedingungen, Charakteristika und Häufigkeit von Schichtarbeit, gesundheitliche und soziale Effekte, sowie Auswirkungen auf das Unfallgeschehen. Basierend auf dem derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnisstand sowie bereits vorliegender Handlungsleitlinien und Good-Practice-Modelle werden Empfehlungen zur Präventionsarbeit und zur Gestaltung von Schichtarbeit zusammengestellt, aber auch weiterer Forschungsbedarf identifiziert. In der Schrift enthalten sind umfangreiche Hinweise auf weiterführende Literatur und Handlungshilfen.

## Schichtarbeit

Medienart: Faltblatt  
Erscheinungsjahr: 2012



Es handelt sich um eine kompakte 8-seitige Fachinformation der VBG, die konkrete gesundheitliche Probleme der Schichtarbeit aufgreift, die Ursachen beschreibt und Lösungsmöglichkeiten aufzeigt. Sie ist für den Einstieg in die Thematik geeignet.

## Schichtarbeit, Schlaf & Gesundheit

Medienart: DVD  
Erscheinungsjahr: 2011



Die DVD der BG RCI „Fit für Job und Leben: Das Gesundheitsmagazin zu Schichtarbeit, Schlaf und Gesundheit“ liefert einen Einstieg in das Thema. Es werden sowohl die gesetzlichen Grundlagen als auch die arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse aufgezeigt. Sie enthält viele Tipps für die Praxis zur Schichtarbeit.

## Gegen die innere Uhr. Informationen und Lehrmaterialien für Lehrkräfte

Medienart: Internetportal  
Erscheinungsjahr: 2010



Die DGUV-Unterrichtseinheit umfasst didaktische Hinweise sowie Hintergrundinformationen zum Thema „Schichtarbeit“. Vermittelt werden Grundkenntnisse über unterschiedliche Arbeitszeitmodelle, den angeborenen Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen, mögliche Auswirkungen von Schichtarbeit auf Körper, Seele und Sozialleben und präventive Maßnahmen. Unterrichtseinheit, Medien und Materialien können kostenlos heruntergeladen werden.

## e-Shift-Design – Die Praxishilfe zur Schichtplanung

Medienart: Taschenbuch mit CD-Rom  
Erscheinungsjahr: 2009

Bezugsquelle:  
ISBN: 978-3-87284-064-6  
Preis: 24,00 €



Diese Praxishilfe aus dem Institut für angewandte Arbeitswissenschaft (ifaa) richtet sich in erster Linie an Personen, die mit der Planung von Arbeitszeiten im Schichtbetrieb befasst sind. Sie beinhaltet auf 80 Seiten eine kurze Einführung in die Thematik sowie in das Programm zur Schichtplanung „e-Shift-Design“. Für Rückfragen zum Programm oder bei Anwendungsproblemen ist eine Kontaktmöglichkeit zum Herausgeber eingerichtet.

## Entwicklung einer Gefährdungsbeurteilung im Hinblick auf die Arbeitszeit

Medienart: Broschüre  
Erscheinungsjahr: 2008



Für die Arbeit in Krankenhäusern zeigt die Broschüre „Entwicklung einer Gefährdungsbeurteilung im Hinblick auf die Arbeitszeit“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) auf 60 Seiten Grundlagen der Arbeitszeit (Arbeitszeitgesetz, tarifliche Vereinbarungen), Maßnahmen zur Reduzierung des Gefährdungspotenzials von schlecht gestalteten Arbeitszeiten sowie Tätigkeitsanalysen. Die Broschüre beinhaltet eine Checkliste zum Thema Arbeitszeit inklusive Hinweisen zur Anwendung. Es handelt sich um tieferegehende Informationen für Arbeitszeitplaner.

## Positive Gestaltungsbeispiele der softwaregestützten Arbeitszeitgestaltung

Medienart: Broschüre  
Erscheinungsjahr: 2008



Die 72 Seiten umfassende Broschüre der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) stellt Beispiele ergonomisch günstiger Arbeitssysteme vor. Jeder Betrieb muss individuelle Lösungen anstreben. Bei den Beispielen wird kurz die Ausgangslage beschrieben und dann werden Optimierungsvorschläge dargestellt mit Hilfe eines kostenpflichtigen Computerprogrammes. Eine Power-Point- Präsentation kann unter [www.gawo-ev.de](http://www.gawo-ev.de) heruntergeladen werden.

## Gestaltung der Arbeitszeit im Krankenhaus

Medienart: Broschüre  
Erscheinungsjahr: 2007



Die 69 Seiten umfassende Broschüre der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) zeigt anhand von Praxisbeispielen auf, dass es möglich ist, auch für Pflegekräfte in Krankenhäusern neue Arbeitszeitregelungen im Nachtdienst zu entwickeln, die den Interessen der Beschäftigten, den Anforderungen der Patienten und den arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung tragen.

## Arbeitsmedizinische Leitlinie zu Schichtarbeit

Medienart: Broschüre  
Erscheinungsjahr: 2006



Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V. richtet sich insbesondere an Betriebsärzte und Arbeitsmediziner, aber auch an Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Ziel der neuen Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“ ist es, den wissenschaftlichen Kenntnisstand zu den Wirkungen von Nacht- und Schichtarbeit auf die Gesundheit von Arbeitnehmern zusammenzufassen und daraus Empfehlungen zur Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit abzuleiten. Für Informationen zum Leitlinienvorhaben bzw. die Recherche der Leitlinie nach ihrer Fertigstellung nutzen Sie bitte die Leitlinien-Suche unter dem angegebenen Link (Stichwort „Schichtarbeit“).

## Leitfaden zur Einführung und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit

Medienart: Broschüre  
Erscheinungsjahr: 2005



In dieser knapp 50-seitigen Broschüre der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) werden im Einführungsteil allgemeine Informationen und Erklärungen zur Schichtarbeit und den gesetzlichen Regelungen gegeben. Sie enthält arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zur Schichtplanung, Beispiele für gute Schichtpläne und nimmt Bezug auf besondere Personengruppen wie Frauen und ältere Arbeitnehmer. Hinweise und Empfehlungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung der Schichtarbeiter sowie individuelle Gestaltungsmöglichkeiten werden gegeben. Zielgruppe sind Einsteiger und alle am Thema Interessierten.

## Besser leben mit Schichtarbeit

Medienart: Broschüre  
Erscheinungsjahr: 2005



Die BKK-Praxishilfe „Besser leben mit Schichtarbeit“ behandelt das Thema Schichtarbeit auf 63 Seiten und betrachtet damit verbundene körperliche und soziale Belastungen aus arbeitswissenschaftlicher und individuell erlebter Sicht. Die Praxishilfe beinhaltet außerdem Vorschläge und Hilfsmittel für den Umgang mit der Schichtarbeit sowie der Gestaltung eines „optimalen Schichtplans“. Sie wendet sich direkt an Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter und bietet weitergehende Informationen für Arbeitszeitplaner.

## Prüfliste Bewertungskriterien

Bewertungs-kriterien	Inqa.de	DGUV-Report 1/2012	VBG Fachinformation „Schichtarbeit“	BG RCI DVD Fit für Job und Leben „Schichtarbeit, Schlaf & Gesundheit“	DGUV Lernen und Gesundheit „Schichtarbeit“ (08/2010)
1. Schichtwechselrhythmus	+	+	-	+	-
2. Schichtlänge	+	+	-	+	-
3. Schichtart	+	+	-	+	-
4. Schichtwechselzeitpunkte	+	+	-	+	-
5. Schichtenfolge	+	+	-	+	-
6. Ruhezeiten zwischen den Schichten	+	+	-	+	-
7. Schichtkontinuität	+	+	-	+	-
8. Hinweise auf alter(n)sgerechte Gestaltung	+	+	+	-	-
9. Vereinbarkeit von Familie und Beruf	+	+	+	-	-
10. Diversity (Frauen, Männer, Leistungsgewandelte, Migranten)	+	-	-	-	-
11. Hinweise auf praktische Einführung und Widerstände	+	+	+	Mitarbeiterereinbeziehung, alle Betroffenen ins Boot holen; neues Schichtsystem lange testen; Überzeugungsarbeit	-
12. Zielgruppe	Präventionsexperten, Aufsichtspersonen, Sozialpartner, Wissenschaftler	Präventionsexperten, Aufsichtspersonen, Sozialpartner, Wissenschaftler	betriebliche Akteure Beschäftigte	Betriebliche Akteure, Aufsichtspersonen, Präventionsexperten	+ Führungskräfte

## Prüfliste Bewertungskriterien

Bewertungs-kriterien	e-Shift-Design – Die Praxis-hilfe zur Schichtplanung	BauA-Broschüre „Entwicklung einer Gefährdungsbeurteilung im Hinblick auf Arbeitszeit“	BAuA-Broschüre „Positive Gestaltungsbeispiele der software-gestützten Arbeitszeit-gestaltung“	BAuA-Broschüre „Gestaltung der Arbeitszeit im Krankenhaus“	DGAUM Arbeitsmedizinische Leitlinie „Nacht- und Schichtarbeit“ (Stand 2006)	BAuA „Leitfaden zur Einführung von Nacht- und Schichtarbeit“	BKK-Praxishilfe „Besser leben mit Schichtarbeit“
1. Schichtwechselrhythmus							
2. Schichtlänge	+	+	+	+	+	+	+
3. Schichtart	+	-	+	+	+	+	+
4. Schichtwechselzeitpunkte	+	+	+	+	+	+	+
5. Schichtenfolge	+	-	+	+	+	+	+
6. Ruhezeiten zwischen den Schichten	+	+	+	+	+	+	+
7. Schichtkontinuität	+	-	+	+	+	+	+
8. Hinweise auf alter(n)s-gerechte Gestaltung	-	-	-	+	+	+	-
9. Vereinbarkeit von Familie und Beruf	-	-	Teilweise am Beispiel Einzelhandel	+	-	+	+
10. Diversity (Frauen, Männer, Leistungsgewandelte, Migranten)	-	-	-	-	+(Frauen)	+(Frauen)	+(Frauen)
11. Hinweise auf praktische Einführung und Widerstände	-	-	-	Praxisbeispiele zeigen Widerstände; Empfehlung Beteiligung aller Betroffenen	-	+	+
12. Zielgruppe	Arbeitszeitplaner	Betriebliche Akteure, Arbeitszeitplaner	Betriebliche Akteure, Aufsichtspersonen, Präventionsexperten	Pflegekräfte, Pflegedienstleitungen, Mitarbeitervertretungen	Arbeitsmediziner, Präventionsexperten	Betriebliche Akteure, Einsteiger, Interessierte	Arbeitnehmer, betriebliche Akteure, Arbeitszeitplaner

### Herausgeber

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: info@dguv.de  
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet „Beschäftigungsfähigkeit“ des Fachbereichs „Gesundheit im Betrieb“ der DGUV  
► www.dguv.de Webcode: d138330

Stand: Oktober 2017