

Arbeiten zur Schlafenszeit : Wichtige Rolle des Betriebsrats

Der Einfluss von Nachtarbeit auf die Gesundheit

Etwa 7 Prozent der Beschäftigten leisten in Deutschland Nachtarbeit, rund 1 Prozent arbeiten sogar dauerhaft nachts. Darunter kann die Gesundheit leiden, es besteht ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen und psychische Beschwerden. Wie gelingt es, Nacht- und Schichtarbeit möglichst gesundheitsverträglich zu gestalten?



Redaktion

Stand: 10.9.2024

Lesezeit: 03:00 min



© AdobeStock | 204726151 | Elnur

Stellen sie sich vor, Sie würden einen Langstreckenflug machen - und das zwei bis drei Mal in der Woche. Immer wieder. Dann bekommen Sie vielleicht eine Ahnung, wie sich dauerhafte Nachtschichten anfühlen können. Der Tag-Nacht-Rhythmus gerät aus den Fugen, denn Melatonin wird nachts ausgeschüttet.



Melatonin - kleines Schlafhormon ganz groß

Das Schlafhormin Melatonin steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Damit erfüllt es eine sehr wichtige Aufgabe: Es macht müde. Gebildet wird Melatonin im Gehirn, und zwar dann, wenn es draußen dämmerig wird. Mitten in der Nacht wird am meisten Melatonin ausgeschüttet.

Tagsüber erwartet der Körper Aktivität. Wer dann schläft, fühlt sich weniger erholt. Auf Dauer schlägt die biologische Uhr Alarm. Mögliche Folgen sind Gesundheitsstörungen wie Schlaflosigkeit, fehlender Appetit und Reizbarkeit.

Ärzte nennen die Folgen eines Lebens gegen die innere Uhr auch „Schichtarbeiter-Syndrom“. Doch was tun?



Was ist Nachtarbeit?

Nachtarbeit im Sinne des Arbeitszeitgesetzes (ArbzG) ist jede Arbeit, die mehr als zwei Stunden der Nachtzeit umfasst. Nachtzeit ist die Zeit von 23 bis 6 Uhr, in Bäckereien und Konditoreien die Zeit von 22 bis 5 Uhr.

Nachtarbeitnehmer ist, wer auf Grund der Arbeitszeitgestaltung normalerweise Nachtarbeit in Wechselschicht zu leisten hat oder Nachtarbeit an mindestens 48 Tagen im Kalenderjahr leistet. Nachtarbeitnehmer dürfen täglich nicht mehr als acht Stunden arbeiten. Eine Verlängerung auf maximal 10 Stunden ist ausnahmsweise möglich, wenn im Durchschnitt von einem Monat eine tägliche Arbeitszeit von acht Stunden nicht überschritten wird.

Auf die Gestaltung kommt es an

Nach dem Arbeitszeitgesetz ist die Nacht- und Schichtarbeit nach „gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen“. Hintergrund dieser Erkenntnisse sind u.a. arbeitsmedizinische Untersuchungen - und da hat sich eine Menge getan in den letzten Jahrzehnten.

In der Praxis spielen insbesondere die Gestaltung von Schichtabfolgen, die Schichtdauer und die Möglichkeit zur Erholung eine wichtige Rolle. Verallgemeinern lässt sich das nicht, denn jeder reagiert anders und jeder Betrieb ist anders. Aber ein paar Aspekte sollten immer beachtet werden:

- Vorwärts rotierte Schichtpläne (Früh- / Spät- / Nachtschichten);
- Keine dauerhaften Nachtschichten;
- Begrenzung der Anzahl aufeinander folgender Nachtschichten auf nicht mehr als zwei bis vier Nachtschichten in Folge;
- Regelmäßig zusammenhängende freie Tage, also „am Stück“;
- Schwere der Arbeiten in der Nacht, wenn möglich, „entschärfen“.

Tipps fürs Privatleben

Auch wenn Sie in der Nacht arbeiten, sollten Sie auf mindestens sieben Stunden Schlaf am Tag kommen. Schlafen Sie eventuell verteilt; einmal mindestens vier bis fünf Stunden am Stück. Erholsam können auch zusätzlich kleine Nickerchen sein.

Schlafen Sie kühl und dunkel und stellen Sie Ihr Handy aus. Alkohol hilft übrigens nicht, sondern stört den Schlaf eher. Stattdessen hilft ein Spaziergang oder eine kleine Joggingrunde an der frischen Luft. Das baut Stress ab.

Wichtig: Vergessen Sie auch nicht, regelmäßig zu essen und reichlich Wasser zu trinken!

Wichtige Rolle des Betriebsrats

Betriebsräten kommt beim Thema Nachtarbeit eine bedeutende Rolle zu. Denn gemäß § 87 Abs. 1 Nr. 2 BetrVG haben sie über Beginn und Ende der täglichen Arbeitszeit einschließlich der Pausen sowie die Verteilung der Arbeitszeit auf die einzelnen Wochentage mitzubestimmen. Auch bei der Frage eines angemessenen Freizeitausgleichs muss der Betriebsrat beteiligt werden.

Es geht also nicht nur um die Frage, OB im Schichtsystem gearbeitet wird, sondern WIE die einzelnen Schichten aussehen: Wie viele Schichten soll es geben? Wann beginnen, wann enden die Schichten? Welche Kollegen gehören in welche Schicht? All das sind sehr komplexe Fragen, die deutliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Beschäftigten haben können. Wichtig ist es daher, sich als Betriebsrat umfassend mit dem Thema zu befassen, entsprechend einzugreifen – und den Abschluss einer Betriebsvereinbarung sorgfältig zu prüfen.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de