

Besser leben mit Schichtarbeit

Eine Broschüre für Schichtarbeiter

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Wozu diese Broschüre?
- Hintergründe der Schichtarbeit
- Probleme von Schichtarbeitern
- Unsere „innere Uhr“
- Schlaf
- Ernährung
- Familie, Freundschaft, Freizeit

Vorwort

Viele Schichtarbeiter klagen über Schlafprobleme, Müdigkeit oder Appetitstörungen und einige sogar über Magen – Darm - oder Herz – Kreislauf – Erkrankungen.

Außerdem können Schichtarbeiter nicht regelmäßig am sozialen Leben teilnehmen.

Zahlreiche Faktoren, wie die Art des Schichtsystems, die Unterstützung durch den Partner, das Alter oder die Wohnverhältnisse beeinflussen das Ausmaß der negativen Auswirkungen der Schichtarbeit.

Auch der Schichtarbeiter selbst kann durch sein Verhalten die Probleme vergrößern oder reduzieren. Das stille Erdulden oder Passiv-Bleiben ist die schlechteste Methode. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, aktiv verschiedene Bewältigungsstrategien auszuprobieren.

Wozu diese Broschüre?

Die vorliegende Broschüre soll anregen, die eigenen Verhaltensweisen kritisch zu überprüfen und neue Tipps auszuprobieren.

Da es kein Patentrezept gibt, sollte jeder verschiedene Vorschläge für das Schlafen, die Ernährung und die Freizeitaktivitäten erproben, um die besten Bewältigungsstrategien für sich selbst herauszufinden.

Wenn die vorliegende Broschüre hilft, mit den ungünstigen Auswirkungen der Schichtarbeit etwas besser „klar zu kommen“, wäre bereits viel erreicht.

Hintergründe der Schichtarbeit

Technologische Hintergründe

Technologische Gründe sind in der wachsenden Industriegesellschaft die häufigste Ursache für die Schichtarbeit.

In Fabrikationsbereichen wie der Stahlindustrie und der chemischen Industrie lassen sich viele Produkte nur dann herstellen, wenn der Produktionsprozess über Stunden oder Tage ununterbrochen läuft. Hier müssen sich die Menschen und deren Arbeitszeiten den Fertigungsprozessen anpassen.

Wirtschaftliche Hintergründe

Schichtarbeit wird vor allem auch aus wirtschaftlichen Gründen in den nächsten Jahren wieder zunehmen.

Auf Dauer können nur solche Unternehmen am Markt bestehen, die möglichst kostengünstig bei hoher Qualität und kurzen Lieferfristen die Wünsche ihrer Kunden erfüllen.

Die Auslastung dieser in der Regel teuren Produktionsanlagen ist daher meist unumgänglich.

Das bringt zwar auf der einen Seite belastende Schichtarbeit mit sich, kann aber auch langfristig Arbeitsplätze und Einkommen sichern helfen.

Probleme von Schichtarbeitern

Nicht alle Arbeitnehmer die Schicht- bzw. Nachtarbeit leisten, empfinden diese Bedingungen belastend oder unangenehm.

Nicht alle reagieren darauf mit gesundheitlichen Beschwerden.

Warum ist Schichtarbeit problematisch?

Schichtarbeit, also Arbeit außerhalb der Normalarbeitszeit, führt besonders in zwei Bereichen zu erheblichen Beeinträchtigungen für die Betroffenen.

a. Auswirkungen auf das soziale & familiäre Leben:

Das soziale und familiäre Leben wird gleich zweifach eingeschränkt:

- Einerseits bringen viele Schichtpläne mit sich, dass die Zahl der sozial besonders wichtigen Stunden (abends, Wochenende) viel geringer ist, als bei „normalen“ Arbeitnehmern.
- Zusätzlich gibt es oft viele Tage hintereinander ohne derartige nutzbare Zeiten (z.B. bei 6 Spätschichten hintereinander).

Zahlreiche Untersuchungen zeigen die daraus folgenden Beeinträchtigungen, die von Schwierigkeiten bei der Teilnahme an Veranstaltungen bis hin zu Spannungen in der privaten Beziehung reichen.

Bei Berufstätigkeit beider Partner verschärfen sich diese Probleme noch.

Folgen bzw. Beeinträchtigungen können sein:

- Von Schichtarbeit sind nicht nur die Arbeitnehmer selbst, sondern ihre Partnerinnen und – falls vorhanden – die Kinder betroffen.
- Junge Schichtarbeiter berichten, dass die ungewöhnlichen Arbeitszeiten bei Schichtarbeit den Aufbau einer festen Partnerschaft erschweren.

- Weiters macht es für das Zurechtkommen mit Schichtarbeit sicherlich einen Unterschied:
 - ob im Haushalt kleine Kinder leben (Störungen des Tagschlafs sind wahrscheinlich; alle müssen sich anstrengen, leise zu sein);
 - ob jemand da ist, der den Haushalt/die Kinder versorgt (oder ob Hausarbeit/Kindererziehung noch zusätzlich anfallen, z.B. wenn jemand alleinerziehend ist);
 - welche Arbeitszeiten der Partner/die Partnerin hat;
 - welche sonstigen sozialen Verpflichtungen bestehen, (z.B. Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger);
- Auch das Zusammensein mit Freunden, Kollegen oder Verwandten wird ganz wesentlich durch die Arbeitszeit beeinflusst. Da bei Schichtarbeit der eigene Zeitablauf nicht mit dem der sozialen Umwelt übereinstimmt, sind Kontakte, Hobbys, Freizeitaktivitäten und Weiterbildungsmöglichkeiten erheblich eingeschränkt. Um am sozialen Leben aktiv teilzunehmen, müssen Schichtarbeiter bessere Planer sein als ihre tagsüber arbeitenden Mitmenschen.

b. Körperliche Auswirkungen:

Die Verschiebung der Arbeits- und Schlafzeiten „passt“ nicht mit den körpereigenen Tagesrhythmen zusammen.

Diese von Mensch zu Mensch etwas unterschiedlichen Körperrhythmen passen sich auch nur sehr langsam an. z.B. sind manche Körperfunktionen nach 21 Nachtschichten noch immer nicht völlig angepasst, so dass eine „Gewöhnung“ an Nachtarbeit – wenn überhaupt – nur extrem langsam erfolgt.

Die Rückanpassung geht aber sehr schnell (!), d.h. ein Normaltag führt bereits zu erheblicher Rückanpassung.

Folgende Beeinträchtigungen sind besonders hervorzuheben:

- Beeinträchtigungen des eigenen Wohlbefindens,
- Appetitstörungen, Magen-Darm-Beschwerden,
- Schlafstörungen,
- Erkrankungen.

Nicht zu unterschätzen sind auch die erhöhten Unfallgefahren im Betrieb und bei den Arbeitswegen.

Wie wirken sich die Belastungen aus Schichtarbeit aus?

Der Zusammenhang zwischen Belastungen durch Schichtarbeit und den sozialen/körperliche Beeinträchtigungen ist kein direkter.

- Neben der Belastung durch Schichtarbeit (z.B. rotierende Arbeitsweise, Arbeit in der Nacht) wirken zusätzlich noch andere Belastungen (z.B. körperliche Schwerarbeit, Belastungen aus der Fahrt zum Arbeitsplatz, ...) auf den Schichtarbeiter ein.
- Wie stark eine Belastung zur Beanspruchung für den Einzelnen wird, hängt von einer Reihe zusätzlicher Faktoren ab (persönliche, arbeitsbezogene, familiäre, ...).

Die „normalen“ Ausgleichsmechanismen für die Belastungen aus der Arbeit werden aber gerade durch Schichtarbeit zusätzlich eingeschränkt. Es ist nicht nur die Arbeit am Abend und in der Nacht anstrengender. Zusätzlich leiden Erholung und Schlaf genauso wie soziale und familiäre Beziehungen.

Um so wichtiger ist es daher, Schichtarbeit so gut wie möglich zu gestalten.

Gesunde (ältere) Schichtler?

Auf zwei Punkte muss besonders hingewiesen werden:

- Die Auswirkungen von Schichtarbeit sind meistens nicht ganz offensichtlich. Die, die nicht (mehr) können oder nicht mehr wollen, arbeiten ja meist nicht mehr in der Schicht!
- Es dauert oft lang, bis die Auswirkungen von Schichtarbeit sichtbar werden. Nach einer Anpassungsphase am Beginn geht es oft viele Jahre gut, bevor die kritischen Probleme auftauchen.

Auch aus diesem Grund sollten alle Möglichkeiten genutzt werden, die Schichtarbeit und ihr Umfeld so gut wie möglich zu gestalten. Ganz besonders gilt dies für ältere Arbeitnehmer.

Unsere „innere Uhr“

Der Mensch gehört zu den Lebewesen, die nachts schlafen und tagsüber aktiv sind.

Nun wird manchmal gerade das Umgekehrte vom Menschen verlangt: Schichtarbeit oder sogar Nachtarbeit.

Besonders gesundheitsfördernd ist das nicht, denn viele Körperfunktionen haben einen deutlichen Tag- und Nachtrhythmus.

Sich einem veränderten Rhythmus anzupassen dauert eine Weile.

Bei manchen geht es schnell, bei anderen langsam.

Viele Menschen brauchen schon Tage bis sie sich an die Umstellung zur Sommer- oder Winterzeit gewöhnt haben.

Eine schlechte oder unvollständige Anpassung an die Nachtschicht führt z.B. zu Konzentrationsstörungen und zu einer erhöhten Einschlafneigung.

Es kann aber auch zu anderen gesundheitlichen Beschwerden kommen, wie zum Beispiel: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Magen-Darmprobleme und sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Alle Körperfunktionen des Menschen unterliegen einer Tages- und Nachtperiodik.

Sie haben einen Tagesgang, d.h. ein Maximum und ein Minimum an Leistung innerhalb von 24 Stunden.

Dafür gibt es unterschiedliche Bezeichnungen wie etwa

- „innere Uhr“,
- „24 Stunden-Rhythmik“ oder
- „Circadian-Rhythmik“ (circa-diem = ungefähr einen Tag).

Dieser 24-stündige Lebensrhythmus ist dem Menschen angeboren.

Er „schaltet“ den Körper mit seinen vielen Körperfunktionen am Tag auf Leistungsbereitschaft, in der Nacht auf Erholung und Ruhe.

Mit der Präzision einer inneren Uhr ändern sich:

- **Körpertemperatur**
 - Sie ist abends zwischen 18 und 22 Uhr am höchsten und sinkt nachts zwischen 3 und 6 Uhr auf ihren tiefsten Punkt.
- **Herztätigkeit**
 - Am Tag schlägt das Herz schneller als in der Nacht.
 - Die Pulsschläge tagsüber betragen (abhängig von Alter und Anstrengung) etwa zwischen 70 und 150 – nachts gehen sie auf ca. 50 pro Min. zurück.
- **Atmung**
 - Bei hohem Sauerstoffverbrauch am Tag wird schneller geatmet; in der Nacht sinkt die Atemfrequenz stark ab.
- **Verdauung**
 - Am Tag ist der Verdauungstrakt voll auf Nahrungsaufnahme und –verarbeitung eingestellt; in der Nacht ist er normalerweise im Ruhezustand (der Magen ist ein reiner „Tagarbeiter“).
- **Muskulatur**
 - Sie kann tagsüber ein Höchstmaß an Leistung erbringen; nachts sind die Muskeln schon allein aufgrund der geringen Sauerstoffversorgung auf Ruhe und Erholung eingestellt.
- **Körperrhythmen, Leistungsfähigkeit und Gesundheit**
 - Aus der verringerten körperlichen Leistungsbereitschaft während der Spät- oder Nachtschicht ergibt sich, dass Schichtarbeiter sich nachts mehr anstrengen müssen, um die gleiche Leistung zu erbringen als bei der Arbeit tagsüber.

Mit der sinkenden Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit in der Nacht häufen sich Fehler und es steigen die Unfallgefahren. Dadurch nehmen Störungen der Arbeitsabläufe deutlich zu.

Die Arbeit im Schichtdienst stellt aber gerade ein Leben im Widerspruch zur „inneren Uhr“ dar.

Daher kann – selbst wenn viele Nachtschichten aufeinanderfolgen – die Leistungskurve nicht umgekehrt werden.

Schlaf

Untersuchungen im Schlaflabor haben ergeben, dass der lärmgestörte Tagschlaf im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf

- insgesamt kürzer ist
- kürzere Tiefschlafphasen und
- weniger Traumphasen hat.

Entscheidend für die körperliche Erholung beim Schlafen ist jedoch gerade die Anzahl und die Dauer der Tiefschlafphasen.

Geistig erholen wir uns durch die Traumphasen, die beim gesunden Menschen immer stattfinden, auch wenn wir uns am Morgen oft nicht mehr an unsere Träume erinnern können.

Störungen des Tagschlafes können das gesundheitliche Befinden langfristig verschlechtern. So klagen Schichtarbeiter mit lärmgestörtem Tagschlaf häufiger über Magen-Darm-Beschwerden, als solche, die tagsüber weitgehend ungestört schlafen können.

Wir schlafen normalerweise nachts, wenn es ruhig, dunkel und kühl ist. So sollte es demnach auch für Menschen sein, die am Tage schlafen müssen.

TIPPS für ruhigen und erholsamen Schlaf:

Schutz vor störendem Lärm

- Das Schlafzimmer sollte möglichst in einem ruhigen Bereich des Hauses oder der Wohnung sein.
 - ruhige Seite (zum Garten, ruhigere Nebenstraße, usw.)
 - vom täglichen Familienleben entfernt (weg von Küche, Kinder- oder Badezimmer usw.)
 - keine lauten Wände (weg vom Treppenhaus, usw.)
- Isolieren Sie Ihre Schlafzimmertür so gut wie möglich gegen Geräusche.
- Hängen Sie dicke Vorhänge vor die Fenster. Sie helfen auch Schall zu schlucken.
- Verändern Sie Ihre Telefonklingel.
 - leiser stellen
 - durch ein optisches Signal ersetzen
 - einen Anrufbeantworter anschließen
- Erziehen Sie Ihre Freunde und Nachbarn – keine Störung bei Tagschlaf.
- Versuchen Sie es einmal mit Ohrstöpseln.

Schutz vor störendem Licht

- Versuchen Sie in jedem Fall, das Fenster zu verdunkeln.
- Stellen Sie Ihr Bett in die dunkelste Ecke des Zimmers.
- Wo diese Maßnahmen nicht möglich oder unzureichend sind, kann eine Schlafmaske Abhilfe schaffen.

Schutz vor störender Wärme

- Versuchen Sie zu vermeiden, dass im Sommer die Sonne auf Ihr Schlafzimmerfenster scheint.
- Im Sommer kann eine kleine, tragbare Klimaanlage angenehme Kühle schaffen.
- Lüften Sie vor dem Schlafen.
- Stellen Sie in der kühlen Jahreszeit die Heizung im Schlafräum rechtzeitig ab.

Richtiges Essen und Trinken

- Sie schlafen ruhiger, wenn Sie mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.
- Trinken Sie möglichst einige Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Tee, Cola,) mehr, da deren wachhaltende Wirkung Ihren Schlaf stören kann (bis zu 8 Stunden Nachwirkung).
- Alkoholische Getränke können zwar das Einschlafen erleichtern, aber man wacht danach auch schneller wieder auf.
Ferner verändern sich die Schlafphasen unter dem Einfluss von Alkohol (es gibt weniger Tiefschlaf- und Traumphasen). Dadurch wird der Schlaf weniger erholsam.
Nach dem Genuss von Bier können auch Störungen durch starken Harndrang hinzukommen.

Feste Zeiten tun Ihnen gut

Sie können trotz Schichtarbeit Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern, wenn Sie der arbeitszeitbedingten Unregelmäßigkeit so viel Regelmäßigkeit wie möglich im privaten Bereich entgegensetzen; das betrifft ganz besonders die Mahlzeiten und den Schlaf.

- Gehen Sie - je nach Schicht - immer zu einer festen Zeit zu Bett.
- Stehen Sie - je nach Schicht - immer zu einer festen Zeit auf.
- Wenn Sie von der Arbeit kommen, gehen Sie nicht sofort ins Bett. Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit zum „abschalten“.
- Wenn Sie kurz vor der vorgesehenen Zeit aufwachen, stehen Sie auf und nutzen Sie die Zeit für sich. Das Liegenbleiben bringt jetzt nicht mehr viel an Erholung, manchmal fühlt man sich danach müder als unmittelbar nach dem Aufwachen.

Die 7 – „Glückszahl“ für Ihren Schlaf

- Etwa 7 Stunden Schlaf im täglichen Durchschnitt sollte ein Erwachsener mittleren Alters haben, um sich erholen zu können und gesund zu bleiben.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht regelmäßig zu wenig Schlaf bekommen – der lässt sich nämlich nicht nachholen.

Schlafen auf Raten? Eine gute Sache!

Eine Hälfte nach der Schicht, die andere vor der nächsten Schicht. Das Schlafen „in zwei Raten“ könnte viele Vorteile für Sie haben, vor allem mehr Freizeit mit dem Partner und/oder der Familie.

Nach dem ersten Schlaf-Abschnitt (im Anschluss an die Nachtschicht) von ca. 4 Stunden am Vormittag, könnten Sie nun zusammen Mittagessen und die frühen Nachmittagsstunden für gemeinsame Unternehmungen nutzen.

Drei weitere Stunden Schlaf am späten Nachmittag (ca. zwischen 17:00 und 20:00 Uhr) vor einer kleineren Abendmahlzeit und der anschließenden Nachtschicht helfen, die Nacht besser durchzustehen.

Schlafen ohne „Schlafmittel“ – am besten immer!

Medikamente und Alkohol sind als Schlafmittel aus verschiedenen Gründen ungeeignet:

- Sie verringern die Qualität (den Erholungswert) des Schlafes.
- Sie sind mit der Gefahr einer Abhängigkeit verbunden.
- Die Wirkung von „Schlafmitteln“ hält oft noch an, wenn Sie schon wieder hellwach sein wollen/müssen. Solche Nachwirkungen sind während einer Autofahrt oder beim Bedienen von Maschinen nicht ungefährlich!
- Alkohol hat sehr viele Kalorien.
- Auf die Dauer bessere Alternativen sind:
 - Entspannungsverfahren
 - Spaziergang vor dem Schlafengehen (kein Leistungssport!).
 - Beruhigende Kräutertees (z.b. Melisse)
 - Entspannende Lektüre

Ernährung

Im Gegensatz zu Ihnen arbeitet Ihr Magen ausschließlich in Tagschicht. So produziert der Magen die meisten Verdauungssäfte während des Tages.

Nachts befindet er sich im Ruhezustand und ist nicht darauf vorbereitet, größere Mengen schwerverdaulicher Nahrung zu verarbeiten.

Gleichzeitig sind Sie auf seine Mitarbeit bei der Energiegewinnung angewiesen. Nehmen Sie daher bei der Zusammensetzung Ihrer Nachtverpflegung Rücksicht auf den Magen (leichte und gesunde Kost). Insgesamt ist die bewusste Ernährung für Nacht- und Schichtarbeiter von großer Bedeutung.

Tipps für die Ernährung bei Nacht- u. Schichtarbeit:

Die Hauptmahlzeiten immer zur selben Zeit

Ihr Magen liebt Regelmäßigkeit.

- Um Mangelernährung und Magen-Darm-Störungen zu vermeiden, sollten Sie mindestens drei Mahlzeiten am Tag einnehmen.
- Ideal sind fünf Mahlzeiten am Tag, wobei zwei Mahlzeiten kleine Zwischenmahlzeiten sein sollten.
- Am besten ist es, die beiden Hauptmahlzeiten des Tages, das Mittag- und das Abendessen, in jeder Schichtart zur gleichen Zeit einzunehmen.
- Regelmäßige Essenszeiten bekommen Ihrem Verdauungssystem besser als der Versuch, sich mit dem Essen an die wechselnden Arbeitszeiten anzupassen. Appetitlosigkeit und Magen – Darmstörungen lassen sich durch regelmäßige Nahrungsaufnahme weitgehend vermeiden.
- Wie Sie sich denken können, spielen nicht nur die Zeiten sondern auch die Zusammensetzung der Nahrung und die Umgebung beim Essen eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden.

Günstige „Mahl-Zeiten“ bei Nachtarbeit:

- Wenn es geht, essen Sie vor der Nachtschicht, also ca. zwischen 19:30 Uhr und 20:30 Uhr.
- In der Zeit von Mitternacht bis 1:00 Uhr ist eine leichte Mahlzeit zu empfehlen.
- Zur Überbrückung des frühmorgendlichen Tiefs trägt eine kleine Mahlzeit gegen 4:00 Uhr bei (Zwischenmahlzeit, Snack).
- Danach sollten Sie nichts mehr essen, um den anschließenden Schlaf nicht zu stören.

Leichte Kost für die Nacht:

- Deftiges Essen zum falschen Zeitpunkt hat leider häufig Müdigkeit und Verdauungsprobleme zur Folge.
- Milch und Milcherzeugnisse wie Joghurt, Topfen, Kefir, Dickmilch.
- Obst und Salate; Obst auch als Kompott, Salate als Rohkost mit leichtem Dressing.
- Bei Fleisch und Fisch bevorzugt fettarme Sorten und Zubereitungsarten, z.b. Pute, Kabeljau, Schellfisch (keine geräucherten Sorten, diese sind in der Regel zu fett).
- Eier in Eiergerichten wie Omelett, Rührei u.ä.
- Kartoffeln (fettarm zubereitet), Reis, Nudeln, Vollkornenerzeugnisse.

Gute Durstlöcher für jede Tageszeit

- In erster Linie Früchte- und Kräutertees, kalt oder warm (ohne Zucker, evtl. Süßstoff).
- Verdünnte Fruchtsäfte (Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Limonaden und Cola wegen des Zuckergehaltes meiden).
- Bevorzugen Sie natriumarmes Mineralwasser.
Wenn Sie aufgrund hoher Temperaturen (draußen oder am Arbeitsplatz) einen sehr großen Flüssigkeitsbedarf haben, stillen Sie ihren Durst besser nicht ausschließlich mit Mineralwasser, damit die Nieren nicht zu sehr belastet werden.

Bitte beachten Sie:

- Kaffee und schwarzer Tee sind Genussmittel mit anregender Wirkung. Deshalb in Maßen trinken und ausreichend lange vor dem Schlafengehen weglassen.
- Koffein: Muntermacher und Schlafräuber
 - Während der Schicht helfen Ihnen koffeinhaltige Getränke wach und einsatzfähig zu bleiben.
 - Koffein bleibt im Körper nach dem Genuss noch ungefähr 8 Stunden wirksam. Deshalb trinken Sie spätestens 4 bis 6 Stunden vor dem Schlafengehen Ihren letzten „Muntermacher“.
- Milch ist ein wertvolles, sättigendes Nahrungsmittel – mehr als ½ Liter täglich ist jedoch nicht empfehlenswert.
- Alkoholische Getränke haben wegen der damit verbundenen Unfallgefahr am Arbeitsplatz nichts zu suchen.

Familie, Freundschaft, Freizeit

Aufgrund der besonderen Lage der Arbeitszeit sind Schichtarbeiter vom „normalen“ Freizeitgeschehen der Gesellschaft zum Teil abgekoppelt.

Schichtarbeiter brauchen besondere Rücksicht, Unterstützung und Verständnis durch Familie, Partner/in und Freundeskreis, wenn sie ihr Leben erfolgreich an die Wechselschicht anpassen wollen.

Um ihr Bedürfnis nach Hobbies, Zusammensein mit Freunden und Familie, Kultur, Weiterbildung und gesellschaftlichem Engagement stillen zu können, brauchen Schichtarbeiter eine gehörige Portion Planung und Entgegenkommen des „sozialen Umfeldes“.

In diesem Kapitel möchten wir Sie dazu anregen, aus Ihrer freien Zeit mehr zu machen.

Das Zusammenleben mit Schichtarbeitern verlangt auch von den Angehörigen – genau wie von den Schichtarbeitern selbst – ein großes Maß an Flexibilität, manchmal sogar Verzicht.

Miteinander reden, gemeinsam über Verbesserungsmöglichkeiten nachdenken und die Bemühungen des anderen um Rücksichtnahme anerkennen, schaffen ein Klima, in dem sich alle wohlfühlen können.

TIPPS für den Bereich „soziales Umfeld“

Hier nun ein paar Anregungen, wie sich die kostbare Zeit des Zusammenseins mit Partner/in, Familie und Freundeskreis bei Schichtarbeit angenehm, erholsam und erlebnisreich gestalten lässt

- Versuchen Sie, wenigstens eine Mahlzeit am Tag mit Ihrer Familie gemeinsam einzunehmen. Durch die Teilnahme an den gemeinsamen Mahlzeiten bekommen Sie mehr vom Alltagsgeschehen in der Familie mit.
- Vom Gespräch mit Ihrem Partner und Ihren Kindern hängt es letztlich ab, wie alle mit Ihrer Schichtarbeit klarkommen. Reden Sie (regelmäßig) miteinander über das, was Sie bewegt!
- Wenn Sie Kinder haben, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Freizeitaktivitäten mit den besonderen Zeitplänen der Kinder koordinieren. Diese Zeiten sind im wesentlichen auch vom Alter der Kinder abhängig.
- Die Art und Weise, wie Sie die Zeit mit Ihrem Partner, Ihren Kindern und Freunden verbringen, kann auch für Zeit entschädigen, die Sie nicht zusammensein können. Die Qualität zählt.
- Unternehmen Sie gemeinsam etwas. Tagsüber „in Betrieb“ sind u.a.: Museen, Ausstellungen, Spielplätze, Zoos, Schwimmbäder, Parks, Wälder, Cafes, viele Kinos
- Treffen Sie frühzeitig feste Absprachen für gemeinsame Unternehmungen. Ein Schichtplan, wie ein Stundenplan in der Wohnung ausgehängt oder an Freunde verteilt, kann dabei eine wertvolle Hilfe sein.
- Führen Sie „Buch“ über ihre Kontakte zu Bekannten und Verwandten, denn die aus der Zeitstruktur der Schichtarbeiter resultierende soziale Isolation ist häufig ein erhebliches Problem. Achten Sie bewusst darauf, wie häufig und regelmäßig Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten treffen.
- Vergessen Sie bei ihrer Freizeitgestaltung nicht ihre persönlichen Interessen.

Weitere Tipps für Ihre Gesundheit

- Trainieren Sie ihre Fitness.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, möglichst an der frischen Luft! Bewegung hilft, Stress abzubauen und sich richtig wohl zu fühlen. Es muss nicht immer Leistungssport sein: Tanzen, Toben, Fußballspielen oder Fahrradtouren liegen Ihnen vielleicht mehr und lassen sich mit Partner, Familie und Freunden gemeinsam erleben!
- Versuchen Sie auch, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen: öfter mal das Auto stehen lassen und stattdessen zu Fuß gehen, Rad fahren, den Aufzug ignorieren und ein paar Treppen steigen etc.
- Vor der Spätschicht bzw. vor der Nachtschicht strengen Sie sich jedoch nicht an!
- Gönnen Sie sich pro Tag mindestens eine ausgewogene Mahlzeit in Ruhe! Nehmen Sie sich Zeit, dabei zu entspannen und das Essen zu genießen.
- Versuchen Sie, Unter- bzw. Übergewicht zu vermeiden! Bewegung, ausgewogene Ernährung und das Schaffen angenehmer, erholsamer Bedingungen beim Essen helfen Ihnen dabei!
- Nutzen Sie freie Tage zur Entspannung.
- Achten Sie auf ihren Lebensstil.
- Achten Sie auf ihre Gesundheit.
- Machen Sie Gebrauch von den möglichen Vorsorgeuntersuchungen.