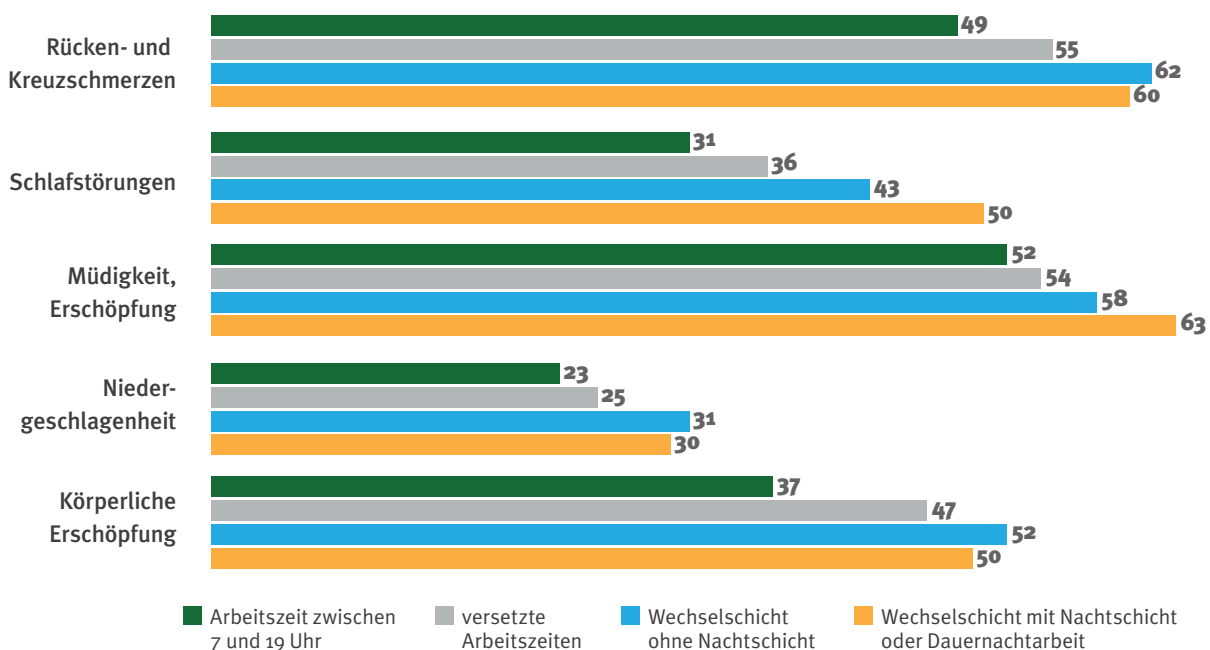


Wahloption: Ausgleich für Schichtarbeit und andere belastende Arbeitszeiten

Kürzere Arbeitszeit und mehr Freischichten reduzieren die Belastung.

Gesundheitliche Beschwerden nach Lage der Arbeitszeit

in Prozent



Quelle: BauA Arbeitszeitreport 2016

IG Metall, 00/2017

- Beschäftigte, die regelmäßig in Schicht arbeiten oder versetzte Arbeitszeiten haben, berichten häufiger von gesundheitlichen Beschwerden als Beschäftigte, die normale Arbeitszeiten – zwischen 7 und 19 Uhr – haben. Vor allem bei Schichtarbeit nimmt die gesundheitliche Belastung zu und zeigt sich deutlich in Form von Rückenschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung.
- Arbeit in Schicht oder zu untypischen Zeiten ist nicht nur eine gesundheitliche, sondern auch eine soziale Belastung. Denn die Beschäftigten arbeiten zu Zeiten, in denen normalerweise das Familienleben oder andere soziale Aktivitäten stattfinden. Der Arbeitszeitreport 2016 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA) zeigt, dass Schichtarbeit die Work-Life-Balance stark belastet.
- Kürzere Arbeitszeiten, vor allem in Form von mehr frei wählbaren freien Tagen, können helfen Belastungen zu reduzieren. Deshalb empfiehlt die Arbeitswissenschaft, bei Schichtarbeit mehr freie Tage im Jahr vorzusehen als z.B. bei Tagarbeit. Die Beschäftigten erholen sich besser und sind gesünder. Das senkt Fehlzeiten und fördert das Wohlbefinden – auch weil mehr Zeit für Kinder und Familie, Hobby oder Verein bleibt.