

## **Partizipative Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit**

Fachtagung Schichtarbeit - Hans-Böckler-Stiftung  
28. Februar 2012, Kassel

Referentin:  
Prof. Dr. Ulrike Hellert

# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Agenda

- Bausteine der Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit
- Ganzheitliche & partizipative Vorgehensweise
- Befragungsergebnisse
- Fazit

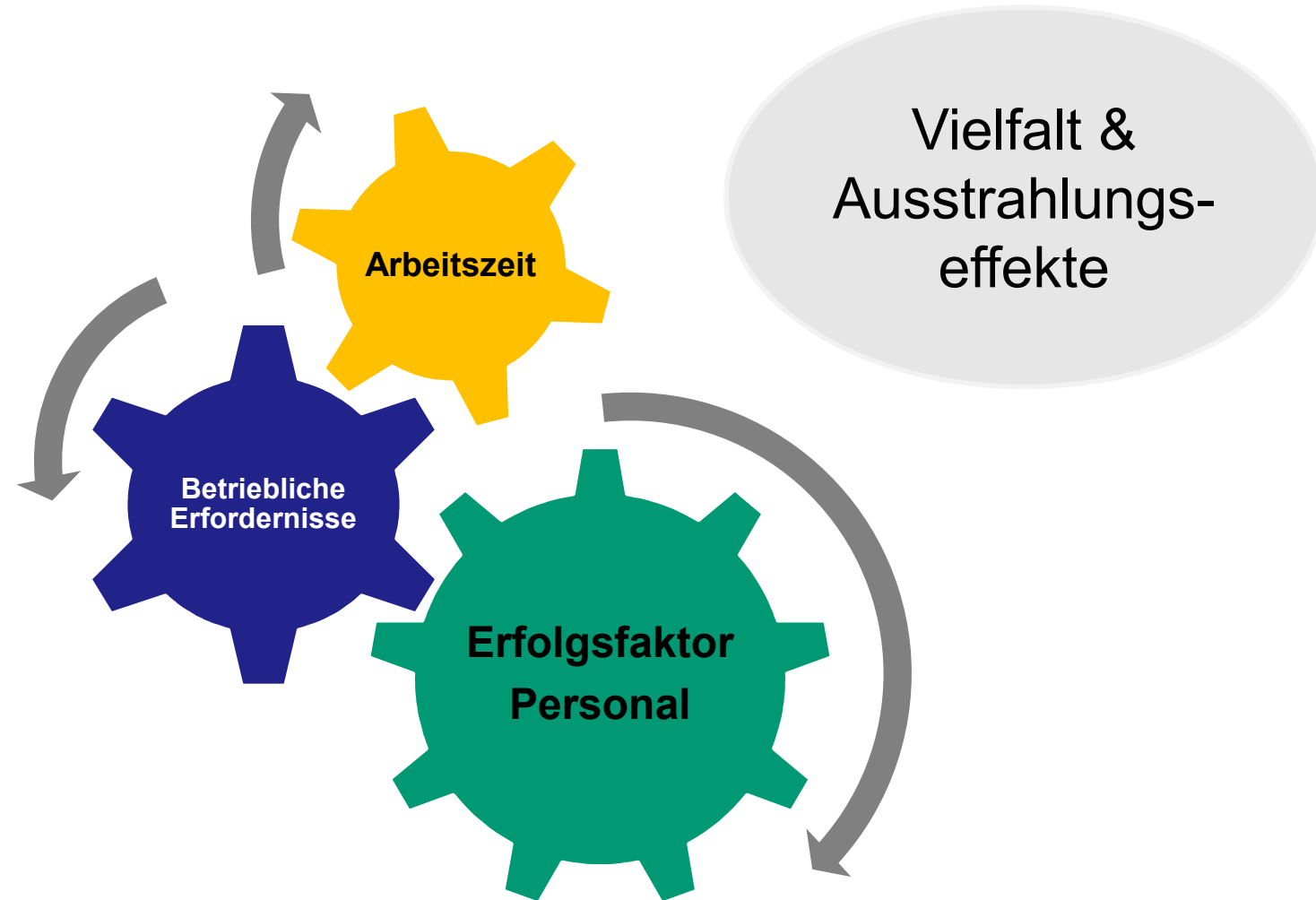


Eisengiesserei Torgelow

# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

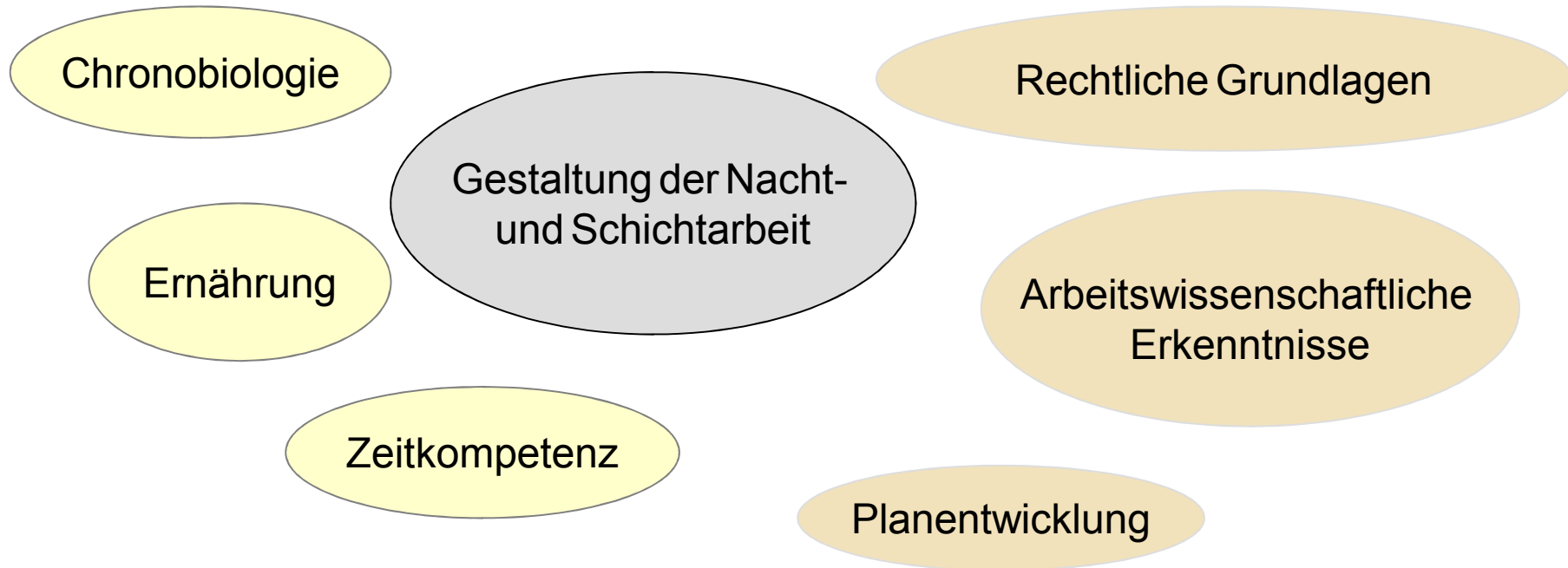
Erfolgreiches Zusammenspiel



# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit

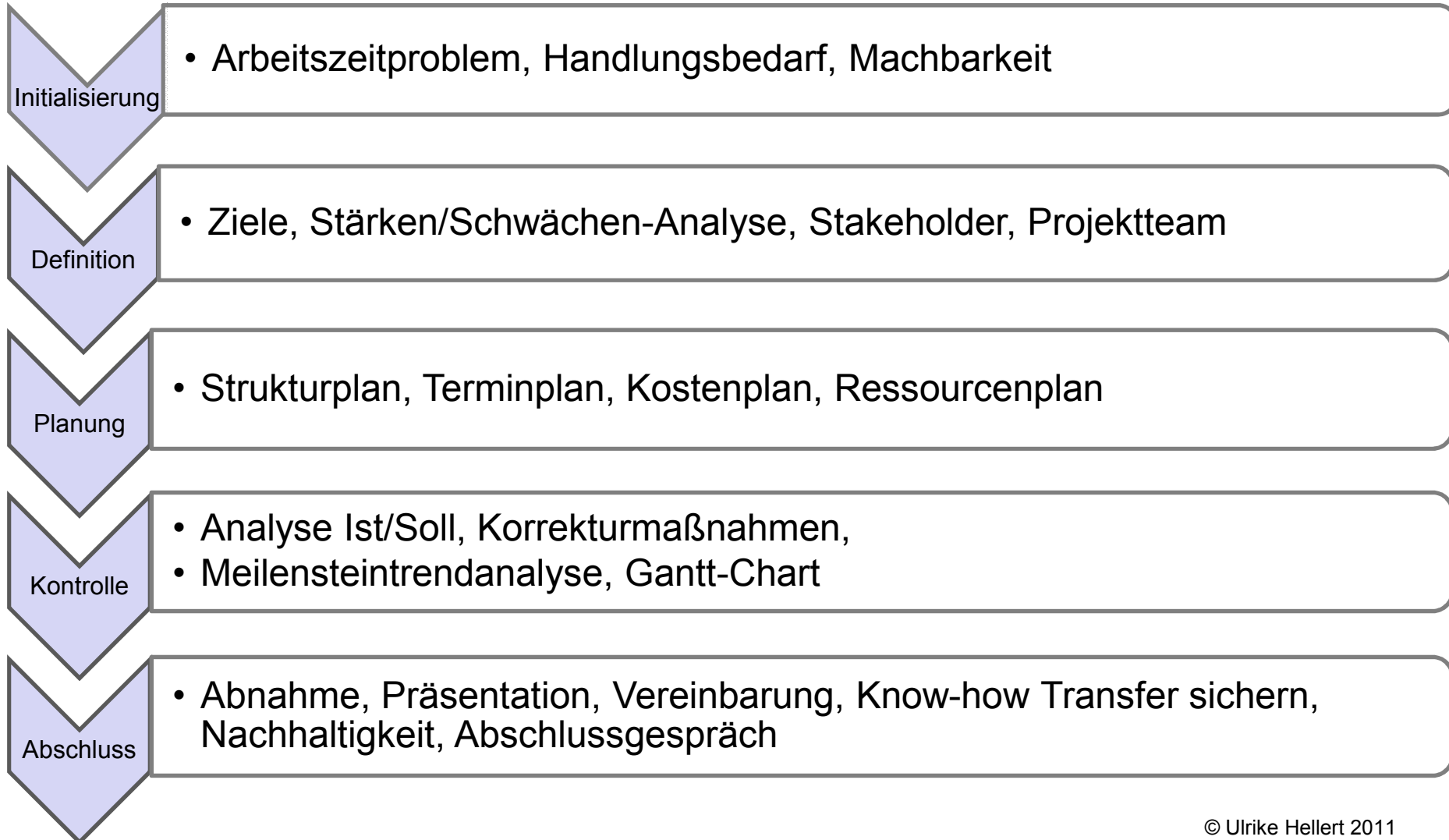


**Partizipative Vorgehensweise**

# moderne arbeitszeiten

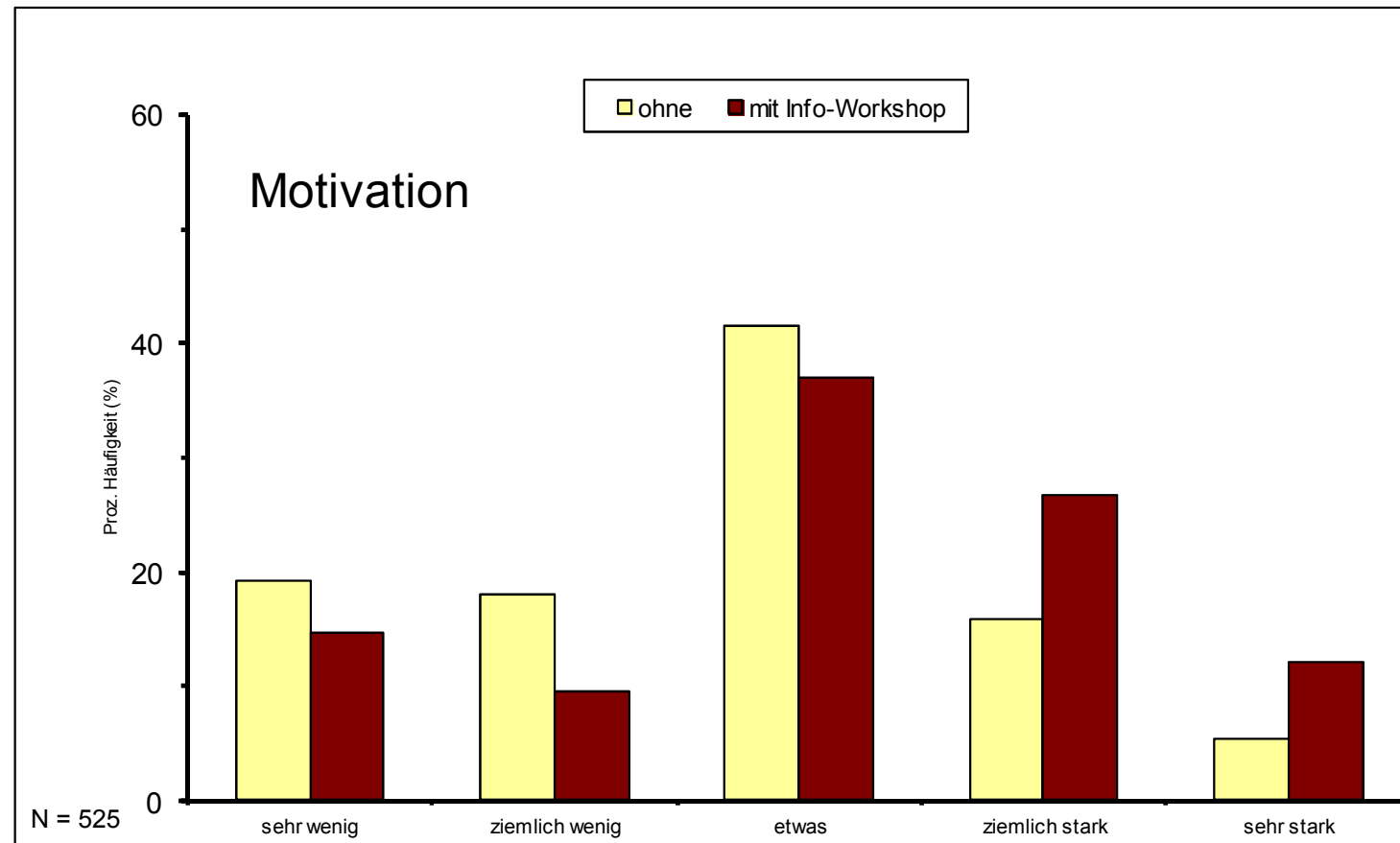
Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Arbeitszeitprojektmanagement



## Partizipation und Information

1. Motivation durch den Vorgesetzten
2. Zielorientierte Gesprächsführung
3. Nachtschichten in Folge

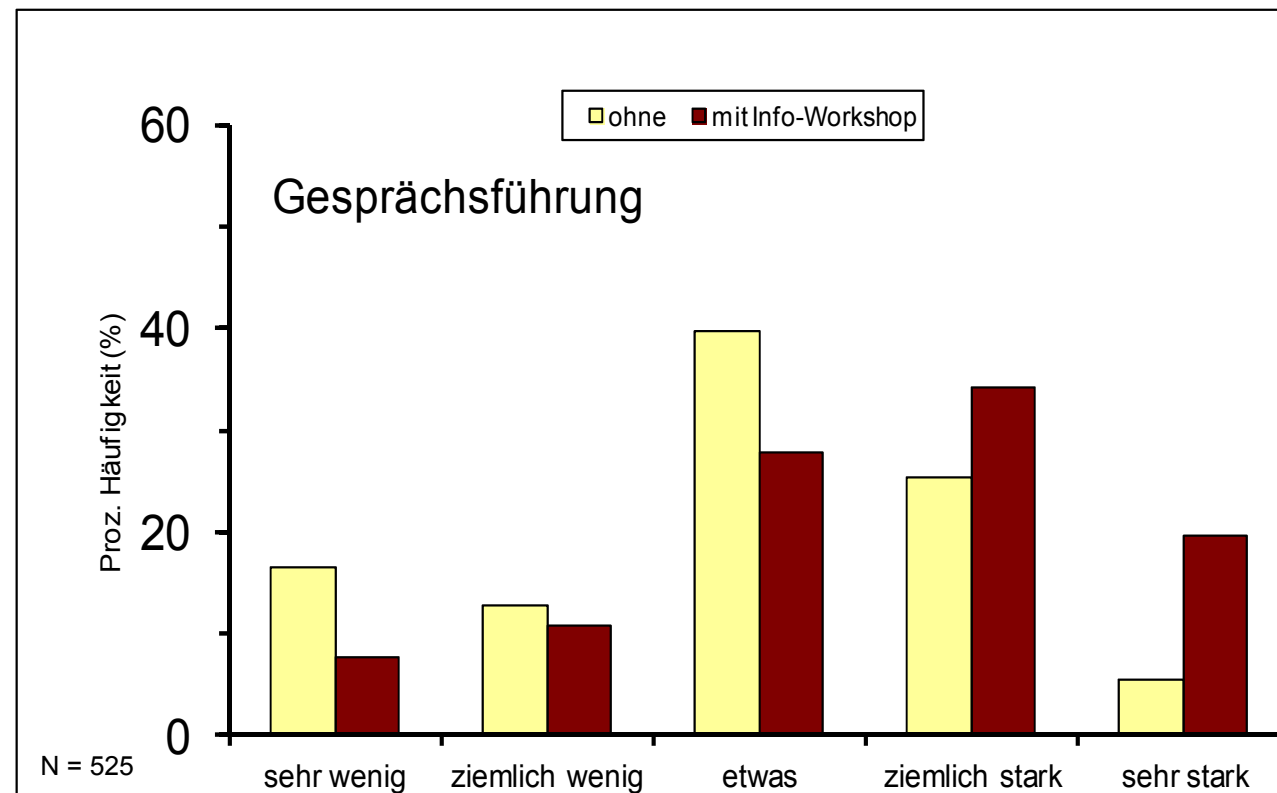


# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

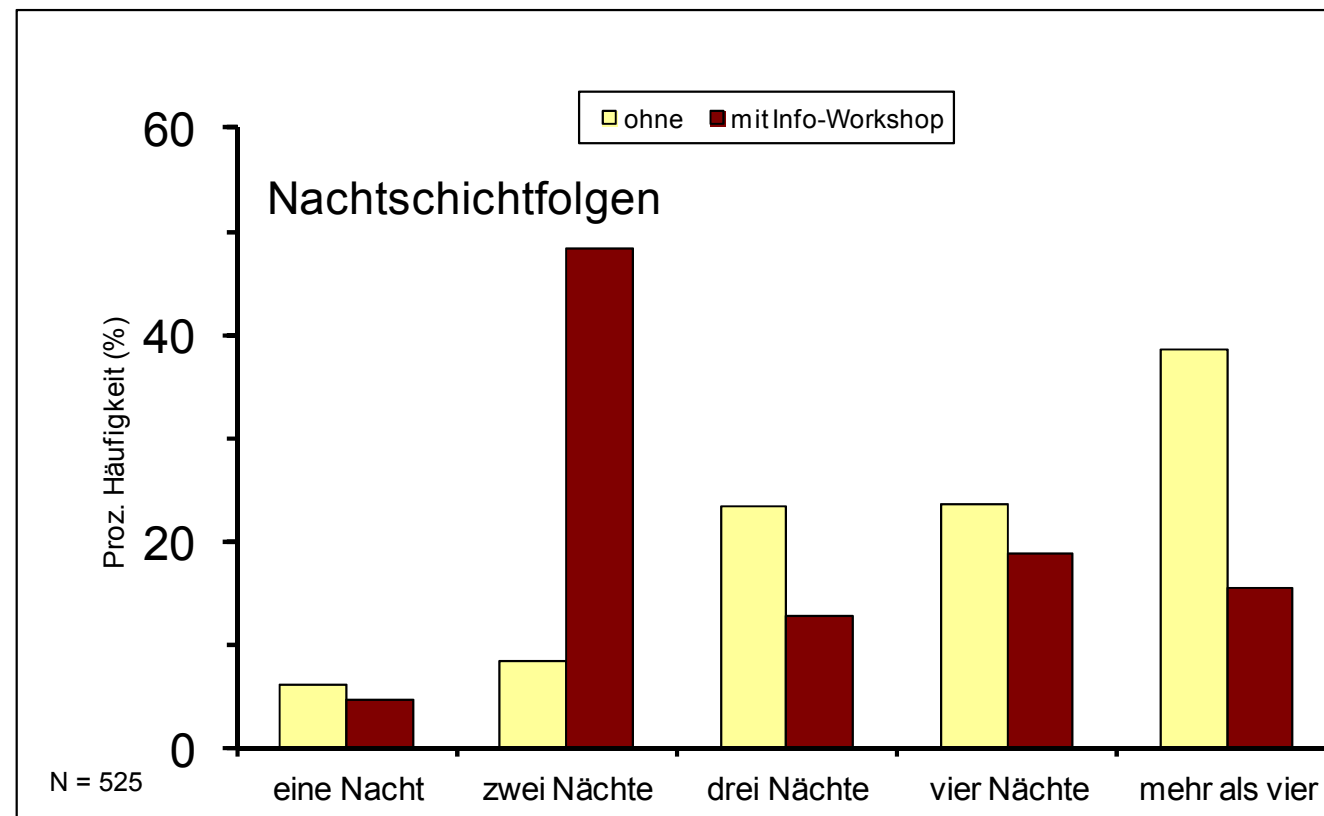
## Partizipation und Information

1. Motivation durch Vorgesetzte
2. Zielorientierte Gesprächsführung
3. Nachtschichten in Folge



## Partizipation und Information

1. Motivation durch Vorgesetzte
2. Zielorientierte Gesprächsführung
3. Nachtschichten in Folge





# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Chronobiologie und Schlafhygiene

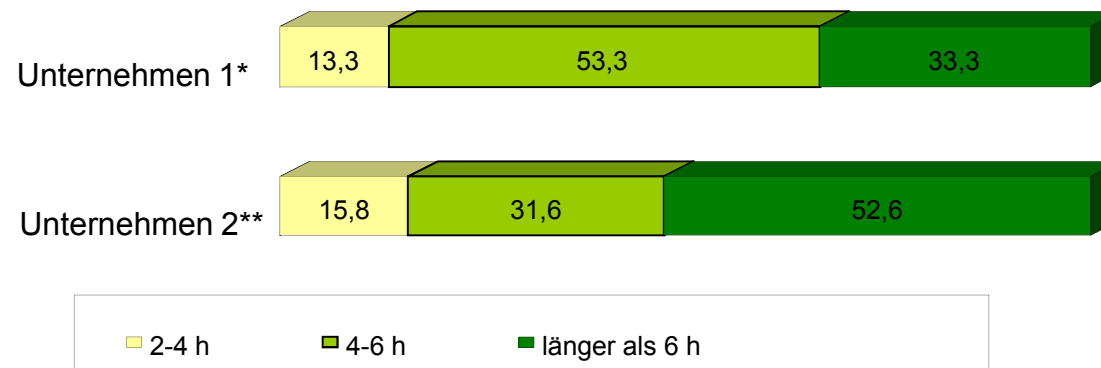
- ✓ Bedeutung des Schlafes: „Schlafen Sie so lange wie möglich!“
- ✓ Schlafdauer: Schlafphasen beachten
- ✓ „power-nap“ und Kurzschlaf
- ✓ Pausenmanagement
- ✓ Umgebung optimieren
- ✓ Familie informieren & integrieren



## Ergebnisse aus Mitarbeiterbefragungen

### Frage:

Wie lange können Sie nach der Nachtschicht im Durchschnitt schätzungsweise ununterbrochen schlafen?



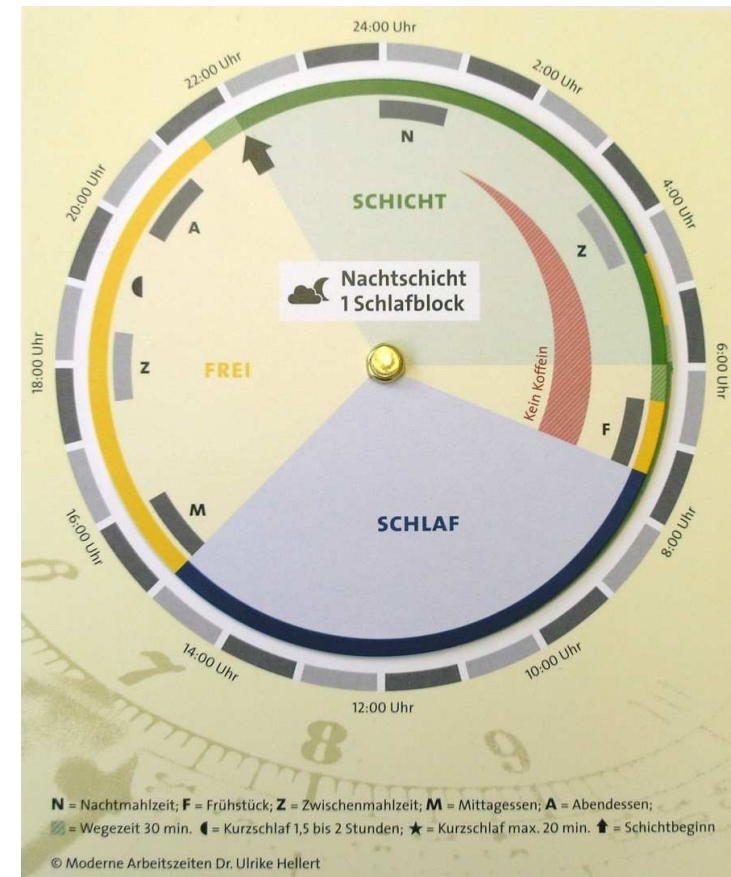
\* Energieversorgungsunternehmen mit vollkontinuierlicher Schichtarbeit mit max. 7 Nachtschichten und langen Arbeitsblöcken

\*\* Kunststoffindustriebetrieb mit vollkontinuierlicher Schichtarbeit mit max. 2 Nachtschichten und kurzen Wechseln (2-2-2)

## Ernährung für Schichtarbeitnehmer

### Sieben Grundregeln

1. Energiebedarf beachten
2. Verteilung der Mahlzeiten nach Schichtplan
3. Regelmäßige Mahlzeiten
4. Warme Mahlzeiten
5. Flüssigkeitszufuhr
6. Essen in geeigneten Räumen
7. Koffeinhaltige und alkoholische Getränke schaden dem gesunden Schlaf!



## Zeitkompetenz nach Zeittypen

### 1. Chronotyp nach Morgen- oder Abendtyp

- Leistungskurve beachten
- Zeit für Aktivität – Zeit zur Entspannung

### 2. Meta-Programm der Persönlichkeit:

- Detail – Ganze
- Passiv – aktiv
- Große – kleine Zeiträume
- Hin zu – weg von
- Gegenwart – Zukunft – Vergangenheit (Time-Line)

# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

„Goldene Regel“ nach Kurt Lewin (1890 – 1947)



- ✓ Erklärung & Information
- ✓ Partizipation
- ✓ Gemeinsame Vereinbarung
- ✓ Zielbindung

## Fazit

Gestaltung menschengerechter & altersgerechter Schichtarbeit:

- strukturiertes Vorgehen
- basierend auf rechtlichen Grundlagen
- umfassende Information & Erklärung
- konsequente Beteiligung & Zusammenarbeit mit den betreffenden Schichtarbeitnehmern
- bedarfsorientierte Maßnahmen

# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Moderne Arbeitszeiten

- Arbeitszeitberaterin seit 1994
- Hochschullehrerin an der FOM Hochschule in Nürnberg
- Direktorin des iap - Institut für Arbeit und Personal
  - Aktuelle Bundesprojekte: Zeitbüro FOM und ArbeitsZeitGewinn (RKW)



Quelle: [www.clubnomos.de](http://www.clubnomos.de)



Moderne Arbeitszeiten  
Prof. Dr. Ulrike Hellert  
An der Talaue 24  
91443 Scheinfeld  
Tel.: (09162) 123 -130  
[ulrike@hellert.de](mailto:ulrike@hellert.de)  
[www.hellert.de](http://www.hellert.de)



*Denn es ist nicht die Zeit, die etwas mit dem Menschen macht, sondern der Mensch macht etwas mit der Zeit.“*  
*Wilhelm Revers*