



Besser leben mit Schichtarbeit

**Für mehr Gesundheit & Balance
im Schichtalltag**

Praktisches Arbeitsbuch zum
Selbstauffüllen



Inhaltsverzeichnis

<i>Wofür gibt es dieses Arbeitsbuch?</i>	4
<i>Einstellung zur Schichtarbeit</i>	5
Schlaf	7
<i>Wohnung – gegenwärtig</i>	7
<i>Schlafzimmer – gegenwärtig</i>	8
<i>Wohnung/Schlafzimmer – zukünftig?</i>	9
<i>Tagesprotokoll</i>	10
<i>Schlafprotokoll</i>	11
<i>Protokoll zur Ermittlung der Schlafqualität</i>	12
<i>Meine persönliche Bilanz</i>	14
Ernährung und Bewegung	16
<i>Protokoll für Essenszeiten</i>	16
<i>Plan für Essenszeiten</i>	17
<i>Bewegung im Alltag</i>	18
Freizeit	20
<i>Freizeit – Die wertvollsten Stunden</i>	20
<i>Meine persönlichen Vorsätze</i>	21
Impressum	26

Wofür gibt es dieses Arbeitsbuch?

Vielleicht haben Sie beim Lesen der Broschüre "Besser Leben mit Schichtarbeit" schon eine Vorstellung davon bekommen, wo möglicherweise vermeidbare Belastungen liegen, an denen Sie etwas ändern möchten. Vielleicht haben Sie sogar schon Vorsätze gefasst oder gemeinsam mit Familie oder Partner:in beratschlagt, wie sich Ihr Leben mit der Schichtarbeit verbessern lassen könnte.

Die Anregungen, die die Broschüre Ihnen gegeben hat, waren recht allgemein und konnten vielleicht nicht alle Fragen beantworten, die Sie zu diesem Thema haben. Durch die genaue Beobachtung Ihrer jetzigen Situation und Gewohnheiten wird es einfacher, zu konkreten Problembeschreibungen und passenden Lösungen zu kommen. Die Arbeits- und Protokollbögen sowie Checklisten, die Sie in diesem Arbeitsbuch finden, helfen Ihnen dabei.

Bevor Sie loslegen, noch ein paar Hinweise!

- Sämtliche Arbeitsunterlagen sind aus Platzgründen jeweils nur ein Mal abgedruckt. Ehe Sie mit dem Ausfüllen anfangen, machen Sie sich vielleicht besser Kopien und arbeiten mit den Duplikaten.
- Lassen Sie sich bitte von der Menge des Materials nicht entmutigen – Sie müssen nicht alles an einem Tag in Angriff nehmen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, immer nur so weit, dass Sie nicht die Lust daran verlieren, Ihr Leben mit Schichtarbeit einmal genau unter die Lupe zu nehmen.

Einstellung zur Schichtarbeit

Einstellung zur Schichtarbeit

Im Folgenden finden Sie Meinungen über Schichtarbeit, die immer wieder zu hören sind.

Würden Sie diesen Aussagen zustimmen?

Wenn ja, kreuzen Sie bitte in der Spalte „Stimmt“ an, wenn nein in der Spalte „Stimmt nicht“. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten.

Stimmt **Stimmt nicht**

Quelle: Nachreiner 1977

Schichtarbeit ist schwer.

Wenn man Schichtarbeit macht, hat man mehr Zeit für die Familie.

Durch Schichtarbeit hat man kaum Gelegenheit, neue Freunde kennenzulernen.

Wenn man Schichtarbeit macht, kann man kaum mal vernünftig ausgehen.

Mit Schichtarbeit verdirbt man sich vieles im Leben.

Schichtarbeit beeinträchtigt das Familienleben stark.

Leute, die Schichtarbeit machen, müssen auf vieles verzichten.

Schichtarbeitende erhalten für ihre Gesundheit nur ein paar Euro mehr.

Wenn man Schichtarbeit macht, kann man abends kaum etwas unternehmen.

An Schichtarbeit kann man sich ganz gut gewöhnen.

Schichtarbeitende sind in vielen Dingen besser dran als Leute, die nur Tagschicht arbeiten.

Auswertung:

Für jedes graue Feld gibt es einen Punkt, für weiße Felder 0 Punkte.

Einstellung zur Schichtarbeit: 0–5 Punkte = eher negativ, 6–11 Punkte = eher positiv

Schichtarbeit: Was spricht dagegen, was spricht dafür?

- Warum arbeiten Sie in Schicht mit Nachtschichten?
- Hätte es eine Alternative gegeben?
- Fühlen Sie sich durch Nachtarbeit belastet?
- Wenn es möglich wäre, würden Sie aus der Nachtarbeit ausscheiden?

Versuchen Sie einmal für sich und Ihre Familie, die Vor- und Nachteile der Nachtarbeit aufzulisten. Sprechen Sie dazu auch mit Ihrem:r Partner:in und, sofern vorhanden, auch

mit Ihren Kindern. Vielleicht ziehen Sie am Ende eine Bilanz, was für Sie in dieser Lebensphase überwiegt, Vorteile oder Nachteile der Nachtarbeit.

Zu Ihrer Hilfe: Wer sensibel mit seiner Schichtarbeit umgeht und sich, die Familie und das Leben anders organisiert als beispielsweise Tagarbeitende, kann viele objektive Belastungen der Arbeit auffangen. Dazu verhilft ja auch diese Broschüre.

Was gewinne ich?

Schichtzulage

freie Vormittage

sicherer Arbeitsplatz

Was verliere ich?

weniger soziale Kontakte

Probleme beim Schlafen

manchmal Stress in der Partnerschaft

Tagesprotokoll

Das Tagesprotokoll hilft Ihnen dabei, einmal eine genaue Vorstellung davon zu bekommen, wo eigentlich Ihre Zeit bleibt. Die gesammelten Informationen können Sie später gut verwenden, wenn Sie die Bereiche „Schlaf“ und „Essenszeiten“ unter die Lupe nehmen. Da nicht jeder Tag auf die gleiche Weise verläuft, machen Sie Ihre Einträge möglichst über mehrere Tage und für jede Schichtform.

Zunächst ein Beispiel für das Ausfüllen. Den Protokollbogen finden Sie auf der nächsten Seite.

Beispiel eines Tagesprotokolls

<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	<i>Tätigkeiten</i>	<i>Speisen und Getränke</i>
5:10 Uhr	Zuhause	Körperpflege, Anziehen, Frühstück	1 Butterbrot mit Wurst/Käse, 2 Tassen Kaffee
5:45 Uhr	Auto	Fahrt zur Arbeit	
14:25 Uhr	Auto/Supermarkt	Einkaufen auf dem Weg nach Hause	
15:15 Uhr	Zuhause	Kaffeetrinken mit der Familie	2 Tassen Kaffee, 1 Stück Kuchen, 1 Apfel

Wie sieht Ihr Tag aus?

Datum		Wochentag	Schicht	
<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	<i>Tätigkeiten</i>	<i>Speisen und Getränke</i>	

Schlafprotokoll

Wann schlafen Sie?

Tragen Sie hier bitte für diese Woche Ihre Schlafzeiten ein.

Bitte nicht vergessen, die Schicht (F = Früh, S = Spät, N = Nacht, V = Vormittag) einzutragen bzw. ob Sie frei haben.

Woche Nr.

Mo-So von – bis (Datum)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

SCHICHT
/ frei?

Uhrzeit

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

Protokoll zur Ermittlung der Schlafqualität

Beobachten Sie auch über einige Zeit die Qualität Ihres Schlafs, verwenden Sie dazu diesen Protokollbogen oder eine Kopie davon (runden Sie beim Eintragen auf 10-Minuten-Schritte auf):

Vergeben Sie Noten für jeden Schlafabschnitt oder verwenden Sie Farben, um die Qualität zu markieren (1 = gut/grün, 2 = eher gut/blau, 3 = eher schlecht/gelb, 4 = schlecht/rot).

Uhrzeit	So/Mo	Mo/Di	Di/Mi	Mi/Do	Do/Fr	Fr/Sa	Sa/So
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							

Wie bewerten Sie das Ergebnis?

*Was können Sie noch tun, damit Ihr Schlaf erholsamer wird?
(evtl. Kapitel „Schlaf“ in der Broschüre noch einmal lesen)*

Meine persönliche Bilanz

Erreichen Sie die empfohlene Schlafmenge von
ca. 49 Stunden pro Woche?

Falls Schlafmangel auftritt – in welcher Schicht ist das der Fall?
Worauf führen Sie dazu zurück?

Was könnten Sie noch ändern, um ausreichend
Schlaf zu bekommen?

Wie sieht Ihre Freizeit-Bilanz aus? Was ließe sich anders organisieren,
um mehr Zeit zur Erholung und für die Familie zu gewinnen?

Meine persönliche Bilanz

Festlegen der Essenszeiten

Mit Hilfe dieser Übersicht können Sie Ihre Essenszeiten planen. Dazu noch einmal unsere Empfehlungen in Kürze:

- wenigstens eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag
- die beiden Hauptmahlzeiten möglichst in festen Zeiträumen
- feste Essenszeiten auch über unterschiedliche Schichten
- lieber mehrere kleine als nur eine große Mahlzeit am Tag

Vielleicht beginnen Sie damit, dass Sie auf der nächsten Seite zuerst diejenigen Stunden markieren, in denen Sie während der einzelnen Schichten außer Haus sind (siehe auch Tagesprotokoll). Berücksichtigen Sie darüber hinaus die Zeit, die Sie für An- und Abfahrt benötigen (siehe auch Tagesprotokoll).

Vergleichen Sie Ihre Einträge auch mit Ihren Schlafzeiten über die verschiedenen Schichten (siehe Schlafprotokoll).

Welche Zeiten für die Mahlzeiten während der Nachtschicht günstig sind, finden Sie im Kapitel „Ernährung und Bewegung“

Ein Beispiel für annähernd gleiche Essenszeiten am Mittag und am Abend ist nachfolgend angeführt. Mögliche Zeitpunkte hängen natürlich vom individuellen Schichtbeginn und Schichtende ab. Außerdem sind Wegezeiten sowie Zeit für die Zubereitung zu berücksichtigen.

Im nachfolgenden Beispiel wurde von 30 Minuten Wegezeit und Bereitstellung des Essens durch den:die Partner:in ausgegangen.

Beispiel eines Essensprotokolls

Zeiten für das Mittagessen	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
	14:30 Uhr	13:00 Uhr	12:30 Uhr

Zeiten für das Abendessen	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
	19:30 Uhr	22:30 Uhr	20:00 Uhr

Protokoll für Essenszeiten

Wann essen Sie über den Tag, die Nacht?

Geben Sie bitte an, zu welchen Zeiten Sie in dieser Woche essen. Bezeichnen Sie bitte die Mahlzeiten (1. Frühstück, 2. Frühstück, Mittagessen, Kaffee, Abendessen usw.). Bitte nicht vergessen, die Schicht einzutragen bzw. ob Sie einen freien Tag haben.

Woche Nr.

Mo-So von – bis (Datum)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

SCHICHT
/ frei?

Uhrzeit

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

Plan für Essenszeiten

Uhrzeit	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

Bewegung im Alltag

Wie Sie an Ihrem Plan festhalten!

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils: Bewegung gibt Ihnen mehr Energie, um besser durch die Schichtarbeit zu kommen. Der folgende Bogen soll Sie dabei unterstützen, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

Beispiel eines Bewegungsplans

Wochentag	Was?	Wann?	Mit wem?	Wo?	Welche Hindernisse könnten auftreten?	Wie könnte ich trotzdem an meinem Plan festhalten?
Montag	Mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren	vor der Arbeit, 16:00 Uhr	alleine		schlechtes Wetter	Ich ziehe mir warme, regendichte Kleidung an
Mittwoch	Fußball	20:00–22:00 Uhr	mit Kolleg:innen	Sport-platz	Bin zu k. o.	Ich stelle mir die Sportsachen schon parat, damit ich sofort losfahren kann.
Sonntag	Spaziergang	vormittags	Familie	Wald	Ich habe keine Lust	Ich verabrede mich mit meiner:m Partner:in.

Ihr Bewegungsplaner

	Was?	Wann?	Mit Wem?	Wo?	Welche Hindernisse könnten auftreten?	Wie könnte ich trotzdem an meinem Plan festhalten?
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Freizeit

Freizeit – Die wertvollsten Stunden

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie wichtig, wie attraktiv die verschiedenen Wochentage und Stunden des Tages für Sie sind?

Die Möglichkeiten, Ihrem Hobby nachzugehen, mit Partner:in, Familie oder Freunden etwas zu unternehmen, auszuruhen oder zu schlafen, sind nicht zu allen Zeiten und in allen Lebensphasen gleich. Wenn Sie Ihre Freizeit optimal nutzen und mehr daraus machen wollen, kann die folgende Bewertung hilfreich sein. Auch wenn es um Überlegungen geht, evtl. in ein anderes Schichtmodell zu wechseln, erhalten Sie hierdurch eine Grundlage für Ihre Entscheidung.

Bitte geben Sie in der folgenden Tabelle jeder Tagesstunde eine Zahl zwischen 1 (sehr wichtig) und 4 (weniger wichtig) für den Wert, den Freizeit für Sie hat. Sie können natürlich Stunden an Arbeitstagen anders bewerten als die gleiche Tageszeit an Wochenenden und an anderen freien Tagen. Behandeln Sie die Wochenenden bitte auf jeden Fall so, als hätten Sie frei (auch, wenn Sie gelegentlich am Sonntag arbeiten müssen). Statt Ziffern können Sie zur besseren Übersicht auch wieder Farben verwenden. Beginnen Sie am besten damit, dass Sie die Stunden kennzeichnen, die für Sie sehr wichtig sind (1 oder rot), dann die wichtigen (2 oder orange), schließlich die weniger wichtigen (3 oder gelb) und zuletzt die, an denen Ihnen am wenigsten liegt (4 oder weiß).

Uhrzeit	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

Prüfen Sie doch einmal, ob Sie nicht mehr besonders wertvolle Freizeit gewinnen können, indem Sie die Hausarbeit und andere Verpflichtungen anders einteilen: Und lassen Sie doch hin und wieder alle Fünfe gerade sein!

Meine persönlichen Vorsätze

Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten gelingen umso besser, je mehr Sie sich über die jetzige Situation, Ihre Ziele und die notwendigen Schritte dahin im Klaren sind. Wichtig ist dabei auch das Gespräch mit all den Menschen, die von möglichen Veränderungen betroffen sein können – damit sie auch tatsächlich mit Ihnen an einem Strang ziehen!

Kreuzen Sie hier bitte an bzw. füllen Sie aus, was Sie in nächster Zeit noch einmal überdenken, mit nahestehenden Personen besprechen oder verändern möchten.

Schlaf

- Lage des Schlafzimmers ändern
 - Schutz vor Lärm und Helligkeit im Schlafzimmer
 - Änderungen innerhalb der Wohnung
-
-
-

- Festlegung der Schlafzeiten allgemein
 - Schlaf über verschiedene Schichtarten
-
-
-

- Schlafdauer überprüfen
 - Schlafqualität überprüfen
 - Schutz vor Lärm und Helligkeit im Schlafzimmer
-
-
-

Ernährung

- Essen und Trinken vor dem Schlafen (3 Stunden vorher letzte Mahlzeit!)
 - Festlegung der Hauptmahlzeiten
 - Speisen während der Nachtschichten
 - Essenszeiten während der Nachtschichten
-
-
-

Partnerschaft/Familie

- Verteilung der Aufgaben (Hausarbeit usw.) klären, evtl. anders organisieren
-
-
-

- Umsetzung der Empfehlungen aus dieser Broschüre besprechen (z. B. wer kocht was und wann?)
-
-
-

- Rücksicht während der Nachtschichtphasen (z. B. Lärm, Stress) thematisieren
-
-
-

- gemeinsame Freizeitaktivitäten während der Nachtschichtphasen planen
-
-
-

Freizeit/Freundschaft

- Zeiteinteilung insgesamt überdenken
- Prioritäten setzen (die Qualität zählt!)

- Termine frühzeitig ansprechen/festlegen
- Schichtpläne an Freunde verteilen

- Freizeit vorausplanen (nicht abwarten, was sich ergibt!)

- alte Hobbys wieder aufnehmen
- neue Hobbys suchen

- Freundschaften und nette Bekanntschaften wieder beleben
- Kontakte zu anderen Schichtarbeitenden-Familien suchen

Gesundheit

- körperliche Verfassung im Blick behalten, Verbesserungen anstreben
- mehr Bewegung im Alltag, Sport

- auf das Gewicht achten: Wohlfühlgewicht von kg erreichen
- gesünder ernähren

- Risikofaktoren Alkohol und Rauchen reduzieren
- aktive Entspannung statt Schlafmittel

Sonstiges

Sonstiges

Impressum

IMPRESSUM

Herausgeber:
BKK Dachverband e. V.
Mauerstraße 85
10117 Berlin
www.bkk-dachverband.de

Autor: Dr. Wolfgang Schweflinghaus, TÜV NORD
Redaktion: Dr. Dagmar Siewerts, BKK Dachverband e. V.

Gestaltung / Satz:
Format-h, Hamburg
format-h.com

1. Auflage November 1994
7. Auflage August 2015

BKK® sowie das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Dachverbandes e. V.

Unterstützt von

Mein *Phileo*