

MEIN LEBEN MEINE ZEIT

DIE ARBEITSZEIT-
KAMPAGNE
DER IG METALL



Schichtarbeit. Wenn Arbeitszeiten das Leben bestimmen.



Flexibilisierung auf dem Vormarsch: Nur noch 15 Prozent aller Beschäftigten arbeiten heute montags bis freitags zu festen Zeiten.

Für immer mehr Menschen gehört Schichtarbeit zum Alltag. Darunter leidet oft nicht nur das Privatleben, sondern auch die Gesundheit.

In deutschen Industriebetrieben wird rund um die Uhr gearbeitet. In den letzten 15 Jahren hat sich die Zahl der Schichtarbeitenden von 2,5 auf sechs Millionen mehr als verdoppelt. Fast neun Millionen arbeiten heute regelmäßig an Wochenenden. Dabei haben sich die Gründe, warum in Schichten gearbeitet wird, verändert. Früher beschränkte sich die Nachtarbeit auf wenige wichtige Aufgaben, die 24 Stunden am Tag erledigt werden müssen. Heute geht es immer mehr um rein wirtschaftliche Motive: Damit sich die teuren Maschinen und Produktionsanlagen besser rechnen, sollen sie möglichst lange laufen.

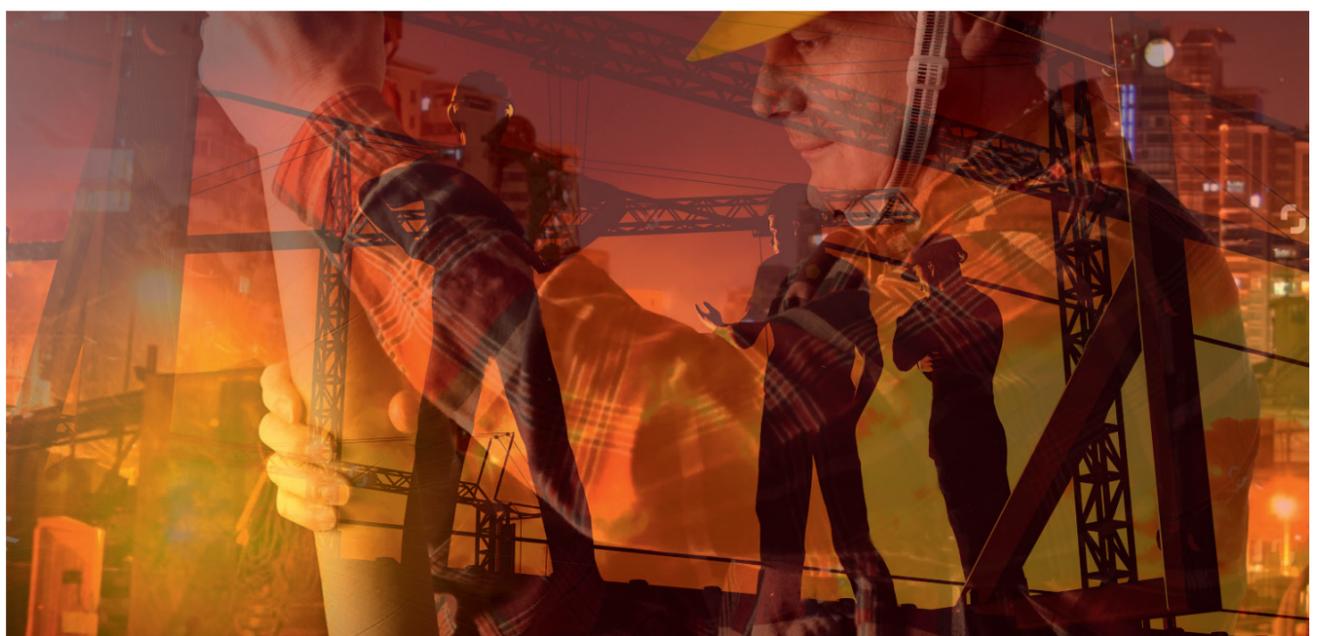
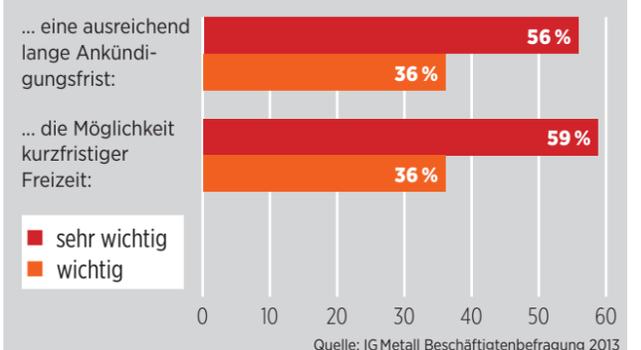
Wer regelmäßig abends, nachts oder am Wochenende arbeitet, bringt seine biologische Uhr durcheinander. Darunter leidet nicht nur die Gesundheit, sondern auch das familiäre und soziale Leben. Wer arbeiten muss während andere frei haben, bekommt vom Leben oft nicht mehr viel mit. Beziehungen zur Familie, zu Partnern oder zu Freunden leiden. Viele Frauen und Männer kämpfen täglich darum, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Dabei sind sie auf sich allein gestellt. Oft fehlt es an betrieblicher Kinderbetreuung und selbstbestimmten Arbeitszeiten.

Arbeitszeit: sicher, gerecht und selbstbestimmt

Knapp 94 Prozent der Schichtarbeitenden wollen geregelte Arbeitszeiten, ergab die große Beschäftigtenumfrage der IG Metall 2013. Sie wollen ihr Privatleben planen können. Deshalb wünschen sich die Beschäftigten ausreichend lange Ankündigungsfristen, wenn der Arbeitgeber die Arbeitszeiten ändern möchte. Damit sie sich darauf einstellen und ihr Privatleben organisieren können.

Die IG Metall-Umfrage offenbart ganz klar: Schicht-Beschäftigte wollen ihre Arbeitszeit selbstbestimmter mitgestalten können.

So wichtig ist Schichtarbeitenden ...



Wie Schichtarbeit den Körper verändert



Wer regelmäßig abends, nachts oder am Wochenende arbeitet, bringt seine biologische Uhr durcheinander. Jeder Mensch lebt nach einem 24-stündigen Tagesrhythmus.

Der sorgt dafür, dass der Körper mit seinen unzähligen Funktionen optimal eingestellt ist: am Tag auf Aktivität, in der Nacht auf Ruhe.

Dieser Rhythmus beruht zum einen auf unserer »inneren Uhr«. Zum anderen wird er von externen Einflüssen gesteuert, wie Temperatur, Geräuschen, Lichtverhältnissen. Der Wechsel von Tag und Nacht, aber auch der Takt der Gesellschaft, geben uns von außen die Zeit vor.

Passen die äußeren Einflüsse zur inneren Uhr, geht es uns gut. Die Arbeit fällt leichter, wir sind voller Energie. Besonders leistungsfähig sind wir um 9 Uhr morgens. Arbeitswissenschaftler haben herausgefunden, dass unsere Leistung dann um 40 Prozent höher ist als im täglichen Durchschnitt. Nachts oder am späten Abend fällt uns die Arbeit am schwersten.

Die Konzentrationsfähigkeit leidet, Fehler nehmen zu und das Unfallrisiko steigt.

Deutlich wird das beim Schlaf. Durch Nachtarbeit entgangene Ruhe kann nicht in der gleichen Weise tagsüber nachgeholt werden. Die externen Zeitgeber laufen praktisch gegen unsere innere Uhr: Tagsüber ist es lauter, die Sonne scheint, es ist wärmer und alle anderen sind wach. Darunter leidet die Qualität des Schlafs. Die für die Erholung wichtigen Tiefschlaf- und Traumphasen sind seltener bzw. weniger intensiv als beim Nachtschlaf.

Das ändert sich auch nicht, wenn man über einen längeren Zeitraum viele Nachtschichten nacheinander macht. Auch wenn sich das vielleicht so anfühlt: Eine »Gewöhnung« des Körpers an die Nachtschicht gibt es nicht.

Familie und Arbeit vereinbaren: So geht's!

Viele Mütter und Väter kämpfen täglich darum, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Sie sind dabei auf sich allein gestellt, ihre Arbeitgeber helfen ihnen oft nicht. Es fehlt an familienfreundlichen Arbeitszeiten. Doch die Zufriedenheit mit dem Arbeitsplatz hängt für immer mehr Menschen auch davon ab.

Geregelte Arbeitszeiten und ausreichende Ankündigungsfristen

Insbesondere bei Beschäftigten in Schichtarbeit ist der Wunsch nach einer geregelten Arbeitszeit, um ihr Privatleben organisieren zu können, besonders hoch. Knapp 94 Prozent der Schichtarbeiter wollen laut der Beschäftigtenbefragung der IG Metall geregelte Arbeitszeiten. Sie wollen planbare Arbeitszeiten, denn in Schichtarbeit ist es schon schwer genug, Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu kriegen.

Doch bei 24 Prozent der in Schichtarbeit Beschäftigten ändert sich laut der Beschäftigtenbefragung der IG Metall von 2013 die Arbeitszeit kurzfristig auf Anforderung des Betriebes. Und 92 Prozent der Befragten in Schichtarbeit geben an, dass sie bei Änderungen

der Arbeitszeit ausreichend lange Ankündigungsfristen wollen, damit sie sich darauf einstellen und ihr Privatleben organisieren können.

Flexibilität ist keine Einbahnstraße

Es gibt längst Flexibilität, wenn es darum geht, die Schichten raufzufahren oder aufs Wochenende auszudehnen. Warum soll das in die andere Richtung nicht auch gehen? Warum sollen Kolleginnen und Kollegen nicht die Möglichkeit haben, mal später zu kommen oder früher zu gehen?

Denn Schicht-Beschäftigte wünschen sich mehr Zeitsouveränität und Planungssicherheit im Alltag. Dass das geht, zeigen gute betriebliche Beispiele. Etwa über eine selbstbestimmte Schichteinteilung der Arbeitsgruppe mit Hilfe einer Smartphone-App. Und auch ausreichende Ankündigungsfristen sind notwendig, damit der Einzelne stabil seinen Alltag planen kann.

Ja, gesundheitsschonende und familienfreundliche Schichtarbeit ist möglich. Dabei spielen gut ausgefeilte Schichtmodelle eine zentrale Rolle. Und es gibt erfolgreiche Beispiele selbstbestimmterer Arbeitszeiten.



Schichtarbeit besser regeln

TEILZEIT TROTZ KONTISCHICHT

Im Schichtbetrieb ist es für Eltern nicht einfach, Familie und Beruf zu vereinbaren. Sie können oft weder Teilzeit arbeiten noch flexibel anfangen. So war das auch bei Bosch in Reutlingen, bis Nathalie Metin aus der Elternzeit zurückkam.

Nathalie Metin arbeitete bei Bosch in Reutlingen im Testzentrum für Mikrochips im kontinuierlichen Schichtbetrieb, kurz Kontischicht. Dabei bezieht sich kontinuierlich auf die Maschinen, die ohne Unterbrechung laufen. Nach der Geburt ihres ersten Kindes wollte Nathalie Teilzeit in der Kontischicht arbeiten. Das gab es bis dahin nicht und so recht konnte es sich bei Bosch auch niemand vorstellen. Selbst Kolleginnen und Kollegen fragten Nathalie, warum sie nicht Vollzeit arbeite und die Schichten mit ihrem Mann so abstimme, dass immer einer Zuhause ist. »Weil ich dann meinen Mann nicht mehr sehe, und ich sehe ihn immer noch gerne«, antwortete Nathalie.

In den Köpfen vieler Vorgesetzter, aber auch von Kolleginnen und Kollegen, ist Vereinbarkeit eine Frage der Flexibilität – Flexibilität auf Seiten der Beschäftigten. Wollen sie wie Nathalie Beruf und Kinder, müssen sie es irgendwie organisieren. Eins steht meistens fest: Am Arbeitsplatz ändert sich nichts.

Teilzeitwünsche erfüllen

Nathalie sah das überhaupt nicht ein. Die Betriebsrätin und Vertrauensfrau gab ihren Teilzeitwunsch im Schichtbetrieb nicht auf. Der Betriebsrat startete eine Kampagne, befragte die Beschäftigten zu ihren Teilzeitwünschen und lud Arbeitsdirektor und Personalchefin zu einer Podiumsdiskussion ein.

Für Nathalie die Gelegenheit, ihr Anliegen vorzubringen. Sie trat ans Podium und fragte die beiden: »Wie kann es sein, dass ich bei einem Unternehmen, das so familienfreundlich sein will wie Bosch, nicht Teilzeit in der Kontischicht arbeiten kann?«

Plötzlich ging alles. Nathalie hatte sich bereits selbst eine Kollegin gesucht, die sich mit ihr die Schicht teilen wollte. Nun erklärte sich ein Vorgesetzter bereit, ein Pilotprojekt zu starten.

Zufriedenheit nimmt zu

Alle, die nach Nathalie kamen, hatten es leichter. Dank einer Betriebsvereinbarung können bei Bosch in Reutlingen Eltern in Konti- und Wechselschicht nicht nur Teilzeit arbeiten, sie können auch ihre Schicht später anfangen oder früher beenden, um zu Hause die Kinder zu übergeben. Und es gibt ein Schwarzes Brett für alle, die sich eine Stelle teilen wollen. Von der neuen Arbeitszeitkultur profitiert auch der Arbeitgeber. Die Beschäftigten sind zufriedener, sagt der Betriebsrat. Denn Nathalie war zwar die erste, die sich die Teilzeit erstritt. Sie blieb aber nicht die Einzige. Inzwischen arbeiten einige Kolleginnen und Kollegen in ihrem Bereich Teilzeit.



MEHR ZEIT ODER MEHR GELD

Bei Arcelor-Mittal in Eisenhüttenstadt haben die Beschäftigten die Wahl zwischen mehr Zeit oder mehr Geld. Fast 80 Prozent der Beschäftigten entscheiden sich für mehr Zeit. »32plus« heißt das Modell, das der Betriebsrat 2010 mit dem Arbeitgeber vereinbarte.

In der Krise hatte der Stahlhersteller die Arbeitszeit auf 32 Stunden pro Woche gesenkt. Als die Aufträge stiegen, wollte der Arbeitgeber sie auf 35 Stunden erhöhen. Der Betriebsrat sagte: »Ja, aber ...« Wer wollte, sollte weiter 32 Stunden arbeiten und dafür auf Geld verzichten können. Wie viele sich für weniger Geld entschieden, überraschte Betriebsrat Frank Balzer. Seine Erklärung: »Die Kollegen wollen sich ihre Freizeit selbst einteilen. Bei 35 Stunden müssen sie Verfügungsschichten einschieben. Das macht lange Wochenenden öfter kaputt. Die freie Zeit am Stück war vielen wichtiger.«

Freie Zeit am Stück

Ein Stahlwerk läuft rund um die Uhr. Bei Arcelor-Mittal in Eisenhüttenstadt arbeiten rund 70 Prozent in Kontischicht. Bis 2010 hatten sie nur einmal im Monat ein komplettes Wochenende frei. Dann stellte der Betrieb auf ein neues Schichtsystem um. Die Beschäftigten arbeiten nun zwei Tage früh, zwei Tage spät, drei Tage nachts und haben dann vier oder fünf Tage am Stück frei. Der Betriebsrat hatte die Belegschaft über verschiedene Modelle abstimmen lassen. Die Entscheidung für das Modell fiel knapp aus. Deshalb wurde es zunächst auf Probe eingeführt. »Nach einem Jahr sagten alle: Ändert das bloß nicht!«, erzählt Betriebsrat Balzer.

Zeit zum Angeln

Für Steffen Hafki kam das neue System aus Familiensicht ein paar Jahre zu spät. Hafkis Kinder sind inzwischen groß, 16 und 21 Jahre alt. Als sie klein waren, arbeitete er in Kontischicht: »Damals kam vieles zu kurz, die Familie, die Freizeit, die Erholung.« Dennoch ist er froh, dass der Betrieb auf das neue Schichtsystem umgestellt wurde – für seine Kollegen mit kleinen Kindern und für sich selbst. Hafki ist stellvertretender Vorsitzender des örtlichen Anglervereins. Und für dieses Ehrenamt hat er nun viel mehr Zeit.

Am Wochenende schult er den Nachwuchs, zeigt ihm, wie man Haken und Köder befestigt und Fische ausnimmt. Freie Zeit ist für den Angler wichtig. Schichtarbeit lässt sich mit manchem schwer vereinbaren, mit kleinen Kindern, mit Qualifizierung oder mit dem Alter, in dem der Wechsel zunehmend zur Last wird. Da muss der Betriebsrat viel regeln. Aber Balzer kann sich nicht erinnern, für ein Problem noch keine Lösung gefunden zu haben.

Wenn Beschäftigte der Kinder wegen weniger Schichten arbeiten wollten, fand der Betriebsrat bislang immer eine Alternative. Wer kurzfristig umplanen muss, kann Schichten bis zu drei Tage verschieben. In Ausnahmen können Beschäftigte Arbeitszeit an einem Tag verschieben, etwa später kommen und länger arbeiten. »Das Unternehmen will ein familienfreundlicher Betrieb sein. Da muss man Rücksicht nehmen«, sagt Balzer. Das heißt aber nicht, dass immer alles geht. »Viele haben Familie. Da müssen die Kollegen auch untereinander Rücksicht nehmen.«



Tipps für den Taktwechsel

Schichtarbeit bedeutet vor allem eins: Stress für den Körper. Meist leiden auch Freizeit, Familie und Freunde. Wer arbeitet, wenn alle anderen frei haben, bekommt vom Leben oft nicht mehr viel mit. Die Beziehungen zur Familie, zum Partner oder zu Freunden leiden. Freizeitaktivitäten und Hobbys können häufig nicht wahrgenommen werden. Zudem fehlt vielen Schichtarbeitern ein erholsamer Schlaf.

Mit diesen Tipps fällt der Taktwechsel leichter. Unsere Ratschläge können nicht alle Nachteile der Schichtarbeit beseitigen, doch sie helfen, mit den Problemen besser umzugehen.

SCHLAFTIPPS BEI SCHICHTARBEIT



Wer nachts arbeitet, bringt seinen Bio-Rhythmus durcheinander. Viele Schichtarbeiter leiden an Schlafstörungen. Die für die Erholung wichtigen Tiefschlaf- und Traumphasen sind seltener beziehungsweise weniger intensiv als beim Nachtschlaf.

Deshalb ist es wichtig, einige Vorkehrungen zu treffen: Es ist ratsam, das Telefon und die Türklingel abzustellen. Das Schlafzimmer gut zu lüften und abzudunkeln. Vermeiden sollte man schlaffördernde Medikamente oder Alkohol. Beides kann auf Dauer zur Abhängigkeit führen. Feste Rituale nach der Arbeit können dem Körper signalisieren, dass gleich Schlafenszeit ist. Das kann ein bestimmtes Musikstück sein, ein Lieblings-Duft oder auch ein heißes Bad.

Wer in festem Schichtrhythmus arbeitet, also Früh-, dann Spät- dann Nachtschicht, sollte in den letzten Tagen der jeweiligen Schicht ein bis zwei Stunden später schlafen gehen. So wird der Körper bereits auf die kommende Schicht vorbereitet. Steht nach mehreren freien Tagen eine Frühschicht an, ist es sinnvoll, auch am Tag davor schon um die gleiche Zeit aufzustehen. Abends kann man dann leichter einschlafen und morgens fällt das Aufstehen nicht so schwer.

MACH MAL PAUSE



Pausen sollten nicht zu weit am Anfang oder am Ende der Schicht liegen. Mehrere Kurzpausen schaffen mehr Erholung als eine oder wenige längere.

Aber: Die Pausen zur Einnahme einer Mahlzeit müssen lang genug sein, um nicht überhastet essen zu müssen. Zum Einnehmen von Mahlzeiten im 3-Schichtbetrieb gibt es tarifliche Regelungen. Eine 30-minütige Pause ist spätestens nach sechs Stunden Arbeit vorgeschrieben. Werden mehr als neun Stunden am Tag gearbeitet, muss insgesamt mindestens 45 Minuten Pause gemacht werden.

MITTERNACHTSIMBISS ?



Da Schichtarbeiter einen anderen Tagesrhythmus haben, muss auch zu anderen Zeiten gegessen werden. Am besten drei bis fünf kleinere Mahlzeiten über die Wachphase hinweg zu sich nehmen. Dabei empfehlen wir, in der Frühschicht am Vormittag eine Zwischenmahlzeit und mittags eine warme Hauptmahlzeit zu essen.

Die Nachtschicht stellt eine echte Herausforderung für den Bio-Rhythmus dar. Vor Nachtschichtbeginn sollte eine leichte Mahlzeit und gegen Mitternacht eine Hauptmahlzeit gegessen werden. Gegen 4 Uhr könnten Nachtschichtler noch einmal einen kleinen Imbiss zu sich nehmen.

men. Generell gilt: Die Mahlzeiten sollten leicht verdaulich und fettarm sein. Da der Körper wegen der Zeitumstellung belastet ist, können Magen-Darm-Schwierigkeiten auftreten. Außerdem kann man wegen der Rhythmusumstellung leicht den Überblick verlieren und hat schnell ein paar Kilo zu viel, wenn man zu fett und zu üppig isst.

ARBEITEN AM WOCHENENDE

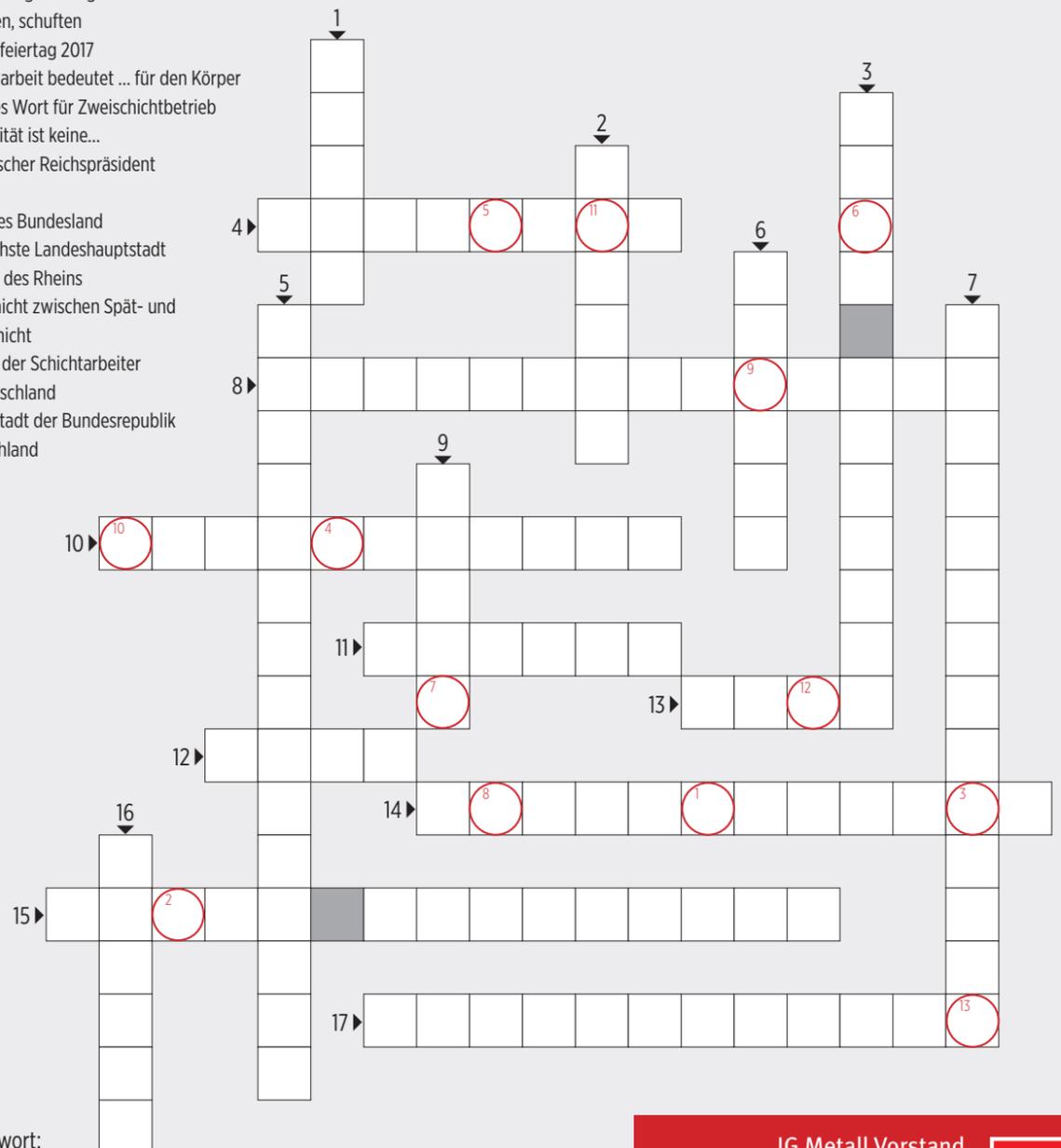


Fast neun Millionen Menschen arbeiten regelmäßig am Wochenende. Das ist besonders belastend für das Familien- und Privatleben.

Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass die Wochenendarbeit nicht ausfert.

RÄTSEL

- 1 Europäischer Fluss
- 2 Der Arbeitgeber möchte möglichst viel...
- 3 Längst mögliche tägliche Arbeitszeit
- 4 Arbeiten, schuften
- 5 Sonderfeiertag 2017
- 6 Schichtarbeit bedeutet ... für den Körper
- 7 Anderes Wort für Zweischichtbetrieb
- 8 Flexibilität ist keine...
- 9 1. Deutscher Reichspräsident
- 10 BR
- 11 Kleinstes Bundesland
- 12 Nördlichste Landeshauptstadt
- 13 Zufluss des Rheins
- 14 Die Schicht zwischen Spät- und Frühschicht
- 15 Anzahl der Schichtarbeiter in Deutschland
- 16 Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland



Lösungswort:



IG Metall Vorstand
FB Tarifpolitik, FB Kampagnen

März 2017
37374-67729

