

Schichtdienst und Arbeitsbelastung von Polizistinnen

Hiltraud Grzech-Sukalo



Wesentliche Regelungen des ArbZG (von 1994)

- **Tägliche Arbeitszeit:**
durchschnittlich 8 Std., bis zu 10 Std. Maximum; Abweichende Regelungen: 12 Std.-Schichten an Sonntagen mit Genehmigung
- **Wöchentliche Arbeitszeit:**
durchschnittlich 48 Std.; bis zu 60 Std. Maximum
- **Tägliche Mindestruhezeit:**
mind. 11 Std.
- **Wöchentliche Mindestruhezeit:**
35 Std.; bei Schichtarbeit auf 32 Std. mit Ausgleich reduzierbar
- **Sonntags-/Feiertagsarbeit:**
Ersatzruhetag für Arbeit an Sonn- und Feiertagen
- **Pausen:**
Bis 6 Std. keine Pause; nach 6 Stunden bis 9 Std. Arbeit 30 min.; über 9 Std. Arbeit 45 min. Pause
- **Einhaltung der arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse**

Ausgewählte Hintergründe



Circadianperiodik

Leben gegen die innere Uhr

- Die meisten physiologischen Rhythmen sind auf Tagesaktivität und Nachtruhe „programmiert“
- ➔ **Risiko von gesundheitlichen Beeinträchtigungen steigt**



Leben gegen die gesellschaftliche Uhr

- Das soziale Umfeld / die Gesellschaft ist auf Tagesaktivität und Nachtruhe „programmiert“
- ➔ **Risiko von sozialen Beeinträchtigungen steigt; Frauen sind davon besonders betroffen**



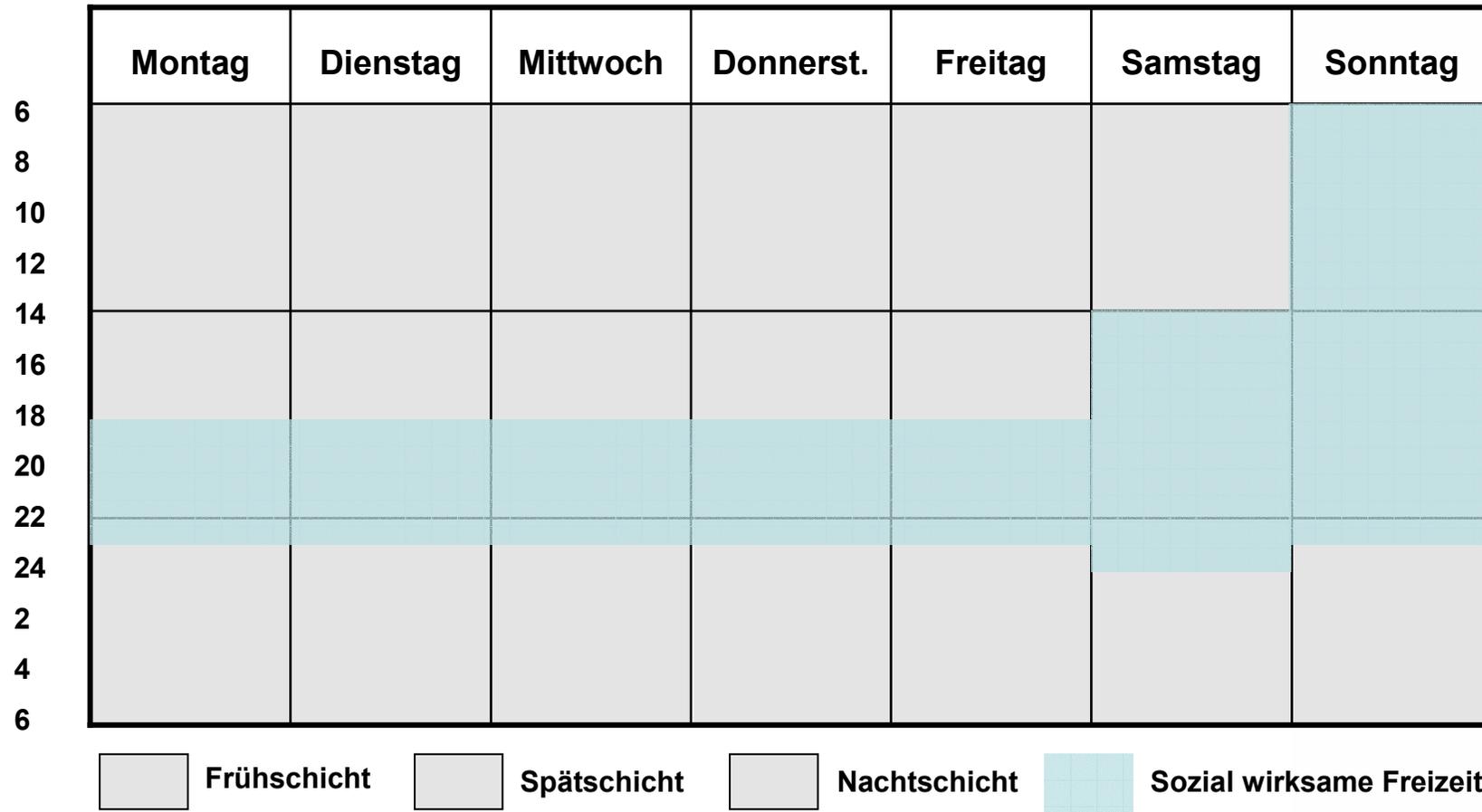
Problembereiche durch Nacht- und Schichtarbeit

Potenzielle Problembereiche	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht	Wochenend-Arbeit
Schlafstörungen				
Müdigkeit, Fehler, Unfälle				
Appetitstörung				
Langfristige Beeinträchtigung der Gesundheit				
Einschränkung sozialer Kontakte				

➔ **Schicht- und Nachtarbeit stellt einen RISIKOFAKTOR für Gesundheit und soziales Leben dar**

(Knauth, 1996)

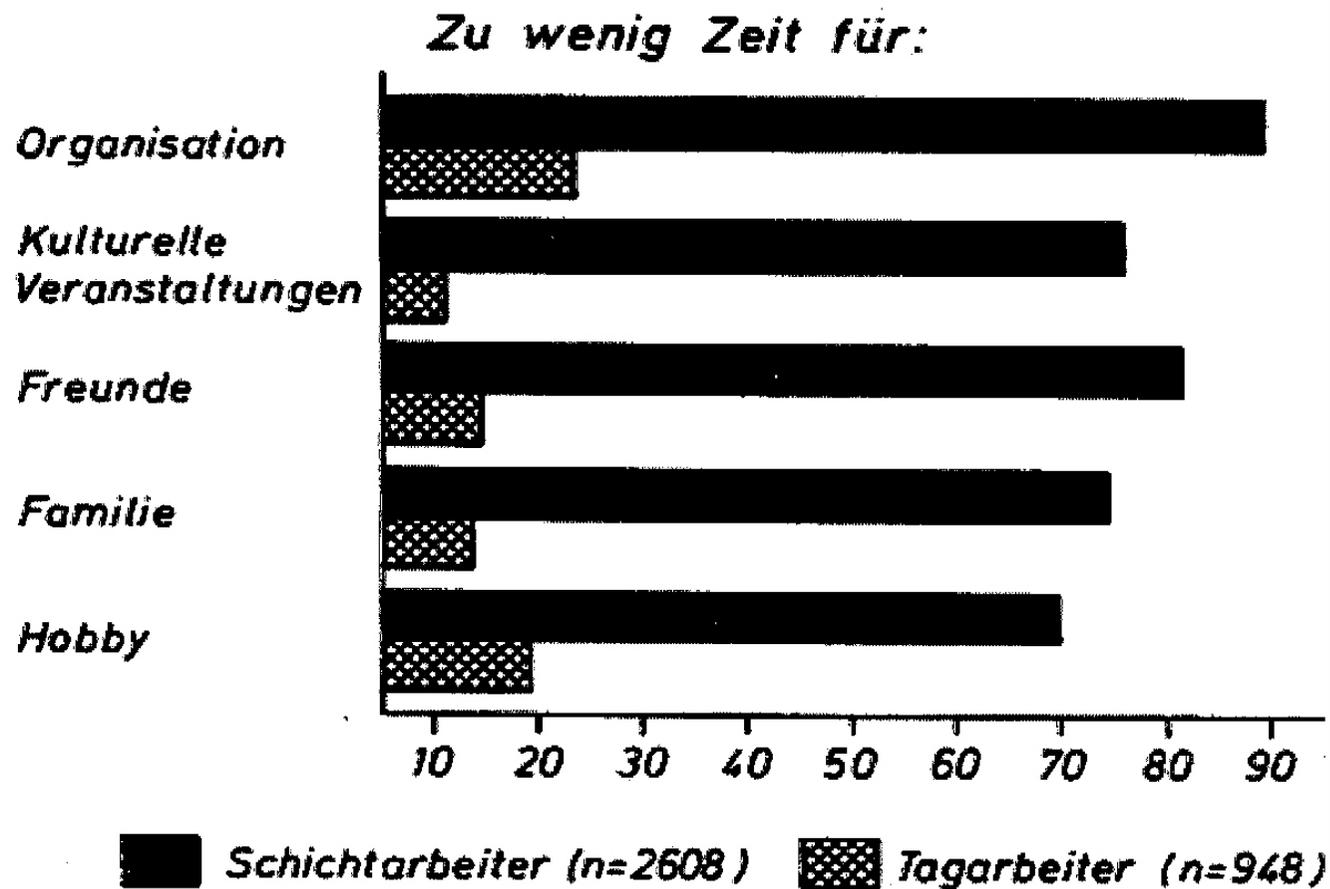
Sozial wirksame Freizeit und Lage der Schichten



(Knauth, 1996)

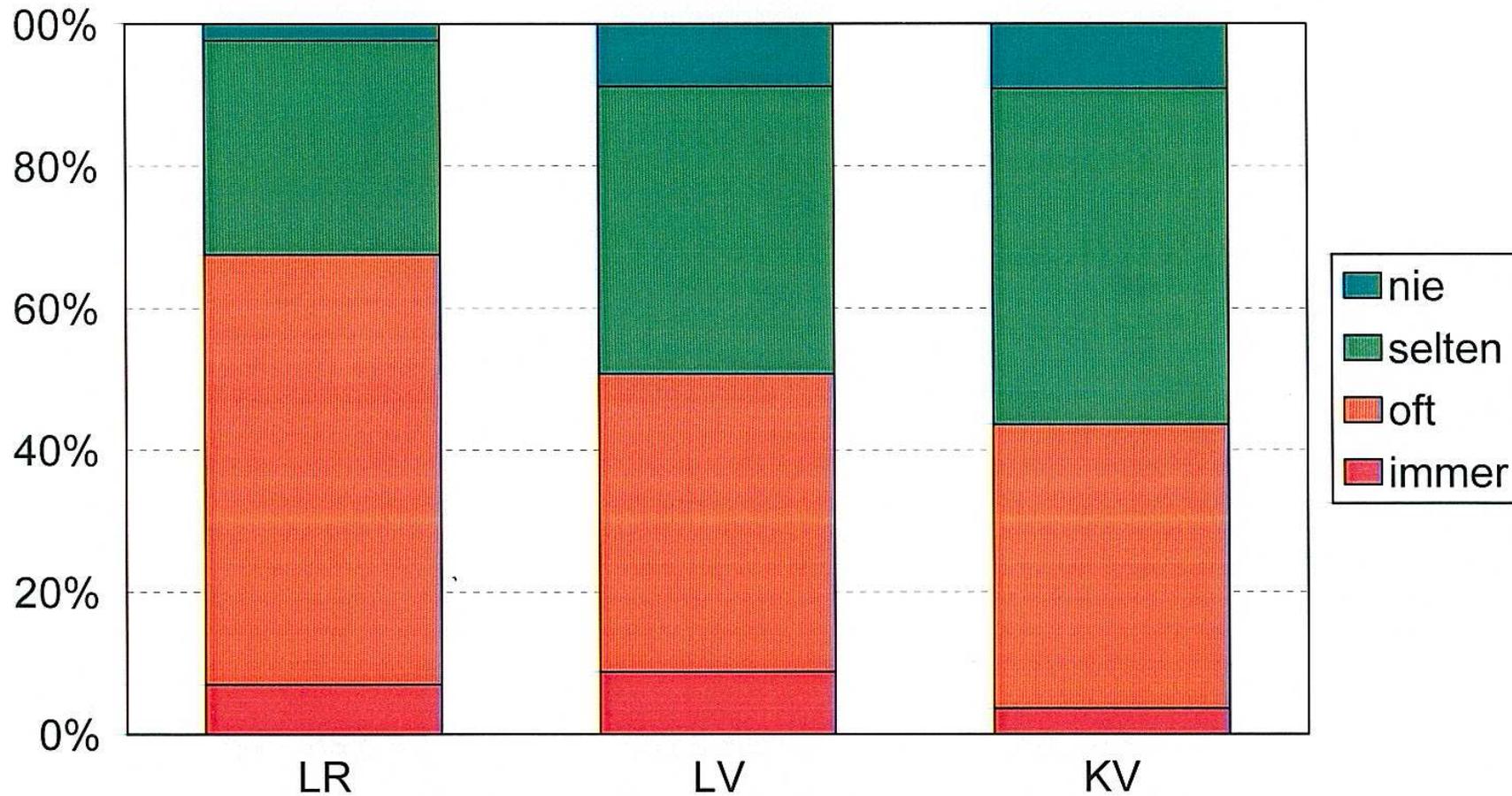
Nutzbarkeit von Freizeit bzw. sozial wirksame Freizeit über die letzten 30 Jahre in Deutschland unverändert → Abend- und Wochenendgesellschaft

Soziale Beeinträchtigungen, Polizeibericht 1981



Nachreiner et al., 1981

Unterschiedliche Schichtsysteme: Schwierigkeiten bei der Planung familiärer Aktivitäten



LR: Lang rückwärts
LV: Lang vorwärts
KV: Kurz vorwärts

Nachreiner, 2012 (Vortrag)

Nacht- und Schichtarbeit

Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen

- Keine Dauernachtschicht
- Nicht mehr als 3 Nachtschichten in Folge, bevorzugt einzeln eingestreute Nachtschichten
- Nach Nachtschichtphase längere Ruhepause
- Geblockte Wochenendfreizeiten
- Ungünstige Schichtfolgen vermeiden, d.h. Rückwärtsrotation, Nacht-frei-Früh-Wechsel, keine einzelnen Arbeitstage oder freien Tage
- Mehrbelastung durch Freizeit ausgleichen
- Schichtdauer in Abhängigkeit der Arbeitsbelastung
- Frühschichten nicht zu früh beginnen
- Massierung vermeiden (Arbeitstage in Folge und tägliche Arbeit)
- Schichtpläne vorhersehbar und überschaubar gestalten
- Partizipative Gestaltung von Arbeitszeit



vgl. Beermann, 2005

Ergebnisse aus Studien: Frauen in Nacht- und Schichtarbeit

- Mehrfachbelastung vorhanden
 - Schlechterer und kürzerer Schlaf
 - Muskuloskelettale Beschwerden
 - Menstruationsbeschwerden und –unregelmäßigkeiten
 - Spätere Schwangerschaften
 - Probleme mit unregelmäßig verschobener 3-Schichtarbeit ins Wochenende
 - Erhöhtes Risiko für Fehl- und Frühgeburten
- ➔ Planbare kurz-vorwärts-rotierte Schichtsysteme scheinen von Frauen gut akzeptiert zu werden



Beispiele von Schichtplänen -Historie und Aktuelles -



Beispiele (1)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			S	S	S	S	S
2	S	S	F	F	F	F	F
3	F	F	N	N	N	N	N
4	N	N					

Gesundheit	Freizeit/ Familie
<ul style="list-style-type: none"> - lange Rückwärtsrotation - 21 Arbeitstage in Folge - zu kurze Ruhezeiten (Gesetz!!) - 7 Früh- und Nachtschichten in Folge 	<ul style="list-style-type: none"> - 7 Spätschichten in Folge - 1 komplett freies Wochenende in 4 Wochen

Beispiele (2)

Schichtplan:oldenburg/old1/old1

Datei Bewertung Kriterien Optionen Hilfe

Zykluslänge: 4 Wochen durchschn. Arbeitszeit: 06:00 pro Tag
 Bezugsrahmen: 7 Tage durchschn. Arbeitszeit: 42:00 pro Woche

Polizei Oldenburg, 4-Wochensystem, kurz-rückwärtsrotiert

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
1	Früh	Nacht		Spät 10:00	Früh	Nacht1	Nacht1	55:00	+13:00
2	37:30	Spät 10:00	Früh	Nacht65:30				24:00	-18:00
3	Spät 10:00	Früh	Nacht		Spät 10:00	Tag	Tag	55:00	+13:00
4	Nacht		Spät 10:00	Früh	Nacht41:30			34:00	-8:00

12-Stunden-Dienste am Wochenende

Beispiele (3)

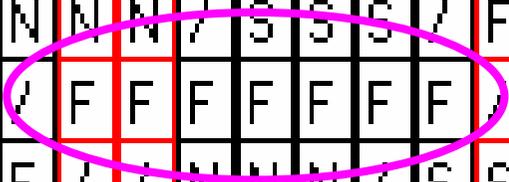
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	S	S	S	S	/	/	/	F	F	F	S	S	/	N	N	N	N	N	N	/	/	/	F	F	F		
2	F	F	F	F	S	S	S	/	N	N	N	N	N	N	/	/	/	F	F	F	S	S	S	S	/	/	/
3	/	N	N	N	N	N	N	/	/	/	F	F	F	S	S	S	S	/	/	/	F	F	F	F	S	S	S
4	N	/	/	/	F	F	F	S	S	S	S	/	/	/	F	F	F	F	S	S	S	/	N	N	N	N	N

Beispiele (4)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	/	/	S	S	S	S	S	S	S	/	/	F	F	F	N	N	N	N	/	/	/	F	F	F	F	N	N	N
2	N	N	N	N	/	/	/	F	F	F	F	N	N	N	/	/	S	S	S	S	S	S	S	/	/	F	F	F
3	S	S	/	/	F	F	F	N	N	N	N	/	/	/	F	F	F	F	N	N	N	/	/	S	S	S	S	S
4	F	F	F	F	N	N	N	/	/	S	S	S	S	S	S	S	/	/	F	F	F	N	N	N	N	/	/	/

Beispiele (5)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	N	N	N	/	S	S	S	S	/	/	N	N	N	N	/	S	S	S	/	F	F	F	F	F	F	F	/	/
2	S	/	/	N	N	N	N	/	S	S	S	/	F	F	F	F	F	F	/	/	N	N	N	/	S	S	S	
3	/	S	S	S	/	F	F	F	F	F	F	F	/	N	N	N	/	S	S	S	S	/	/	N	N	N	N	
4	F	F	F	F	F	/	/	N	N	N	/	S	S	S	S	/	/	N	N	N	N	/	S	S	S	/	F	F



4-Gruppen-Schichtmodell

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	Nacht
2			Früh	Früh	Spät	Spät	Spät
3	Nacht	Nacht			Früh	Früh	Früh
4	Spät	Spät	Nacht	Nacht			

Gesundheit	Freizeit/ Familie
+ kurze Vorwärtsrotation mit max. 3 Früh- bzw. Nachtschichten in Folge	+ max. 3 Spätschichten in Folge - 1 komplett freies Wochenende in 4 Wochen

5-Gruppen-Schichtmodell

Woche	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1+2	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	---	---	---	---	Früh	Früh	Spät	Spät
3+4	Nacht	Nacht	---	---	---	---	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	---	---
5+6	---	---	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	---	---	---	---	Früh	Früh
7+8	Spät	Spät	Nacht	Nacht	---	---	---	---	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht
9+10	---	---	---	---	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	---	---	---	---

Gesundheit	Freizeit/ Familie
+ kurze Vorwärtsrotation mit 2 Früh- bzw. Nachtschichten in Folge	+ immer 6 Arbeits- und 4 freie Tage in Folge + max. 2 Spätschichten in Folge +/- 4 komplett freie Wochenenden in 10 Wochen

➔ **Wochenarbeitszeit!!!**

Gestaltungshinweise

- Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben und Einhalten der arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen bei Nacht- und Schichtarbeit
- Wochenendarbeit
 - überprüfen, mit welcher Personenstärke notwendig
 - zusammenhängende freie Tage
- Arbeitsbelastungen berücksichtigen, u.a. Gefährdungsanalysen durchführen
- Mehrfachbelastungen berücksichtigen
- Seminare zum Umgang mit Schichtarbeit (Ernährung, Schlaf, Gewohnheiten, Familie und Freunde)
- Überprüfung der Auswirkungen (Befragungen, Gesundheitszustand, Fehlzeiten, Unfälle...)



Vielen Dank

AWiS-consult

Hiltraud Grzech-Sukalo

www.awis-consult.de

info@awis-consult.de

Tel.: 04488-8606112