

Wieder mal schlecht geschlafen ...?

Bitte lesen Sie die folgenden Kommentare von Betroffenen zum Thema Schichtdienst durch. Versuchen Sie, sich in deren Situation hineinzusetzen. Analysieren Sie mit den Teilnehmern Ihrer Arbeitsgruppe die jeweilige Situation und diskutieren Sie unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten, um negativen gesundheitlichen und sozialen Folgen vorzubeugen. Was würden Sie den Betroffenen raten, damit sie mit ihren wechselnden Arbeitszeiten besser klarkommen?

Nutzen Sie für Ihre Recherche von Präventionsmaßnahmen das Internet. Geeignete Adressen finden Sie unter www.dguv.de/lug (> Berufsbildende Schulen > Schichtarbeit > Fachmedien und nützliche Adressen im Internet).

Romana K., Krankenschwester und Stationsleiterin:
„Am schwersten fällt mir der Wechsel vom Spät- in den Frühdienst, weil die Nachtruhe dadurch sehr kurz

ist. Oft bin ich nach dem Spätdienst, der um 21:15 Uhr endet, noch so aufgedreht, dass ich nicht sofort einschlafen kann.“

Was würden Sie Romana K. raten, damit sie besser einschlafen kann?

Marian M., Rettungssanitäter: „Um der Müdigkeit im Nachtdienst vorzubeugen, trinke ich viel Kaffee, mindestens fünf Tassen pro Schicht, bei längeren Diensten (10 bis 12 Stunden) können es auch zehn oder

mehr werden. Wann ich zum Essen komme, lässt sich nicht planen, meistens bleibt es bei den üblichen Fast-foodangeboten.“

Warum sollte Marian M. seine Trink- und Essgewohnheiten während der Dienste überdenken?

Stefan Z., Polizeibeamter: „Ich habe 13 Jahre lang im Schichtdienst gearbeitet und hatte immer das Gefühl, egal wann eine private Party steigt, gerade dann habe ich Dienst. Besteht die Möglichkeit zum Tauschen, ist

es noch okay, steckt man aber in einem festen Schichtplan ohne Wechselmöglichkeit, verpasst man privat doch einiges.“

Was können Betroffene wie Stefan Z. tun, damit Schichtarbeit das soziale Leben nicht zu sehr belastet?
