



Schichtarbeit und Familie

Massnahmen zur besseren Vereinbarkeit



PRO FAMILIA
SCHWEIZ
SUISSE
SVIZZERA

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
DEFINITION VON SCHICHTARBEIT	4
AKTUELLE ZAHLEN	4
GESETZLICHER RAHMEN	5
NEGATIVE EFFEKTE VON SCHICHTARBEIT	6
Der soziale Rhythmus	6
Der Biorhythmus	6
POSITIVE EFFEKTE VON SCHICHTARBEIT	7
MASSNAHMEN ZUR BESSEREN VEREINBARKEIT	7
Massnahmen für Arbeitnehmende	7
Massnahmen für Arbeitgebende	9
SCHLUSSFOLGERUNGEN	12
NÜTZLICHE LINKS	13
BIBLIOGRAFIE	14

EINLEITUNG

Diverse Branchen sind auf die Nacht- und Schichtarbeit angewiesen, um den reibungslosen Ablauf im Betrieb zu gewährleisten. So arbeitet in der Schweiz über eine halbe Million Menschen in Schicht. Schichtarbeit kann jedoch – stärker als Arbeit zu regulären Zeiten – negative Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit haben und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie / Privatleben erschweren. Eine sorgfältige Planung und gezielte Massnahmen können dazu beitragen, dass Schichtarbeit auch positive Auswirkungen auf das Familienleben haben kann. Im vorliegenden Factsheet macht Pro Familia Schweiz auf die möglichen Folgen von Nacht- und Schichtarbeit für Arbeitnehmende aufmerksam und schlägt konkrete Massnahmen vor, um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern.

Bei der Planung von Arbeitseinsätzen muss eine Reihe an gesetzlichen Vorschriften zwingend beachtet werden. Dieser rechtliche Rahmen wird im ersten Teil vorgestellt.

Im zweiten Teil präsentieren wir Massnahmen, die dabei helfen sollen, negative Auswirkungen zu minimieren. Diese Lösungsvorschläge basieren auf arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen, die wir aus verschiedenen Quellen zusammengetragen haben. Alle Empfehlungen zielen darauf ab, die Lebensqualität insgesamt zu verbessern, die Balance zwischen Beruf und Familie zu wahren und individuelle Einsatzplanungen zu ermöglichen. Jedoch können in einem Betrieb nicht sämtliche arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen gleichzeitig umgesetzt werden, da einige konkurrieren. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass das Unternehmen die Bedürfnisse der Mitarbeitenden kennt und berücksichtigt, und gemeinsam mit ihnen ein optimales Arbeitszeitsystem erarbeitet.¹

Dies kommt nicht nur den Arbeitnehmenden zugute, sondern bietet auch den Unternehmen Vorteile, denn es verhindert Kosten in Bezug auf die Rekrutierung und Gesundheit.² Ausserdem führt eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie / Privatleben im Unternehmen zu weniger Fehlzeiten, höherer Motivation und Leistung, geringerer Personalfuktuation und zu einer vermehrten Teilnahme an Weiterbildungen.³



Diejenigen Branchen, in denen am meisten Schichtarbeit geleistet wird, sind: **Verkehr und Lagerei, Gastgewerbe** sowie **Gesundheits- und Sozialwesen**.⁴

¹ SECO 2021b, S. 4-8

² Ibid., S. 4

³ Gnaegi und Hoch 2022, S. 133

⁴ BFS 2024, S. 1

DEFINITION VON SCHICHTARBEIT

Das Arbeitsgesetz definiert Schichtarbeit wie folgt:

«Schichtarbeit liegt vor, wenn zwei oder mehrere Gruppen von Arbeitnehmern oder Arbeitnehmerinnen nach einem bestimmten Zeitplan gestaffelt und wechselweise am gleichen Arbeitsplatz zum Einsatz gelangen.»⁵

Dabei wird gesetzlich zwischen drei Schichten unterschieden:

- **Tagesarbeit:** 6-20 Uhr
- **Abendarbeit:** 20-23 Uhr
- **Nachtarbeit:** 23-6 Uhr

Ununterbrochener Betrieb liegt vor, wenn Schichtarbeit an sieben Tagen der Woche und während 24 Stunden geleistet wird.⁶

AKTUELLE ZAHLEN

Laut dem Bundesamt für Statistik arbeiteten im Jahr 2022 in der Schweiz 593'000 Personen in Schicht, was 15,9% aller Arbeitnehmenden entspricht. 54,1% davon, also rund 321'000 Personen, hatten zudem wechselnde Arbeitszeiten. Im Folgenden werden einige demographische Aspekte beleuchtet.

Alter: Schichtarbeit mit regelmässigen Nachtschichten leisteten am häufigsten 25- bis 39-Jährige. Bei der Schichtarbeit ohne regelmässige Nachtarbeit dominierten hingegen die 15- bis 24-Jährigen, gefolgt von den 55- bis 64-Jährigen.

Geschlecht: Mehr Frauen leisteten Schichtarbeit mit wechselnden Arbeitszeiten ohne Nachtarbeit (5,4% zu 3,2%). Männer arbeiteten hingegen häufiger im Schichtbetrieb mit regelmässiger Nachtarbeit (4,5% zu 4,1%).

Familiäre Situation: Das BFS stellt bei Frauen je nach Familiensituation klare Unterschiede fest: Am weitesten verbreitet ist Schichtarbeit bei Frauen ohne Kinder. Mit dem steigenden Alter der Kinder nimmt der Anteil Frauen, die in Schicht arbeiten, noch zusätzlich ab. Bei Männern wurde hingegen kein Einfluss der Familiensituation auf die Schichtarbeit festgestellt.⁷

⁵ Art. 34 ArGV 1

⁶ SECO 2021b, S. 6

⁷ BFS 2024, S. 2-4

GESETZLICHER RAHMEN

Die wöchentliche Höchstarbeitszeit beträgt 45 Stunden pro Woche für Arbeitnehmende in industriellen Betrieben, Büropersonal, technische Angestellte sowie Verkaufspersonal in Grossbetrieben des Detailhandels.⁸

Die tägliche Ruhezeit beträgt mind. 11 aufeinanderfolgende Stunden. Diese kann 1-mal pro Woche auf 8 Stunden herabgesetzt werden, sofern die 11 Stunden im Durchschnitt von 2 Wochen nicht unterschritten werden.⁹

Bei drei- & mehrschichtigen Arbeitszeitsystemen, bei denen die Arbeitnehmenden alle Schichten durchlaufen, muss der Schichtwechsel in einer Vorwärtsrotation – also von der Früh- zur Spät- zur Nachtschicht – erfolgen. Zudem muss sich der Schichtzyklus nach 4 bis 16 Wochen, spätestens aber nach 20 Wochen wiederholen. Ausserdem darf im Falle von drei- und mehrschichtigen Arbeitszeitsystemen die Dauer der einzelnen Schichten nicht mehr als 10 Stunden betragen (inkl. Pausen) und nach spätestens 7 Tagen haben Schichtarbeitende Anrecht auf eine Ruhezeit von mindestens 24 Stunden.¹⁰

Bei Wochenendarbeit im ununterbrochenen Betrieb, also zwischen Freitagabend und Montagmorgen, dürfen die Schichten auf 12 Stunden verlängert werden, wenn 2 Stunden Pause gewährt wird.¹¹

Bei 25 oder mehr Nachtschichten pro Jahr haben die Arbeitenden Anrecht auf eine regelmässige ärztliche Untersuchung und Beratung. Üben die Nachtarbeitenden besonders anspruchsvolle Tätigkeiten aus (z.B. Dauernachtarbeit, Alleinarbeit) sind diese medizinischen Untersuchungen Pflicht.¹² Ausserdem haben Arbeitnehmende ab 25 Nachtschichten pro Jahr Anrecht auf einen Zeitzuschlag von 10% für die in der Nacht geleistete Arbeit.¹³

Während der Schwangerschaft darf keine Nacht- und Schichtarbeit geleistet werden, wenn diese mit gefährlichen und beschwerlichen Tätigkeiten verbunden sind oder ein besonders gesundheitsbelastendes Schichtsystem vorliegt (z.B. regelmässige Rückwärtsrotation, mehr als 3 Nachtschichten in Folge).¹⁴

Ab der 8. Woche vor dem Geburtstermin ist Abend- und Nachtarbeit (20 Uhr bis 6 Uhr) untersagt.¹⁵ Die Arbeitnehmerin hat Anspruch auf eine gleichwertige Tagesarbeit oder 80% des Lohnes ihrer üblichen Arbeit.¹⁶

⁸ Artikel 9 ArG, Artikel 2 ArGV 1

⁹ Artikel 15a ArG, 19 ArGV 1

¹⁰ Artikel 25 ArG, 34 ArGV 1

¹¹ Artikel 24, 13 ArG, 38 ArGV 1

¹² Artikel 17c ArG, 43-45 ArGV 1

¹³ Artikel 31 ArGV 1

¹⁴ SECO 2021a, S. 16

¹⁵ Artikel 35a ArG

¹⁶ Artikel 35b ArG

NEGATIVE EFFEKTE VON SCHICHTARBEIT

Der soziale Rhythmus

Wir leben in einer Abend- und Wochenendgesellschaft. Das bedeutet, dass diese Zeiten als sozial besonders wertvoll betrachtet werden und dass das Arbeiten am Abend und am Wochenende, wenn viele Freizeitaktivitäten stattfinden, die soziale Teilhabe einschränkt. Schichtarbeit kann das Familienleben – wie auch das Sozialleben im weiteren Sinne – beeinträchtigen. Wechselnde Arbeitszeiten erschweren beides noch zusätzlich, denn sie verhindert die Teilnahme an fixen Terminen, z.B. um ein Hobby im Verein auszuüben oder an Fortbildungen teilzunehmen. Deshalb fordert Schichtarbeit – insbesondere mit wechselnden Arbeitszeiten – eine stärkere Planung der Freizeit.¹⁷

Der Biorhythmus

Bei der Schichtarbeit wird zudem der Biorhythmus – auch «innere Uhr» genannt – gestört, denn wir Menschen sind grundsätzlich am Tag aktiv und erholen uns in der Nacht. So sind viele Körperfunktionen auf die innere Uhr abgestimmt. Atmung und Herzschlag beispielsweise sind tagsüber schneller als in der Nacht und auch die Verdauung arbeitet am Tag besser. Durch die angepassten Körperfunktionen ist nach Nachtschichten der Schlaf weniger erholsam, denn der Tagesschlaf ist von weniger Tiefschlaf- und Traumphasen geprägt und fällt zudem oft kürzer aus.¹⁸ Die Störung des Biorhythmus wirkt sich also negativ auf unser Schlafverhalten aus und führt dazu, dass Arbeit zu atypischen Zeiten anstrengender ist, wobei die Zeitspanne von 2 bis 6 Uhr morgens besonders belastend ist.¹⁹ Dies führt kurzfristig zu Müdigkeit und Schläfrigkeit sowie verminderter Leistungs- und Reaktionsfähigkeit. Dadurch erhöht sich wiederum das Risiko für Fehlhandlungen und daraus resultierende Unfälle. Längerfristig kann die Arbeit gegen die innere Uhr starke negative Folgen für die psychische und physische Gesundheit haben.²⁰

¹⁷ SECO 2021b, S. 8

¹⁸ SECO 2018, S. 6/10

¹⁹ SECO 2021b, S. 9

²⁰ SECO 2018, S. 6/10

POSITIVE EFFEKTE VON SCHICHTARBEIT

Nacht- und Schichtarbeit können also die Work-Life-Balance potenziell gefährden, wenn sie gut organisiert ist, bietet sie aber auch Vorteile. Es gibt Studien, die eine gleichmässige Verteilung der Haus- und Erziehungsarbeiten dokumentieren, da durch die Schichtarbeit mehr Freizeit zu atypischen Zeiten entsteht. So steht Schichtmitarbeitenden beispielsweise vor einer Spätschicht mehr Zeit am Vormittag, und nach einer Frühschicht mehr Zeit am frühen Nachmittag zur Verfügung.²¹ Oftmals fallen freie Tage zudem auf die Zeit unter der Woche. Bei guter Planung kann diese Zeit gezielt genutzt werden und eine gute Ergänzung zum Elternteil sein, der zu regulären Zeiten arbeitet.

MASSNAHMEN ZUR BESSEREN VEREINBARKEIT

Massnahmen für Arbeitnehmende

Gezielte Nutzung der Freizeit

Eine ausgewogene Work-Life-Balance verlangt ein harmonisches Verhältnis zwischen beruflichen Verpflichtungen und familiären / privaten Aktivitäten sowie eine angemessene Aufteilung von Zeit und Energie auf beide Lebensbereiche. Zeit und Energie sind begrenzte Ressourcen, die höchstens umverteilt, nicht aber vermehrt werden können. Wird also in einem Lebensbereich mehr Energie oder Zeit aufgewendet, fehlt diese zwangsläufig im anderen Bereich. Nach einer besonders anstrengenden Nachtschicht muss deshalb gezwungenermassen die Ruhephase in der Freizeit verlängert werden, damit die Erschöpfung ausgeglichen und nicht kumuliert wird.

Je anspruchsvoller und anstrengender die Arbeit ist, desto weniger Ressourcen bleiben für familiäre / private Aktivitäten. Auch die Erwartungen spielen hier eine grosse Rolle und so entsteht Konfliktpotenzial vor allem im Spannungsfeld zwischen Zeit, Energie und den erwarteten Aufwänden.²² Es ist also wichtig, dass die beruflichen Pflichten wahrgenommen werden, private Interessen und Aktivitäten aber gleichzeitig nicht zu kurz kommen, damit eine Negativspirale verhindert werden kann. Eine gezielte Nutzung der Freizeit kann helfen, die Work-Life-Balance zu verbessern. Durch bewusste Planung von Aktivitäten, die den persönlichen Interessen und Bedürfnissen entsprechen, können wertvolle Momente mit der Familie verbracht werden und gleichzeitig wird sichergestellt, dass familiäre Pflichten nicht vernachlässigt werden.

²¹ Arlinghaus 2018, S. 16

²² Amlinger-Chatterjee et al. 2020, S. 47

Gesunder Lebensstil und optimaler Schlaf

Um die Belastungen durch Schichtarbeit auszugleichen, sind erholsamer Schlaf und ein gesunder Lebensstil von entscheidender Bedeutung. Durch einige einfache Massnahmen kann die Schlafumgebung optimiert werden, was die Schlafqualität erheblich steigert. Dazu gehört unter anderem die Reduzierung von Lärm und Tageslicht sowie die richtige Temperatur.

Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung tragen ebenfalls dazu bei, den physischen und psychischen Belastungen besser zu begegnen. Da das Verdauungssystem des Menschen vor allem tagsüber aktiv und nachts stark eingeschränkt ist, sollten nächtliche Mahlzeiten leicht und ausgewogen sein, um langfristig satt zu halten.

Zudem ist es ratsam, auf Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Koffein oder Schlafmittel zu verzichten, da diese die Qualität des Schlafs erheblich beeinträchtigen können. Die Berücksichtigung dieser Massnahmen trägt dazu bei, dass Schichtarbeitende ihre körperliche und geistige Gesundheit besser schützen. Dadurch wird die Lebensqualität insgesamt verbessert und eine ausgewogene Work-Life-Balance gefördert. Weitere Tipps zu einem an die Schichtarbeit angepassten Lebensstil finden Sie in der Broschüre «Nacht- und Schichtarbeit: Ernährungsempfehlungen und Tipps» des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO.²³

Ausgleich durch Zeit statt durch Geld

Für viele ist die Nacht- und Schichtarbeit aufgrund des höheren Einkommens durch Nacht- und Feiertagszuschlägen attraktiv. Durch diese Geldzuschläge sind allerdings Arbeitnehmende verlockt, die eigenen Belastungsgrenzen nicht zu respektieren. Zudem kann, wie bereits erwähnt, verlorene Energie nur durch Erholung wieder gewonnen werden, nicht aber durch finanzielle Vergütung.

Daher sind finanzielle Anreize ergonomisch gesehen sehr problematisch und ein Zeitausgleich an Stelle eines finanziellen Ausgleichs empfehlenswert. Dies kann beispielsweise durch die Faktorisierung von Zeitzuschlägen (respektive die Umwandlung von Zeitzuschlägen in Zeitguthaben und deren Ausgleich durch Freizeit), durch die Reduktion der Wochenarbeitszeit oder durch Plusstunden geschehen. So ist es möglich, dass zum gleichen Lohn insgesamt pro Woche weniger gearbeitet wird, wodurch mehr Zeit für die Familie und das Privatleben bleibt.²⁴

²³ SECO 2017

²⁴ Ibid.

Massnahmen für Arbeitgebende



Auf www.seco.admin.ch/schichtplaene finden Sie Vorlagen für Schichtpläne mit verschiedenen Arbeitszeitsystemen.

Anpassung der Arbeitszeiten an den sozialen Rhythmus

Aus ergonomischer Sicht ist es besser, Freizeit an den Wochenenden zu gewähren, da im Zeitraum von Freitagabend bis Montagmorgen der soziale Wert aus den bereits dargelegten Gründen deutlich höher ist.²⁵ Dasselbe gilt für die Abende und späten Nachmittage.²⁶

Idealerweise haben Arbeitnehmende mind. einen freien Abend unter der Woche – und dieser am besten fix, damit auch an wiederkehrenden Treffen teilgenommen werden kann. Für die soziale und familiäre Teilhabe ist es zudem besser, wenn die Arbeitszeiten schnell und kurz rotieren: auf max. 3 Frühschichten folgen 2-3 Spätschichten und dann 2-3 Nachtschichten.²⁷ So sind in jeder Woche freie Nachmittage und/oder Abende verfügbar, die für familiäre und private Aktivitäten genutzt werden können.²⁸

Anpassung der Arbeitszeiten an den Biorhythmus

Wie bereits erläutert, ist eine gute psychische und physische Gesundheit die Grundlage für eine ausgewogene Work-Life-Balance. Auch die Arbeitgebenden können stark zu einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie beitragen, indem sie die Arbeitszeiten an den Biorhythmus anpassen und so das körperliche und geistige Wohlbefinden der Mitarbeitenden schützen.

Da der Mensch tagaktiv ist, sollte die Anzahl aufeinanderfolgende Nachtschichten auf 3 begrenzt und Dauernachtschichten vermieden werden. Zudem sollten Frühschichten nicht vor 6 Uhr morgens beginnen, da die Stunden zwischen 2 und 6 Uhr morgens besonders belastend sind. Aus diesem Grund wird auch empfohlen, dass die Nachtschichten um spätestens 6:30 Uhr enden, damit sich Arbeitnehmende von diesen intensiven Stunden erholen können.²⁹

Des Weiteren ist es wichtig, eine Massierung der Arbeitszeiten zu vermeiden. Im Arbeitsgesetz ist bei mehrschichtigen Arbeitszeitsystemen nach spätestens 7 Tagen eine Ruhezeit von mind. 24 Stunden vorgeschrieben. Empfohlen wird aber für alle Schichtarbeitenden eine Ruhezeit nach maximal 5-6 aufeinanderfolgenden Schichten. Es ist auch erwiesen, dass einzelne freie Tage einen deutlich geringeren Erholungswert haben

²⁵ SECO 2021b, S. 9

²⁶ Amlinger-Chatterjee et al. 2020, S.52

²⁷ SECO 2021b, S. 11

²⁸ Arlinghaus 2018, S.10

²⁹ Vgl. Amlinger-Chatterjee et al. 2020, SECO 2018, SECO 2021

als längere Freiblöcke. Diese beiden Empfehlungen zu kombinieren - also möglichst wenig Schichten in Folge aber dennoch lange Ruhephasen zwischen den Arbeitsblöcken – kann sich schwierig gestalten. Was aber dabei hilft, die Arbeitszeiten in Bezug auf Ruhezeiten möglichst effizient zu planen, ist eine Vorwärtsrotation der Schichten. Dies bedeutet, dass prinzipiell von der Früh- zur Spät- zur Nachtschicht gewechselt werden sollte, da dies den Biorhythmus am wenigsten beeinträchtigt und zudem die längst möglichen Ruhephasen zwischen den einzelnen Schichten erlaubt.³⁰

Frühzeitige Planung

Eine weitere Massnahme, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie / Privatleben stark verbessert, ist die frühzeitige Planung der Schichten und die Vermeidung von kurzfristigen Planänderungen.³¹ So können sich die Elternteile gezielt arrangieren und optimal ergänzen. Hierbei ist es für die Arbeitnehmenden auch hilfreich, wenn sie Sperrtage und/oder -wochenenden festlegen können.³²

Individualisierung und Flexibilisierung der Arbeitszeiten

Da in einem Unternehmen nie alle Arbeitnehmenden dieselben Bedürfnisse haben, ist es wichtig die Arbeitszeiten zu individualisieren und zu flexibilisieren. Dazu gehört einerseits, dass die Teams die Möglichkeit haben, sich bis zu einem gewissen Grad selbst zu organisieren, indem Abtausch und Absprache innerhalb des Teams gestattet sind.

Auch Gleitzeiten und flexible Schichtablösung sind eine gute Massnahme, damit dem Team eine gewisse Freiheit bei der Schichtgestaltung bleibt und die persönlichen Bedürfnisse respektiert werden, wodurch die Mitarbeitenden wiederum ihre Arbeitszeiten besser an familiäre und private Verpflichtungen anpassen können. Gleitzeiten sind besonders bei der Kinderbetreuung hilfreich, da sie die Ablösung zwischen den Elternteilen erleichtern. Zudem sollten Schichtbeginn und -ende stärker an die üblichen Öffnungszeiten von Betreuungseinrichtungen angepasst werden, damit die Eltern auch in diesem Bereich flexibler sind.³³

Regelmässiger Austausch zwischen den Arbeitnehmenden und -gebenden

Damit das Unternehmen die Bedürfnisse der Mitarbeitenden kennt, ist es essenziell, dass ein regelmässiger Austausch stattfindet. Durch regelmässige Feedbackgespräche, Mitarbeiterbefragungen oder informelle Meetings können die individuellen Anliegen und Bedürfnisse der Mitarbeitenden besser verstanden werden. Erst auf dieser Basis können gezielte Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen und zur Förderung der Work-Life-Balance entwickelt werden, die den Mitarbeitenden wirklich zugutekommen und langfristig zu einer positiven Unternehmenskultur beitragen.

³⁰ Vgl. Amlinger-Chatterjee et al. 2020, SECO 2018, SECO 2021

³¹ SECO 2021b, S. 11

³² DISG 2018, S. 2

³³ Ibid.

Optimierung der Produktionsabläufe und Arbeitsorganisation

Eine Grundvoraussetzung für effiziente und bedürfnisorientierte Arbeitspläne ist also, dass das Unternehmen seine Mitarbeitenden und deren Bedürfnisse kennt. Ebenso wichtig ist das Verständnis für die Arbeitsabläufe innerhalb des Unternehmens. Hierbei ist es erforderlich, den Personalbedarf zu analysieren und gleichzeitig die Arbeitsprozesse zu optimieren, indem belastende Tätigkeiten auf weniger belastende Stunden verlegt werden und umgekehrt. Die Integration von Automatisierung und Digitalisierung bietet dabei Möglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsabläufe. Ein weiterer Ansatz sind Rotations- bzw. Zwischendienste (Split- und Springereinsätze), die – versetzt zu den regulären Schichten – während den Stosszeiten zum Einsatz kommen und den Betrieb unterstützen. Diese bieten den Arbeitnehmenden gleichzeitig die Option von kürzeren Schichten und flexibleren Arbeitszeiten.³⁴

Andererseits müssen aber auch Abwesenheiten (Urlaub, Weiterbildung, eventuelle Krankheitsausfälle, etc.) sowie personelle Veränderungen (bzgl. Qualifikation, Alter etc.) frühzeitig und umfassend mit eingeplant werden.³⁵ Durch eine ganzheitliche Planung können Arbeitspläne geschaffen werden, die den Mitarbeitenden die benötigte Flexibilität bieten, um ihre familiären Verpflichtungen wahrzunehmen, und die gleichzeitig den operativen Anforderungen des Unternehmens gerecht werden.

³⁴ Arlinghaus 2018, S. 8f

³⁵ SECO 2021b, S. 24

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Schichtarbeit ist für unsere Gesellschaft essenziell, denn gewisse Tätigkeiten können nur in der Nacht ausgeübt werden oder müssen rund um die Uhr stattfinden. So arbeitet in der Schweiz ca. eine halbe Million Menschen in Schicht, die meisten davon im Gastgewerbe, im Verkehr und der Lagerei oder im Gesundheits- und Sozialwesen.

Schicht- und Nachtarbeit verläuft jedoch gegen den natürlichen Biorhythmus des Menschen sowie gegen den sozialen Rhythmus unserer Gesellschaft. Schichtarbeit ist deshalb grundsätzlich anstrengender, und kann längerfristig negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben und die soziale Teilhabe erschweren.

Bei guter Planung und gezielter Nutzung kann sie durchaus auch positive Auswirkungen haben. Zu den Vorteilen zählen beispielsweise eine tiefere Wochenarbeitszeit bei gleichem Lohn, verfügbare Zeit für die Kinderbetreuung und die Hausarbeit zu atypischen Zeiten sowie freie Tage unter der Woche. Schichtarbeit kann daher eine gute Ergänzung zum Elternteil mit regulären Arbeitszeiten sein und zu einer gleichmässigeren Verteilung der Haus- und Erziehungsarbeiten führen.

Mit einigen einfachen Massnahmen können Arbeitnehmende die Vereinbarkeit von Schichtarbeit und Familie / Privatleben selbst fördern:

- Klare Definition von Erwartungen an das Familien- und Arbeitsleben
- Bewusste Planung und gezielte Nutzung der Freizeit
- Gesunder Lebensstil
- Optimale Schlafumgebung
- Vergütung der Nacht- und Feiertagszuschläge durch Zeit statt durch Geld

Arbeitgebende können die folgenden Massnahmen ergreifen, damit ihr Unternehmen familienfreundlicher wird:

- Freizeit an den Wochenenden, Abenden und Nachmittagen
- Schnell und vorwärts rotierende Arbeitspläne
- Anpassung der Arbeitszeiten an den natürlichen Biorhythmus
- Längere Freiblöcke statt einzelner freier Tage
- Frühzeitige Planung, Fixtage und Vermeidung kurzfristiger Änderungen
- Gleitzeiten und flexible Schichtablösungen, Anpassung von Schichtbeginn und -ende an die üblichen Öffnungszeiten von Betreuungseinrichtungen
- Regelmässiger Austausch mit den Mitarbeitenden
- Optimierung der Arbeitsprozesse und Anpassung des Personalbedarfs
- Rotations- bzw. Zwischendienste (Split- und Springereinsätze)

NÜTZLICHE LINKS

- **Vorlagen für Schichtpläne mit verschiedenen Arbeitszeitmodellen:**
www.seco.admin.ch/schichtplaene
- **Tipps zu einer gesunden Ernährung und zum optimalen Lebensstil bei der Schichtarbeit:** https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/pausen-und-ernaehrung---ratschlaege-fuer-arbeitnehmende.html
- **Finden Sie familienfreundliche Arbeitgebende oder testen Sie Ihre Arbeitgebenden:** www.jobundfamilie.ch
- **Informationen von ch.ch zur Sonntags- und Nachtarbeit:**
<https://www.ch.ch/de/arbeit/arbeitszeit/sonntags-und-nachtarbeit>

BIBLIOGRAFIE

Amlinger-Chatterjee, M., Wöhrmann, A. & Beermann B. (2020): Work-Life-Balance. In: Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin. Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit. S. 46-53. (https://register.awmf.org/assets/guidelines/002-030L_S2k_Gesundheitliche-Aspekte-Gestaltung-Nacht-und-Schichtarbeit_2020-03.pdf Zugriff am 10.04.2024)

Arlinghaus, A. & Lott, Y. (2018). Schichtarbeit gesund und sozialverträglich gestalten. (https://www.boeckler.de/pdf/p_fofoe_report_003_2018.pdf Zugriff am 10.04.2024)

Bundesamt für Statistik BFS. (2024). Schichtarbeitende in der Schweiz 2002-2022. Neuchâtel. (<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken.assetdetail.29305004.html> Zugriff am 17.04.2024)

Dienststelle Soziales und Gesellschaft DISG Kanton Luzern. (2018): Familienfreundliche Schichtarbeit – (k)ein Widerspruch? Luzern. (https://disg.lu.ch/-/media/DISG/Dokumente/Themen/Familienfreundlichkeit/Themenblatt_Schichtarbeit_web.pdf?rev=f9645cea9e1448ea8cacadc9a4a268f5 Zugriff am 24.04.2024)

Gnaegi, P. & Hoch, N. (2022): Familienpolitik in der Schweiz. Zürich: Schulthess.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2017). Nacht- und Schichtarbeit: Ernährungsempfehlungen und Tipps. (https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/pausen-und-ernaehrung---ratschlaege-fuer-arbeitnehmende.html Zugriff am 24.04.2024)

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2018). Arbeiten in der Nacht und in Schicht: Informationen und Tipps. (https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/schichtarbeit--informationen-und-tipps.html Zugriff am 24.04.2024)

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2021a). Mutterschutz: Information für Schwangere, Stillende und Wöchnerinnen in einem Arbeitsverhältnis. (https://www.seco.admin.ch/dam/seco/de/dokumente/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschueren/broschuere_mutterschutz.pdf.download.pdf/broschuere_mutterschutz.pdf Zugriff am 06.05.2024)

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2021b). Nacht- und Schichtarbeit: Arbeitszeitmodelle modern gestalten. Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse in der Praxis: Anleitungen und Tipps. (https://www.seco.admin.ch/dam/seco/de/dokumente/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschueren/broschuere_arbeitszeitmodelle.pdf.download.pdf/Broschuere_Arbeitszeitmodelle.pdf Zugriff am 23.04.2024)