

INHALT

Die Herausforderungen
der Schichtarbeit

Ausgleich für Schichtarbeiter

Gesunder Schlaf

Den Alltag strukturieren

Die richtige Ernährung

Interview mit Trainerin
Sylvana Grabitzki

Gesund auf Schicht

Schichtarbeit spielt in der chemischen Industrie eine wichtige Rolle: 70 Prozent der Tarifbeschäftigten arbeiten laut BAVC in Tagschicht, 23 Prozent in vollkontinuierlicher und sieben Prozent in teilkontinuierlicher Schichtarbeit. Schichtarbeit beeinflusst den Arbeits- und Lebensrhythmus. Das eine, richtige Schichtmodell für jeden gibt es zwar nicht. Was es gibt, sind Werkzeuge, die dabei helfen, sein Arbeits- und Lebensgefühl zu verbessern und seinen Alltag gesünder zu gestalten.

Darum ging es in dem Seminar „Gesund auf Schicht“. Der Arbeitgeberverband Chemie Rheinland-Pfalz bot das Training für Schichtarbeiter zum ersten Mal an. Darin erfuhren die Teilnehmer, wie man mit effektiven Methoden für mehr Balance von Schichtarbeit und Alltag sorgt. Das Ziel: langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Mehr als 150 Jahre Erfahrung mit Schichtarbeit brachten die Teilnehmer mit. Auf dem Seminar konnten sie Erfahrungen untereinander austauschen und sich gegenseitig Tipps und Hilfestellungen für den Umgang mit den Herausforderungen der Schichtarbeit geben.

Stefanie Lenze | Chemieverbände Rheinland-Pfalz

Die Herausforderungen der Schichtarbeit

Lösungen sind immer individuell



Schichtarbeit ist eine herausfordernde Arbeitsform, weil wechselnde Schichten den Alltag durcheinanderbringen können und auch den Biorhythmus beeinflussen. Jeder reagiert anders auf die Anpassungen, die mit Schichtarbeit in teil- oder vollkontinuierlicher Schicht einhergehen. Wie die Teilnehmer mit ihrer Schichtarbeit klarkommen, das wollte Seminarleiterin Sylvana Grabitzki gleich zu Beginn des Trainings herausfinden.

Was bedeutete „Gesund auf Schicht“ für die Teilnehmer?

Es gab einen Punkt, der alle bewegte: erholsamer Schlaf. Bei wechselnden Schichten kommt der Biorhythmus leicht aus dem Takt und damit auch der Schlafrhythmus und die Ernährung. Manche empfinden es auch als schwierig, eine Struktur für die alltäglichen Erledigungen wie Haushalt & Co aufzubauen oder regelmäßig Zeit für die Hobbys zu finden. Vor allem

Freundschaften aufrecht zu erhalten und Zeit für die Familie zu haben ist knifflig, wenn das soziale Umfeld klassischen „nine to five“-Jobs nachgeht.

Auch die körperliche Ermüdung war unter den älteren Teilnehmern ein häufig genannter Punkt. Darüber hinaus wünschten sich die Teilnehmer Tipps, wie sie wacher, fitter und motivierter werden. Letztlich geht es dabei um den Ausgleich, den jeder braucht – nicht nur Schichtarbeiter. „Wir brauchen Entspannung und Erholung, um Leistung zu bringen und Lebensfreude im Privaten zu erleben“, erklärte Sylvana Grabitzki. „Dafür müssen wir in uns hineinhorchen und herausfinden, was uns Kraft gibt.“

Entspannung und Erholung: Was macht man, damit es einem gut geht?

Die Antworten waren so individuell, wie die Teilnehmer selbst. Viele genießen die Zeit mit ihrer Familie und ihren Freunden. Sport wie Schwimmen, Spaziergehen, Mountainbiking, das Fitnessstudio oder Kraftsport stand auch oben auf der Liste. Zuhause entspannen, „Couching“ oder Zeit im Garten gehörten für die Teilnehmer ebenfalls dazu. Reisen, Lesen, Musik hören oder machen waren weitere Beispiele vom gemeinsamen Flipchart.

Der Ausgleich gibt Kraft und Energie, um seinen Alltag besser zu gestalten und Veränderungen anzugehen. Denn wer etwas verbessern möchte, kommt nicht umhin, sich auf Veränderungen einzulassen. Das Gute: mit kleinen Veränderungen kann man viel bewirken. So sind mehr Motivation, mehr Fitness oder mehr Struktur im Alltag erreichbar. Wie man am besten anfängt und wie die Schritte hin zum eigenen Ziel aussehen, das ging Trainerin Sylvana Grabitzki mit den Teilnehmern in den beiden Tagen des Trainings durch.

Ausgleich für Schichtarbeiter

Mehr Raum für die persönlichen Akkulader und Regeneration

Warum ist es wichtig, für Ausgleich zu sorgen? Und was ist mit Ausgleich gemeint? Wer den Anspruch hat, jederzeit Höchstleistungen zu bringen und sich nach Stressspitzen keine Regeneration zu erlauben, macht nicht nur häufiger Fehler und ist schneller gestresst. Früher oder später erreicht man einen Zustand dauerhafter Erschöpfung. Das ist keine Alternative zur Erholung – auch wenn viele fälschlicherweise glauben, dass Pausen überflüssig oder ein Zeichen von Schwäche sind.

Wer langfristig gesund bleiben möchte, braucht Zeiten der Regeneration. „Manche meiden diese Phase der Erholung, weil sie dann mit Ihrer Signalzone in Kontakt kommen und die häufig unangenehmen Signale erst zeitversetzt spürbar werden. Das ist nicht sinnvoll, weil man dem Körper etwas vorenthält, was man braucht“, erklärte die Trainerin. „Jede Phase der Spannung braucht eine Phase der Entspannung. Wer viel körperlich arbeitet, braucht einen geistigen Ausgleich – und wer viel Kopfarbeit leistet, kann mit Bewegung die Gedanken zur Ruhe bringen.“ Wer häufiger das tut, was ihm gut tut und die Akkus auflädt, hat mehr Kraft für seine Aufgaben und seine Familie.

Überlastung erkennen und gegensteuern

Alle Menschen haben einen eingebauten Überlastungsschutz: die Signalzone. Sie funktioniert wie ein Früherkennungssystem. Sportlich ausgedrückt zeigt der Körper die gelbe Karte. Wie sich eine Überlastung zeigt, ist

individuell: Die einen werden laut, die andere ziehen sich zurück. Die einen finden keinen Schlaf, die anderen verlieren den Appetit. Andere Signale sind Konzentrationsprobleme, Ungeduld oder Verspannungen, Magenschmerzen oder Migräne.

Wer die Signalzone seines Körpers kennt, kann besser gegensteuern und Dinge tun, die Energie zurückgeben. Damit sorgt man für den nötigen Ausgleich. Auch kurze Pausen und Kurzschlaf erholen. Wie man schnell die eigenen Akkus lädt und sich entspannt, trainierte Sylvana Grabitzki mehrfach mit den Teilnehmern.



Gesunder Schlaf

Tipps für einen besseren Schlaf

Eine große Herausforderung für Schichtarbeiter ist der Schlaf. Die Wechsel zwischen den Früh-, Spät- und Nachtschichten geben die Schlafzeiten vor – die Anpassung daran ist nicht immer einfach. Daher entschied sich die Seminartrainerin, in ein „kollegiales Coaching“ zu gehen, in dem die Teilnehmer mit ihrer gesammelten Lebens- und Arbeitserfahrung Ratschläge und Denkanstöße austauschten.

Dabei stellte sich heraus, dass neben zu wenig Schlaf auch Einschlafen, Durchschlafen und Erholt-Sein ein Problem der Teilnehmer war. Besonders nach Nachtschichten fällt es vielen schwerer, einzuschlafen und die Schläppigkeit am folgenden Tag – dem „Zombitag“ – zu bekämpfen.

Einschlafrituale und Schlafhygiene

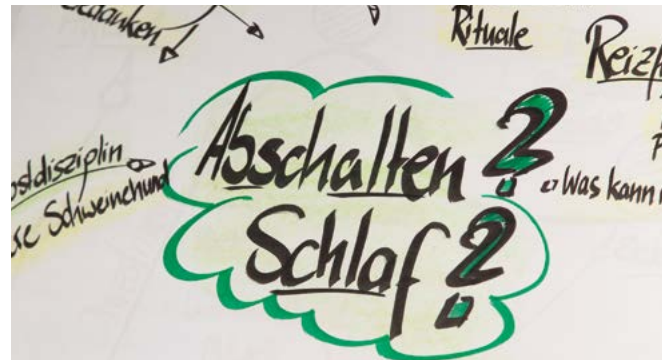
„Einschlafrituale helfen tatsächlich“, erklärte die Trainerin. „Ihr Körper gewöhnt sich an das Ritual und reagiert darauf, in dem Schlafhormone früher ausgeschüttet werden.“ Für einige funktioniert ein heißes Bad oder Baldrian-Tee. Andere ziehen es vor, sich körperlich vollkommen auszupeinern. Auch die Lieblingsmusik oder Hörbücher hören sind effektive Mittel, um sich zu entspannen und Schlaf zu finden. Wichtig ist die Wiederholung desselben Rituals zum gleichen Zeitpunkt, um den Körper daran zu gewöhnen.

Auch die Umgebung spielt eine Rolle. Für ungestörten Schlaf sollte man auf die so genannte Schlafhygiene achten: ein dunkler, kühler und ruhiger Raum sorgt für gute Schlafbedingungen.

Was man vor dem Einschlafen besser nicht tun sollte

Leider gab es eine schlechte Nachricht für diejenigen, die vor dem Einschlafen fernsehen oder sich mit ihren Tablets oder Smartphones beschäftigen: das blaue Licht der Displays stört den Schlaf. Licht steuert den Schlafrhythmus – wird es dunkel, wird das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet und man wird müde. Dagegen signalisiert das blaue Licht dem Körper: Wachbleiben!

Auch weniger hilfreich ist es, vor dem Einschlafen ein spannendes Buch zu lesen. Alles, was anregend wirkt, verzögert das Einschlafen. Das gilt auch für Koffein und Zucker. Wer also während der Nachtschicht zuckerhaltige Getränke zu sich nimmt, hat es später schwerer, einzuschlafen.



Den Alltag strukturieren

Routinen schaffen

Der Wunsch nach mehr Struktur im Alltag – das war eine zweite große Gemeinsamkeit der Teilnehmer. Wer wechselnde Arbeitszeiten hat, muss seinen Alltag anders gestalten – und unter Umständen die Erledigungen der Woche im Voraus planen. Wechselnde Schichten sorgen dafür, dass man die täglichen Erledigungen nur unregelmäßig machen kann.

„Bauen Sie möglichst viele Routinen in Ihren Alltag ein“, empfahl Sylvana Grabitzki. Zusammen mit den Teilnehmern sammelte sie Strategien für mehr Struktur im Tagesablauf. Und auch einige Tipps, wie man mit dem unregelmäßigen Alltag besser umgehen kann, nämlich:

- ▶ mehr Muße einplanen (unverplante Zeiträume)
- ▶ nicht zu eng planen
- ▶ Prioritäten setzen (Was ist wirklich wichtig? Was muss heute erledigt werden und was kann warten?)
- ▶ großzügiger mit sich selbst sein

Manchmal hilft auch ein neuer Blickwinkel. Ein Vorteil der Schichtarbeit ist, dass man beispielsweise Behördengänge oder Einkäufe dann erledigen kann, wenn die Wartehallen und Läden leer sind.

Tipp für den „Zombitag“

Besonders die Tage nach einer Nachtschicht sind herausfordernd. Das wirksamste Werkzeug gegen Schlafmanko sind häufige und konsequente Kurzschlafphasen. Ein Schläfchen, mehrmals in der Woche, ist tatsächlich der Hauptakkulader für Schichtarbeiter. So regeneriert man Kopf und Körper und holt sich Energie für den Tag.

Dabei ist es wichtig, nicht länger als eine halbe Stunde zu schlafen. Denn nach einer halben Stunde Ruhe beginnt der Körper Schlafhormone auszuschütten – und man braucht anschließend wieder zwei bis drei Stunden, um diese abzubauen.



Die richtige Ernährung

Mit der richtigen Ernährung fühlt man sich gesünder und fitter

Die richtige Ernährung für Schichtarbeiter war ein wichtiger Seminarbestandteil. Hier erfuhren die Teilnehmer die Grundlagen einer gesunden Ernährung und erhielten Tipps für die passenden Nahrungsmittel in der Schichtarbeit. Beispielsweise sind regelmäßige warme Mahlzeiten wichtig. Zuckerhaltige Nahrungsmittel geben Energie – verhindern aber, dass man nach der Schicht entspannen kann. Fetthaltiges Essen verbraucht viel Energie für die Verdauung, weswegen man sich danach nur schlecht konzentrieren kann. Die Grundlagen ausgewogener Ernährung sind in der Ernährungspyramide zusammengefasst.



Interview mit Trainerin Sylvana Grabitzki



„Es gibt Menschen, die bis ins hohe Alter auf Schicht gesund sind – dank einer guten Lebensführung.“

Sylvana Grabitzki

Frau Grabitzki, wie definieren Sie ein Leben in Balance?

Balance ist vor allem etwas Dynamisches; kein Endzustand, den man erreichen und dann festhalten kann. Es geht vielmehr darum, die Leistungsphasen – also die Phasen unserer Leistungskurve, in denen wir „Energie ausgeben“ – durch ausreichend Regenerationsphasen (also „Energie tanken“) zu begleiten.

Meine Lieblingsdefinition lautet: „Wir sind immer in einer Übergangsphase.“ Da ist es entscheidend, immer wieder neu zu prüfen: „Was braucht es jetzt, um in die Balance zu kommen?“ Fakt ist: wir verlieren die Balance immer wieder. Es geht deshalb nicht darum, Disbalance zu verhindern, sondern den Fokus auf Strategien zu richten, die uns zurück in die Balance bringen.

Ein gelungenes Balance-Management zeigt sich darin, dass uns Kraft für unsere Ziele zur Verfügung steht. Dass wir uns relativ schnell erholen können. Dass wir uns vital fühlen und dass wir täglich Genuss und Freude empfinden.

Was hilft, wenn man nicht abschalten kann?

Die Ursache ist eine gedankliche bzw. mentale Überaktivität oder Überspannung. Gedanken erzeugen Gefühle. Hilfreich sind dann alle Impulse, die das Grübeln reduzieren, wie Atemübungen, QiGong oder andere körperorientierte Entspannungsübungen. Außerdem können wir mit einer möglichst reizarmen Umgebung (Stichwort TV-Konsum) und auf der Ebene der Ernährung durch einen maßvollen Zuckerkonsum zu mehr Abschalten beitragen.

Wie kann man sich motivieren, die Übungen auch umzusetzen?

„Dran bleiben“ sagt sich so leicht. Alles was Disziplin braucht, braucht auch Energie. Willenskraft braucht Kraft! Deshalb ist es entscheidend, dafür zu sorgen, dass wir mit einem soliden Energieniveau unterwegs sind. Erstmal ist es wichtig, die für sich passenden Übungen zu finden. Nach dem Motto: „Gut ist, was (mir) gut tut.“ Der zweite Schritt ist, diese Übungen dann in den Alltag zu bringen.

Ich persönlich stelle mir gerne vor, wie ich mich eine Stunde später lieber fühlen möchte. Variante A ist: die Stunde Lebenszeit geht vorbei, ich habe meinen Sport, meine Übung oder meinen Kurzschlaf gemacht. Ich fühle mich gut und habe wieder frische Energie für die Familie, den Haushalt oder die Arbeit oder kann den weiteren Tag genießen. Variante B ist: Die Stunde Lebenszeit ist vorbei, ich habe meine Übung nicht gemacht. Ich fühle mich noch immer müde und habe wenig Energie. Den weiteren Tag habe ich ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht gut für mich gesorgt habe und vielleicht sogar die Familie ebenfalls darunter leidet. Vorausgesetzt wir leben eine Stunde später noch (was hoch wahrscheinlich ist): Wie wollen wir uns dann fühlen? Es liegt in unserer Hand.

IMPRESSUM

Herausgeber: Chemieverbände Rheinland-Pfalz – eine Dachmarke von Arbeitgeberverband Chemie Rheinland-Pfalz e.V. und Verband der Chemischen Industrie e.V. Landesverband Rheinland-Pfalz e.V., Bahnhofstraße 48, 67059 Ludwigshafen, Telefon 06 21-520 56-0, Telefax 06 21-520 56-20, info@chemie-rp.de, www.chemie-rp.de, Redaktion: Stefanie Lenze, Fotos: Marcel Hasübert, mh-foto.de, Gestaltung: gestaltbar@netcologne.de, Köln, Druck: Chroma Druck & Verlag GmbH, Römerberg-Berghausen, Auflage: 400, Stand: Oktober 2016. Die Veranstaltung fand am 13. und 14. Juni 2016 in Grünstadt/Asselheim statt.