Planung von Schichtarbeit

Effektive Planung von Schichtarbeit: Was zu beachten ist und was vermieden werden sollte

Schichtarbeit ist in vielen Branchen unverzichtbar, stellt jedoch hohe Anforderungen an die Planung, um sowohl betriebliche Effizienz als auch das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu gewährleisten. Eine durchdachte Schichtplanung kann die Produktivität steigern, gesundheitliche Belastungen minimieren und die Zufriedenheit der Belegschaft erhöhen. In diesem Artikel werden wesentliche Aspekte der Schichtplanung, häufige Fehler sowie Empfehlungen für einen optimalen Schichtplan erläutert.

Wichtige Aspekte bei der Planung von Schichtarbeit

Ein effektiver Schichtplan berücksichtigt sowohl betriebliche Anforderungen als auch die Bedürfnisse der Mitarbeitenden. Zu den wichtigsten Aspekten gehören:

1. **Arbeitsrechtliche Vorgaben**
   - Einhaltung von gesetzlichen Ruhezeiten und maximalen Arbeitsstunden
   - Berücksichtigung von Wochenend- und Feiertagsregelungen
   - Schutz von besonders gefährdeten Gruppen (z. B. Schwangere, ältere MA)
2. **Gesundheit und Ergonomie**
   - Vermeidung zu vieler aufeinanderfolgender Nachtschichten (max. 2–3 in Folge)
   - Ausreichende Erholungszeiten zwischen den Schichten
   - Berücksichtigung individueller Chronotypen (Morgen- oder Abendmensch)
3. **Mitarbeitendenzufriedenheit**
   - Berücksichtigung von Wünschen und Präferenzen
   - Möglichkeit zur Mitgestaltung des Schichtplans
   - Vermeidung von übermässiger Wochenendarbeit
4. **Betriebliche Anforderungen**
   - Sicherstellung der notwendigen Personalstärke in allen Schichten
   - Vermeidung von Über- oder Unterbesetzung
   - Berücksichtigung von Produktionsspitzen und saisonalen Schwankungen

Häufige Stolpersteine bei der Schichtplanung

Eine fehlerhafte Schichtplanung kann zu erhöhter Belastung, Unzufriedenheit und gesundheitlichen Problemen führen. Die häufigsten Fehler sind:

- **Zu kurze Ruhezeiten:** Unzureichende Pausen zwischen den Schichten führen zu Erschöpfung und Leistungseinbussen.
- **Zu viele aufeinanderfolgende Nachtschichten:** Dies kann den Biorhythmus stören und gesundheitliche Probleme verursachen.
- **Unregelmässige Schichtwechsel:** Häufige, ungeplante Änderungen können zu Stress und Planungsproblemen führen.
- **Mangelnde Berücksichtigung der Mitarbeitendenwünsche:** Unzufriedenheit und hohe Fluktuation sind oft die Folge.
- **Fehlende Übergabezeiten:** Ein unzureichender Informationsfluss zwischen den Schichten kann zu Fehlern und Ineffizienz führen.

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG
CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55

Planung von Schichtarbeit

Der optimale Schichtplan

Ein optimaler Schichtplan verbindet betriebliche Anforderungen mit den Bedürfnissen der Mitarbeitenden und basiert auf folgenden Prinzipien:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	Frei
Woche 2	Frei	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht
Woche 3	Frei	Frei	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht
Woche 4	Nacht	Frei	Frei	Früh	Früh	Spät	Spät
Woche 5	Nacht	Nacht	Frei	Frei	Früh	Früh	Spät
Woche 6	Spät	Nacht	Nacht	Frei	Frei	Früh	Früh
Woche 7	Spät	Spät	Nacht	Nacht	Frei	Frei	Früh
Woche 8	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht	Frei	Frei

1. **Rotation im Vorwärtsrhythmus:** Schichtwechsel sollten im Uhrzeigersinn erfolgen (Früh → Spät → Nacht), da dies den biologischen Rhythmus unterstützt.
2. **Maximal drei Nachtschichten in Folge:** Mehr Nachtschichten erhöhen das Gesundheitsrisiko.
3. **Mindestens 11 Stunden Ruhezeit zwischen den Schichten:** Dies ermöglicht eine ausreichende Erholung. Nach jeder Nachtschichtphase möglichst 24 Stunden frei!
4. **Planbare und stabile Schichtfolgen:** Verlässliche Pläne helfen den Mitarbeitenden, Beruf und Privatleben besser zu vereinbaren.
5. **Flexibilität und Mitbestimmung:** Mitarbeitende sollten die Möglichkeit haben, ihre Schichten mitzugestalten.
6. **Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben:** Alle arbeitsrechtlichen Regelungen müssen strikt eingehalten werden.

Fazit

Eine gut durchdachte Schichtplanung trägt entscheidend zur Produktivität und Zufriedenheit der Mitarbeitenden bei. Die Berücksichtigung von gesundheitlichen, rechtlichen und betrieblichen Faktoren hilft, Fehler zu vermeiden und eine ausgewogene Balance zwischen Unternehmenserfolg und Mitarbeitendenwohl zu schaffen. Durch den Einsatz moderner Planungssoftware und eine enge Einbindung der Belegschaft kann ein optimaler Schichtplan realisiert werden, der sowohl den betrieblichen als auch den individuellen Bedürfnissen gerecht wird.

AEH
Corporate Health Experts

www.aeh.ch

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55