

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Kennen Sie das? | 1 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 2 | Schichtdienst und Schichtdienstmodelle | 3 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 2.1 | Vor- und Nachteile des Schichtdiensts | 4 |
| 2.2 | Schichtdienstmodelle | 5 |
| 2.3 | Konkrete Ausgestaltung im Dienstplan | 13 |
| 2.4 | Wunschpläne | 18 |
| 2.5 | Personelle Zusammensetzung In der Schicht | 19 |
| 2.6 | In aller Kürze | 20 |
| | Literatur | 21 |
| 3 | Ihr gutes Recht im Schichtdienst! | 23 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 3.1 | Allgemeines zum Arbeitszeitgesetz | 23 |
| 3.2 | Nacht- und Schichtarbeit | 25 |
| 3.3 | Überstunden und Mehrarbeit | 26 |
| 3.4 | Pausenregelung und Ruhezeiten | 27 |
| 3.5 | Mutterschutzgesetz | 28 |
| 3.6 | Jugendarbeitsschutzgesetz | 30 |
| 3.7 | In aller Kürze | 31 |
| | Literatur | 32 |
| 4 | Gesundheitliche Belastungen durch den Schichtdienst | 33 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 4.1 | Körperliche Beschwerden | 34 |
| 4.2 | Psychische Beschwerden | 38 |
| 4.3 | Soziale Beschwerden | 43 |
| 4.4 | In aller Kürze | 44 |
| | Literatur | 45 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Lernen Sie sich im Angesicht des Schichtdiensts kennen | 49 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 5.1 | Biorhythmus und Chronotypen | 50 |
| 5.2 | Kurz- oder Langschläfer | 56 |
| 5.3 | Schichtdiensttoleranz | 60 |
| 5.4 | Präsentismus oder »Krank bei der Arbeit?« | 61 |
| 5.5 | Work-Life-Balance | 64 |
| 5.6 | In aller Kürze | 67 |
| | Literatur | 68 |
| 6 | Ernährung im Schichtdienst | 71 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 6.1 | Das Ernährungstagebuch | 72 |
| 6.2 | Gesunde Ernährung im Schichtdienst: Wie geht das? | 74 |
| 6.3 | Eine Ernährungsumstellung auf den Weg bringen | 84 |
| 6.4 | Gesunde Ernährung – Was kann der Arbeitgeber tun? | 86 |
| 6.5 | In aller Kürze | 87 |
| | Literatur | 88 |
| 7 | Schlafen und Ruhen trotz Schichtdienst | 91 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 7.1 | Schlafhygiene | 92 |
| 7.2 | Schlafen am Tag | 97 |
| 7.3 | Powernapping | 99 |
| 7.4 | In aller Kürze | 101 |
| | Literatur | 102 |
| 8 | Entspannung in den Schichtdienstalltag integrieren | 103 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 8.1 | Ein entspannungsförderliches Umfeld schaffen | 105 |
| 8.2 | Autogenes Training | 106 |
| 8.3 | Progressive Muskelrelaxation | 108 |
| 8.4 | Achtsamkeitsmeditation | 111 |
| 8.5 | In aller Kürze | 115 |
| | Literatur | 116 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 9 | Bewegung und Sport im Schichtdienst | 117 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 9.1 | Rückenschonendes Arbeiten | 119 |
| 9.2 | Müde Beine | 122 |
| 9.3 | In aller Kürze | 124 |
| | Literatur | 124 |
| 10 | Soziales Leben | 125 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 10.1 | Beruf und Familie | 126 |
| 10.2 | Schichtdienst bis ins hohe Alter? | 131 |
| 10.3 | In aller Kürze | 135 |
| | Literatur | 136 |
| 11 | Nachtdienst | 139 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 11.1 | Besonderheiten des Nachtdiensts | 140 |
| 11.2 | Dauernachtdienst | 142 |
| 11.3 | Wach in der Nacht | 144 |
| 11.4 | Nach dem Nachtdienst nach Hause fahren | 146 |
| 11.5 | In aller Kürze | 148 |
| | Literatur | 149 |
| 12 | Mitgestalten im Schichtdienst – statt einem Schlusswort | 151 |
| | <i>J. Schmal</i> | |
| 12.1 | Mitsprache, Austausch und Problembehandlung | 152 |
| 12.2 | Politisches Interesse und Engagement | 152 |
| 12.3 | Einer für alle und alle für einen | 153 |
| 12.4 | Weitere Empfehlungen für den Arbeitgeber | 154 |
| 12.5 | In aller Kürze | 154 |
| | Literatur | 155 |
| | Serviceteil | 157 |
| | Stichwortverzeichnis | 158 |