

**Pilotprojekt:  
Gesundheit und Schichtarbeit  
Ansätze für Betriebliches Gesundheitsmanagement“**

**Vorstellung zentraler Ergebnisse der Studie**

[www.bgf-berlin.de](http://www.bgf-berlin.de)

- **1994 gegründet**
- **Geschäftsführer:**
  - Dr. Gerhard Westermayer
- **Unsere Kompetenz:**
  - Organisationsentwicklung
  - Betriebliches Gesundheitsmanagement
- **Die Studie zu Schichtarbeit und Gesundheit wird gefördert durch:**



**und durchgeführt durch:**



1. Beschreibung der Studie
2. Die zentralen Ergebnisse im Überblick
3. Die Folgerungen aus den Ergebnissen
  - Maßnahmen
  - Weiterführende Planung

- Ca. 15 % der arbeitstätigen Bevölkerung sind in einer Form von Schichtarbeit tätig. Der Anteil der Schichtarbeit nimmt weiter zu
- Problem: viele Schichtarbeiter klagen über gelegentlich auftretende Müdigkeit oder einen Nicht-erholsamen Schlaf. Ein Bruchteil entwickelt eine behandlungsbedürftige Schlafstörung.

**Frage:** Welche individuellen und betrieblichen Faktoren ermöglichen einen gesunden Umgang mit Schichtarbeit?

**Novum:** Verknüpfung subjektiver und objektiver Daten und Verknüpfung zweier Fachrichtungen (Schlafmedizin und Arbeitspsychologie)

**Betrieb**

BA Tempelhof-Schöneberg
Berliner Bäder-Betriebe
Bezirksamt Friedrichshain Kreuzberg
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg
Biotronik GmbH & Co. KG
BSR
Deutsche Bahn AG
Fiberweb Berlin GmbH
Fleischerei Berufsgenossenschaft
G-Elit
Heidenhain-Microprint GmbH
Justizvollzugsanstalt Hakenfelde
JVA Moabit
JVA Plötzensee
MSA Auer GmbH
Osram GmbH
Polizei
Vattenfall Europe AG
Vivantes GmbH

**Teilnehmende Betriebe vom Workshop am 03.06.2008**

- Deutsche Bahn
  - Herr Dr. Gravert
  - Frau Beyersdörfer
  - Frau Gruenert
- Notdienst Kinderschutz des Bezirksamts Friedrichshain-Kreuzberg, Frau Schweele
- Vivantes Klinikum im Friedrichshain  
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
  - Frau Meyrat
  - Frau Dr. Diner
  - Frau Przybylowicz
  - Frau Hötzer
- Jüdisches Krankenhaus Berlin
  - Frau Bader
  - Frau Lemke
  - Frau Richter
  - Frau Wand
- Carl-Thiem-Klinikum in Cottbus
  - Frau Claudius
  - Frau Dr. Erler
- Moll Marzipan GmbH, Herr Dr. Seitz
- Berliner Stadtreinigung
  - Herr Heidel
  - Frau Schulz

- **Health Capital**
  - Herr Mylord
  - Frau Mangelsdorf
- **AOK Berlin-Brandenburg**
  - Herr Wohlfeil
  - Herr Mall
- **Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung mbH**
  - Dr. Gerd Westermayer
  - Dipl.-Gesundheitswirtin Désirée Brand
  - Dipl. Psych. Verena Bonn
  - Dipl. Psych. Julie Heimlich
- **Somnico GmbH in Zusammenarbeit mit der Charité**
  - Dennis Lischewski (Doktorand)
  - Dipl. Psych. Sandra Zimmermann
  - Dipl. Ing. Martin Glos
  - Christoph Schöbel (Arzt)
  - Prof. Dr. med. Thomas Penzel
  - PD Dr. med. Ingo Fietze
  - Statistische Beratung: Dr. phil. Martin Holzhausen

Anerkannter und oft erprobter Fragebogen in **mehreren Kapiteln**:

1. Angaben zu den Gesundheitspotenzialen
2. Angaben zu Gesundheitsgefährdungen
3. Einschätzung der Gesundheitsindikatoren
- Angaben zur Person-

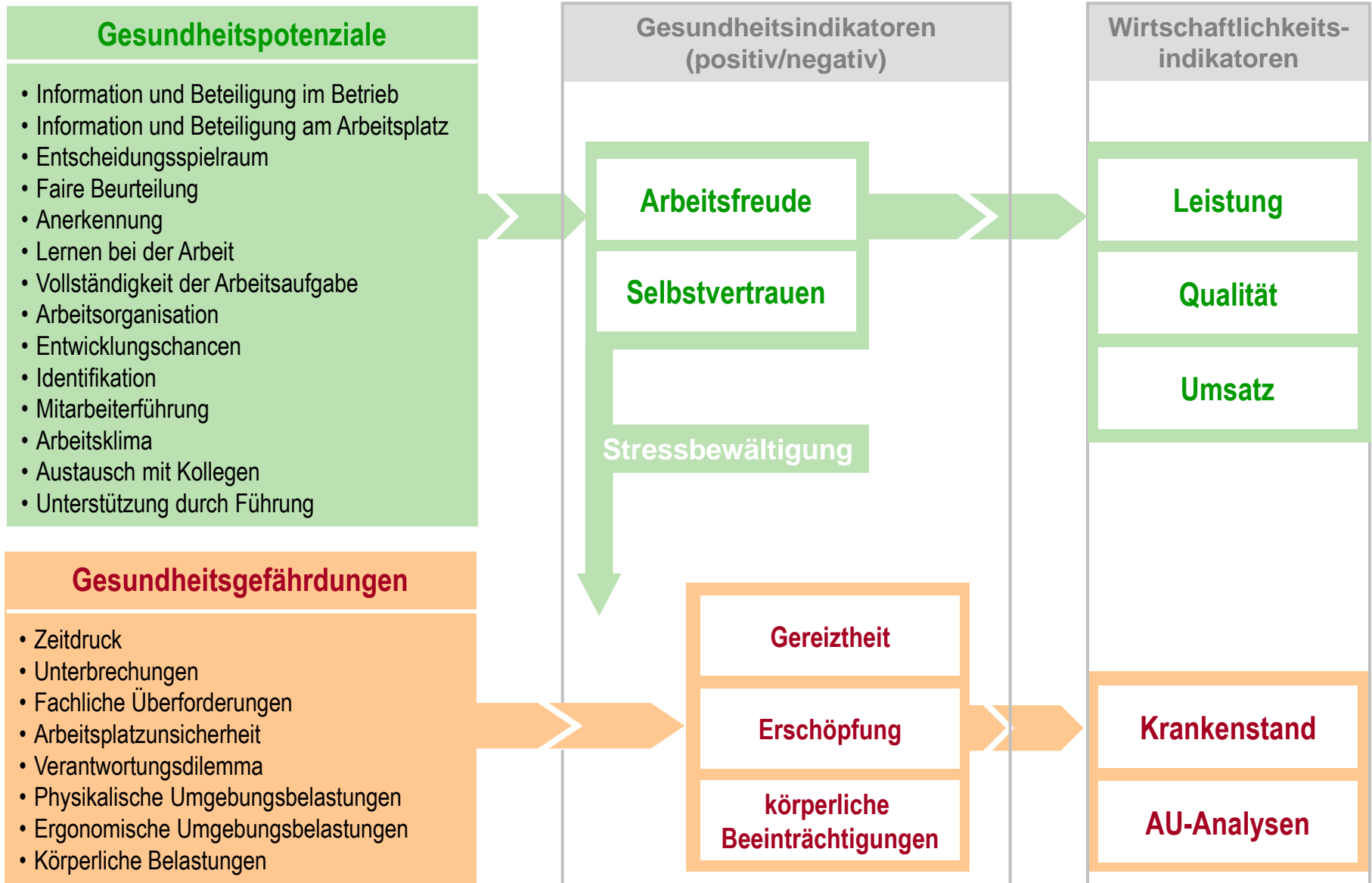


4. Fragen zum Schlafverhalten und der Inneren Uhr
5. Fragen zu Ein- und Durchschlafstörungen
6. Fragen zu unruhigen Beinen und Armen

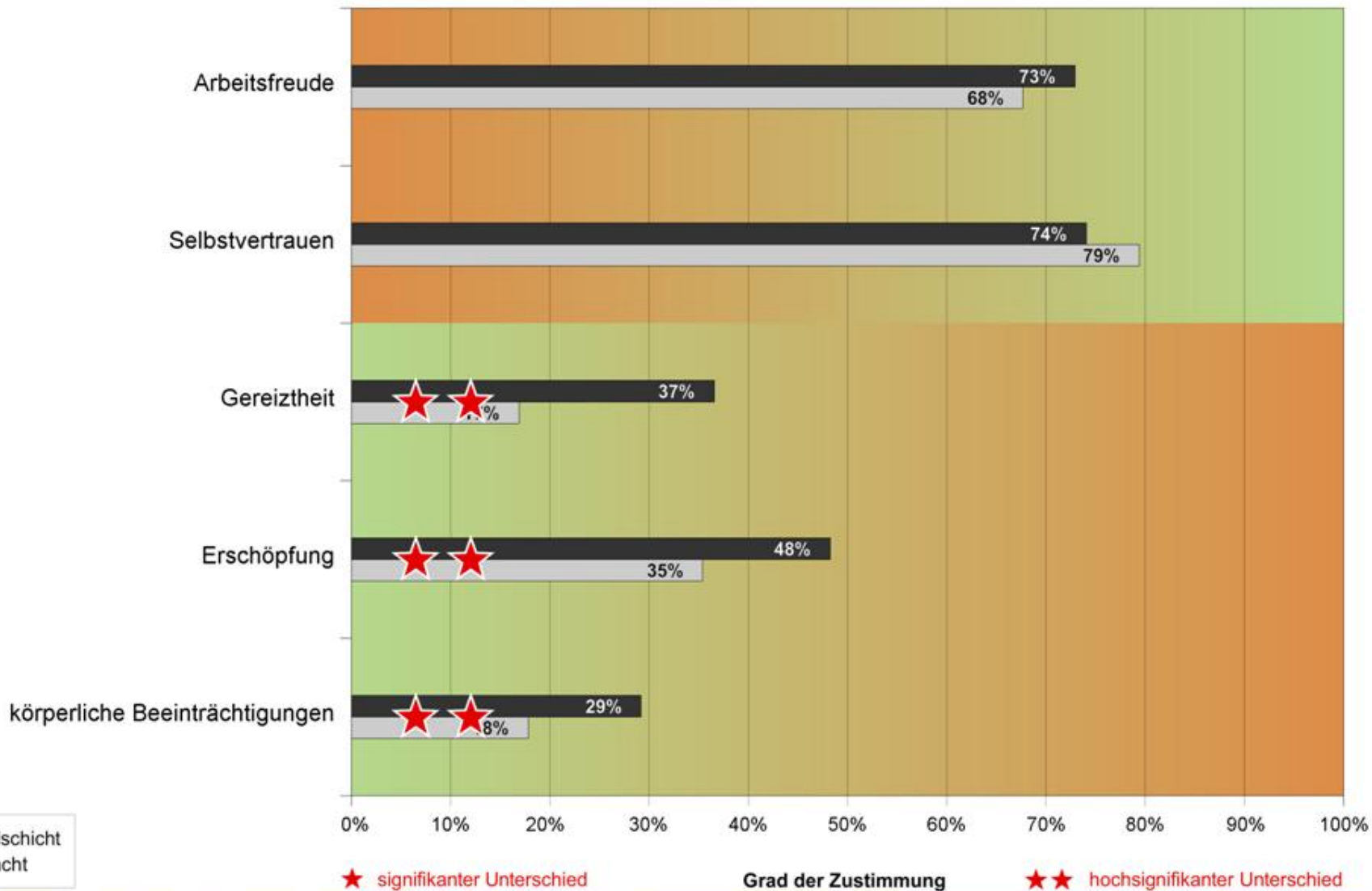


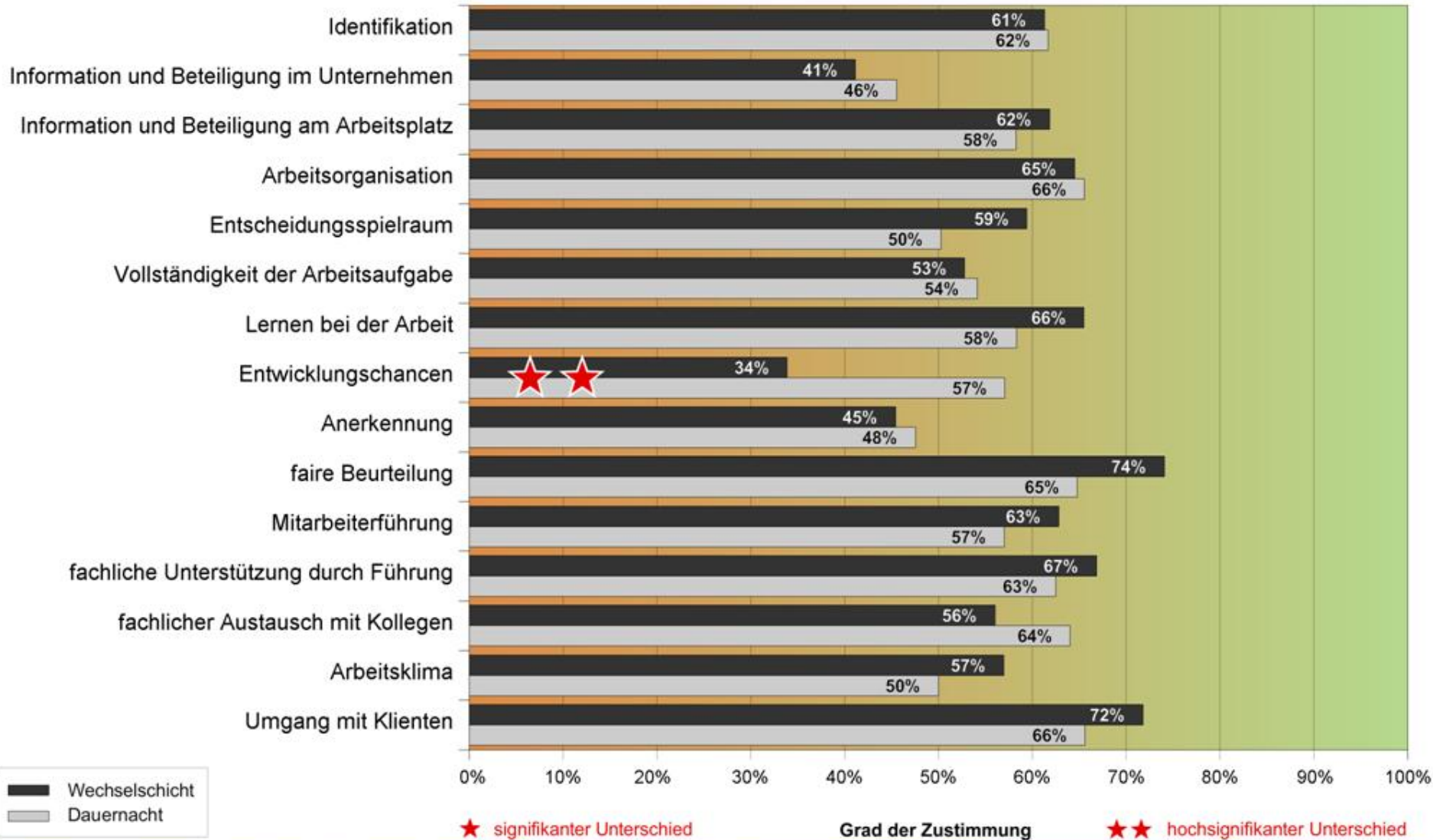
Etwa 150 Fragen, **45 Minuten** Zeitbedarf zum Ausfüllen.

Das Ausfüllen ist **freiwillig** und **anonym**.

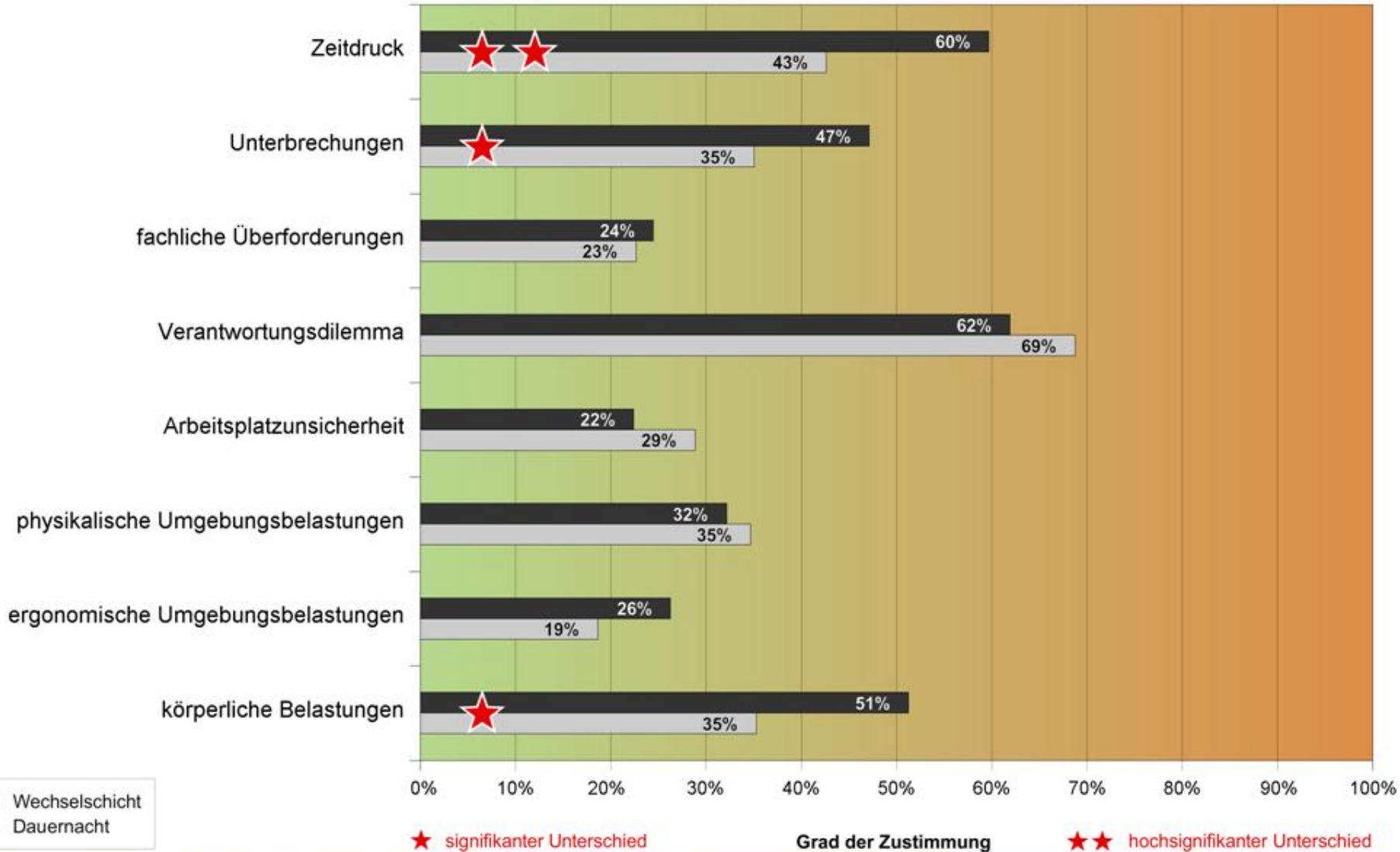


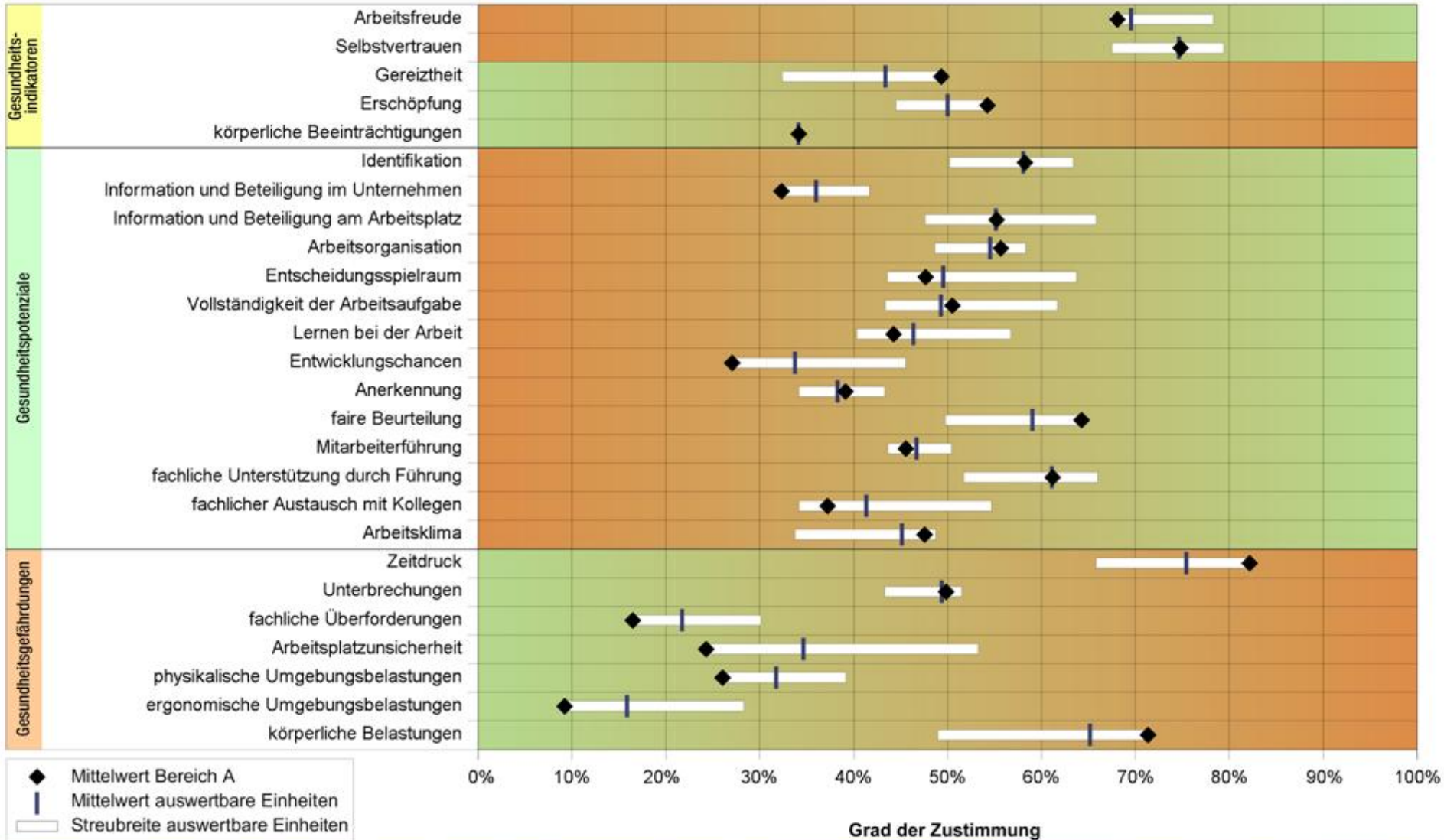
1. Beschreibung der Studie
- 2. Die zentralen Ergebnisse im Überblick**
3. Die Folgerungen aus den Ergebnissen
  - Maßnahmen
  - Weiterführende Planung





# Mittelwertevergleich - Gesundheitsgefährdungen: Wechselschicht im Vergleich mit Dauernacht





## Einfluss von Gesundheitspotenzialen und/oder -gefährdungen auf die Gesundheitsindikatoren (Skalenebene)

Stichprobe Schichtarbeit gesamt (N = 372)		Einflussfaktoren		
		1. Einflussfaktor	2. Einflussfaktor	3. Einflussfaktor
Gesundheitsindikatoren	<b>Arbeitsfreude</b>	Umgang mit Klienten	Lernen bei der Arbeit	Identifikation
	Varianzaufklärung: <b>41,9%</b>	0,49	0,18	0,14
	<b>Selbstvertrauen</b>	fachliche Überforderungen	Umgang mit Klienten	Entscheidungsspielraum
	Varianzaufklärung: <b>18,7%</b>	-0,27	0,20	0,16
	<b>Gereiztheit</b>	Umgang mit Klienten	Unterbrechungen	Zeitdruck
	Varianzaufklärung: <b>20,0%</b>	-0,25	0,19	0,17
	<b>Erschöpfung</b>	körperliche Belastungen	Umgang mit Klienten	Identifikation
	Varianzaufklärung: <b>19,1%</b>	0,24	-0,22	-0,18
<b>körperliche Beeinträchtigungen</b>	körperliche Belastungen	fachliche Überforderungen	Anerkennung	
Varianzaufklärung: <b>12,6%</b>	0,23	0,14	-0,14	

### Interpretationshinweis:

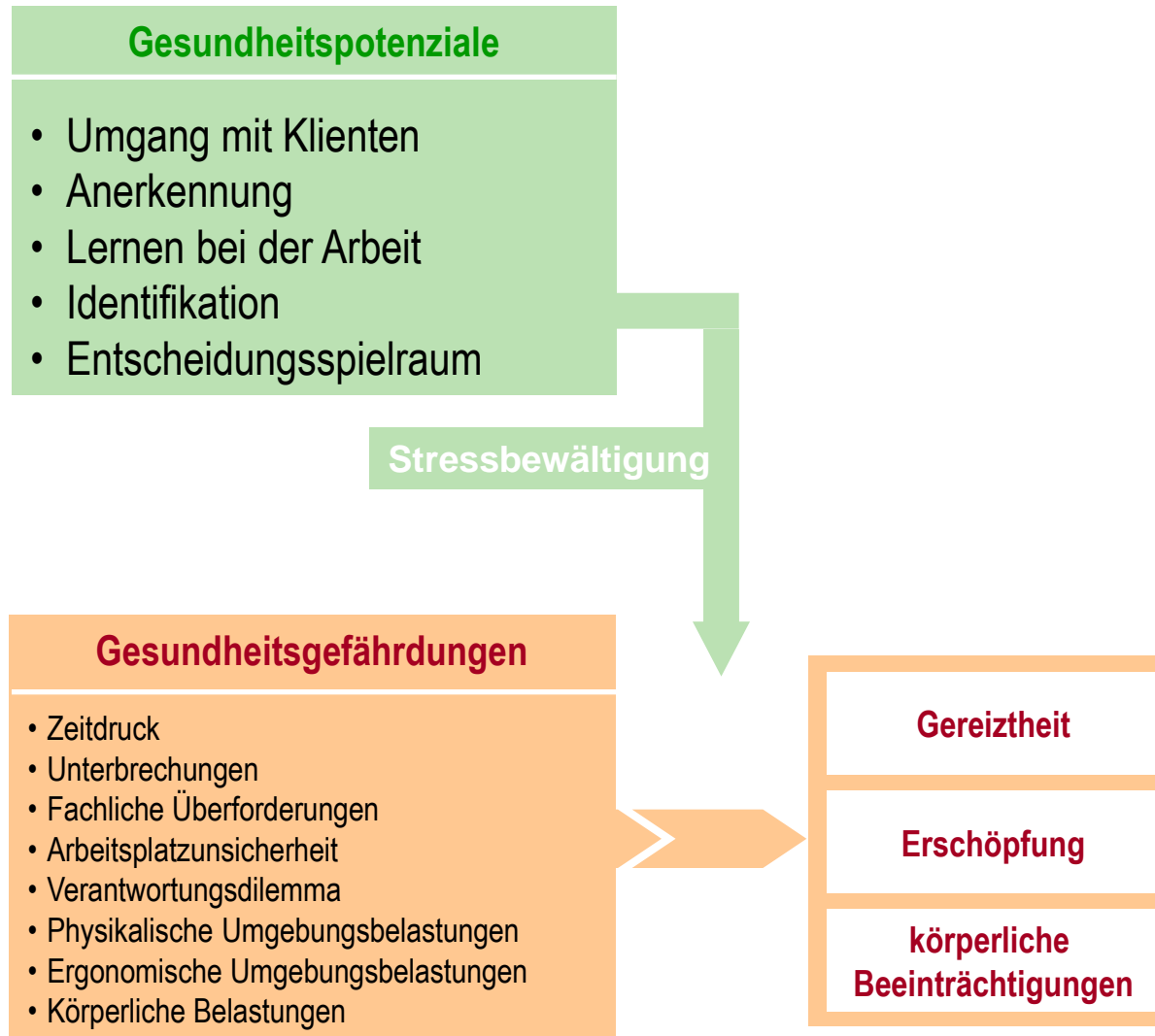
Eine **schwarze** Zahl in einer Zelle zeigt einen **"je mehr, desto mehr-Zusammenhang"** an; eine **rote** Zahl in einer Zelle zeigt einen **"je mehr, desto weniger-Zusammenhang"** an.

## *Einfluss von Gesundheitspotenzialen und/oder -gefährdungen auf die Gesundheitsindikatoren (Itemebene)*

Stichprobe Schichtarbeit gesamt (N = 372)		Einflussfaktoren		
		1. Einflussfaktor	2. Einflussfaktor	3. Einflussfaktor
Gesundheitsindikatoren	Arbeitsfreude	Der Umgang mit meinen Klienten macht mir Freude.	Bei dieser Arbeit kann ich immer wieder Neues dazulernen.	Ich bin selbst von unseren Produkten/Dienstleistungen überzeugt.
		0,57	0,42	0,36
	Selbstvertrauen	Es kommt häufig vor, dass mir übertragene Aufgaben mein fachliches Können übersteigen.	Der Umgang mit meinen Klienten macht mir Freude.	Meine Arbeit kann ich so organisieren, wie ich es für richtig halte.
		-0,35	0,3	0,25
	Gereiztheit	Ich empfinde den Umgang mit meinen Klienten selten als belastend.	Es kommt häufig vor, dass ich durch Personen oder Telefonate in meiner Arbeit unterbrochen werde.	Es kommt häufig vor, dass ich zu wenig Zeit zur Erledigung meiner Arbeitsaufgaben habe.
		-0,29	0,33	0,30
	Erschöpfung	langes Stehen	Der Umgang mit meinen Klienten macht mir Freude.	Unser Unternehmen hat Zukunft.
		0,26	-0,26	-0,27
	körperliche Beeinträchtigungen	immer wiederkehrende Bewegungsabläufe	Es kommt häufig vor, dass mir Arbeitsaufgaben übertragen werden, auf die ich nicht ausreichend vorbereitet worden bin.	Mit meiner Bezahlung bin ich zufrieden.
		0,26	0,20	-0,22

### Interpretationshinweis:

Eine *schwarze* Zahl in einer Zelle zeigt einen **"je mehr, desto mehr-Zusammenhang"** an; eine *rote* Zahl in einer Zelle zeigt einen **"je mehr, desto weniger-Zusammenhang"** an.



1. Beschreibung der Studie
2. Die zentralen Ergebnisse im Überblick
- 3. Die Folgerungen aus den Ergebnissen**
  - Maßnahmen
  - Weiterführende Planung

## Unterstützung der Organisation bei der Herstellung der Puffer-Gesundheitspotenziale

- a) Workshops mit Führungskräften zur Verbesserung der Puffer
- b) Optimierungsworkshop nach dem Dreistufen-Prinzip der Gesundheitszirkel zu organisatorischen Schwachstellen
- c) Workshops auf Leitungsebene zur Verbesserung der Identifikationsmöglichkeiten für die Beschäftigten

## Unterstützung des einzelnen Mitarbeiters

- a) Balancemanagement
- b) Präzise, individuelle Diagnose der Schlafqualität:
- c) Präzise individuelle Diagnose der Befindlichkeit mit Hilfe der Gesundheitsindikatoren im Vergleich mit einer Referenzgruppe und darauf aufbauendes Coaching zur Verbesserung der Befindlichkeit
- d) Schulungen für Beschäftigte zum Umgang mit Stress/Belastungen aus der Schichtarbeit

## Nutzen für die Unternehmen

- Reduzierung des Krankenstandes
- Verbesserung der Leistung
- Erhöhung der Attraktivität als Arbeitgeber in Zeiten des Fachkräftemangels
- Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit des Unternehmens

## Nutzen für die Beschäftigten

- Verbesserung des individuellen Wohlbefindens
- Reduzierung bereits bestehender Befindlichkeitsstörungen
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- Erhalt der individuellen Beschäftigungsfähigkeit

- I. **„healthy-worker-effect“**  
Personen mit bestimmten Schlafmustern passen besser in bestimmte Schichtsysteme bzw. Organisationen als in andere
- II. Erstellung eines **Frühwarnsystems** zur Klassifikation der Schlafqualität als Vorhersage für Krankheit oder Gesundheit
- III. **Strategieworkshop** zur Planung der Interventions-/Praxisphase „In Balance bleiben“ des Schichtarbeitsprojekts

## Mitarbeiter

## Betrieb

