

Betriebliche Gesundheitsförderung im Schichtbetrieb

Bei der Umsetzung von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) stehen Unternehmen mit Schichtmodellen vor einer großen Herausforderung. Jeder Mitarbeiter muss von den integrierten Konzepten profitieren können.

Menschen, die in verschiedenen Schichtsystemen arbeiten, haben außer der Schichtzulage kaum Vorteile. Wechselnde oder unregelmäßige Arbeitszeiten verursachen bei Arbeitnehmern häufig Schlafstörungen, Stresssymptome, sorgen für ein gestörtes Essverhalten und für Bewegungsmangel. Der Grund ist der fehlende Tages- bzw. Wochenrhythmus.

Es ist schwierig, als Arbeitnehmer, einem regelmäßigen Tagesablauf nachzugehen. In der Frühschicht ist die Nacht zu kurz, in der Spätschicht verlagern sich die privat zu verrichtenden Arbeiten auf den Vormittag und in der Nachschicht wird fast der komplette nächste Tag verschlafen. Wie soll da noch Zeit für ein geregeltes Privatleben mit Familie und Freunden zu finden sein? On top soll dann auch noch etwas für die Gesundheit getan werden. Bei Schichtarbeit fast ein Ding der Unmöglichkeit.

Sind es nicht gerade die Arbeitnehmer aus der Produktion, Logistik und Versand, die körperliche zum Teil sehr harte und einseitige Arbeiten verrichten müssen? Die Gesundheitsreporte zeigen, dass speziell die Krankheitstage in diesen Abteilungen sukzessive zunehmen. Daher ist es an der Zeit ein besonderes Augenmerk auf die Gesundheitsförderung dieser Arbeitnehmergruppen zu richten. Wobei nicht nur in Industriebetrieben in verschiedenen Schichten gearbeitet wird. Heute sind die unterschiedlichsten Branchen davon betroffen, sei es die Freizeitindustrie, die Dienstleistungsbranche, Pflegeberufe und viele mehr. Ein Koch im Hotel, eine Kassiererin im Lebensmittelmarkt oder eine Pflegedienstleitung im Altersheim muss sich mit wechselnden und unregelmäßigen Arbeitszeiten arrangieren.

Ein Bewegungsprogramm in einem Unternehmen mit Schichtbetrieb zu integrieren fällt schwer, da niemals alle Mitarbeiter zur selben Zeit beispielsweise ein Rückengymnastikkurs besuchen können. Für den Unternehmer ist es wiederum zu kostspielig und aufwendig mehrere solcher Kurse an einem Tag anzubieten, damit jeder Angestellte einmal in den Genuss kommt, das Angebot zu nutzen. Und wenn Maßnahmen eingeführt werden, die die Gesundheit der Mitarbeiter fördern, sollten diese auch von der gesamten Belegschaft genutzt werden können, um von vorne herein allen gleich gerecht zu werden. Zudem ist es auch im Sinne des Unternehmers möglichst viele Arbeitnehmer dazu zu bewegen die Angebote zu nutzen. Am Ende ist doch das Ziel jeder dieser Maßnahmen, Krankheitstage zu reduzieren und die Produktivität zu erhöhen, und zwar vom größtmöglichen Teil der Belegschaft.

Die Firma [Just Functional](#) hat sich dieser Aufgabe gestellt und ein Bewegungs- und Gesundheitsangebot für alle Arbeitszeitmodelle entwickelt. Ein personell und zeitlich unabhängiges Bewegungsangebot für wirklich alle Mitarbeiter. Virtuell angeleitete Übungen ermöglichen ein Training für jeden, unabhängig von Alter oder Fitnesszustand und unabhängig von Uhrzeiten. Bis zu acht Personen können gleichzeitig in Form eines Zirkeltrainings Sport treiben, wobei jeder sein individuell gewähltes Programm absolvieren kann. Die Schwierigkeit für Arbeitnehmer an fixen Sportstunden etwas für ihre Gesundheit zu tun, hat durch eine einmalige Investition in ein cleveres Konzept sowie intelligentes und innovatives Produkt ein Ende.