



Protokoll

WAGE-Fachsymposium **Alter(n)sgerechte Schichtarbeit**

am 3. November 2016, 13 Uhr bis 17.00 Uhr, Fronius GmbH, Fronius Str. 5, Sattledt

Inhalt

1. Präsentationen
2. Fotoprotokoll

Agenda

Come together

13:30 Uhr Begrüßung

- Impuls Firma Fronius International GmbH

Input Frau Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus

- Herausforderungen und Lösungsansätze alter(n)sgerechter Schichtarbeit

Themenworkshops

- Schichtarbeit – Chancen und Risiken (Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus)
- Gesundheit – Schicht und Ernährung (Mag.^a Iris Huber)
- Best Practice – Schicht und Arbeitsmedizin (Dr. Manfred Lindorfer)

Input Herr Andreas Koller

17.00 Veranstaltungsende

ÄLTER WERDEN.
ZUKUNFT HABEN!



WAGE-Netzwerk

HERZLICH WILLKOMMEN!

Alter(n)sgerechte Schichtarbeit

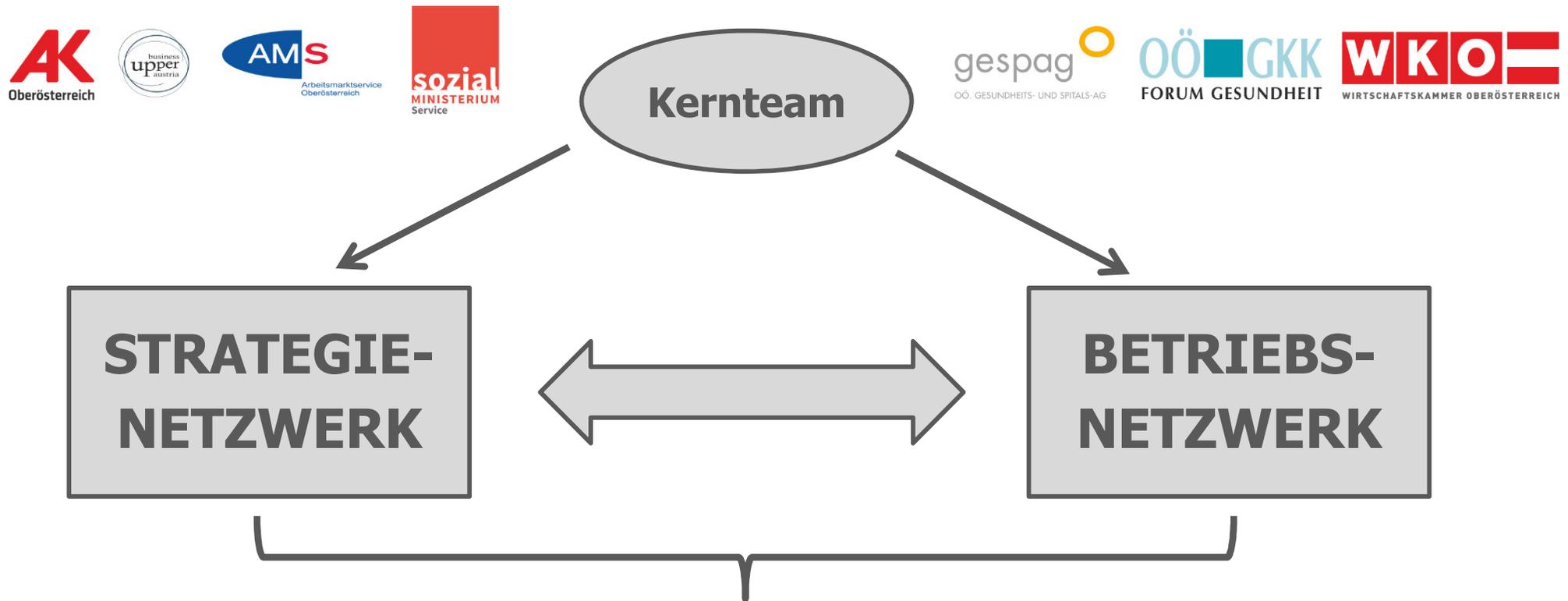


WAGE-Fachsymposium
Sattledt, 3. November 2016

Agenda

- ✓ Was ist das WAGE-Netzwerk (Älter werden. Zukunft haben!)?
- ✓ Warum beschäftigen wir uns heute mit dem Thema Schichtarbeit?
- ✓ Unser heutiges Angebot für Sie!

Was ist das WAGE-Netzwerk (Älter werden. Zukunft haben!)?

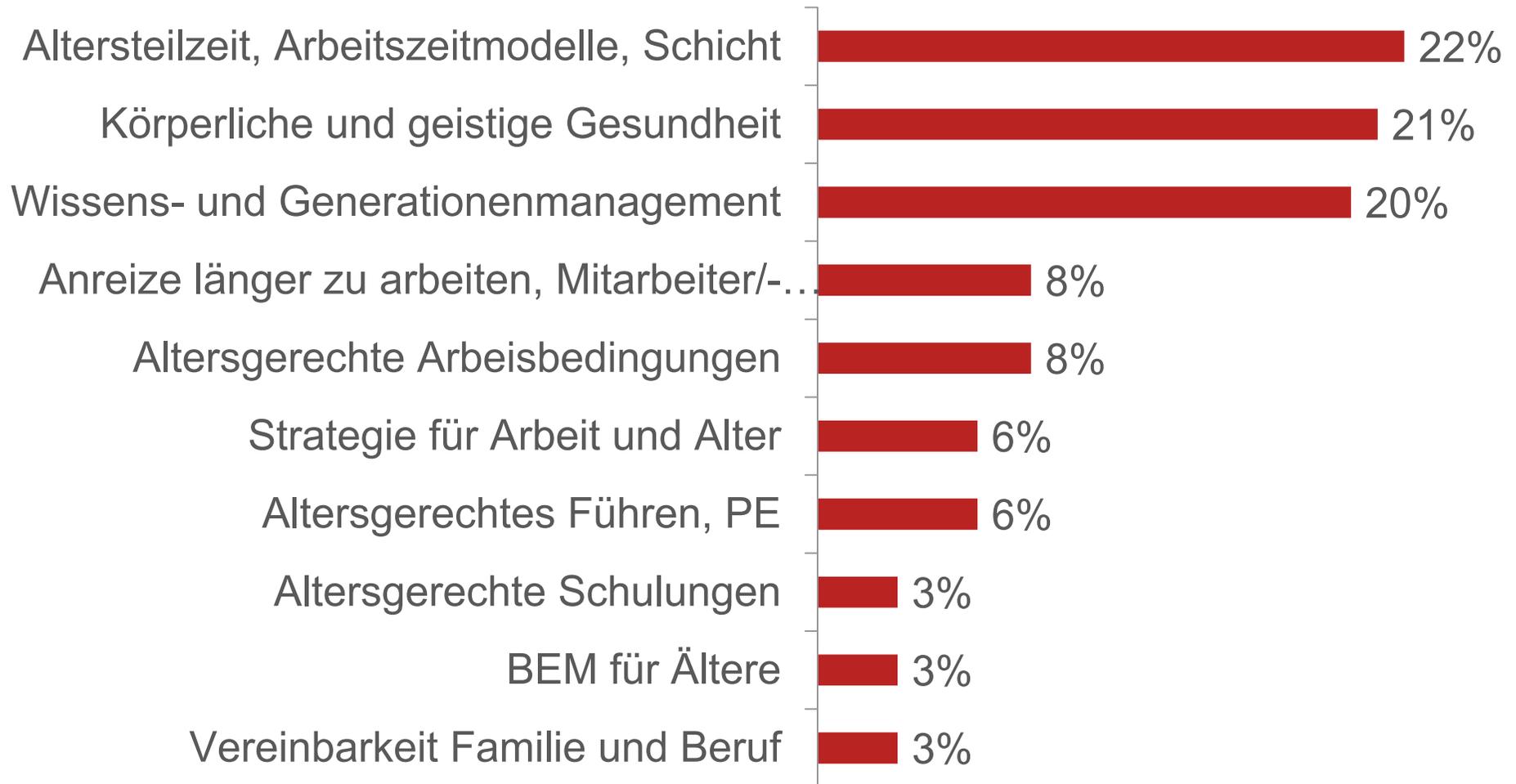


„Erarbeitung und Umsetzung von Maßnahmen und alternsgerechter Rahmenbedingungen auf betrieblicher und überbetrieblicher Ebene.“

Agenda

- ✓ Was ist das WAGE-Netzwerk (Älter werden. Zukunft haben!)?
- ✓ Warum beschäftigen wir uns heute mit dem Thema Schichtarbeit?
- ✓ Unser heutiges Angebot für Sie!

Ergebnisse der WAGE Mitgliederbefragung 2015



Agenda

- ✓ Was ist das WAGE-Netzwerk (Älter werden. Zukunft haben!)?
- ✓ Warum beschäftigen wir uns heute mit dem Thema Schichtarbeit?
- ✓ Unser heutiges Angebot für Sie!

Ablauf

- **Frau Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus**

Herausforderungen und Lösungsansätze alter(n)sgerechter Schichtarbeit

- **Workshop – Chancen und Risiken**

Expertin: Frau Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus

- **Workshop – Gesundheit/Ernährung**

Expertin: Frau Mag.^a Iris Huber

- **Workshop – Arbeitsmedizin**

Experte: Herr Dr. Manfred Lindorfer

- **Herr Andreas Koller**

Schichtfit in die Zukunft – mit zielgruppenspezifischer BGF

Input

- **Frau Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus**

Herausforderungen und Lösungsansätze alter(n)sgerechter Schichtarbeit



TIME INTELLIGENCE® BY **XIMES**®

Themenworkshops

- **Workshop – Chancen und Risiken**

Expertin: Frau Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus

Moderation: Roland Spreitzer (AKOÖ) + Sabine Praher (Koordinierungsstelle)

- **Workshop – Gesundheit/Ernährung**

Expertin: Frau Mag.^a Iris Huber

Moderation: Bettina Stadlmayr + Monika Reitingner (OÖGKK)

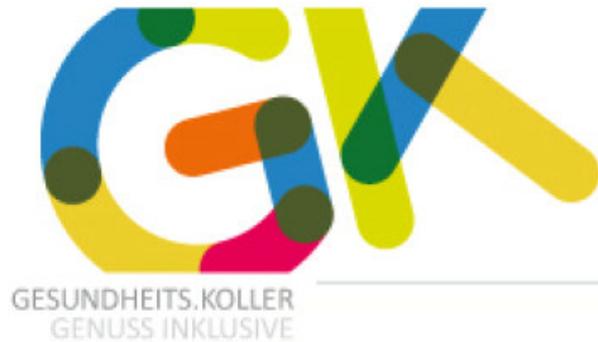
- **Workshop - Arbeitsmedizin**

Experte: Herr Dr. Manfred Lindorfer

Moderation: Ursula Haider (gespag) + Claus Jungkunz (Koordinierungsstelle)

- **Herr Andreas Koller**

Schichtfit in die Zukunft – mit zielgruppenspezifischer BGF



WAGE-Netzwerk



Kontakt:

WAGE-Netzwerk

koordiniert durch die
Kordinierungsstelle Arbeitsfähigkeit erhalten | Betriebsservice

4020 Linz, Gruberstraße 63
Telefon +43 (0)732 772720-20
E-Mail info@kost-af.at

www.wage.at

Herausforderungen und Lösungsansätze alter(n)sgerechter Schichtarbeit

Dr. Anna Arlinghaus



Risikofaktor Arbeitszeit

- Arbeit vollzieht sich immer in der Zeit
- Arbeitszeit als (2.) Grunddimension der Arbeitsgestaltung, neben der Schwere / Intensität der Belastung

$$B = f(I, T) (*)$$

– Arbeitszeitgestaltung

- zur **Steuerung der Belastungseinwirkung**

– Arbeitszeitgestaltung

- zur **Steuerung der Auswirkungen der Arbeit**

Risikofaktor Arbeitszeit

Arbeitszeit belegt Zeit, die nicht anders genutzt werden kann

- Erholung und Schlaf
- Sozial- und Familienleben
- Freizeitaktivitäten

→ Steuerung der Möglichkeiten zu sozialer Teilhabe

Merkmale der Arbeitszeit

- Dauer (z.B. täglich, wöchentlich, jährlich)
- Lage (z.B. Schichtarbeit)
- Verteilung (z.B. Pausen, tägl. Ruhezeiten)
- Dynamik (z.B. Abfolge von Arbeits- und Ruhezeiten)
- Planbarkeit / Stabilität / Vorhersehbarkeit
- Dispositionsspielraum

[nach Rutenfranz et al. (1993) und Janßen & Nachreiner (2004)]

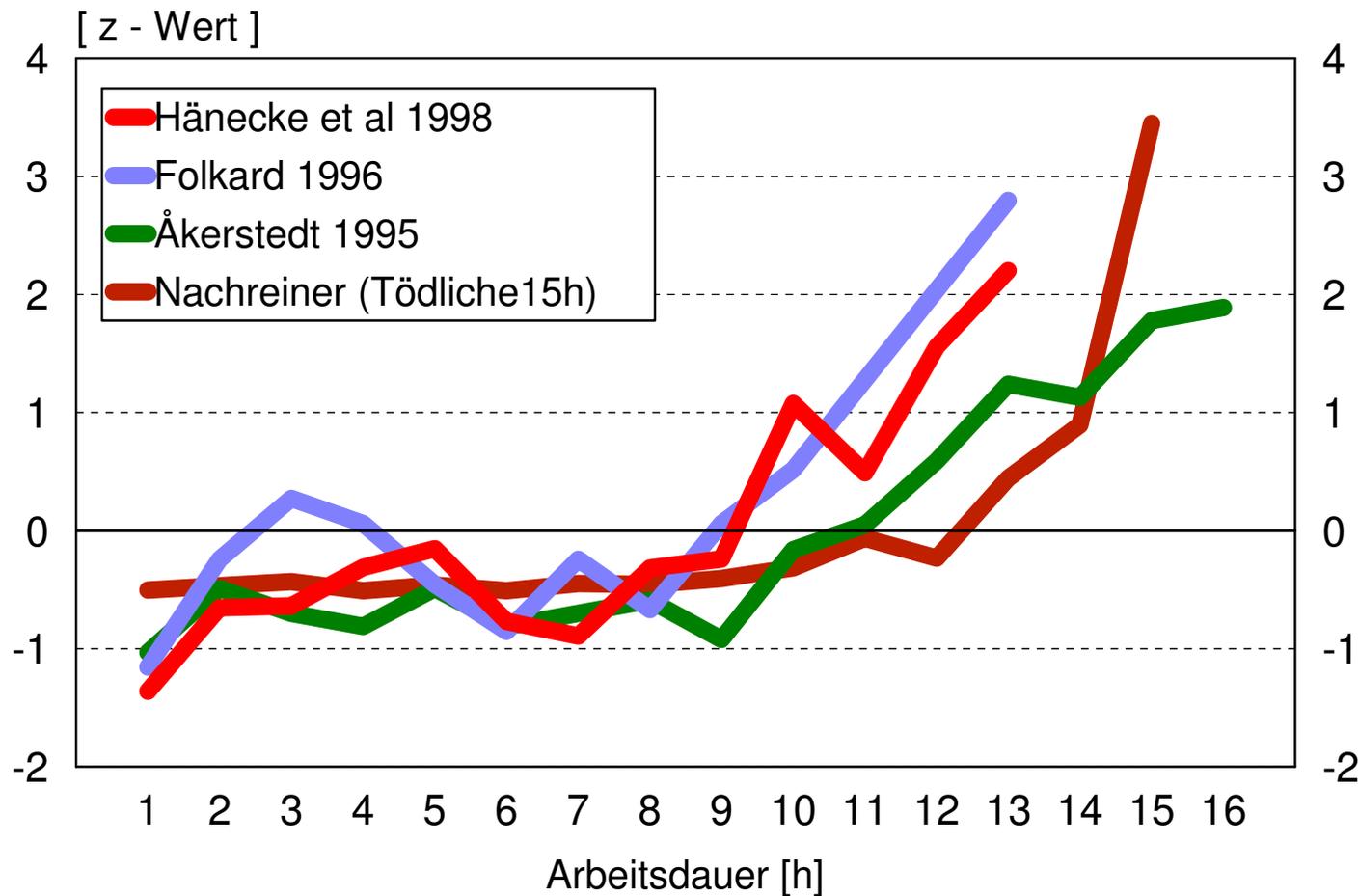
Lange tägliche Arbeitszeit und Erholung

- Nullsummenspiel von Arbeit, Schlaf und Freizeitaktivitäten
- Reduktion der Schlafdauer
 - führt zu unzureichender Erholung von arbeitsbedingter Belastung
 - trägt zu Kumulation von Erschöpfung / Müdigkeit bei
 - führt kurzfristig zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und einem erhöhten Unfallrisiko
 - kann langfristig zur Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit beitragen
- Zusätzlicher Einfluss der Arbeitszeitlage und -verteilung auf Erholungs- und Schlafmöglichkeiten

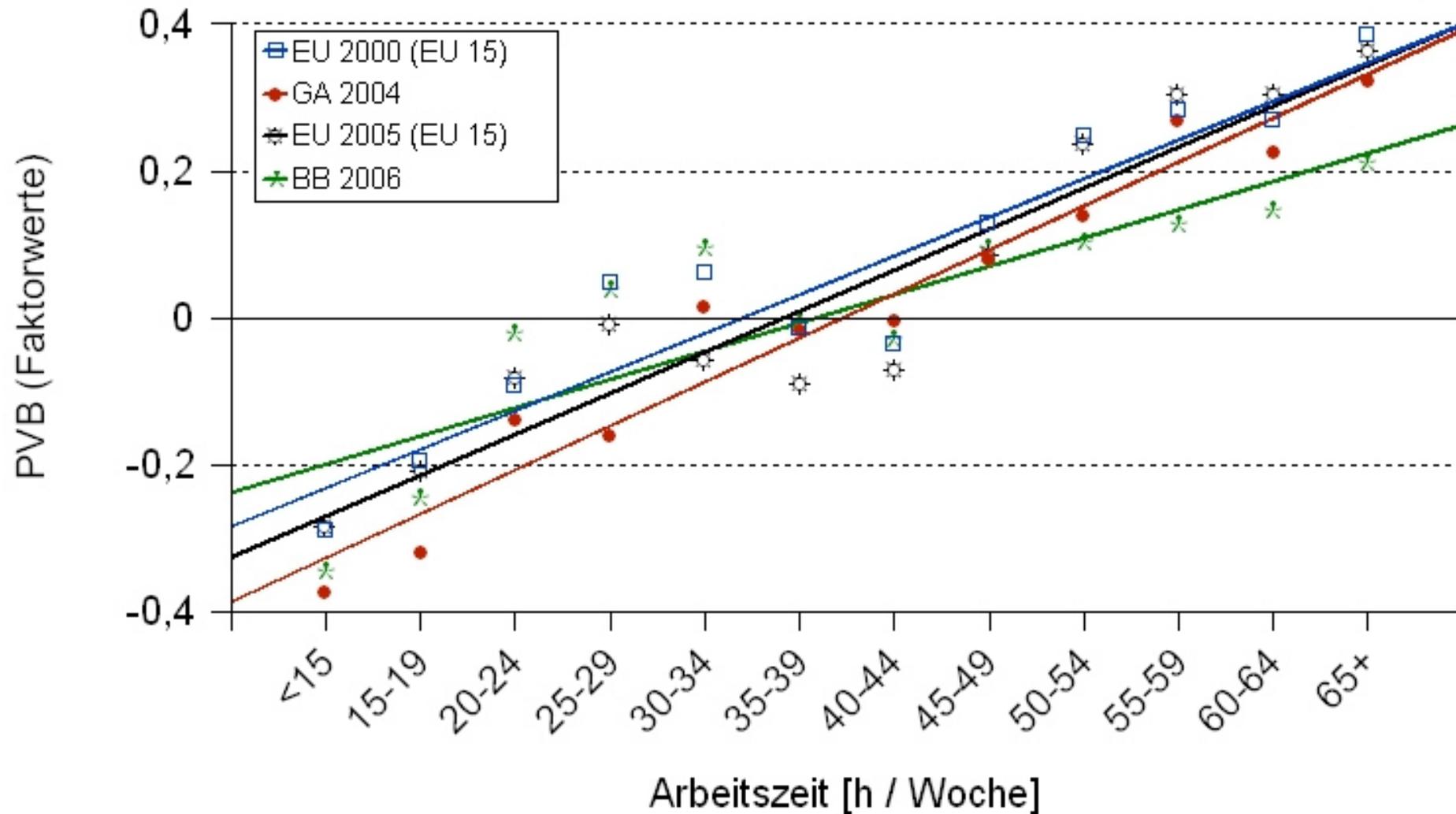
Tägliche Arbeitszeit und Unfallrisiko

Unfallrisiko als Funktion der Dauer der Arbeitszeit

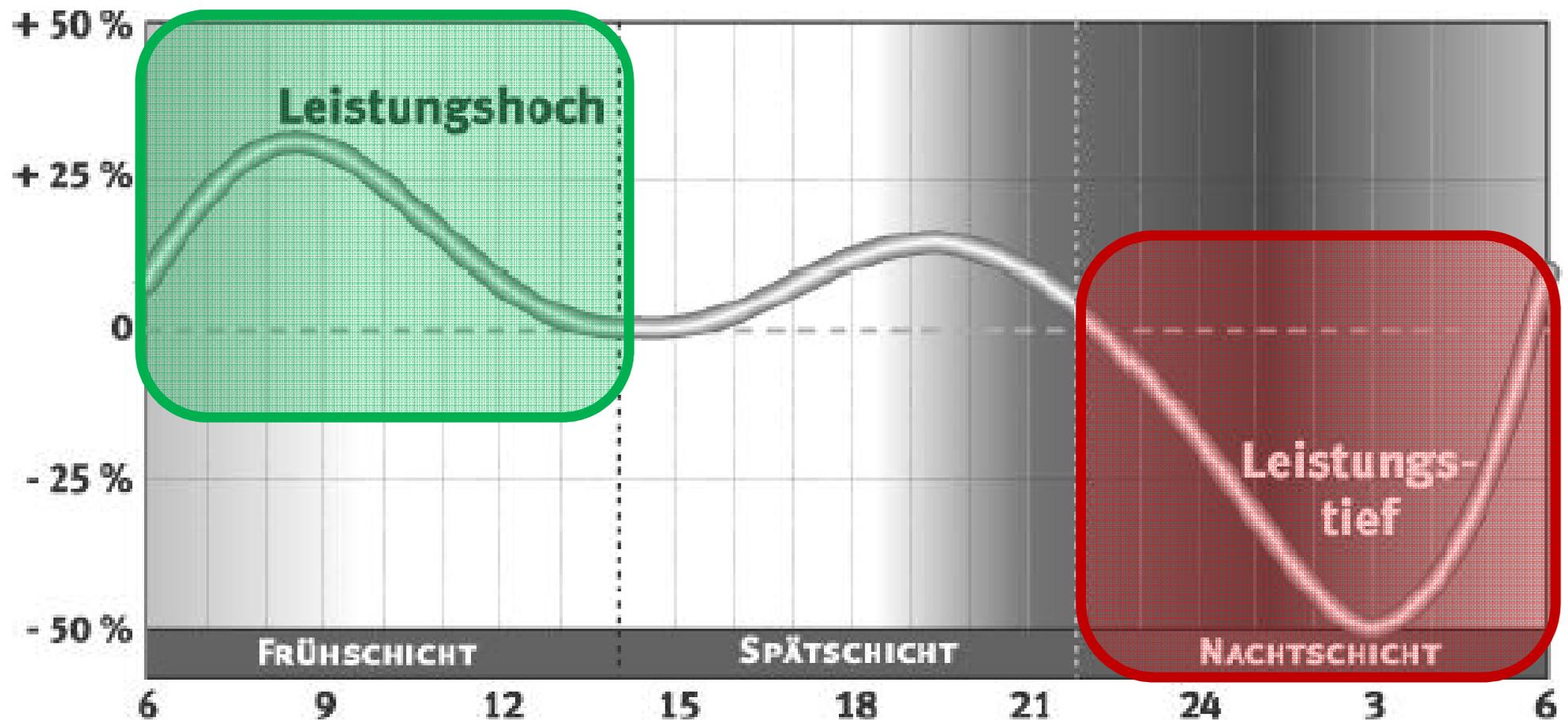
Zusammenfassung verschiedener Studien



Lange Arbeitszeiten und Gesundheit

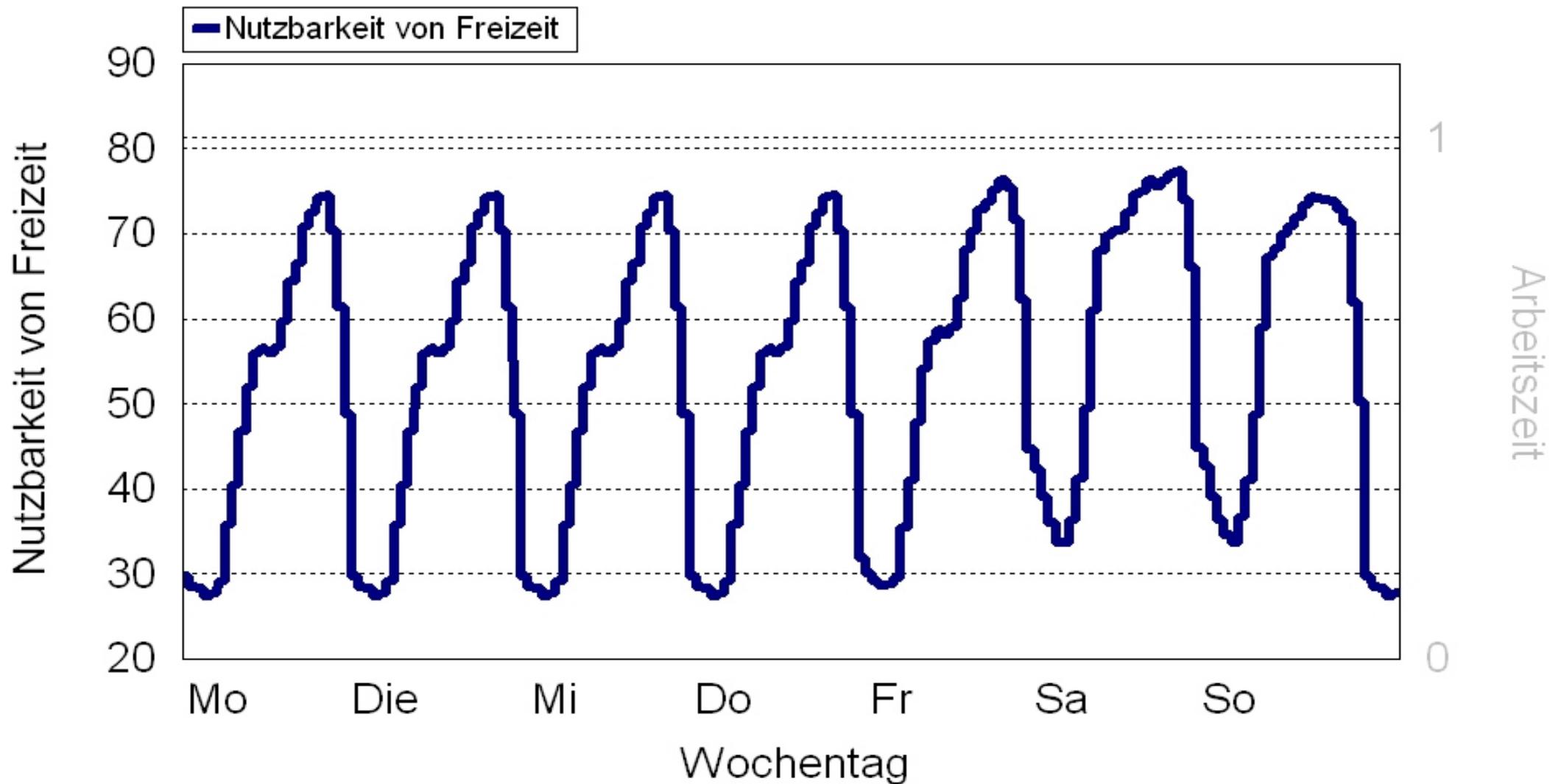


Leistungskurve des Menschen im Tagesverlauf



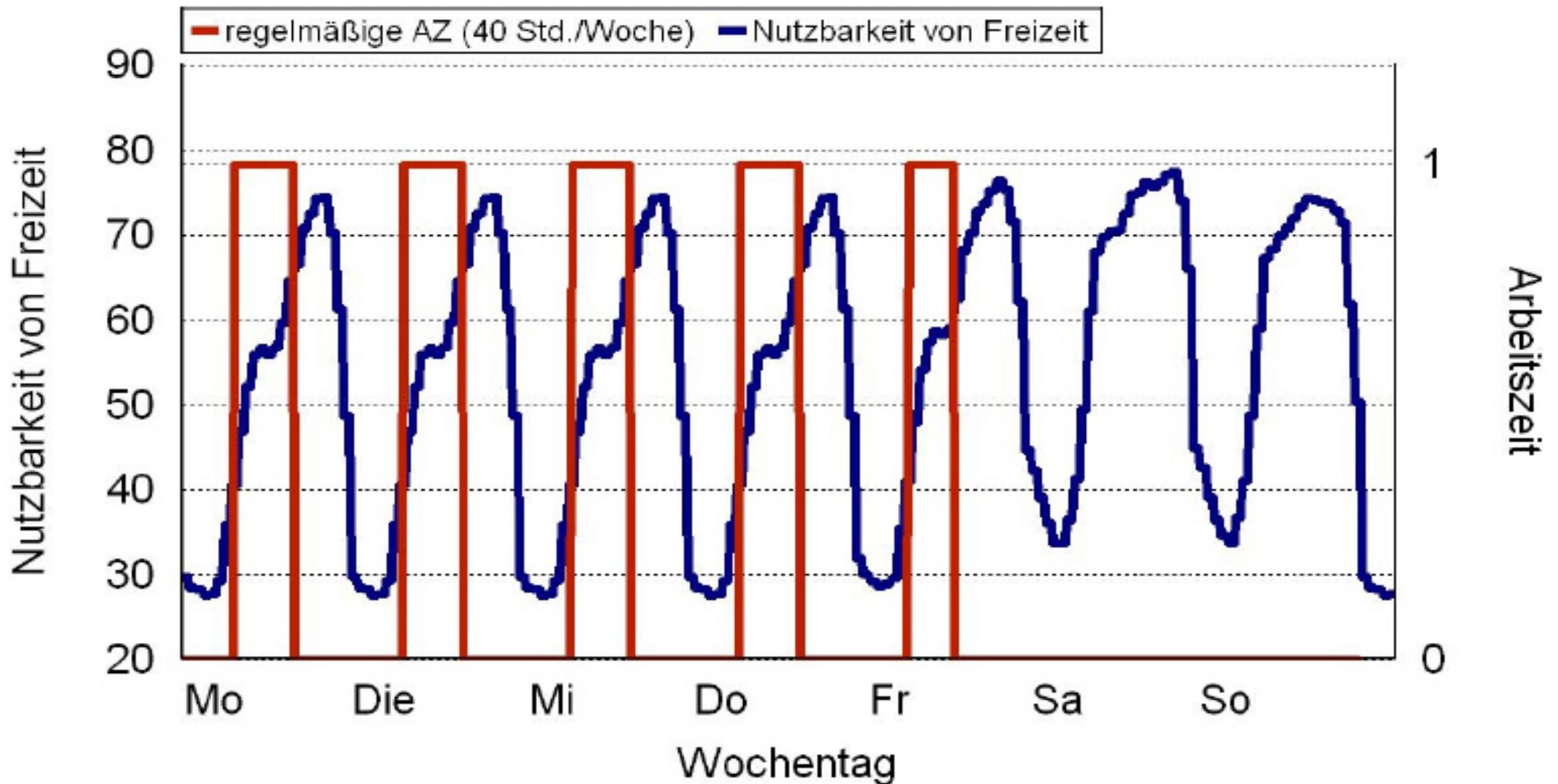
(Bjerner et al., Graf)

Sozialer Rhythmus – Nutzbarkeit von Freizeit

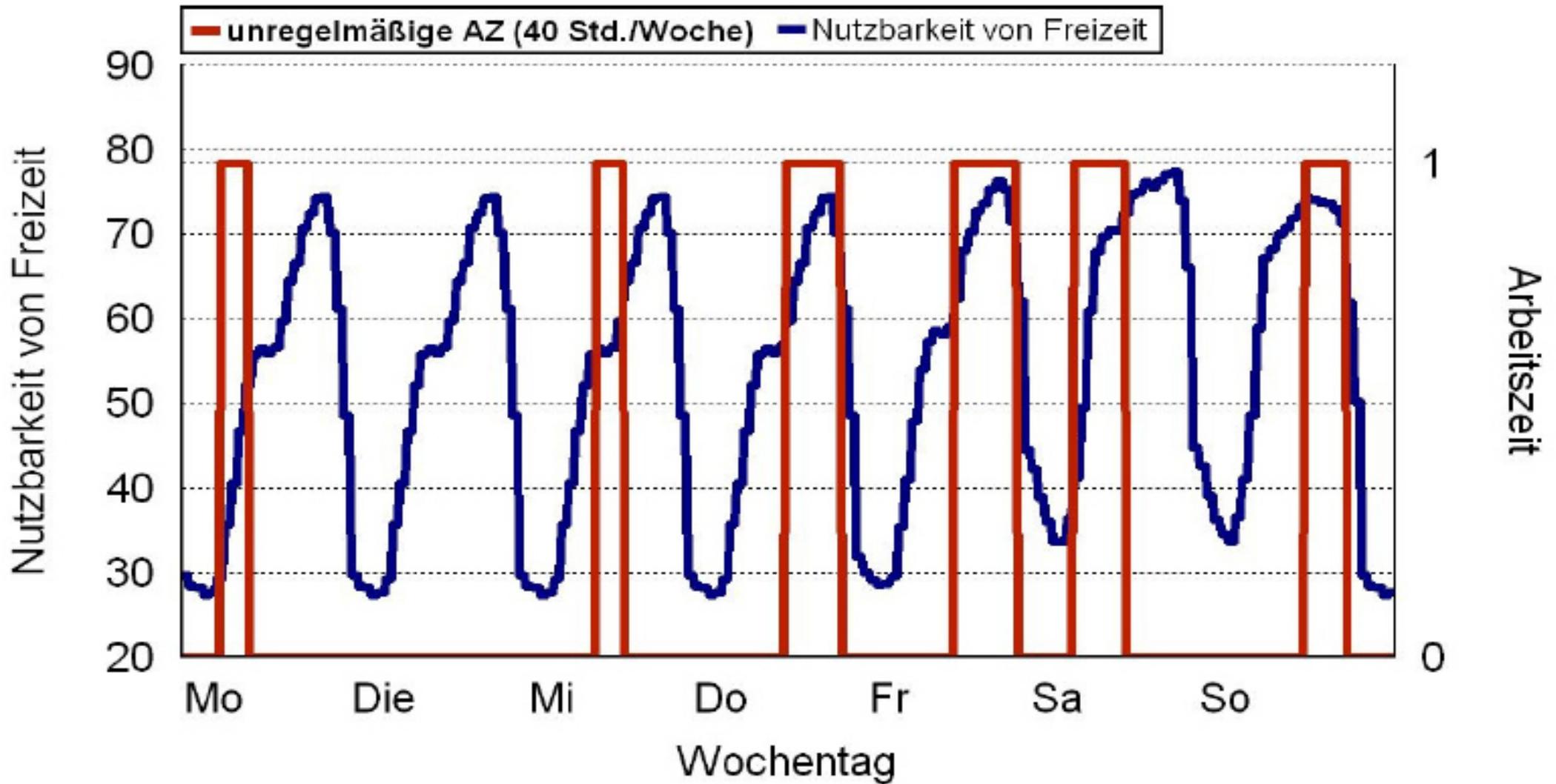


nach Hinnenberg (2006)

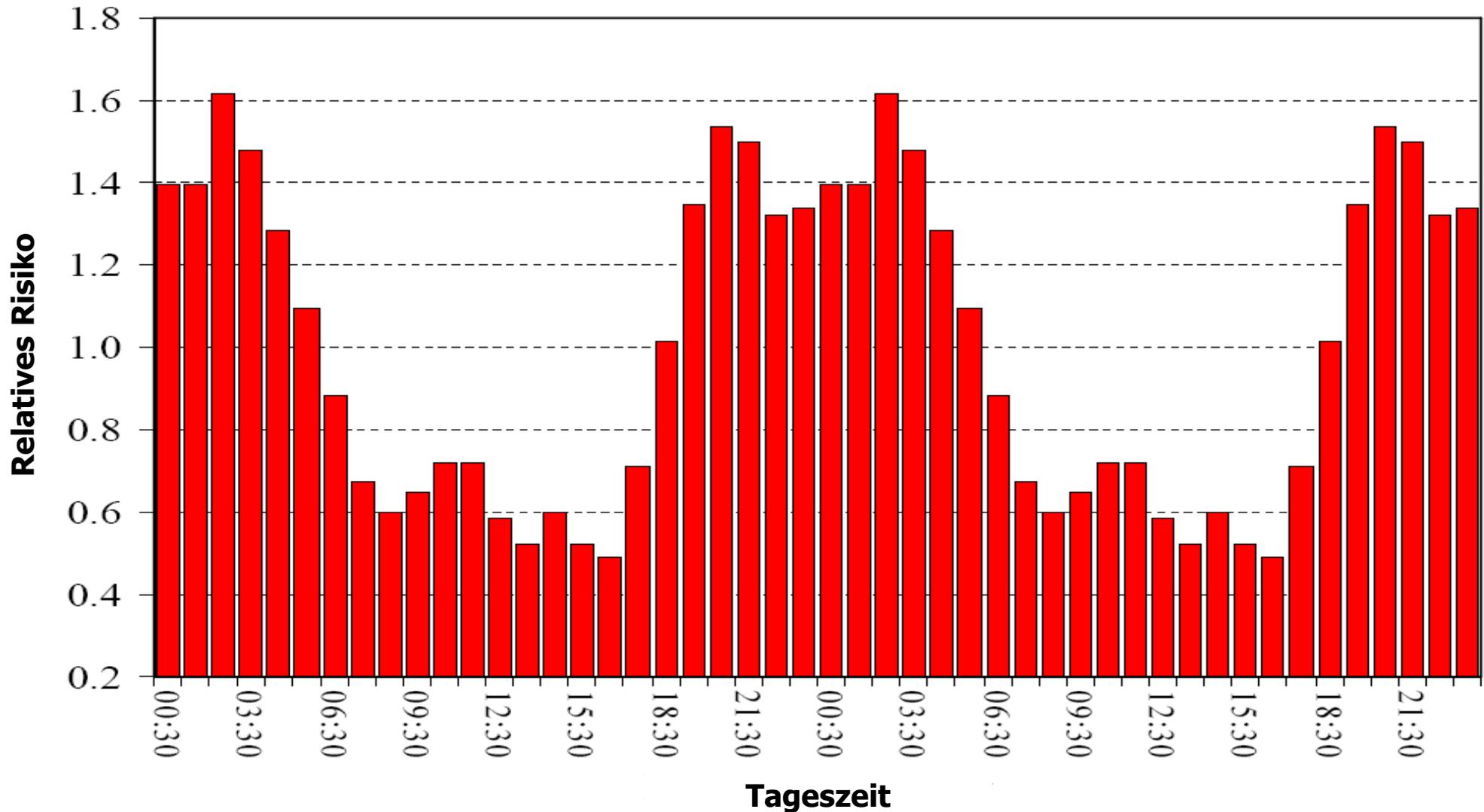
Sozialer Rhythmus und regelmäßige Vollzeitarbeit



Sozialer Rhythmus und variable Vollzeitarbeit

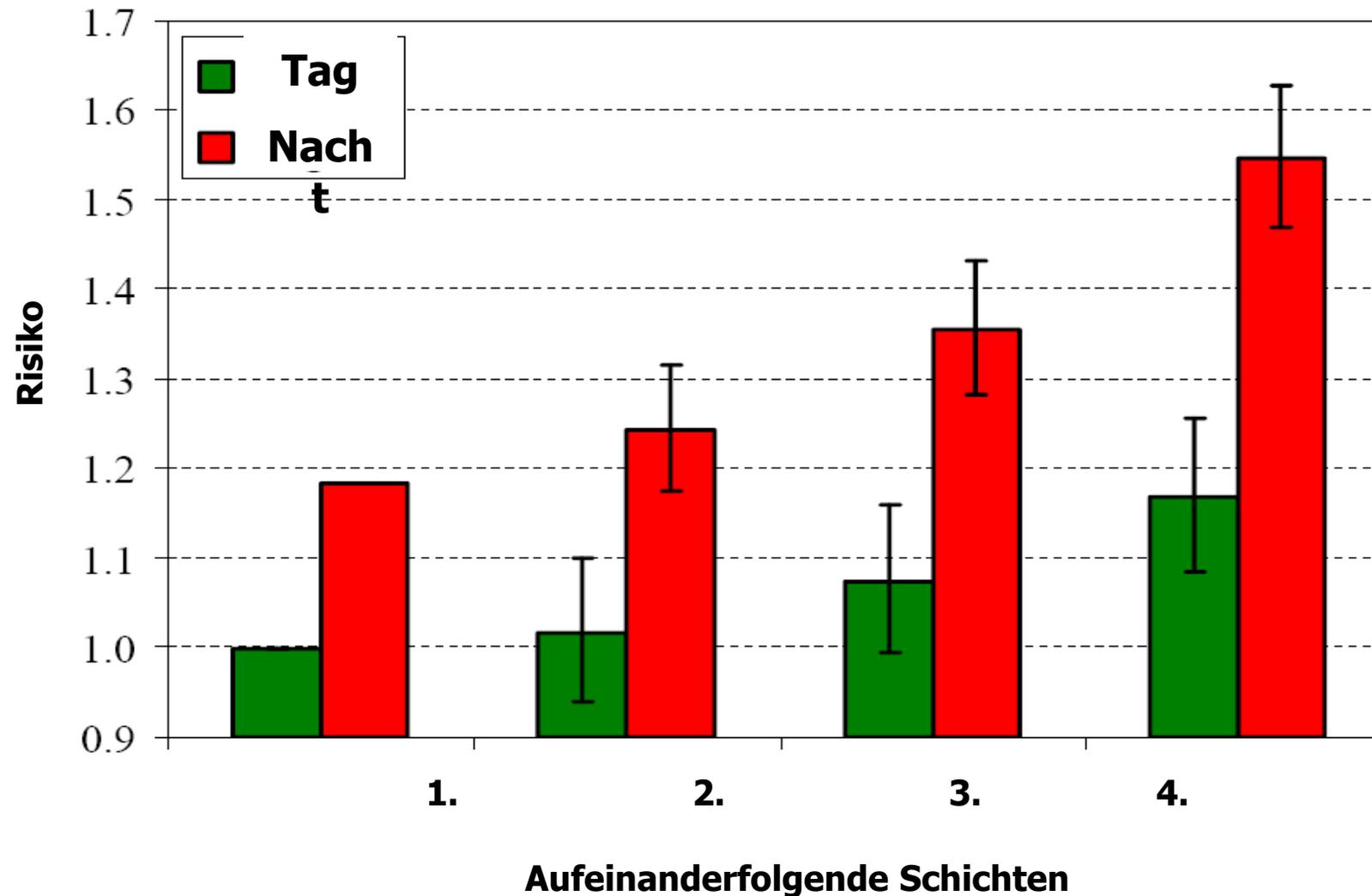


Lage und Risiko für Unfälle / Fehlhandlungen



nach Folkard & Lombardi, 2004

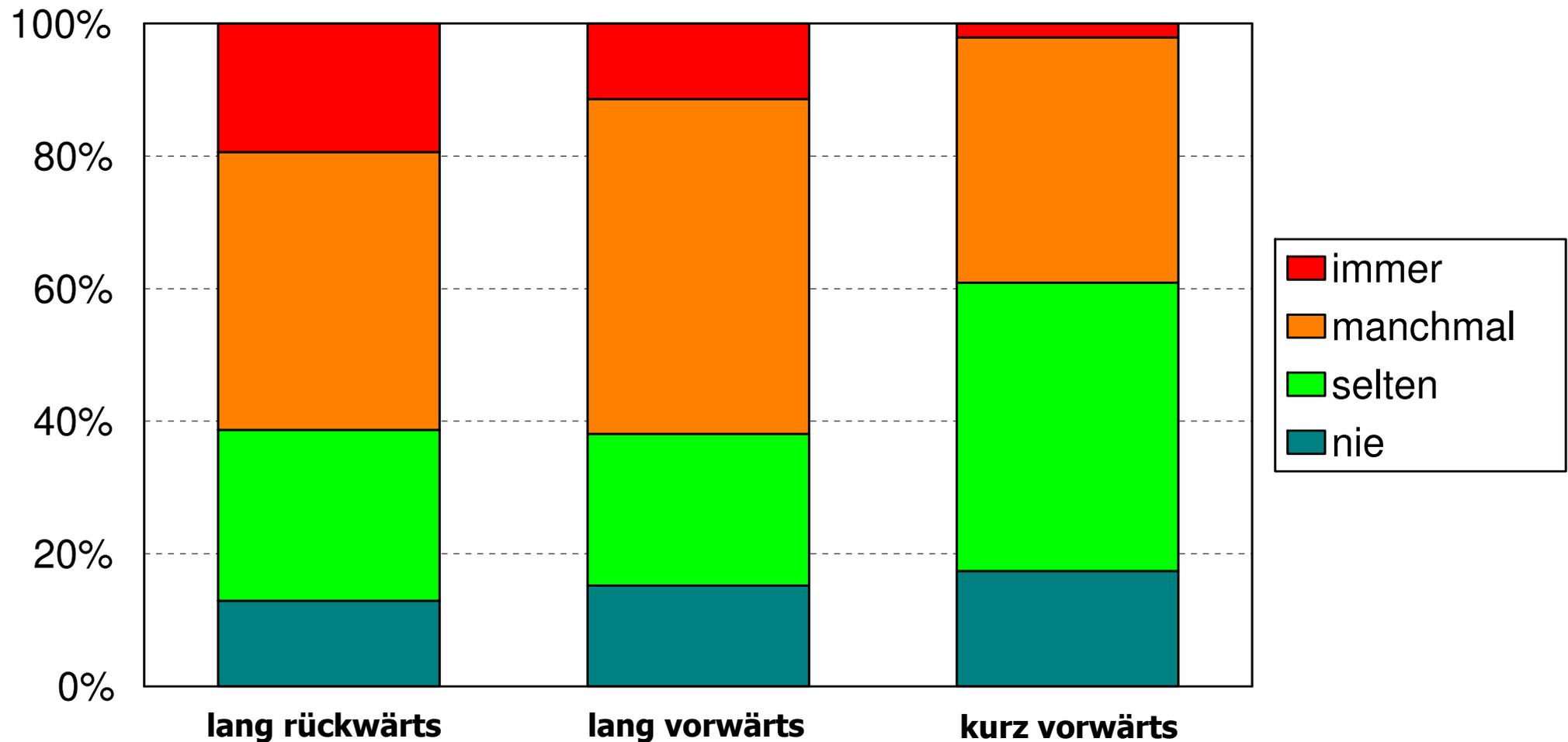
Lage / Verteilung und Risiko



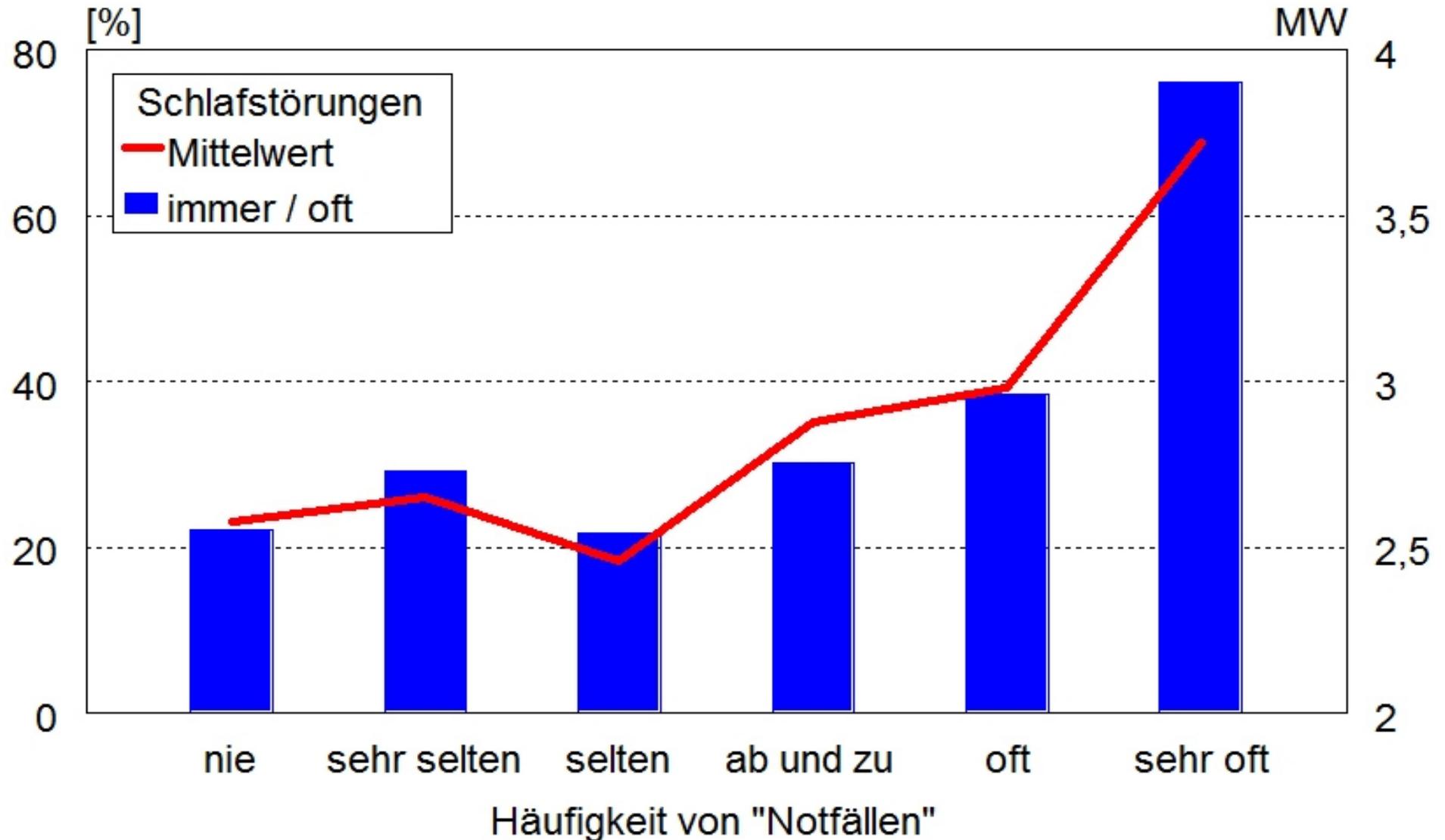
nach Folkard & Lombardi, 2004

Unterschiedliche Wirkungen verschiedener Systeme

Beschwerden der Kinder über die Arbeitszeit

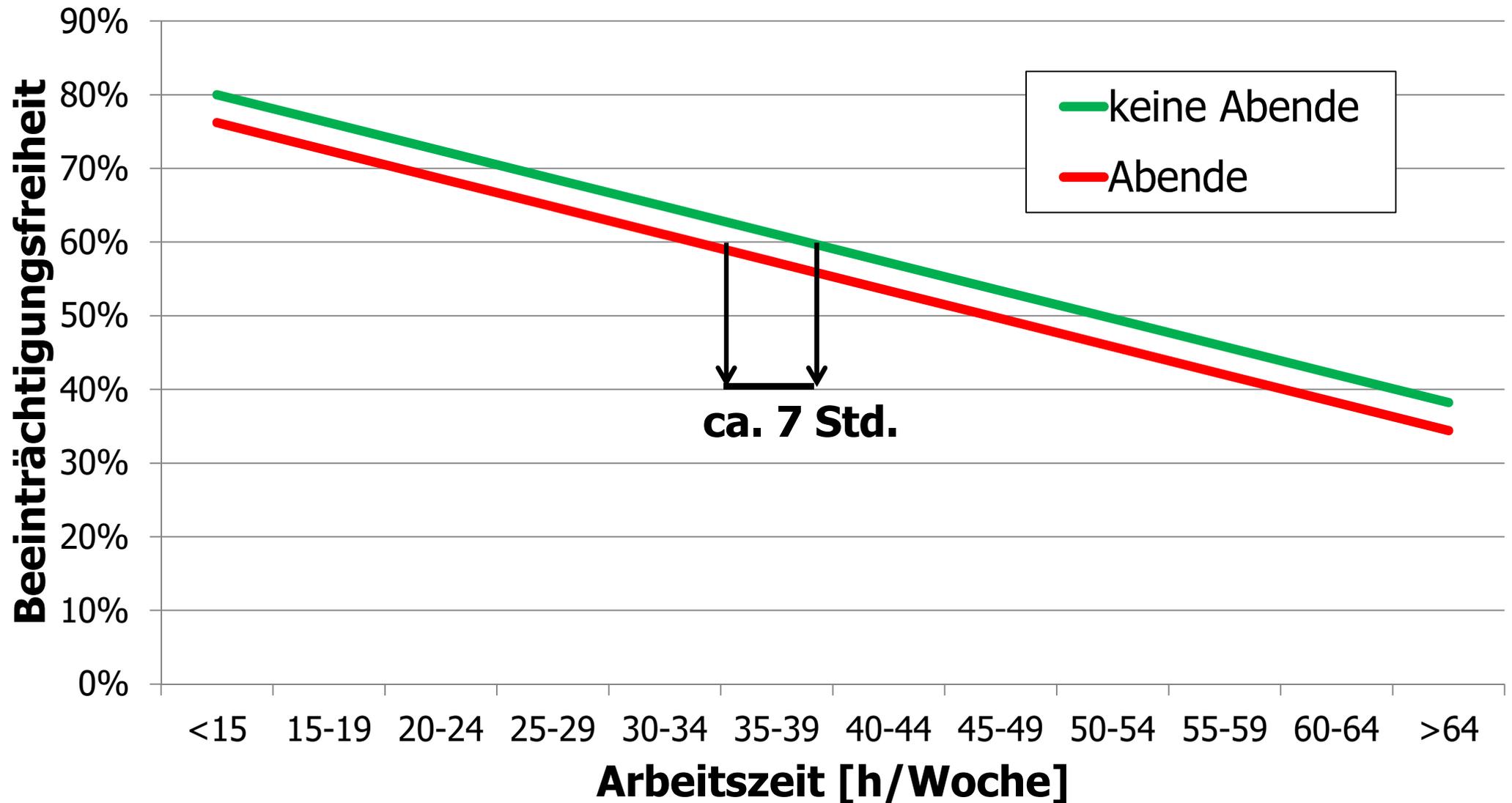


Schlafstörungen in Abhängigkeit von der Vorhersehbarkeit der Arbeitszeit



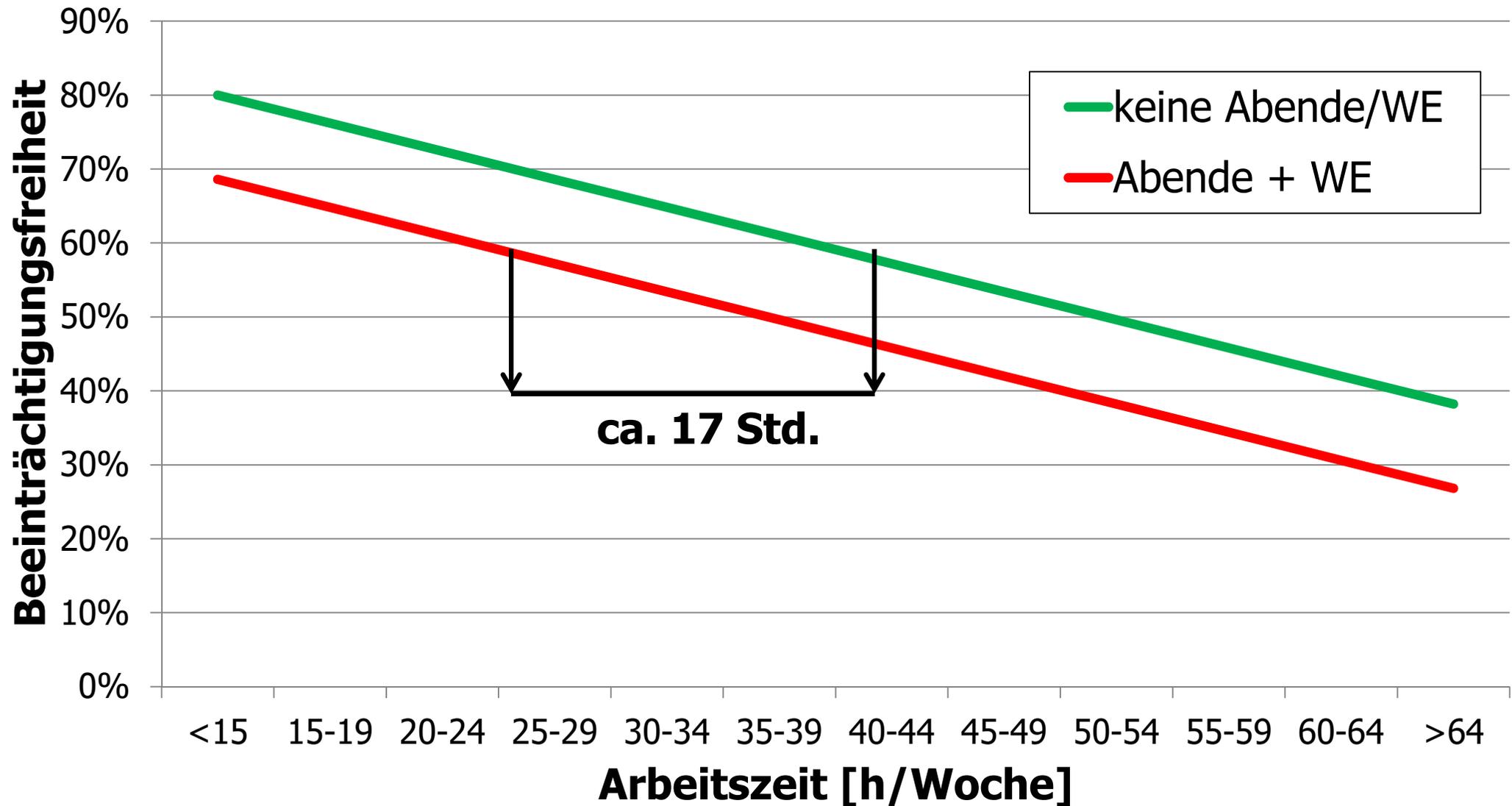
nach Janßen & Nachreiner (2004)

Effekte von Abendarbeit



nach Kontrolle von Alter, Geschlecht, soz. Status, Schichtarbeit, Belastung

Kombinierte Effekte von Abend- und Wochenendarbeit



nach Kontrolle von Alter, Geschlecht, soz. Status, Schichtarbeit, Belastung

Kompensation durch Freizeit

Bei der Kompensation - wie bei der Verrechnung über Kontensysteme - ist eine beanspruchungsbezogene Verrechnung zu beachten

- eine Verrechnung „schlicht um schlicht“ (z.B. eine 10. Arbeitsstunde gegen eine 1. Arbeitsstunde, oder Arbeitszeit zu sozial nutzbarer Zeit gegen sozial nicht nutzbare arbeitsfreie Zeit) ist aus ergonomischer Sicht nicht angemessen.

(Mehr-) Belastung durch Schichtarbeit und unregelmäßige Arbeitszeiten

Störung der biologischen Rhythmen

- Einschränkung der Leistungsfähigkeit, z.B. erhöhtes Risiko von Fehlhandlungen
- Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus
→ weniger Schlaf und Erholung, Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme
- Störungen des Herz-Kreislaufsystems

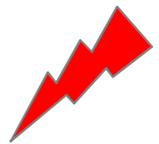
Störungen des sozialen Rhythmus

- Soziale Beeinträchtigungen, weniger Zeit für Freizeitaktivitäten; vor allem solche, die nicht allein ausgeübt werden

Auf dem Weg zu gesünderen Arbeitszeiten: die Fallen vermeiden!

Bei uns sind alle gesund!

STIMMT vielleicht



Aber die, die nicht mehr gesund sind, sind nicht mehr da.

Mir tut das nichts

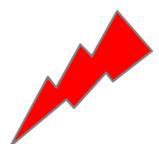
STIMMT vielleicht



Aber Schäden entwickeln sich lange unsichtbar.
Menschen sind z.B. schlechte Beobachter ihres Schlafes.

Ich gewöhne mich an Nacht

Stimmt zum Teil



Aber es dauert dann auch wieder lang, um zurück zu kommen

Lange Tage sind kein Problem

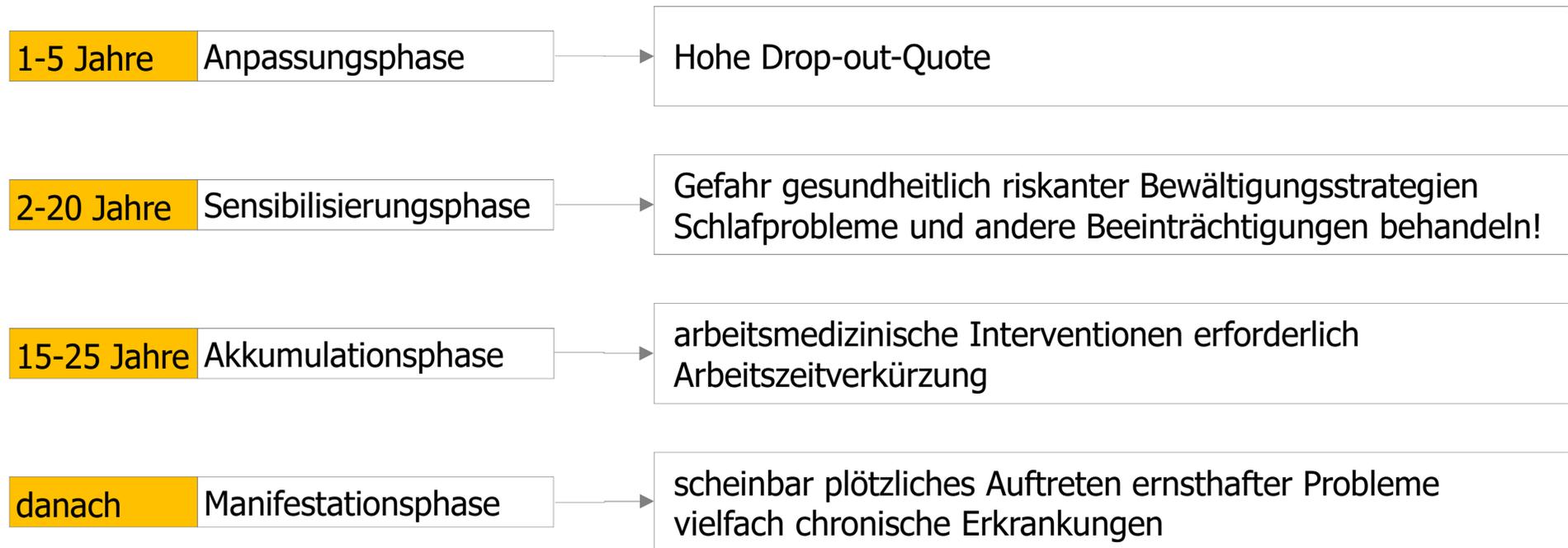
Stimmt fallweise



Oft steigen Fehlerrisiko und Belastung erheblich

Die Wirkungen von Schichtarbeit werden leicht unterschätzt.

- „Gesunde-Schichtarbeiter Syndrom“: Die, die es nicht aushalten, sind nicht mehr da.
- Hohe Drop-out-Quote zu Beginn und langfristige Wirkungen → Schädigungen in Schicht treten erst spät auf.
Phasenmodell:



- Falsche Wahrnehmung von Schlaf, Risiko ... zB Dauernacht
- Oft wenig Erfahrung mit alternativen Gestaltungsformen
- Geld dominiert oft über Gesundheit und Soziales.
- Lange Freizeit ist oft wichtiger als die Belastung durch überlange Dienste / komprimierte Arbeitszeit.

Ergonomische* Empfehlungen zur Gestaltung von Schichtplänen 1

- ✓ **So wenig Nachtschichten wie möglich bzw. verteilt auf so viele MA wie möglich**
- ✓ **Max. 2-3 Nachtschichten hintereinander** (Keine Anpassung an N → kumulative Defizite minimieren)
- ✓ **Max. 5-7 Arbeitstage in Folge** (bei langen Schichten weniger; soziale Desynchronisation minimieren)
- ✓ **Schnelle Rotation und Vorwärtswechsel bevorzugen**
- ✓ **Gleichmäßige Verteilung von Arbeit und Freizeit** (M. Kundi: „Mehr als 2-3 Freischichten führen nicht zu einer verbesserten Erholung, sondern erhöhen das Risiko von beanspruchenden Freizeittätigkeiten (ev. sogar Nebenjobs) und erschweren den Wiedereinstieg in die folgende Schicht.“)

* **Ergonomie** (griech. ergon = Arbeit, Werk und nomos = Gesetz, Regel) ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Zentrales Ziel ist die Schaffung geeigneter Ausführungsbedingungen für die Arbeit des Menschen.

Ergonomische Empfehlungen zur Gestaltung von Schichtplänen 2

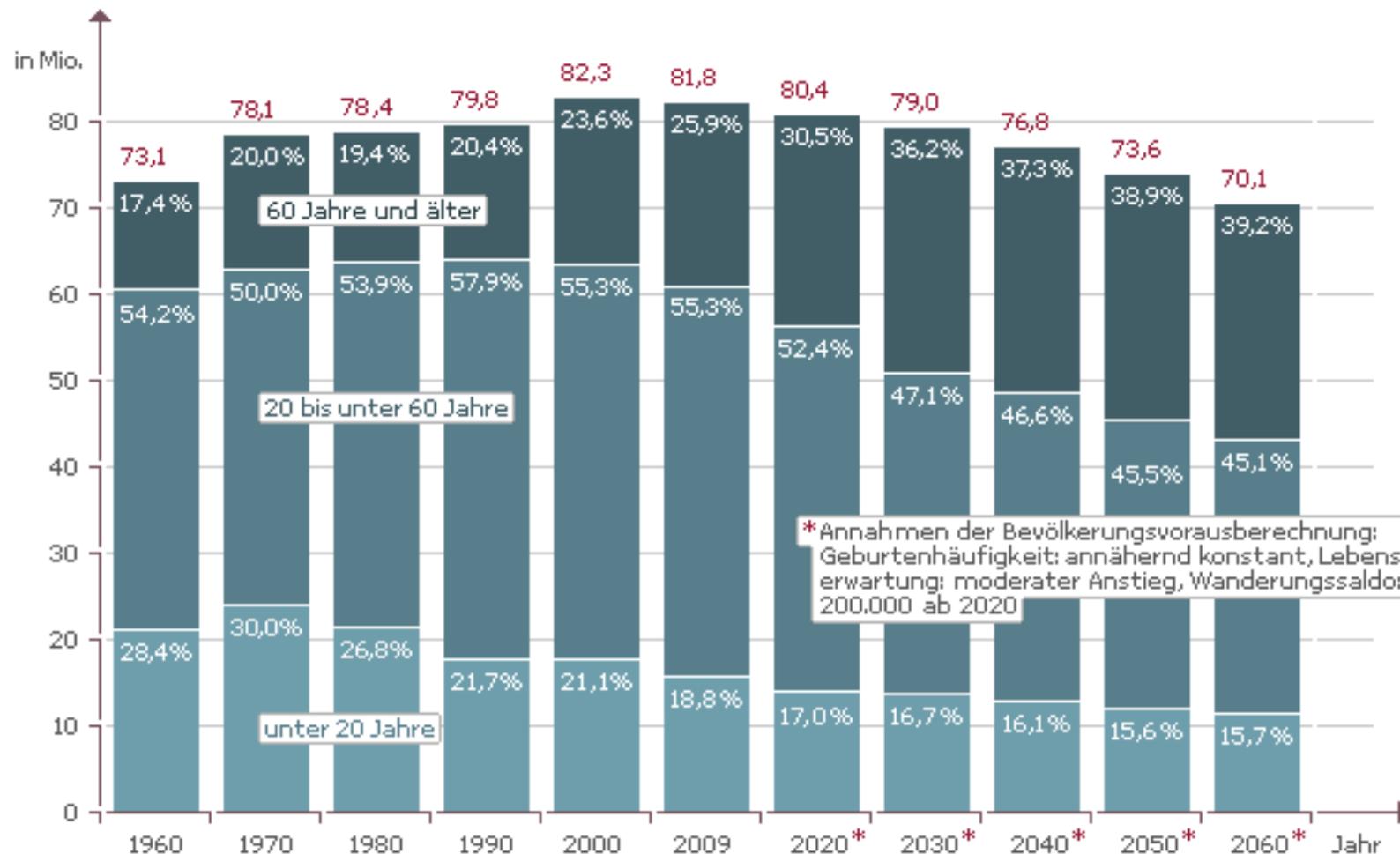
- ✓ Ausreichende Zeiten zwischen Schichteinsätzen, **insbesondere ausreichende Ruhezeit nach Nachtschichten** (≥ 48 h, nicht N-F)
- ✓ **Möglichst viele Wochenenden frei** (Sa+So; soziale Resynchronisation)
- ✓ **Genügend sozial gut nutzbare Zeit pro Woche**
- ✓ **Schichtlängen auf Belastung abstimmen** und **kurze Nachtschichten überlegen**
- ✓ Balance: Möglichst **Frühschicht nicht zu früh, Spätschicht nicht zu spät**, kurze und wenig Nachtschichten
- ✓ Fixe oder frei wählbare **Pausen** planen

Arbeitszeiten für alternde Belegschaften

Alternde Bevölkerung

■ Bevölkerungsentwicklung und Altersstruktur

Bevölkerung in abs. Zahlen, Anteile der Altersgruppen in Prozent, 1960 bis 2060, Stand: Ende 2010



Quelle: Statistisches Bundesamt: Lange Reihen, 12. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung
 Lizenz: Creative Commons by-nc-nd/3.0/de
 Bundeszentrale für politische Bildung, 2011, www.bpb.de

Thesen

- Die Bevölkerung altert. – Unternehmen haben Vorteile aus Erhalt arbeitsfähiger Mitarbeiter.
(außer wenn die Rekrutierung, Qualifizierung und Integration nichts kostet)
- Arbeitsfähigkeit im Alter hängt vom Zusammenspiel einer Vielzahl von Faktoren ab (zB Führung, Qualifizierung, Gesundheitsmaßnahmen, ...)
- Arbeitszeiten sind dabei ein wichtiger Bestandteil
- Arbeitsfähigkeit allgemein, aber auch Arbeitszeiten hängen eng mit Aufgaben und Gruppenbildung zusammen
- Arbeitsfähigkeit im Alter ist ein individuelles Thema – es erfordert neben allgemeingültigen ergonomischen Prinzipien oft auch individuelle Lösungen

Besondere Risiken für ältere Schichtarbeiter

- Alterungsprozess trägt zur Abflachung der Amplitude der biologischen Rhythmen bei und verstärkt Tendenz zur inneren Desynchronisation, dh gefährdet den Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verlust der Fähigkeit schnell umzuschalten → längere Zeit nötig, um sich an Nachtarbeit anzupassen
- Ab 40 erhöhtes Risiko für Schlafstörungen:
 - Manche Schlafstörungen wie Schlafapnoe entstehen erst im späteren Leben.
 - Der Anteil der Tiefschlafphasen sinkt mit steigendem Alter.
- Häufiger koronare Herzerkrankungen und Depressionen

Quellen:

www.baua.de/.../altern.pdf

<http://www.sleepdisorderchannel.net/shiftwork/complications.shtml>

http://ltc-usa.com/LTC/Articles/Deep_Sleep.htm

Gestaltungsempfehlungen für altersgerechten Arbeitszeitmodelle

▶ **Bedarfsanalyse und Reduktion von belastenden Arbeitszeiten**

▶ **Maßgeschneiderte Lösungen so individuell wie die Beschäftigten selbst**

▶ **Partizipation, Wahlmöglichkeiten und so möglich Selbstbestimmung**

▶ **Reduktion von Stress, Arbeitsaufgaben und/oder Arbeitsumfang**

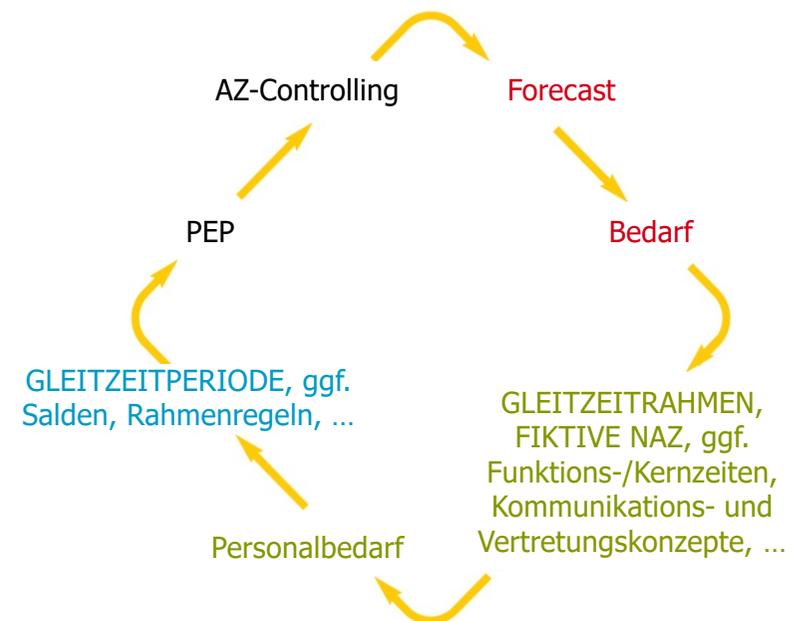
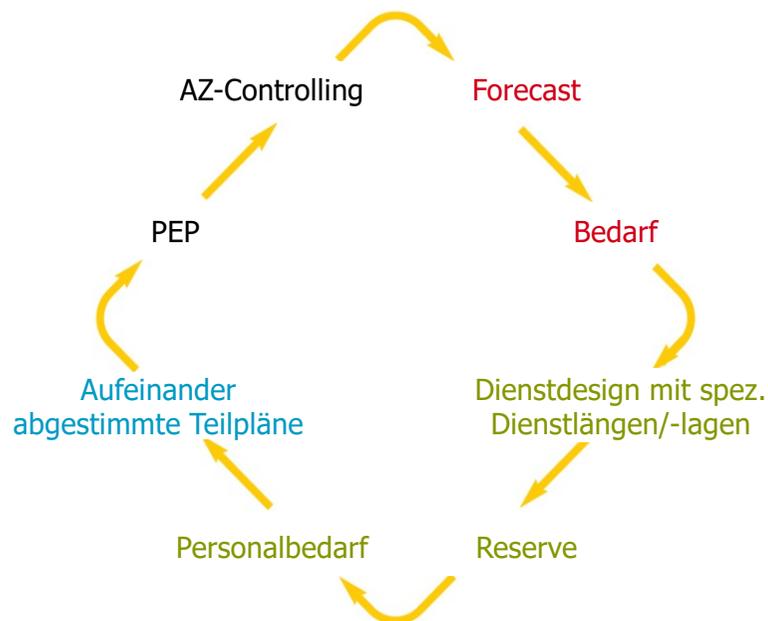
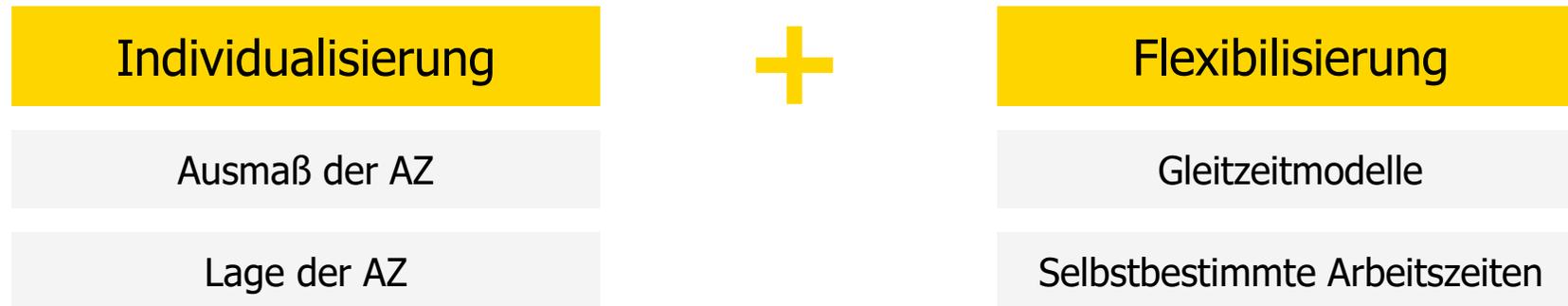
▶ **Gesündere Verteilung der AZ (zB Vorwärtsrotation, KEINE Dauernachtschicht)**

▶ **Ausreichende Ruhephasen und Ruhepausen**

Es gibt nicht DAS Modell
Im Gegenteil, je älter desto höher
die Unterschiede im WAI*.

* Work Ability Index

Was bedeutet „generationengerechte Arbeitszeitgestaltung“ planungstechnisch?



Gestaltungsoptionen in der Arbeitszeit für ältere MitarbeiterInnen

Gleiche Aufgaben	Eigene Aufgaben/ anderer Takt/Bandabschnitt	Selbstbestimmte Teams	Eigene Bereiche
Gesündere Pläne für alle (keine Dauer N, Rotation)	Keine Belohnung ungesunder Zeiten		
Eigene Pläne & Schichten getrennte Gruppen	Eigene Pläne gemischte Gruppen	viele eigene Pläne	Individuelle Pläne/ Wunschzeiten
Andere Rhythmen	N → Samstag S		
Weniger Nacharbeit	Geschichtete Modelle		
Weniger Arbeit	im Wochenschnitt		
	mehr freie Tage		
Bessere Pausen mehr /selbstbestimmt	Weniger Änderungen vorgegeben	Mehr Änderungen auf eigenen Wunsch	Gleitzeit Auch in der Schichtarbeit

Achtung: Wenn ältere MA weniger belastende Dienste übernehmen, dann müssen die restlichen MA dies abfangen! → Schnellerer Verschleiß !

Arbeitszeitgestaltung

- Höherer Pausenbedarf
 - Mehr (Kurz)Pausen direkt nach Anstrengung
 - Umfang abhängig von Arbeitslast
 - Interindividuelle Unterschiede
 - Vermeidung (vieler) Überstunden
 - Kürzere Arbeitstage im Schnitt
 - Weniger Nachtschichten
 - Gute Rhythmen
 - Weniger Arbeitstage
 - 4-Tage Woche ab 55 in einigen niederländ. (ehemaligen) Staatsbetrieben
 - Siehe auch best practices
 - Längere Freizeitblöcke
 - Weitere Teilzeitvarianten
 - Projektarbeit: weniger Projekte mit längeren Pausen dazwischen
 - Optionen und individuelle Lösungen
-
- vieles davon sind bereits ergonomische Empfehlungen für ALLE

Best Practices: Zufriedenheit mit rasch rotierendem Schichtplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
A	F	F	F	F	F	F	
B	N	N	N	N	N	N	
C	S	S	S	S	S	S	

Wechsel

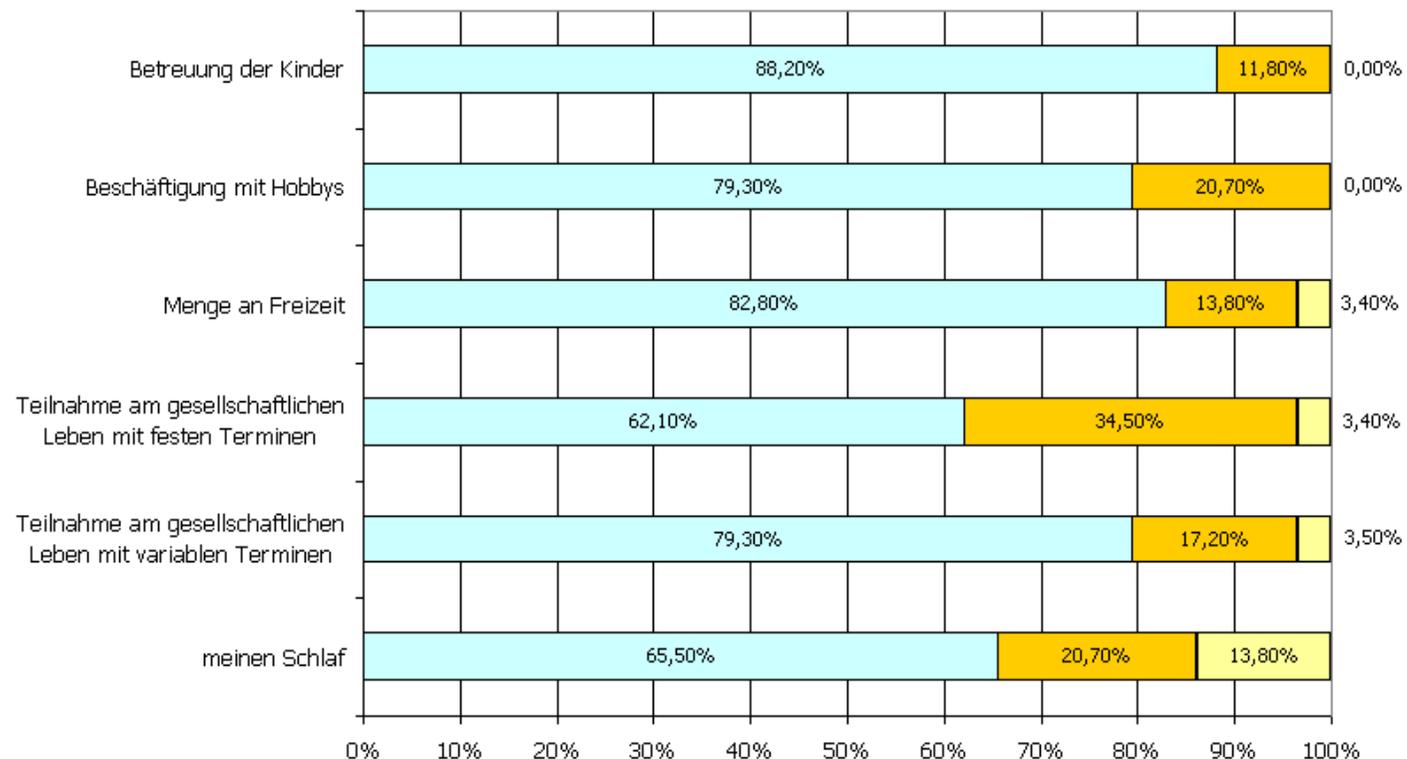


	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
A	F	F	S	S	N	N	
B			F	F	S	S	
C	N	N			F	F	
D	S	S	N	N			

Grobplan: Um die Arbeitszeit zu reduzieren, wurden nach Muster einzelne Tage frei gegeben.

4 Gruppen, die kurze Wechsel haben

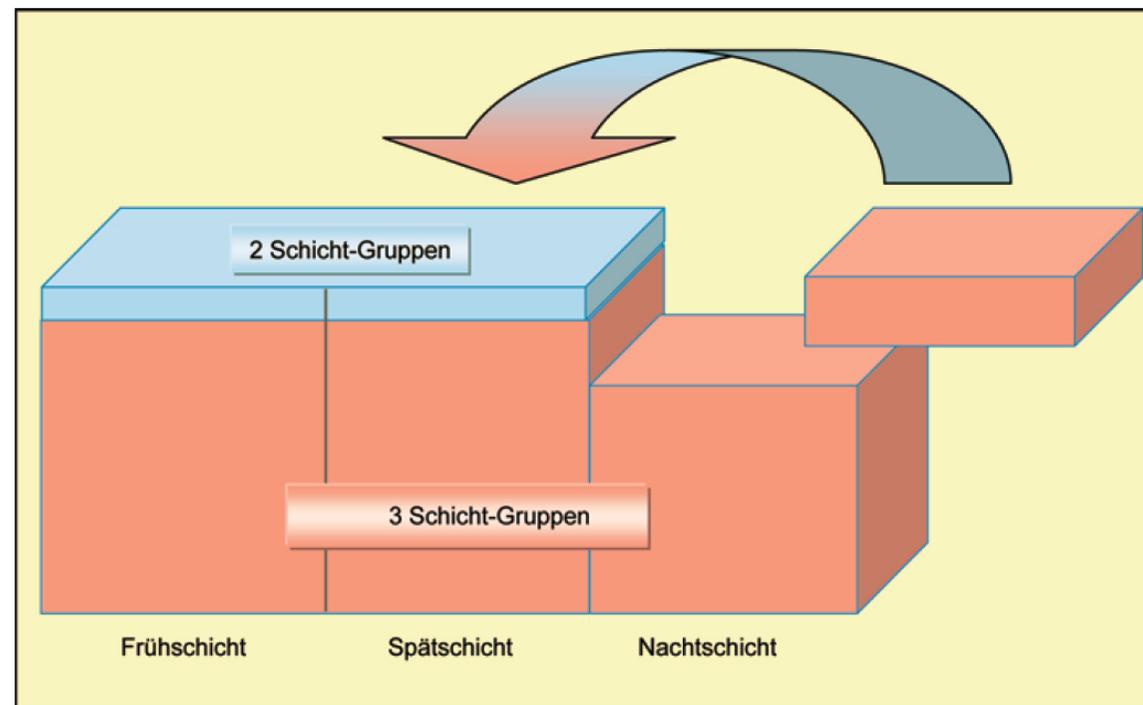
„Der neue Plan ist für ...“



Quelle: F. Lennings, angewandte Arbeitswissenschaft, Juni 2004, 180, S. 33 ff

Best Practices: Alternsgerechte Schichtmodelle durch Prozessanalyse

Bei BMW Motoren Steyr wurde aus Überlegungen zur Alterung der Beschäftigten und dem Wissen um die Belastungen durch Nachtschichten in einem Teilbereich der Montage (Gruppenarbeit) geprüft, ob:



- die Nachtschichten ausdünnbar sind
- dazu Arbeiten in Früh- und Spätschicht verlagerbar sind
- ohne Verteuerungen (Kostenvorteile aufgrund anderer Zuschläge und Infrastrukturbedingungen möglich)
- ohne Reduktion der Ausbringung in den Bereichen, die an der Grenzkapazität arbeiteten.

Insgesamt können etwa 14 % der Arbeitsinhalte in die 1. und 2. Schicht gelegt werden (Zusatztätigkeiten, Vorbereitung Werkzeugwechsel)!

Abb. 2: Zusammenspiel von 2-Schicht und 3-Schichtsystem nach Ausdünnung der Nachtschicht

Oft gesünder & billiger, aber nur selten versucht

Quelle: *Geuenich, B.: „Fünf Gänge für mehr Flexibilität – Arbeitszeitmodelle bei BMW Motoren Steyr.“ Personalmanager(4): 14–15, 2006, zit. nach Gärtner/Lennings, Neue Ansätze der Arbeitszeitgestaltung in der Industrie. Angewandte Arbeitswissenschaft, 2006 (189): 1-22*

Gesündere Modelle bieten Chancen 1/2

(ALT) 4-Schichtgruppen System

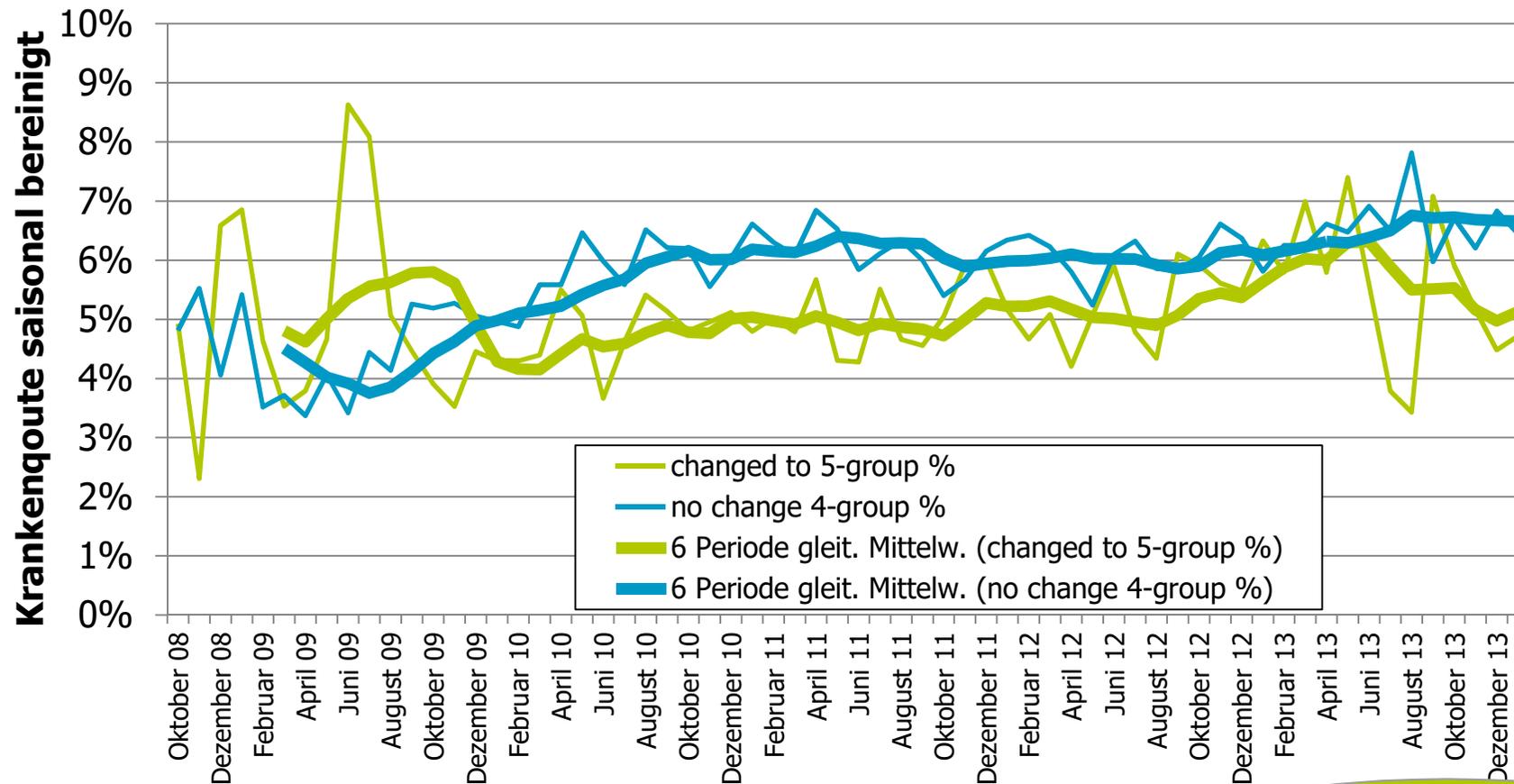
	1							2							3								
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
A	F	F	F	M	M	M	N	N	N						F	F	F	M	M	M	N	N	N
B				F	F	F	M	M	M	N	N	N				F	F	F	M	M	M		
C	N	N	N				F	F	F	M	M	M	N	N	N					F	F	F	
D	M	M	M	N	N	N				F	F	F	M	M	M	N	N	N					

(NEU) 5-Schichtgruppen System

	1							2							3								
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
A	F	F	M	M	N	N									F	F	M	M	N	N			F
B			F	F	M	M	N	N							F	F	M	M	N	N			
C					F	F	M	M	N	N					F	F	M	M	N	N			
D	N	N					F	F	M	M	N	N					F	F	M	M	N		
E	M	M	N	N					F	F	M	M	N	N						F	F	M	

Alternatives Schichtmodell der voestalpine

Gesündere Modelle bieten Chancen 2/2 Krankenstand



Gesunde Arbeitszeitmodelle rechnen sich!

STOLPERSTEINE

Überstundensucht verhindert gesündere Arbeitszeiten

Definition:

- dysfunktionales Zusammenwirken von MA, mittlerem Management und MA-Vertretung zur Erhaltung bzw. dem Ausbau von Überstundenvolumina
- stark von Entgeltsicherung getrieben
- ohne gebührende Würdigung anderer Aspekte der Themen Arbeitszeit und Organisation
- selbst bei Betriebsgefährdung

Indizien:

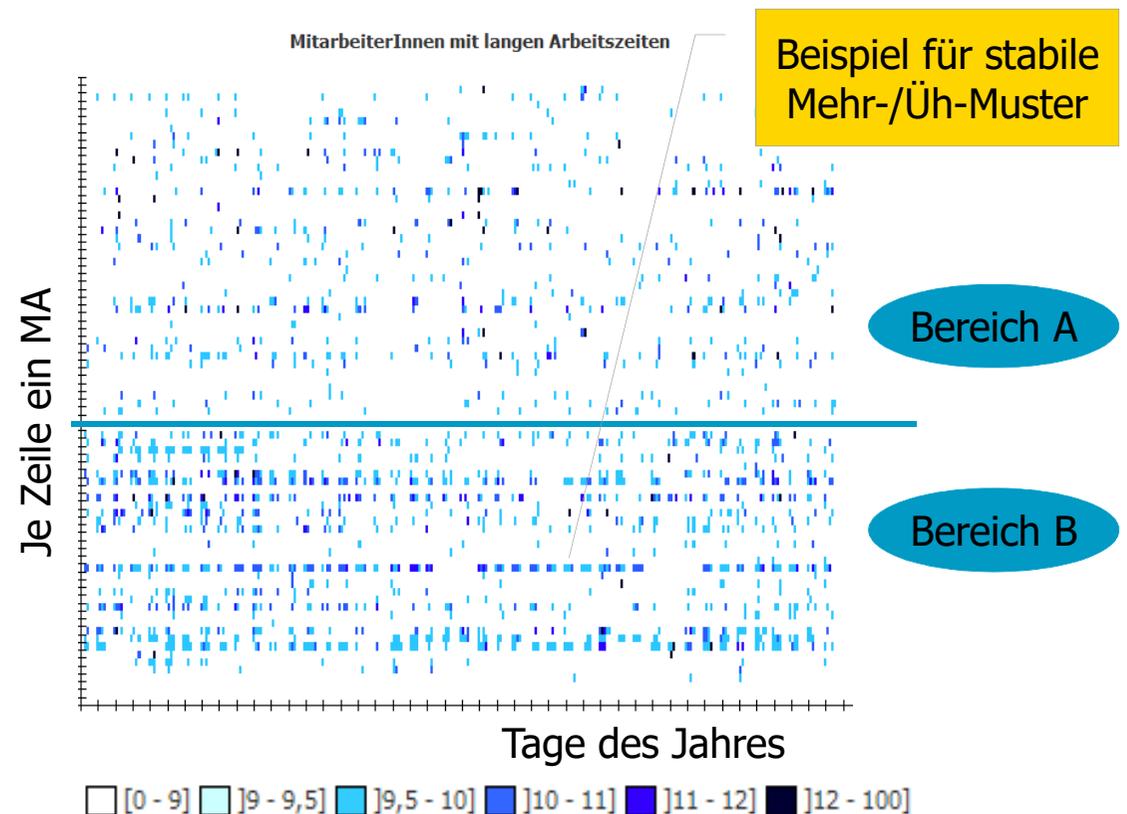
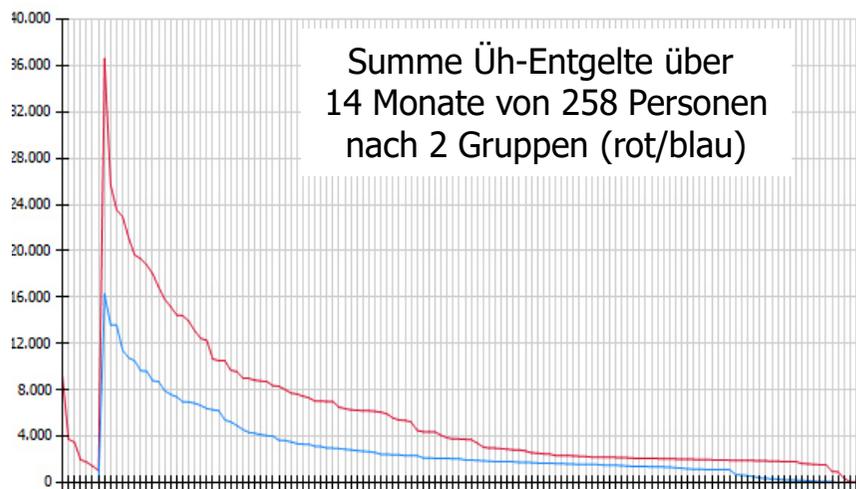
Sätze wie: *„Wir können die Maßnahme XY nicht umsetzen, auch wenn sie sinnvoll wäre. Das würde die Überstunden reduzieren.“*

Verbreitung und Wirkung:

- Sowohl im öffentlichen (zB Polizei) als auch im privaten Sektor
- häufig (verdeckte) strukturelle Erhöhung der Einkommen (zB extrem hohe Ärztarbeitszeiten in Spitälern, Überstundenpauschalen bei Führungskräften)
- Ausgleich von niedrigen oder von Beteiligten als zu niedrig wahrgenommenen Einkommen (zB Lager, Transport).

Achtung auf individuelle Summen und Verteilungen von Mehr- und Überstunden

- Verteilung übers Jahr
- Verteilung in der Woche
- Extremfälle – Zahl und Lage
- Stabilität
- Beispiele:



12 Stunden -Schichten/Dienste sind oft stark emotional besetzt

Warum wollen die MitarbeiterInnen und die Unternehmen 12h?

fast immer

- Historisch gewachsene Arbeitszeitmodelle
- Mehr freie Tage
- Weniger Anfahrten
- Leichtere Planung (Reserve, ...)
- Mehr Flexibilität für MitarbeiterInnen
- zT weniger Konfrontation mit z.B. Leid
- ...

Welche Effekte bzw. Auswirkungen können auftreten?

in vielen Fällen

- Überlastung durch Länge in manchen Tagesbereichen / Tagen
- Auch in riskanten Arbeitssituationen oft vorhanden (zB Gesundheitsbereich)
- Überlastung zu bestimmten Zeiten z.B. am Vormittag und (z.T. belastende) Leerlaufzeiten
- Erschwernis einer sachlichen Diskussion der Abläufe, wenn es „um Verteidigung von 12h geht“

Oft Angst vor „nur 12h“ oder „nur 8h“, oft sind auch gute Mischmodelle möglich oder gestaffelte Schichtlängen.

Andere Stolpersteine am Weg zu gesünderen Arbeitszeiten

- **„Zuschlagssucht“** – für Nacht- und Wochenendzuschläge, Gefahrenzuschläge
 - zT „Nachtarbeiterkulturen“
 - Nachtschwerarbeitsgesetz
- teilweise **steuerliche Begünstigung** von Zulagen
- **Subjektive Wahrnehmung** stimmt nicht immer mit Realität überein
 - Belastung durch aufeinanderfolgende Nachtschichten
 - Schlafverhalten
- **Fehlende Erfahrung mit Alternativen**
- Hohe **„Veränderungskosten“**
- **„Sucht“ nach langen Diensten**

Wann waren Mitarbeiter gegen gesündere Pläne? – Wegen Geld & freien Tagen

	Thema	Wie oft	Gab es Konflikte	Grund
(A)	Reduzierung Überstunden	≈ 20%	meistens & stark	Entgelt
(B)	Beenden von Dauernachtschichten	≈ 5%	meistens & stark	Entgelt
(C)	Vor kurzer täglicher Erholungszeit abgehen	≈ 15%	Stark wenn es viele Überstunden gab	Überstunden & Entgelt
(D)	Schnell oder langsam rotieren	> 50%	Stark wenn es viele Überstunden gab	Überstunden & Entgelt
(E)	Sehr lange Schichten (>9h)	≈ 15%	Stark wenn es viele Überstunden gab	Überstunden & Entgelt
(F)	Individualplanung versus Rahmenplan	≈ 5%	Kaum, ausser wenn es viele Überstunden gab	Überstunden & Entgelt

Hintergrund: ca. 300 Projekte in D, A, UK

Der % Satz beschreibt, wie oft es in den Projekten vorkam.

REGELUNGSANSÄTZE

Gute Arbeitszeiten erfordern konstante Einkommen

Bewegungsräume & festes Einkommen
führen meist zu **guten Modellen**
(für MA und Unternehmen)

Bewegungsräume mit Regeln
zu Vorankündigung, freien Tagen,
Zuschlägen, ...



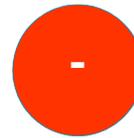
Einkommen sehr stabil, auch
mit verschiedenen Arbeitszeitmodellen

Arbeit kann gut organisiert werden

Belastung wird durch Reduktion anderer
Belastung (z.B. geringere Arbeitszeit)
abgegolten

Stark mit der Arbeitszeit schwankende
Einkommen führen zu **schlechten Modellen**
(für MA und Unternehmen)

IST-Zustand ist Fokus der Regelung und
Regelung ganz bestimmter Form der
Arbeitszeit steht im Vordergrund.



Einkommen schwankt mit verschiedenen
Arbeitszeitmodellen ***Kampf um hohe***
Einkommen

Arbeit kann schwer gut organisiert werden
Effizienzgewinn brächte Verlust für MA

Belastung wird durch Geld abgegolten
Belastungsreduktion brächte
Einkommensverlust und wird behindert

Eine Idee für klar abgrenzbare Arbeit 161010 v04

1 Belastende Zeit = weniger Arbeitszeit!

Nacht		
Mo-Fr	Samstag	Sonntag
Abend		

2a **Änderung durch Unternehmen (Std. dazu oder weg) = Längerfristig günstiger als kurzfristige Änderung**
Änderung reduziert Arbeitszeit, da belastend



2b **Änderung durch MA = Längerfristig günstiger als kurzfristige Änderung**

zB Schichtplan, Einarbeitung, Feiertage ...

2c **Einvernehmlich = Wenn mehr als ... Stunden / Tage ...**
event. nur solche auf Initiative AG ... braucht es Zustimmung BR in BV, mit jährlicher Evaluierung/Verlängerung ODER Gleitende Arbeitszeit

3 **Punktliste, die die Zeitzuschläge (wegen Belastungsausgleich!) nach oben oder unten verschiebt basierend auf allgemeiner arbeitswissenschaftlich vergleichender Bewertung**

Einflussfaktoren	Verringernd	... Erhöhend
Niveau Grundplan	Einheitlich	Hohe, lange Spitze
Freizeitblöcke	Gut nutzbar und Belastung reduzierend	Schlecht verteilt
Urlaubsplanung	Nimmt stark Rücksicht	Wenig Anteil im Sommer
Angebote für Flexibilität	Primär Nutzung MA	Primär Nutzung Unternehmen
...		

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit !

Kontakt:

Dr. Anna Arlinghaus

XIMES GmbH

Hollandstraße 12/12

A-1020 Wien

T (+43) 1 535 79 20-0

F (+43) 1 535 79 20-20

E arlinghaus @ ximes.com

www.ximes.com

Caseli

Herzlich Willkommen!

Caseli
EINLADUNG ZUM GENUSS



Fact Sheet



- **7.500 Essen/Tag**
 - 4.100 am Industriestandort voestalpine
 - 700 Essensportionen/Tag an 25 Firmen im Großraum Linz
 - 1.600 Kindermenüs/Tag
 - 450 Tiefkühlessen/Tag zur Schichtarbeiterversorgung
 - 650 Speisen für Shops/Tag (Salate, Schnitzel, Fisch,...)
- **30 Cateringveranstaltungen/Tag: von** Brötchen- und Gourmetplattenlieferung (Seminare,...) über Private Catering (Hochzeiten,...) bis zu Businesscatering mit mehr als 1.000 Gästen
- **6.500 Kunden** in Caseli **Shops/Tag**
- **115 Essen** im **Gästehaus/Stahlwelt/Panoramacafé/Tag**
- Verkauf von ca. **1.600 Knödel/Tag**
- **Außenstellen**
- **300 Mitarbeiter**

Mittagstisch

- Mittagessen für die Belegschaft am Standort
- Schichtarbeiterversorgung
- Mitnehmküche
- Knödelautomaten



Caseli Mittagstisch

- **Frischküche**
- **Nährwertberechnung** der Gerichte, Angabe der Kalorien/Fettgehalt der Speisen & vegetarische Speisen
- Küchenausstattung: Kochkessel mit 400 Liter
- Aufteilung Küche: Küche inkl. Konditorei, Fleischhauerei
- **Lebensmittelverbrauch:**
 - Kartoffel: ca. 1.200 kg/ Woche
 - Reis: ca. 450 kg / Woche
 - Eier: ca. 7.000 Stück/Woche



Shops

- 18 Shops (ein 24h-Shop)
- 1 mobiler Shop
- 6 Snackautomaten
- 239 Getränkeautomaten



Jausen-Eck[®] Caseli

Die fetten Jahre sind vorbei. Gesund jausnen leicht gemacht.



Räucherlachs

Schweizer, Beil, Ricciarelli, Zwiebel &

Lachs ist reich an Mineralstoffen und erhöht die Vitamine A, D, E, Vitamin B-Komplex und Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Diese helfen Blutklumpungen zu verhindern, Gefäßverengungen und Entzündungen in den Blutgefäßen entgegenzuwirken.

EUR 2,70

Antipasti Mix

Mozzarella, getrocknete Tomaten, Italienischer Basilikum, Champignons, Paprika mit Frischkäse, Balsamico Dressing

Das Fruchtwasser der Melanzani fördert die Gallensekretion und senkt den Cholesterinspiegel. Die Melanzani besteht zu 92 % aus Wasser, die Nährstoffe befinden sich überwiegend in der Schale.

EUR 3,50

Salat mit Hühnerstücken

Hirtenbohne, Salat Tomate, Paprika, Gurke, Ei, Zwiebel, Dressing

Huhn ist reich an Eiweiß, Selen, Vitamin B und Zink. Vor allem Selen ist wichtig, um Zellen vor schädlichen Belastungen und giftigen Einwirkungen zu bewahren.

EUR 2,25

Chefsalat

Getrocknete Tomaten, Tomate, Gurke, Ei, Käse, Dressing

Der hohe Gehalt an Vitamin C und B macht die Kresse zu einer wahren Vitaminbombe. Sie enthält Eisen, Kalzium und Folsäure in hohen Anteilen sowie viele Serfitylkoside, die sie scharf und würzig machen.

EUR 2,25

Griechischer Bauernsalat

Getrocknete Tomaten, Tomate, Gurke, Zwiebel, Olivenöl, Balsamico Dressing

Dieser Salat liefert einen guten Mix aus Mineral- und Spurenelementen, Ballaststoffen und Eiweiß. Ballaststoffe sorgen unter anderem für ein schnelles Sättigungsgefühl ohne gesundes Darmruhe und sind cholesterolsenkend.

EUR 2,25

Salat mit Garnelenspießen

Berliner, Lachsfilet, Tomate, Gurke, Zwiebel, Paprika, Nuss, Knoblauch Dressing

Die leckeren Krustentiere enthalten hochwertiges Eiweiß, wertvolle Vitamine (B1, B12) sowie Mineralstoffe (Zink) – aber nur wenig Fett. Garnelen sorgen bei nur 58 kcal/100 g für ein schnelles Sättigungsgefühl.

EUR 2,90

Salat mit Forelle und Lachs

Getrocknete Tomaten, Hirtenbohne, Gurke, Zwiebel, Paprika, Nuss, Ei, Oliven, Dressing

Reichert, gegallt oder natur gebraten – Fisch sollte mindestens 2x wöchentlich auf ihrem Speiseplan stehen. Fische sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Meeresstoffen und hochwertigen Fettsäuren und sind leicht verdaulich.

EUR 2,90

Nudelsalat

Tomate, Paprika, Karotten, Nuss, Lauch, Balsamico Dressing

Wie alle Zwiebelgewächse enthält Lauch die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen. Den enthaltenen Ölen werden antidiabetische Wirkungen zugeschrieben. PS: Der Nudelsalat ist eigentlich als Hauptgerichte anzusehen.

EUR 2,25

Stahlweckerl

Trüffelöl, Pfeffer, Parmesan, Basilikum, Paprika

Man könnte sich ohne von Dinkel mehrere Monate ernähren ohne Mangelerscheinungen aufzuweisen. Die Anbindeung essentieller Aminosäuren ist in diesen Korn in höherer Form zu finden als bei Weizen.

EUR 1,00

Chicken-Steel

Hähnchen-Paprika, Basilikum, Paprika, Karotten, Nuss, Zwiebel

Ein hoher Ballaststoffanteil, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Mozzarella steuert Vitamin B dazu bei. Olivenöl ist nährstoffreich und gilt seit Jahrhunderten in vielen Kulturen als traditionelles Nahrungsmittel.

EUR 2,90

Tomaten Mozzarella

Tomate, Mozzarella, Ricotta, Paprika

Tomaten als frisches Gemüse sind reich an Vitaminen und Spurenelementen, Mozzarella steuert Vitamin B dazu bei. Olivenöl ist nährstoffreich und gilt seit Jahrhunderten in vielen Kulturen als traditionelles Nahrungsmittel.

EUR 2,50

Kichererbseneintopf

Kichererbsen, Karotten, Zwiebel, Zucchini, Nuss, Olivenöl, Basilikum

Die Kichererbsen gilt wegen ihres hohen Gehalts an Eiweiß und anderer essentieller Aminosäuren als das „Herd unter dem Gemüse“. Ihr überdurchschnittlicher Gehalt an Kalium, Magnesium, Phosphor, Calcium und Eisen macht sie besonders wertvoll.

EUR 2,90

Die Fleischgerichte werden vorerst im Shop 1.0.3 angeboten.

Bildungen zeigen Serviervorschläge

CASELI-WELLNESSWOCHEN 14. BIS 18. MÄRZ 2016

Gesund und fit in den Frühling!

Starten Sie Ihr persönliches Wohlfühl-Programm mit leichten und schmackhaften Köstlichkeiten in unseren Caseli-Shops! Freuen Sie sich außerdem auf Aktionen bei Obst, Gemüse, Emotion-Getränken und dem Caseli-Müsliriegel!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



-20% auf Obst & Gemüse
-20% auf alle Emotion-Getränke
-Caseli Müsliriegel **NUR € 1,00**

Caseli „Wellness-Woche“

Montag, 14.03.2016

Caseli Wellness-Wrap	€ 2,70
Stahlweckerl + 1 LIFE-Getränk	€ 2,50

Dienstag, 15.03.2016

Caseli Fitness-Salat	€ 2,90
Kornspitz mit Caseli Hausschinken garniert	€ 2,20

Mittwoch, 16.03.2016

Wellness-Snack mit Putenbrust geräuchert	€ 2,70
Räucherlachsecke	€ 2,70

Donnerstag, 17.03.2016

Caseli Fitness-Salat	€ 2,90
Dinkel-Flesslerl mit Kräuteraufstrich, garniert	€ 1,90

Freitag, 18.03.2016

Korn-Dreieck mit Tomaten und Mozzarella	€ 2,70
---	--------



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

"SCHICHTFIT IN DIE ZUKUNFT – MIT ZIELGRUPPENSPEZIFISCHER BGF/PGF"

ÄLTER WERDEN.
ZUKUNFT HABEN!



WAGE-Netzwerk



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

FRAGEN

- Wer hat persönliche Erfahrung mit Schichtarbeit?
- Wer arbeitet aktuell im Schichtdienst?
- In welchen Unternehmen ist BGM als umfassender Prozess integriert?
- Gibt es allgemeine Angebote im Rahmen von BGF?
- Gibt es maßgeschneiderte Angebote für MA im Schichtdienst?



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)				
Personalpflege	Personal- und Organisationsentwicklung	Unternehmenskultur	Gesundheitsförderung	Arbeits- und Gesundheitsschutz
Alternde Belegschaft (Ageing)				
Vereinbarung von Familie und Beruf (Work-Life-Balance)				
"Vielfältige Belegschaft" (Diversity)				
Arbeitsgestaltung				
Führung				
Erfolgsbeteiligung				
Beschäftigungssicherheit				
Mitarbeiterbeteiligung				
Ergonomie				
Entspannung				
Bewegung				
Arbeitsmedizinische Vorsorge				
Ernährung				
Nichtraucherschutz				
Raucherentwöhnung				
Psychische Belastungen				
Burnout				
Mobbing				
Alkohol- und Drogenprävention				

Quelle: modifiziert nach BKK (Hg.): Auf dem Weg zum gesunden Unternehmen. Argumente und Tipps für ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement (2004).

Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com

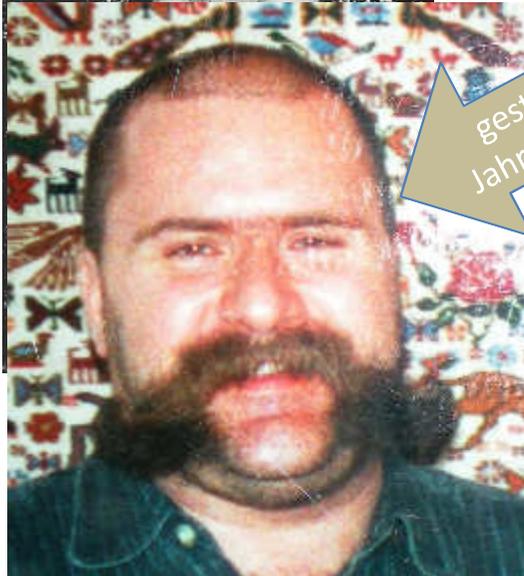


GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

LEBENSZIEL GESUND ALT WERDEN



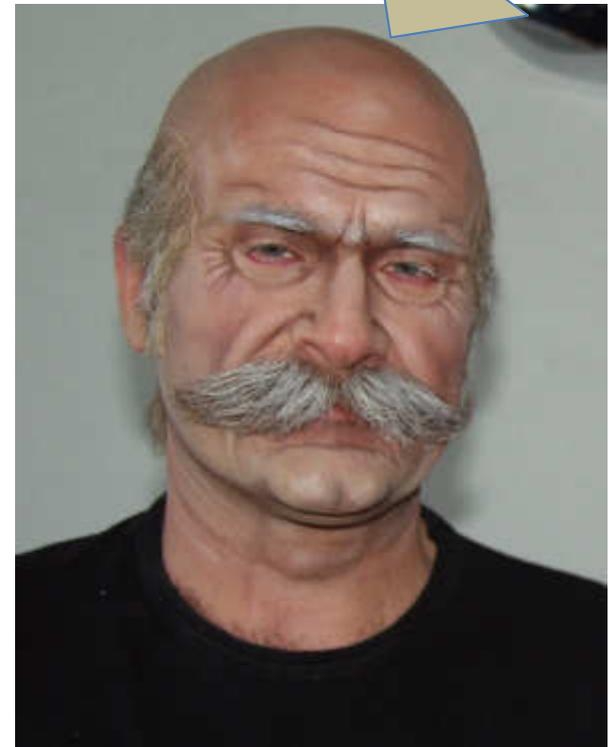
vorgestern



gestern, nach 20
Jahren Schichtarbeit



heute



morgen?

Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

ZIELGRUPPE



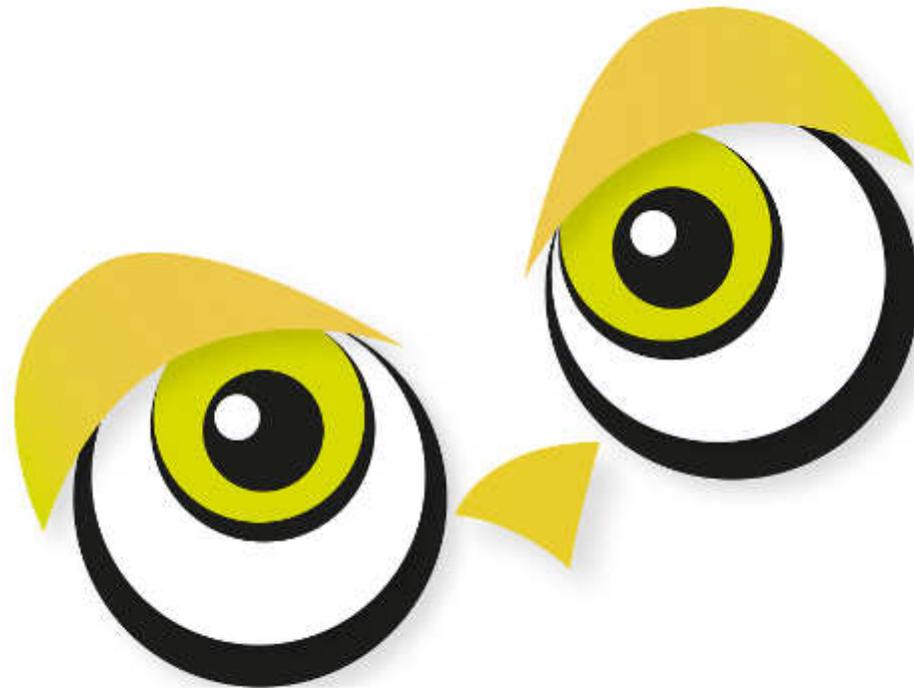
700.000





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

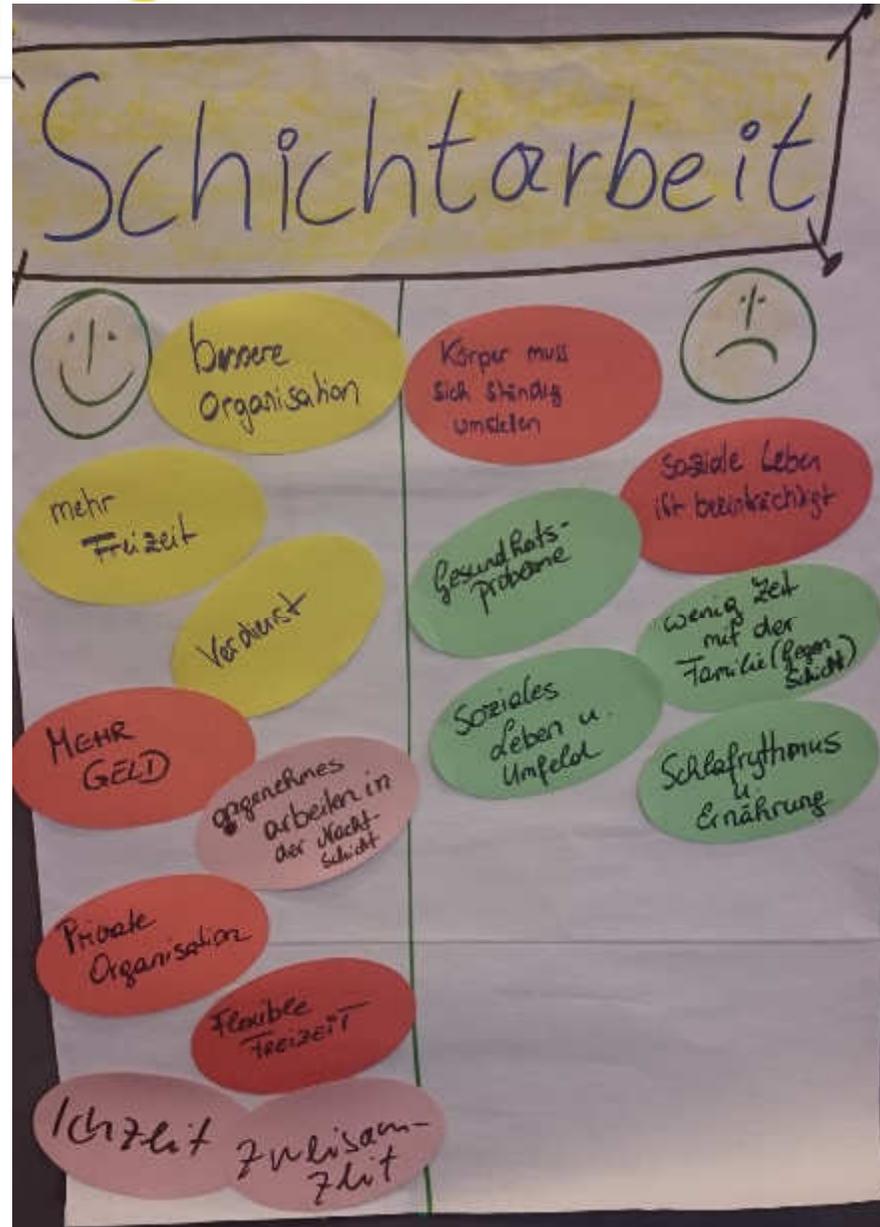
FAKTEN





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

VORTEILE



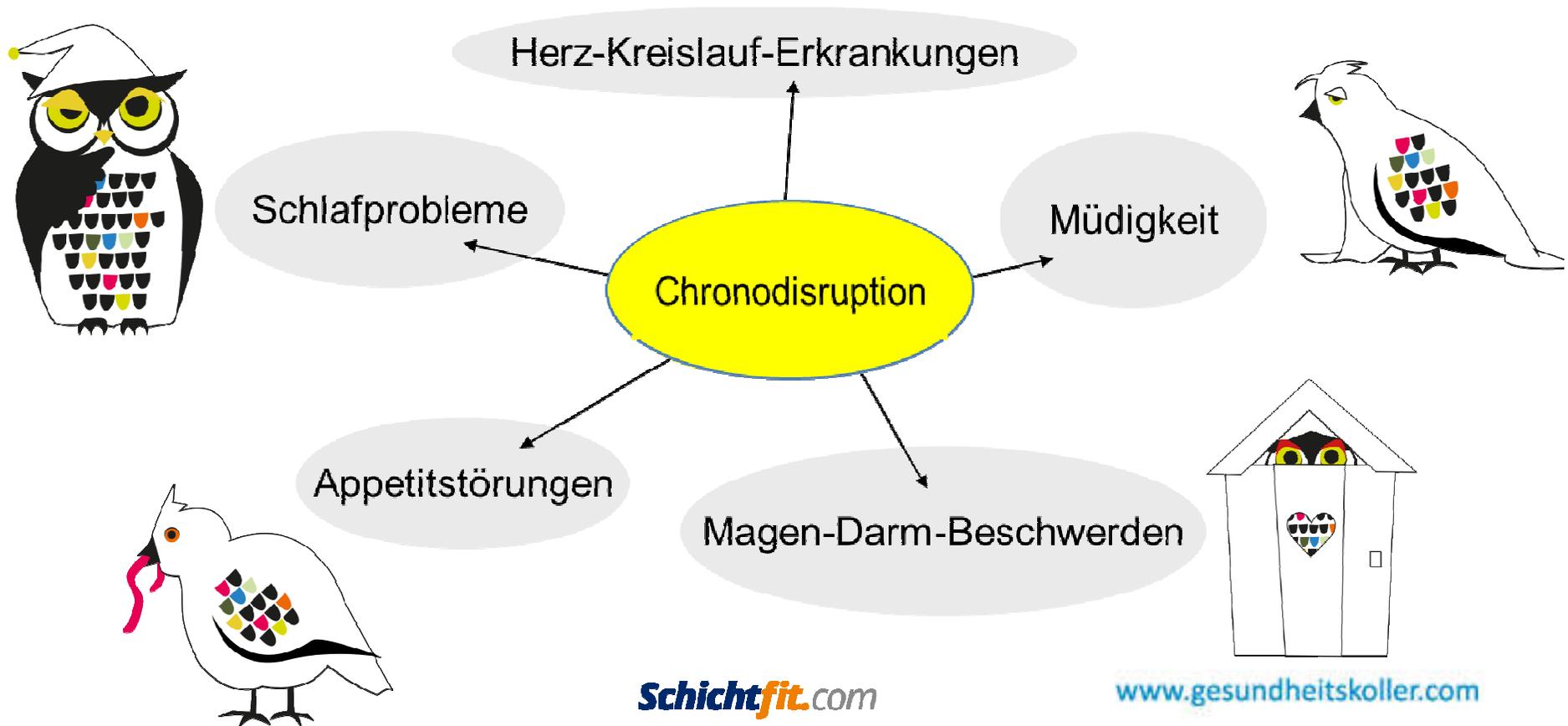
NACHTEILE

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

VIELE SCHICHTARBEITER/INNEN KLAGEN ÜBER...



Schichtfit.com

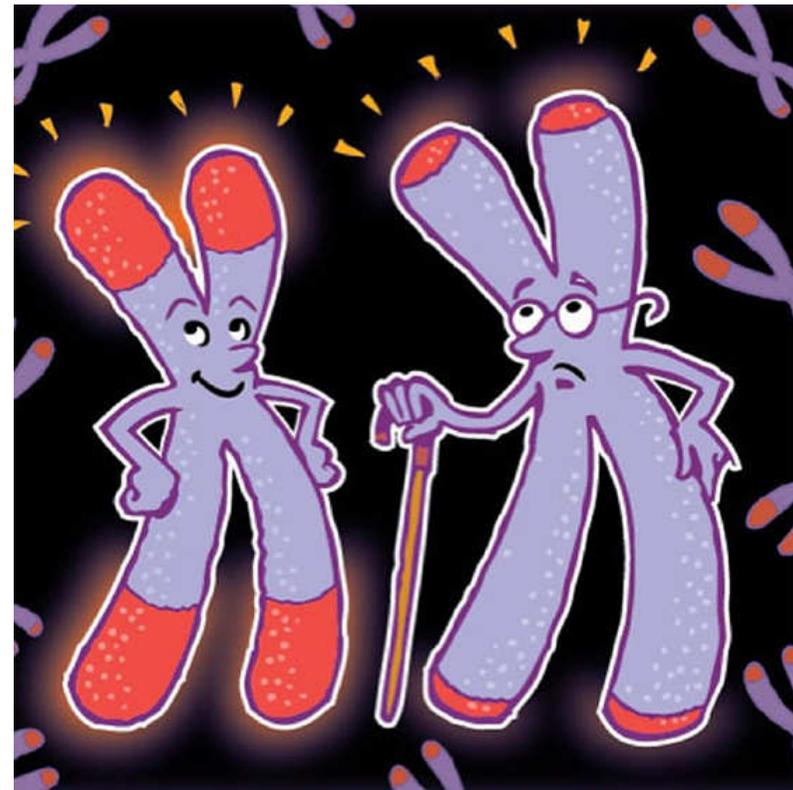
www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

GESUNDHEITLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Schlaf
- Ernährung
- soziales Miteinander
- Bewegung
- Telomere



Schichtfit.com

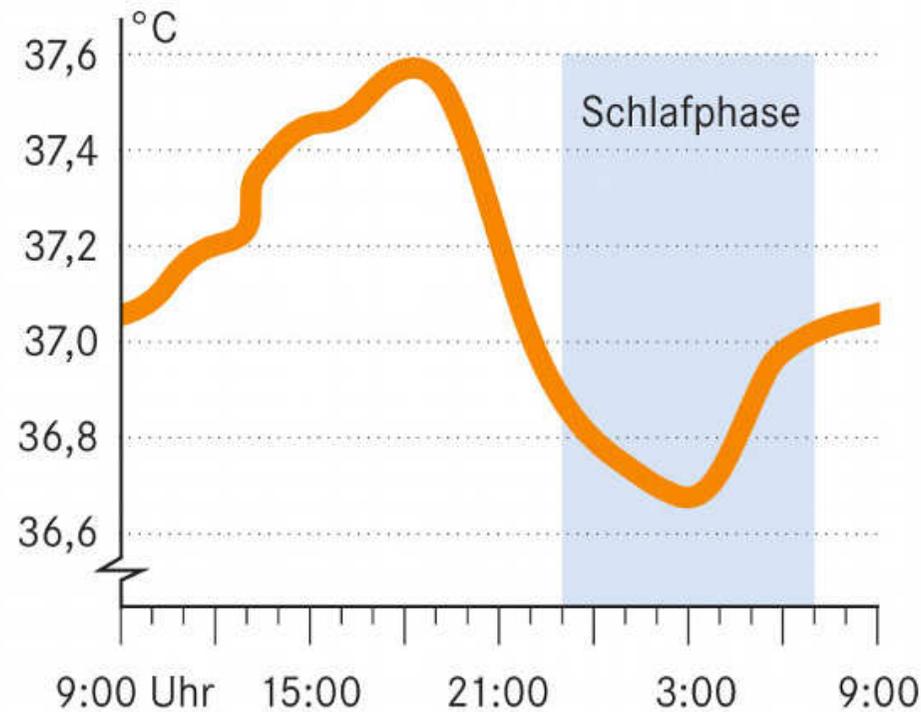
www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

Stetes Auf und Ab

Tageszeit-Schwankung der Körperkern-Temperatur
in °C



Quelle: Buysse/Ombao, University of Pittsburgh

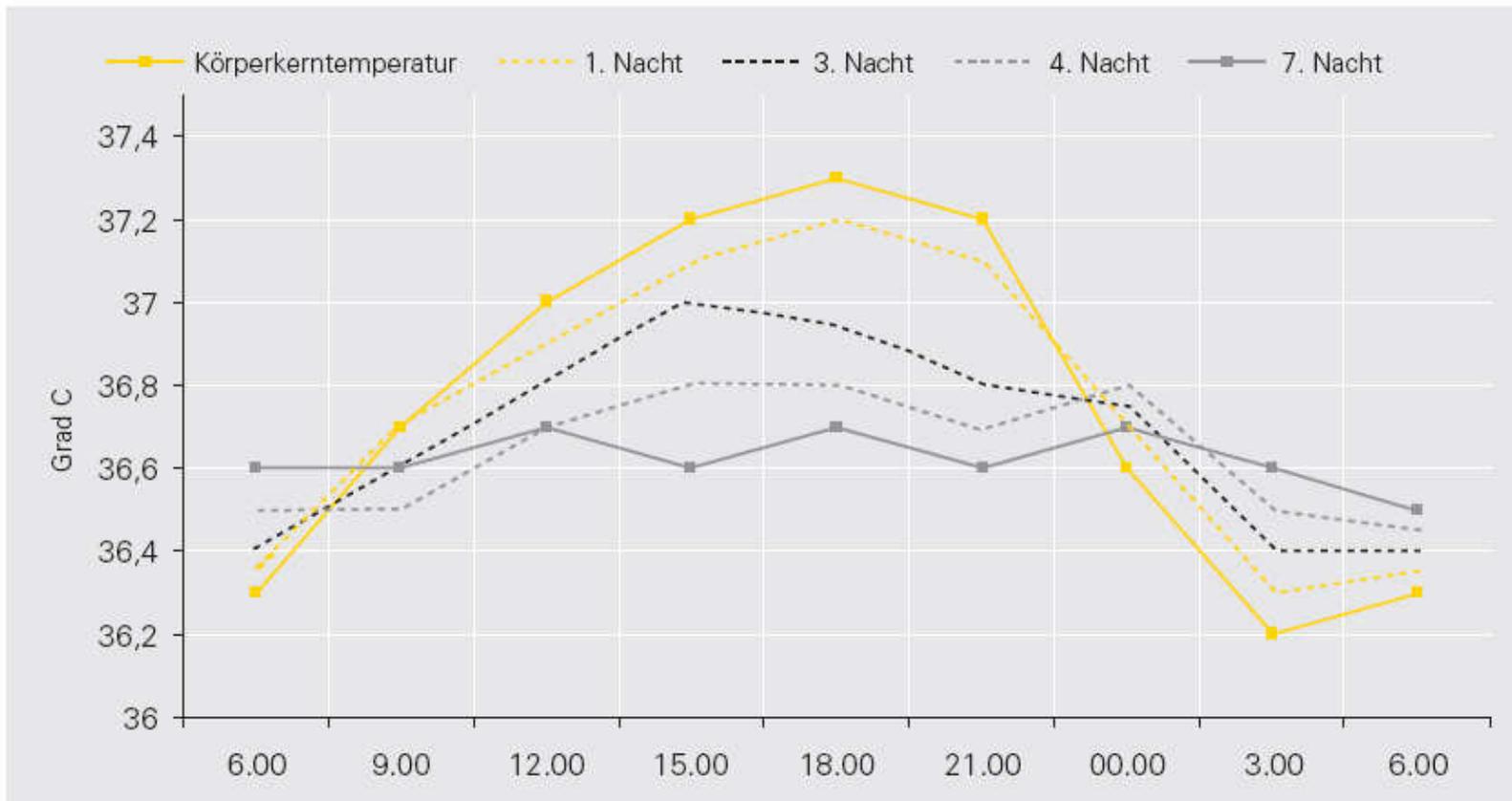
Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

Kurvenverlauf der Körperkerntemperatur nach der 1., 3., 4. und 7. Nachtschicht (schematisch)



Quelle: BKK 2005

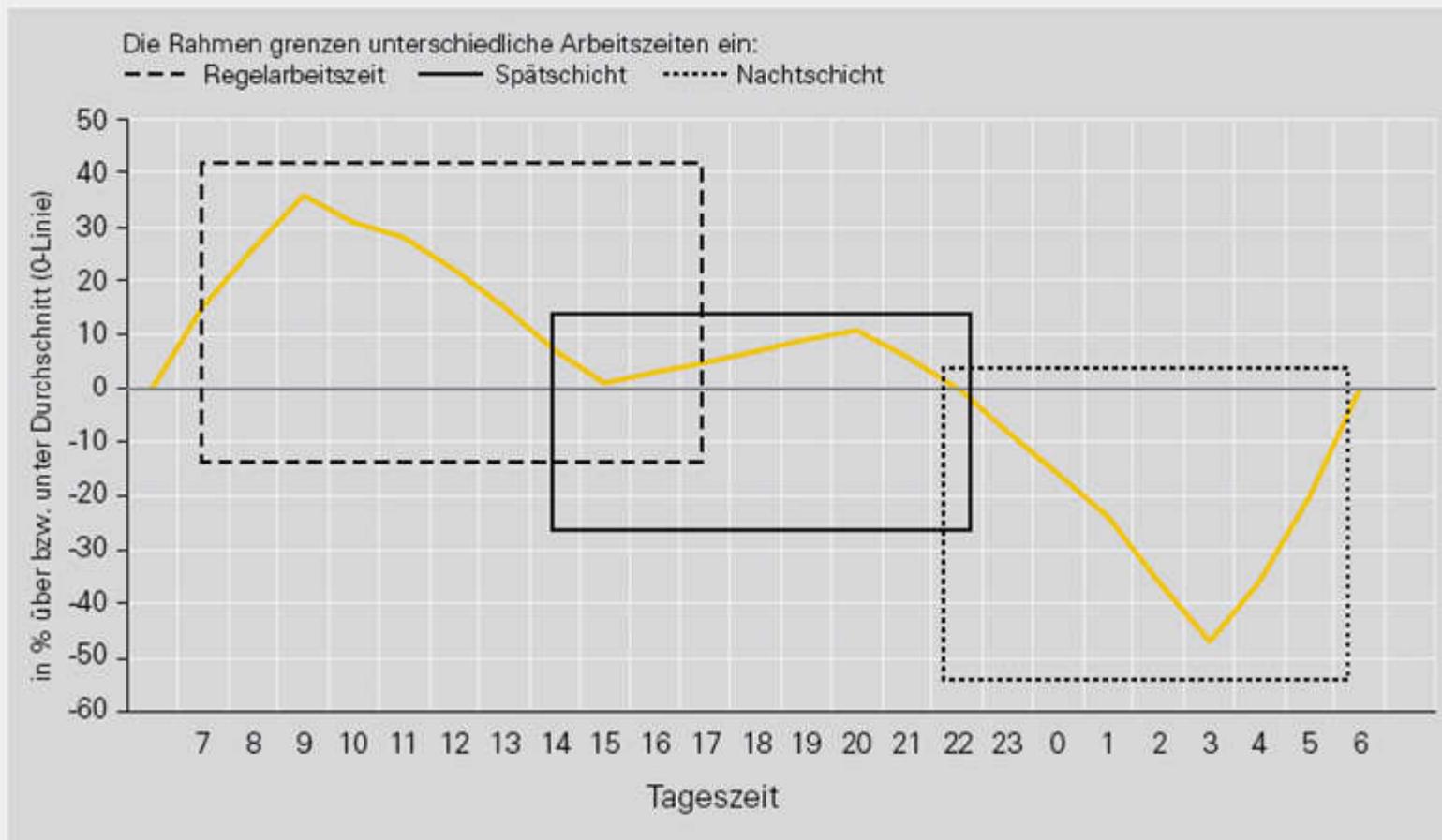
Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

Durchschnittliche tägliche physiologische Leistungsbereitschaft



Quelle: BKK 2005

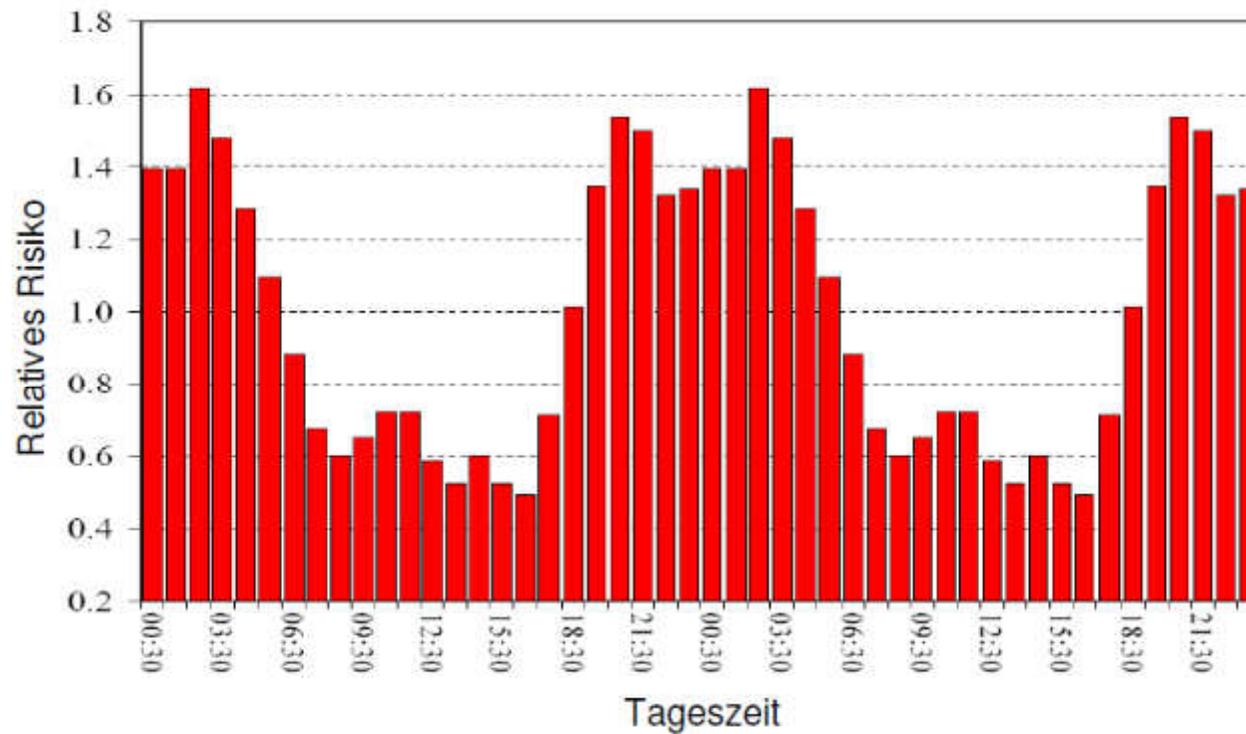
Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

UNFALLHÄUFUNG NACH UHRZEIT



nach Folkard & Lombardi. 2004

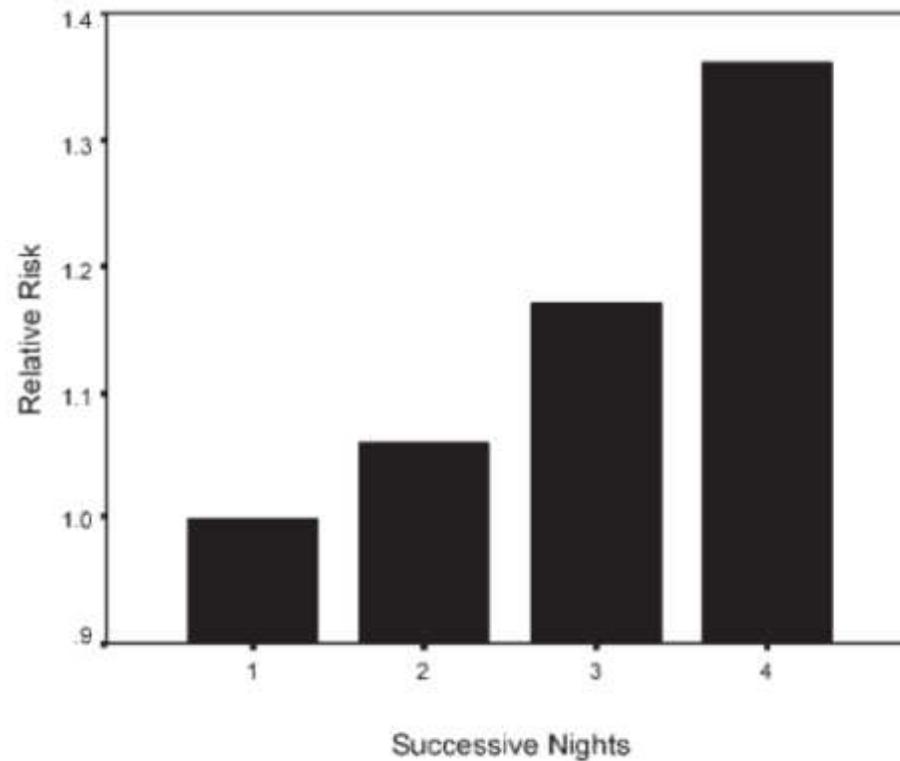
Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

UNFALLHÄUFUNG NACH ANZAHL DER NACHTSCHICHTEN



S.Folkard, Ph.Tucker

www.gesundheitskoller.com

Schichtfit.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

CHRONOTYP IM ALTERSGANG



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

BELASTUNG IM ALTERSGANG

8 h

Nachtarbeit



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

RHYTHMUSWESEN

- 90 Minuten
- 24 Stunden
- 7 Tage
- 28 Tage
- 365 Tage
- 7/24
- **Pausen?**





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



JACOBS
UNIVERSITY



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INTEGRIERTES LERNEN

Definition:

Integriertes Lernen. Der Begriff integriertes Lernen oder englisch **Blended Learning** bezeichnet eine Lernform, bei der die Vorteile von Präsenzveranstaltungen und **E-Learning** kombiniert werden.

Quelle: Wikipedia



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

STOLPERSTEINE

- Novum Zielgruppenspezifikum
- Zielgruppe ist schwieriger für PGF-Aktivitäten zu gewinnen
- Vorbehalte zu SeminarWorkshops
- sprachliche Unsicherheit
- Commitment FK
- Dienstzeit/Freizeit



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

BAUSTEINE

- miteinander reden
- Zusammenschluss Unternehmensleitung, Medizin, BR, FK
- Zielgruppenbedürfnisse definieren
- angepasste Methodik/Didaktik
- Zeit als Investment verstehen
- Lerntechnologien integrieren – integriertes Lernen



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

METHODIK - DIDAKTIK





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WORKSHOP TO GO



Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WORKSHOP TO WALK



Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WORKSHOP TO SIT



Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WORKSHOP TO HUNT



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

VONEINANDER LERNEN



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

MITEINANDER ERARBEITEN



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

MITEINANDER LACHEN



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

MITEINANDER ESSEN



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

MITEINANDER SCHLAFEN 😊



[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

WISSENSTRANSFER

- Gesundheitsziele
- Gesundheitsvertrag
- digitales, integriertes Lernen
 - hohe Reichweite
 - hohe Individualisierung
 - attraktive Gestaltung
 - spielerische, leichte Anwendung



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

DIGITALES LERNEN

- Für Peter Miez-Mangold, Bereichsleiter e-Learning Solutions der Haufe Akademie, lautet die zentrale Botschaft des Benchmarks: „Weiterbildung entwickelt sich zukünftig immer mehr hin zum kontinuierlichen Lernen.“
- Im Sinne dieser Entwicklung werde digitales Lernen immer vielfältiger, es gehe nicht länger nur um das traditionelle E-Learning, sondern um Lernlösungen, die sich ohne Einschränkungen Zielgruppen- und bedarfsgerecht ausgestalten ließen.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

HERZLICHEN DANK FÜR
IHRE AUFMERKSAMKEIT!





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

FOLGENDE FOLIEN BEI BEDARF

BELASTUNG DURCH SCHICHTARBEIT



Schichtarbeiter:

A 670.000

D 7.100.000



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

SCHRITT 1 – CHRONOTYPE BESTIMMEN

Frage 1 / 19



Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und du dir völlig frei einteilen könntest, wann du aufstehst?



5 6 7 8 9 10 11

Dein Chronotyp:



Lerche

Wird vom Chronotyp „Lerche“ gesprochen, so sind damit früh- und tagaktive Menschen gemeint. Diese tun sich morgens, mitzeitigem Aufstehen eher leicht. Lerchen werden fälschlicherweise oftmals Kurzschläfer genannt und als ganz besonders fleißig angesehen. Sie schlafen jedoch nicht unbedingt kürzer, sondern nach vorne zeitverschoben. Sie gehen gerne früher ins Bett und wachen daher auch zeitiger am Morgen wieder auf. So kann es bei Lerchentypen sowohl Kurz- als auch Langschläfer geben.

Charakteristika der Lerche

Typisch für die Lerche ist, dass sie

- gerne schon früh am Morgen aufsteht.
- voller Tatendrang und mit gutem Appetit in den Tag startet.

Finde dein Motivationsmuster



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

SCHRITT 2 – DAS MOTIVATIONSMUSTER

1/4 Was lässt mich starten?



Ich verfolge ein eigenes klares Ziel.

**Dein Motivationsmuster:
Intrinsisch**



- Da du von dir selbst aus motiviert bist, dein selbst gewähltes Ziel zu erreichen, erhältst du die Übungen in Form eines **offenen täglichen Trainingsplans**.
- Du sollst die angebotenen Übungen nach eigenem Ermessen ausprobieren und durchführen.
- Das Trainingslogbuch kannst du führen, wenn du deine Aktivitäten sichtbar verfolgen willst.

Zum Trainingsplan

[Schichtfit.com](https://www.schichtfit.com)

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

SCHRITT 3 – DER AKTUELLE SCHICHTPLAN



Mein Schichtplan

8 12

Datum	8	12	Status
>16/11/2015	F	N	frei
17/11/2015	F	N	frei
18/11/2015	F	N	frei
19/11/2015	F	N	frei
20/11/2015	F	N	frei
21/11/2015	F	N	frei
22/11/2015	F	N	frei
23/11/2015	F	N	frei
24/11/2015	F	N	frei

Mein Schichtplan

8 12

Datum	8	12	Status
>16/11/2015	F	S	frei
17/11/2015	F	S	frei
18/11/2015	F	S	frei
19/11/2015	F	S	frei
20/11/2015	F	S	frei
21/11/2015	F	S	N
22/11/2015	F	S	N
23/11/2015	F	S	N
24/11/2015	F	S	N

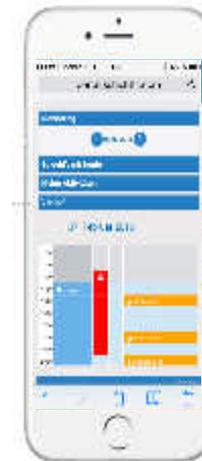
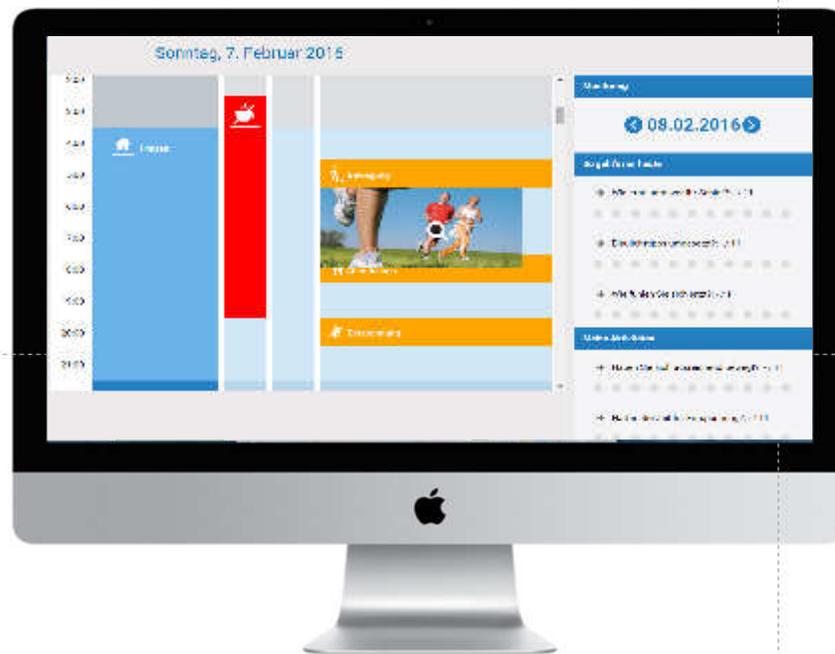
Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

SCHRITT 4 – DER INDIVIDUELLE RHYTHMUS



Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



2. Fotoprotokoll





Ergebnisse Workshops

Schichtarbeit – Chancen und Risiken (Dr.ⁱⁿ Anna Arlinghaus)







Fragestellungen:

Alter(n)sgerechte Schichtarbeit – Geht das?
Arbeitszeit reduzieren im Schichtbetrieb/Teilzeitarbeit im Schichtbetrieb
Arbeitsanreize im Schichtbetrieb
Ab wann spricht man von alternsgerechtem Arbeiten?
Gesellschaftspolitische und rechtliche Rahmenbedingungen anpassen

Risiken

Monetäre Anreize dominieren vor gesundheitlichen Aspekten – wie können die MitarbeiterInnen vor sich selbst geschützt werden?

Chancen

Jungen ist work-life Balance wichtig – Chancen Schichtmodelle zu überdenken
Lernen voneinander in altersgemischten Teams
Unterschiedliche Schichtmodelle in Fokusgruppen ausprobieren

Gesundheit – Schicht und Ernährung (Mag.^a Iris Huber)





3.11.2016

① **ESSEN, WENN ANDERE SCHLAFEN...**

hali GmbH:

- ↳ Auch ein mittlerer Betrieb ohne eigene Küche kann den MA ernährungsbedingte etwas anbieten
- ↳ Gesundheitsdag → Kodeworkshop, auch für Schichtler. (wurde vorerst belächelt).
- ↳ wurde von MA sehr gut angenommen → ^{fast home.}
- ↳ Arbeitsmedizinische Aufklärung der MA.
- ↳ Snackautomaten partizipativ neu befüllt.
- ↳ Unterstützung BR wichtig
- ↳ Thema wurde in die Familien der MA gegeben (Rezepte)

Ursus more than simple paper

②

↳ Hr. Guber KH Kirchdorf

Männl. MA nehmen selber Essen von zu Hause mit → Pizzadienst → Lösung?

Betriebsküche vorhanden

Caseli: langwierig, Ausdauer gefordert, Kommunikation wichtig, Suppen anbieten, ev. hrs f. MA

↳ Fr. Hayhofer AMS

1. Was beinhaltet Snackautomat?
2. Preisunterschiede f. Fleisch- und fleischlose Gerichte wären wichtig.

Kleine Veränderungen sind wichtig (Vegetarische Essen an 1. Stelle d. Speiseplans...)

hali: ad d. Befüllung gemeinsam mit MA festgelegt

↳ auch bei Getränkeautomaten (kein Cola, Fanta, ...)

↳ Snacks (Vollkornbrot, Reiswaffeln, Müsliviegel...)

Ursus more than simple paper

③

↳ AK

- Essen immer zur gleichen Uhrzeit, auch wenn man nichts mag?

Hubi: Individuelle Unterschiede der Menschen, an persönlichen Rhythmus anpassen, aber regelmäßig essen.

- Schichtarbeiter neigen zu ungesünderem Verhalten im Vergleich zu Tagelöhnen, stimmt das?

Caseli: Kann nicht bestätigt werden. Allerdings wollen Schichtler lieber kaltes Essen, Tagelöhler warmes.

↳



Best Practice – Schicht und Arbeitsmedizin (Dr. Manfred Lindorfer)





Er-fahrungen

- o) Gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen werden nicht ausreichend genutzt - Wie kann man MA dafür gewinnen?

Mögliche Lösungsansätze:

- o) fixe Schichtgruppen auflösen
- o) Arbeitszeitkonten beim 4-Schicht-Modell
- o) "Z-Tage" für Schulungen nutzen (im Rahmen der BGF)
- o) BGF-Maßnahmen müssen (auch) in der Arbeitszeit nutzbar sein

Erkenntnisse / Ideen

- o) "nur" Geld / Bezahlung lockt die MA nicht ins Unternehmen

Fragestellungen

- o) Welches Schichtmodell eignet sich für schnelleres Routieren?
- o) Gibt es geeignete Alternativen zum 5-Schicht-Modell?
- o) Auswirkungen bei der Umstellung auf das 5-Schichtmodell (z.B. Fluktuation)?

ÄLTER WERDEN.
ZUKUNFT HABEN!



WAGE-Netzwerk

Input Herr Andreas Koller

