

Wenn die Nacht zum Tag wird

NACHTARBEIT Rund 200 000 Menschen in der Schweiz arbeiten in der Nacht. Finanziell ist die Arbeit interessant. Aber es gibt gesundheitliche Risiken.

RAPHAEL CORNEO
wirtschaft@luzernerzeitung.ch

Bei immer mehr Schweizern klingelt der Wecker um 21 Uhr, und sie machen sich zur lukrativen Nachtschicht auf. Jean Christophe Schwaab vom Schweizerischen Gewerkschaftsbund (SGB) sagt: «Die Anzahl der Arbeitnehmenden, die normalerweise nachts arbeiten, hat sich in den letzten zehn Jahren markant erhöht.» Während es 1999 noch 165 000 Personen waren, stieg die Zahl bis 2009 auf 205 000.

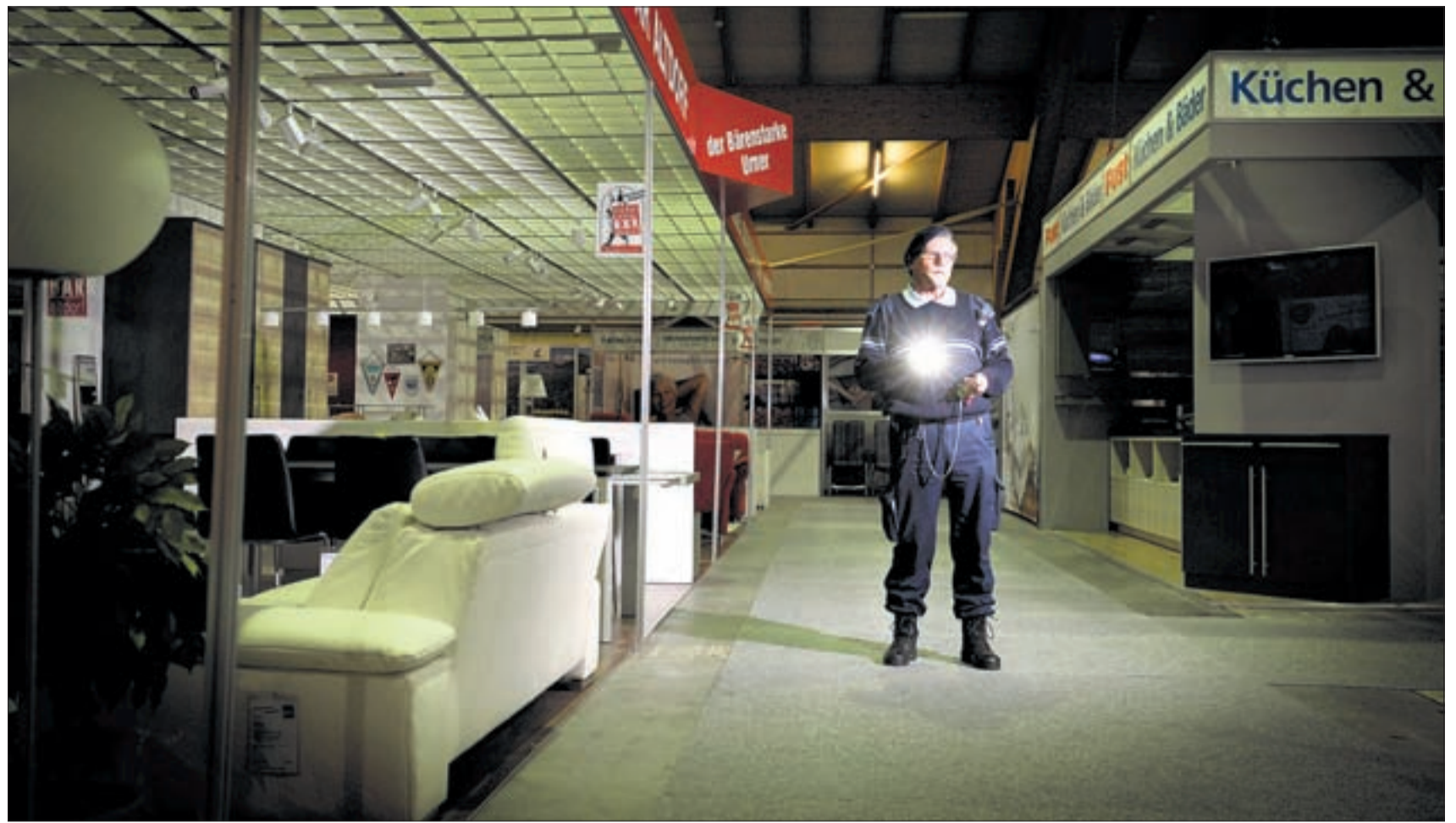
Wer bei Nachtarbeit aber lediglich an den 24-Stunden-Pizza-Service denkt, liegt falsch. Veränderte Konsumbedürfnisse sind nur teilweise für den starken Zuwachs verantwortlich. Der Sozialbereich wächst, und für andere Unternehmen ist zunehmend attraktiv, die Betriebsnutzungszeit sowie die Maschinenlaufzeiten auszudehnen. Zudem werden die Dienstleistungszeiten auch aufgrund der Globalisierung immer länger. Man denke an die Informatikbranche, in der Server auch die ganze Nacht einwandfrei laufen müssen. All das hat positive Auswirkungen auf den Umsatz der Unternehmen und das Portemonnaie der Mitarbeitenden. Doch Letztere müssen gesundheitlich und sozial grosse Nachteile wegstecken.

Gewerkschaften gegen Nachtarbeit
Gewerkschaftsvertreter wie Nico Lutz von der Gewerkschaft Unia beobachten die Entwicklung mit Besorgnis: «Nachtarbeit gefährdet die Gesundheit, ist familienfeindlich und erschwert jegliches soziale Leben.» In den meisten Berufen sei Nachtarbeit unnötig und

«Schichtarbeiter klagen öfter über schädigende gesundheitliche Auswirkungen als Tagarbeiter.»

DANIEL HICKLIN,
FACHPSYCHOLOGE FÜR
PSYCHOTHERAPIE

vor allem unzulässig. Schwaab vom SGB fügt hinzu: «Es gab ein Beschäftigungswachstum im Gesundheitswesen, aber auch die Bewilligungspraxis ist grosszügiger geworden.» Der Grundsatz des Verbots der Nachtarbeit sei stark ausgehöhlt, und gesetzliche Grundbestimmungen seien abgebaut worden. So gilt das grundsätzliche Verbot, Jugendliche während der Nacht und am Sonntag zu beschäftigen, nicht mehr bis zum 20. Lebensjahr, sondern seit 2006 nur noch bis zum 18. Lebensjahr. Laut dem Schweizer Gesetz gilt jedoch



Einsatz in der Nacht: Willibald Pirkheim ist für die Securitas in den Ausstellungshallen der Luga unterwegs.

Bild Pius Amrein

weiterhin Bewilligungspflicht für Nachtarbeit. Für regelmässig wiederkehrende Nacht- oder Sonntagsarbeit muss gar die Unentbehrlichkeit nachgewiesen werden. Laut den Gewerkschaftsvertretern würden die gesetzlichen Bestimmungen jedoch nicht strikt genug eingehalten. «Die Behörden müssen wieder eine strengere Bewilligungspraxis entwickeln», sagt Schwaab.

Selbst der Arbeitgeberverband verlangt nicht grundsätzlich eine weitere Liberalisierung der Nachtarbeit. «Wir sind in 98 Prozent der Fälle zufrieden, so wie das Gesetz heute ausgelegt wird», sagt Ruth Derrer Balladore Geschäftsleitungsmitglied des Arbeitgeberverbandes. In einzelnen Fällen, beispielsweise bei der Diskussion um die Öffnungszeiten von Tankstellenshops, wünscht sich der Verband aber eine liberalere Regelung.

Bezahlung wider die innere Uhr

Der Gesundheit käme das zugute. Daniel Hicklin, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach und Luzern, kennt die Sorgen der Betroffenen: «Schichtarbeiter klagen öfter über schädigende gesundheitliche Auswirkungen als Tagarbeiter.» Es sei nachweisbar, dass des nachts arbeitende Arbeitnehmende häufiger unter Magen-Darm-Störungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden litten. Dazu kämen allgemeine Symptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit oder Unwohlsein. Und obwohl jeder anders reagiere, sagt er deutlich: «Menschen haben einen durch

die Natur vorgegebenen Aktivitäts- und Erholungsrythmus. Diese Zeiten sind durch die innere Uhr vorgegeben.» Man arbeite eben am besten am Tag und erholte sich am besten in der Nacht.

Weil es wider die Natur ist, gibt es aber auch mehr Geld für Nachtarbeit. Somit erhält der Nachtarbeiter einen Zeitzuschlag von 10 Prozent, der als Freizeit «ausbezahlt» wird. Je nach Gesamtarbeitsvertrag erhält man zudem hohe Lohnzuschläge.

Ein Preis, den Unternehmen nicht nur zahlen, weil sie mehr Umsatz generieren wollen. In einigen Branchen wie im Gesundheitsbereich ist Nachtarbeit schlicht unvermeidbar, um den Betrieb aufrechtzuerhalten. Hans-Rudolf Meier vom Luzerner Kantonsspital sagt: «Bei uns wird jede Stunde, die

zwischen 20 und 6 Uhr geleistet wird, mit einem zusätzlichen Zeitzuschlag von 10 Minuten vergütet.» Wer zum Beispiel acht Stunden Nachtarbeit leistet, erhält effektiv neun Stunden und 20 Minuten gutgeschrieben. Zudem erhielten die Angestellten einen Nachtszuschlag von 6 Franken pro Stunde. Auch beim Sicherheitsdienst Securitas ist Nachtarbeit unerlässlich. Wer nachts arbeitet, erhält ebenfalls einen Zeitzuschlag von 10 Prozent. Ausserdem werde in der Grundausbildung das Thema Nachtarbeit angesprochen und Tipps für ein gutes Selbstmanagement gegeben, erklärt Urs Stadler, Securitas-Sprecher. Es gibt auch Mitarbeiter, die gerne nachts arbeiten. «Viele schätzen die Ruhe und die hohe Selbstständigkeit bei der Nachtarbeit», sagt Stadler. Bei

EXPRESS

- Wer im Kantonsspital Luzern Nachtarbeit leistet, erhält einen Zeitzuschlag.
- Nachtarbeit ist keine Pflicht: Übt der Arbeitgeber Druck aus, kann man sich wehren.

den SBB betragen die Zulagen 6 Franken pro Stunde. «Ausserdem gewähren die SBB ihren Mitarbeitenden für Nachtschichten nicht erst ab 22 Uhr Zeitzuschläge, wie gesetzlich vorgeschrieben, sondern bereits ab 20 Uhr», sagt SBB-Sprecher Roman Marti.

Leben anders organisieren

Laut dem Fachpsychologen Hicklin seien Zulagen jedoch kein adäquates Mittel, um die körperlichen und sozialen Nachteile der Schichtarbeit auszugleichen. Das Leben muss so organisiert sein, dass der Mensch ausreichend schläft und auf Dauer nicht körperlich und seelisch leidet (Interview und Box unten). Sport oder Lichttherapie können bei gewissen Symptomen helfen. Die SBB beispielsweise haben einen Medical-Service eingerichtet, der Nachtschichtmitarbeitende berät.

Grundsätzlich muss niemand nachts arbeiten, wenn er nicht will. Wenn seitens des Arbeitgebers Druck gemacht wird, kann man die Branchengewerkschaft und das Arbeitsinspektorat informieren.

Das sagt das Gesetz

RECHTLICHES rco. Als Nachtarbeit gilt die Arbeitszeit zwischen 23 und 6 Uhr. Die Nachtarbeit darf höchstens neun Stunden reine Arbeitszeit in einem Zeitraum von zehn Stunden, inklusive Pausen, betragen. Das Arbeitsgesetz sieht für Arbeitnehmer einen als zusätzliche Freizeit zu gewährenden Zeitzuschlag von 10 Prozent vor. Arbeitnehmende mit 25 und mehr Jahreseinsätzen pro Jahr haben Anspruch auf eine medizinische Untersuchung und Beratung.

Die Bewilligung

VORAUSSETZUNGEN rco. Im Fall eines nachgewiesenen dringenden Bedürfnisses kann die kantonale Arbeitsinspektion die vorübergehende Nachtarbeit (höchstens 25 Nächte pro Kalenderjahr und Vollzeitstelle) erlauben. Kann technische oder wirtschaftliche Unentbehrlichkeit geltend gemacht werden, kann regelmässige oder wiederkehrende Nachtarbeit vom eidgenössischen Arbeitsinspektorat (Seco) bewilligt werden.

Tipps für die Nachtarbeit

TIPPS rco. Wer sich bei der Nachtarbeit an ein paar elementare Regeln hält, der ist weniger gesundheitlichen Risiken ausgesetzt.

- Das Wichtigste ist ausreichend Schlaf pro Nacht (mindestens sieben Stunden).
- Keine Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen, kein Alkohol und kein Koffein.
- Ritual vor dem Schlafengehen: zum Beispiel Tee trinken, Zeitung lesen oder Fernsehen.
- Ruhe und totale Dunkelheit im Schlafzimmer.
- Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.
- Soziale Kontakte pflegen.
- Entspannen Sie sich, etwa durch autogenes Training.
- Lässt es die Arbeit zu, dann gönnen Sie sich einen Kurzschlaf von 20 bis 30 Minuten.



Fachpsychologe Daniel Hicklin zu den Folgen der Nacht- und Schichtarbeit

«Genügend Schlaf ist das Wichtigste»

Die Bettzeit sollten Nachtarbeiter auf keinen Fall vernachlässigen, sondern regelmässig sieben Stunden schlafen, sagt Daniel Hicklin von der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach und Luzern.

Welche gesundheitlichen Folgen kann Nachtarbeit haben?

Daniel Hicklin: Nachtarbeit ist ein Risikofaktor, muss aber nicht zwingend zu einer Erkrankung führen. Es gibt Leute, die durch Nachtarbeit Schlafstörungen entwickeln, bei an-

deren wiederum führt Nachtarbeit zu sozialen Problemen, für dritte ist Nachtarbeit gut verträglich. Gemäss Erhebungen klagen viele Schichtarbeiter über unspezifische Symptome wie Unwohlsein, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Schlafstörungen, Störungen des Verdauungstraktes und neurovegetative Beschwerden.

Was hat das für psychologische Effekte?

Hicklin: Körper und Psyche sind immer eng miteinander verbunden. Das Arbeiten zu Zeiten, in denen normalerweise geschlafen wird, ist nicht nur mit körperlichen Anpassungen, sondern auch mit einer Verminderung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit oder mit kurzen Episoden von Schlaf verbunden. Die Beeinträchtigung ist dabei zwischen drei und fünf Uhr nachts am grössten. In dieser Zeit tritt zudem auch eine Stimmungsbeeinträchtigung auf. Oft erscheinen dann selbst einfache Probleme unlösbar. Ein pro-aktives Verhalten hilft den

Schichtarbeitern, besser mit den Problemen umgehen zu können. Eine wichtige Komponente ist das Privatleben: Im Idealfall unterstützen die Familie und der Freundeskreis den Schichtarbeitenden.

Wie kann man gesundheitliche Schäden verhindern?

Hicklin: Nachtarbeit bedeutet immer ein Arbeiten und Leben wider den natürlichen Rhythmus. Um Anpas-

arbeitenden bei ihrer unregelmässigen Arbeit zu unterstützen.

Welchen konkreten Rat geben Sie Menschen, die nachts arbeiten müssen?

Hicklin: Sie sollten auf jeden Fall genügend schlafen – die durchschnittliche Schlafdauer beträgt sieben Stunden. Und Schlafmangel ist so rasch wie möglich nachzuholen. Es sind trotz unregelmässiger Arbeitszeiten möglichst regelmässige Schlafzeiten einzuhalten, wobei der Tagesschlaf nicht an einem Stück erfolgen muss – die Schlafdauer insgesamt ist entscheidend. Sollten Schlafstörungen länger anhalten, sollten sie unbedingt abgeklärt werden.

RAPHAEL CORNEO
wirtschaft@luzernerzeitung.ch

HINWEIS

► * Daniel Hicklin arbeitet in der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach und behandelt Patienten mit Schlafstörungen. Er ist verantwortlich für die Durchführung der Projekte im Bereich Schichtarbeit. Er führt Beratungen für Schichtarbeitende durch und leitet Seminare. ◀

NACHGEFRAGT

schwierigkeiten des Körpers an eine Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus zu reduzieren, kann das Hormon Melatonin, aber auch Licht eingesetzt werden. Wichtig sind auch Massnahmen, um den Tagesschlaf zu verbessern, zu schützen und die Wachheit während der Nachtschicht zu verbessern. Zentral ist auch, die Schicht-