

Tipps für schlaflose Schichtarbeiter

Nacht- und Schichtarbeit stören ständig den natürlichen Biorhythmus.
Folgendes lässt sich zur Verbesserung der Schlafqualität tun:

- Regelmäßige Schlafenszeiten je nach Schicht
 - ✓ Anfang und Ende festlegen
 - ✓ Rituale
 - ✓ Plan machen und Familie / Freunde informieren
- Licht wichtiger Einfluss auf unseren Rhythmus
 - ✓ Lichtwecker / Lichtdusche nutzen um wach zu werden
 - ✓ Licht vor dem Schlafengehen meiden / dimmen (Sonnenbrille bei Sonnenaufgang)
- Wachmacher (Kaffee, Cola, schwarzer Tee ...)
 - ✓ In der zweiten Schichthälfte vor dem Schlafengehen meiden
- Alkohol vermeiden
- Mahlzeiten
 - ✓ Größere Mahlzeiten sollten mehr als 3 Stunden zurück liegen, kleiner Snack ist erlaubt (Milch mit Honig, Banane, Nüsse)
- Ca. 7 Stunden schlafen – auch nach einer Nachtschicht
 - ✓ A: Vormittags
 - ✓ B: 4 Stunden vormittags, 3 Stunden nachmittags (17-20 Uhr)
 - ✓ C: Nachmittags
- Nur kurzer Schlaf nach letzter Nachtschicht
 - ✓ Nur kurzer Schlaf am Tag, um abends wieder müde zu sein
- Abschalten & Entspannen statt Schlafmittel
 - ✓ Anstrengende Gespräche und PC-Arbeit vor dem Schlafen vermeiden
 - ✓ Autogenes Training, warm baden, Spaziergang, Kräutertee, lesen, Musik hören

- Nickerchen (sog. „Powernaps“)
 - ✓ Wecker auf 20 min stellen
- Schlafzimmer
 - ✓ Lärmfreiheit (Isolieren, Kopfhörer für Familie, Telefon / Türklingel abstellen, Ohrstöpsel)
 - ✓ Lichtschutz (abdunkeln, Nordzimmer)
 - ✓ Frische Luft (kühlster Raum, evtl. Klimaanlage, lüften)



Weiterführende Infos und Tipps für SchichtarbeiterInnen:

- GAWO – Gesellschaft für Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologische Forschung e.V. <http://inqa.gawo-ev.de/cms/index.php?page=schichtarbeiterverhalten>
U.a. auf dieser Seite:
 - Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit & Gesundheit
 - Online-Check, kostenlose Broschüren
 - Tipps Umgang mit Schichtarbeit (Ernährung, Bewegung, Freizeit & Familie, ...)
- BKK Dachverband, kostenlose Infomaterialien zum Thema Schichtarbeit und Gesundheit (PDFs) <http://www.bkk-dachverband.de/gesundheitsfoerderung-selbsthilfe/betriebliche-gesundheitsfoerderung-bgf/besser-leben-mit-schichtarbeit>
- Richtlinien für Arbeitgeber (ggf. an Betriebsrat wenden), Arbeitszeitgesetz (www.bmas.de)