BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

DA KANN ICH NICHT!

WIE SOZIALES LEBEN TROTZ SCHICHTARBEIT MÖGLICH IST

INHALT

S. 01 Vorwort

S. 02 Einleitung

S. 03 Schichtarbeit im Konflikt mit biologischen und sozialen Rhythmen

S. 04 Überblick: Leben mit der Schichtarbeit

S. 09 Soziales Leben und die Kernfamilie

S. 11 Soziales Leben und außerfamiliäre Kontakte

S. 13 Was können Arbeitgebende tun, um die soziale Vernetzung von Schichtarbeitenden zu fördern?

S. 15 Was können Schichtarbeitende selbst tun, um ihre soziale Vernetzung zu fördern?

S. 25 Zeitbewertung & Netzwerkgestaltung und -pflege

S. 33 Mein tragendes Netz

S. 37 Eigene Erholungsfähigkeit und Freizeitgestaltung

S. 45 Achtsame Kommunikation

S. 49 Resümee

S. 51 Häufig gestellte Fragen

VORWORT

Menschen sind soziale Wesen, die den Austausch und die Interaktion mit anderen Menschen brauchen – das gilt natürlich auch für Schichtarbeitende. Doch ist es für sie oft wesentlich schwerer als für Nine-to-five-Berufstätige, ihre sozialen Beziehungen zu leben, zu pflegen oder oft sogar erst einmal aufzubauen. Der Grund: Schichtarbeitende gehen häufig dann ihrem Beruf nach, wenn andere frei haben – und andersherum. Das kann für das Familienleben, die Partnerschaft und Freundschaften sehr belastend sein.

Die gute Nachricht ist aber: Es gibt viele Möglichkeiten, um die negativen Auswirkungen der Schichtarbeit auf die soziale Lebensqualität zu minimieren. Wenn die Schichtarbeitenden selbst, die Arbeitgebenden, die Familienangehörigen und der Freundeskreis diese gemeinsam nutzen, aktivieren sie die soziale Eingebundenheit der Schichtlerinnen und Schichtler enorm und sichern deren soziale Teilhabe.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen zahlreiche Hilfestellungen auf Ihrem Weg hin zu einem „Sozialen Leben trotz Schichtarbeit“. Sie reichen von Hinweisen für Arbeitgebende – wie z. B. dass Schichtpläne im Sinne ihrer Beschäftigten organisiert werden sollten – über Tipps für eine gelungene Beziehungspflege und ein harmonisches Familienleben bis zu Anregungen, wie Sie Ihre Freundschaften und Freizeitaktivitäten am besten gestalten können. Anhand von Übungen, Exkursen, Tests und Checklisten finden Sie genau die Mittel und Herangehensweisen, die am besten zu Ihnen und Ihrem Umfeld passen.

Wir wünschen Ihnen eine gewinnbringende Lektüre und möglichst viel schöne Zeit mit den Menschen in Ihrem sozialen Netz.
Ihre BKK Diakonie

Unsere Autorin

Monika Eberhardt – Ihre Spezialistin für den gesunden Umgang mit Schichtarbeit
Die Autorin, Vortragsrednerin und Seminarleiterin weiß aus eigener über 30-jähriger Erfahrung als Krankenschwester im Schichtdienst, welche Herausforderungen diese Arbeit mit sich bringt. Erfolgreich hält sie zahlreiche Seminare u. a. zu Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Resilienz, gesundem Schlaf und gesunder Schicht. „Ich bin der festen Überzeugung, dass man trotz Schichtarbeit eine hohe Lebensqualität erreichen kann. Menschen tragen die Fähigkeit zur Veränderung in sich; oft bedarf dies nur einer kleinen Anregung.“
Mehr unter: **www.stresskompetent.me**

Einleitung

„Nein, da kann ich nicht.“, „Sorry, geht nicht, an diesem Termin muss ich auch arbeiten.“, „Okay, da können wir uns treffen, aber nur kurz, weil ich am nächsten Tag Frühdienst habe.“ – So oder so ähnlich hört es sich an, wenn Schichtarbeitende Termine ausmachen. „Jahrelang haben wir mit Zetteln an der Schlafzimmertür kommuniziert“, erzählen viele Menschen, die ihren Beruf zu wechselnden Zeiten ausüben. Partnerinnen und Partner beschreiben die ewige Rücksichtnahme als nervig, unbefriedigend und extrem belastend.

Die Familie und das soziale Netz gehören jedoch neben der Arbeit zu den wichtigsten Lebensbereichen des Menschen. Während mit der Arbeit allerdings häufig Beanspruchung und Anstrengung verbunden werden, stellen Partnerschaft, Familie und Freundschaften überwiegend Orte der Erholung, Entspannung und Regeneration dar. Aber auch das private Umfeld bietet nicht nur Ausgleich, sondern erfordert – ebenso wie die Arbeit – Aufmerksamkeit, Zeit und Energie.

Das Arbeiten im Schichtsystem erschwert diesen Balanceakt. Besonders schwierig ist die Vereinbarkeit des Privatlebens mit der Arbeit am Wochenende sowie mit der Spät- und der Nachtschicht. Diese Arbeitszeiten widersprechen dem allgemeinen gesellschaftlichen und auch dem familiären Rhythmus am stärksten. Doch wer ständig gegen den sozialen Zeitrhythmus lebt, muss mehr Aufwand betreiben, um den Alltag zu managen.

Schichtarbeit im Konflikt mit biologischen und sozialen Rhythmen

Es gibt zwei Rhythmen, die das Leben eines Schichtarbeitenden beeinflussen. Wir alle kennen den ersten, den biologischen Körperrhythmus (auch Biorhythmus genannt), der z. B. Müdigkeit, Leistung, Verdauung, Herztätigkeit, Hormone und noch vieles mehr nach einem 24-Stunden-Grundrhythmus regelt. Hierbei ist der Tag als Zeit der Aktivität und die Nacht als Ruhephase festgelegt.

Der zweite Rhythmus ist nicht so leicht zu identifizieren, für die meisten Menschen jedoch sogar noch wichtiger. Der Mensch unterliegt nämlich auch einem sozialen Rhythmus, der durch die Gesellschaft vorgegeben ist. In unserer Gesellschaft wird die Zeit am Abend und am Wochenende (vor allem am Sonntag) als besonders wertvoll eingeschätzt. Arbeit zu diesen Zeiten stört das Sozial- und Familienleben und beeinträchtigt die soziale Teilhabe.

Schichtarbeit erschwert die Teilnahme an Aktivitäten mit regelmäßigen, festen Terminen, z. B. an Trainings in Sport- oder Proben in Musikvereinen, oder macht sie unmöglich. Dadurch leidet sowohl die soziale Einbindung als auch die Möglichkeit, sich zu engagieren. Die biologische Desynchronisierung, also das Leben gegen die innere Uhr, wird von den meisten Schichtarbeitenden als körperlich stark belastend wahrgenommen. Die Störungen und Einschränkungen ihres sozialen Lebens benennen sie jedoch häufig als das größte Problem – denn ein gesundes Sozial- und Familienleben ist eine wichtige Grundlage und Ressource für das physische und psychische Wohlbefinden.

ÜBERBLICK: LEBEN MIT DER SCHICHTARBEIT

Die größten Herausforderungen für Schichtarbeitende

- Der Schichtplan ist der Taktgeber in allen Lebensbereichen.
- Durch die Schichtarbeit und die mit ihr verbundenen unregelmäßigen Arbeitszeiten ist die Organisation von Haushalt und Familienleben (z. B. Aktivitäten, Bedürfnisse) aufwendiger.
- Die Rolle als (aktiver) Elternteil kann eingeschränkt werden.
- Es sind viele Vereinbarungen und Abstimmungen nötig, um der Gefahr eines Aneinandervorbeilebens oder sogar arbeitsbedingter Familienkonflikte zu entgehen und um Rituale des Familienlebens zu ermöglichen (z. B. gemeinsame Essenszeiten).
- Das (gelebte) Sexualleben wir beeinträchtigt.
- Der Aufwand im Haushalt erhöht sich (z. B. häufigere Mahlzeiten durch verschobenes oder nicht gemeinsames Essen).
- Ein passender Kindergarten- oder Betreuungsplatz ist teuer bzw. schwierig zu bekommen.
- Freizeitaktivitäten sind schwieriger zu organisieren.
- Der öffentliche Nahverkehr ist selten nutzbar. Dadurch entstehen nur wenige oder keine sozialen Kontakte während der Fahrt zur Arbeit.
- Für Schichtarbeitende ist es komplizierter, Termine mit Verwandten sowie Freundinnen und Freunden zu finden, in einem Verein aktiv zu sein oder abends auszugehen. Häufig werden deswegen eher individuelle Freizeitaktivitäten bevorzugt.
- Kulturtermine sind fast immer abends und können häufig nicht wahrgenommen werden.
- Die Teilnahme an Fort- und Weiterbildungen ist nur erschwert möglich.

All dies kann zu einem Gefühl der sozialen Ausgrenzung und Isolation (auch von der eigenen Familie) führen.

Mögliche Vorteile für Schichtarbeitende

- Es steht mehr Geld zur Verfügung.
- Es gibt zusätzliche Urlaubstage.
- Ab einem gewissen Alter bekommen Schichtarbeitende „extra frei“ (z. B. Opa- oder Omatage).
- Aufgrund ihrer unkonventionellen Arbeits- und Freizeiten können Schichtarbeitende häufig entspannter einkaufen oder Behördengänge erledigen, weil sie dann auf weniger andere Menschen treffen.
- Es werden günstigere Eintrittspreise angeboten (z. B. im Zoo, Schwimmbad).
- Tagsüber ist mehr Zeit für Kinder, zu pflegende Angehörige oder den Haushalt vorhanden.
- Arbeit und private Verpflichtungen sind besser vereinbar.

Für viele Menschen bedeutet Schichtdienst auch eine höhere Freiheit im Privatleben.

Besonderheiten, wenn in einer Beziehung beide im Wechselschichtbetrieb arbeiten

- Fehlen eines verlässlichen Ordnungsschemas
- Mangel an gemeinsamer Zeit (wirkt sich auf die gefühlte Zusammengehörigkeit aus)
- Weniger gemeinsame Mahlzeiten
- Einschränkung der möglichen gemeinsamen Aktivitäten innerhalb der Beziehung
- Sexualleben benötigt stärkere Planung und wird dadurch als weniger frei und befriedigend wahrgenommen
- Schwierigkeiten, gemeinsame Aktivitäten mit der ganzen Familie durchzuführen; erhöhter Planungsbedarf, damit dies gelingt
- Schwierigkeiten treten immer wieder auf und werden zum bestimmenden Gesprächsthema
- Mögliche Entfremdung zwischen Kindern und Eltern

Besonderheiten bei alleinerziehenden Schichtarbeitenden

- Dreifachbelastung durch Schichtarbeit, Erziehungsarbeit und Organisation des Alltags
- Ständiger Zeit- und finanzieller Druck
- Häufig fehlende Anerkennung der eigenen Leistung
- Wenig bis keine Zeit für eigene Interessen und Freunde

Soziales Leben und die Kernfamilie

Für das Zusammenleben mit Schichtarbeitenden brauchen die Angehörigen ein gehöriges Maß an Flexibilität, Geduld und Verständnis. Wenn z. B. Kinder möglichst ruhig sein müssen, während ein Elternteil tagsüber schläft, wird von ihnen mehr verlangt als von anderen Gleichaltrigen. Oder wie oft fehlt der schichtarbeitende Elternteil, wenn es gilt, den Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen oder zum Elternabend in die Schule zu gehen?! Von den Nächten alleine im Ehebett ganz zu schweigen ...

Um trotzdem ein intaktes Familienleben und eine erfüllende Partnerschaft führen zu können, benötigen Schichtarbeitende und ihre Liebsten bezüglich der (Frei-)Zeitgestaltung vor allem viel Organisationstalent und Kreativität (siehe hierzu Seite 19).

Achtung: Wenn Schichtarbeitende ihre Ruhepole beschreiben, lautet der häufigste Satz: „My home is my castle.“ Natürlich ist es toll, wenn man sich zu Hause sicher und wohlfühlt. Bei Schichtarbeitenden besteht allerdings die Gefahr, dass sie sich in den familiären Bereich zurückziehen. Um Spannungen innerhalb der Familie zu vermeiden, ist es wichtig, neben der Kernfamilie einen Ausgleich vom Schichtdienst zu finden. Für ein soziales Netz sind stabile Beziehungen außerhalb der Familie von großer Bedeutung.

Soziales Leben und außerfamiliäre Kontakte

Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, laufen Gefahr, ihr soziales Netz nicht genügend zu pflegen. Ein intaktes soziales Netz bietet aber gerade in Zeiten hoher Beanspruchung Sicherheit und Unterstützung.

Soziale Kontakte zu Vorgesetzten sowie Kolleginnen und Kollegen sind bei Schichtarbeitenden viel stärker verbreitet als bei Menschen, die einen gleichbleibenden Arbeitsrhythmus haben. Zugleich können bei Schichtarbeitenden sehr wenige Kontakte zu Nichtschichtlerinnen und Nichtschichtlern festgestellt werden – dies steigert sich sogar noch im Laufe der (Schichtdienst-)Jahre. Gehören die Kontakte fast ausschließlich zum eigenen beruflichen Umfeld, bleibt die soziale Integration zwar erhalten, zugleich verschärft sich aber die Entfernung der Schichtarbeitenden vom allgemeinen sozialen Leben.

Eine wichtige außerfamiliäre Möglichkeit, um soziale Kontakte herzustellen, ist die aktive Mitarbeit in Vereinen, Kirchen und ehrenamtlichen Vereinigungen. Diese Art der Kontaktpflege ist für Schichtarbeitende aber nur mit Schwierigkeiten möglich.

Was können Arbeitgebende tun, um die soziale Vernetzung von Schichtarbeitenden zu fördern?

- Erarbeitung eines positiven betrieblichen Umfelds, das die Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützt. Der Schichtplan sollte möglichst immer auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmt sein. Dienstwünsche sollten geäußert werden dürfen und so oft wie möglich berücksichtigt werden.
- Die Schichtfolge in festen Systemen sollte überschaubar und die Abfolge leicht einprägbar sein. Ein vorwärts rollierendes System (von je zwei Tagen Früh – Spät – Nachtschicht – Frei) hat die besten gesundheitlichen Auswirkungen, ist aber schwer mit dem Familienleben vereinbar. Um dies noch einmal zu betonen: Die beste Planung nach den neuesten Standards bringt nichts, wenn sie nicht mit den Bedürfnissen der Schichtlerinnen und Schichtler zusammenpasst.
- Ungünstige Schichtfolgen (z. B. Nachtschicht – Frei – Frühschicht oder Nachtschicht – Frei – Nachtschicht oder einzelne Arbeitstage zwischen freien Tagen) sind zu vermeiden.
- Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen (d. h. 6:30 Uhr ist besser als 6:00 Uhr, 6:00 Uhr besser als 5:00 Uhr etc.).
- Ein fester, verlässlicher Schichtplan schafft Planungssicherheit. Kurzfristige Schichtplanänderungen durch den Arbeitgebenden sind zu vermeiden.
- Zusammenhängende Freizeitblöcke dienen der Erholung und der Teilhabe am sozialen Leben.
- Wochenendbetonung bei der Planung der Freizeiten, da soziale Aktivitäten am ehesten dann stattfinden. Längere Freizeitblöcke sollten mindestens Samstag und Sonntag umfassen.
- Freie Nachmittage und Abende haben eine hohe soziale Qualität, da in dieser Zeit die besten Möglichkeiten bestehen, soziale Kontakte zu pflegen. Jede Arbeitswoche sollte immer mehrere freie Abende beinhalten.
- In festen Teams und Schichtgruppen sind die Kolleginnen und Kollegen oft jahrelang zusammen und entwickeln auch häufig private Freundschaften.

Es ist also entscheidend, welche Einflussmöglichkeiten die Beschäftigten auf den Schichtplan haben. Je größer sie sind, umso einfacher ist es, familiäre Verpflichtungen mit dem Schichtplan abzustimmen. Sind jedoch weder die Tage noch die Zeiten der Schichten flexibel wählbar, gibt es die stärksten Probleme mit der Vereinbarkeit von Beruf und sozialem Leben.

I. Partnerschaft

Damit die Abstimmung zwischen den (Ruhe-)Bedürfnissen der Schichtarbeitenden und den Bedürfnissen ihrer Familien funktioniert, ist es wichtig, mit allen Beteiligten Absprachen zu treffen und diese von Zeit zu Zeit zu überprüfen.

TIPPS

Wichtige Tipps, um die Partnerschaft lebendig zu halten

- Bleiben Sie miteinander im Gespräch (siehe hierzu Seite 45 „Achtsame Kommunikation“).
- Sprechen Sie Probleme frühzeitig an.
- Suchen Sie zusammen nach Verbesserungsmöglichkeiten und tragfähigen Lösungen.
- Treffen Sie – je nach Schichtlage – klare Absprachen zu den Schlafenszeiten (Beginn und Ende).
- Behalten Sie möglichst regelmäßige Abläufe bei (z. B. Essenszeiten).
- Sehen und schätzen Sie die Anstrengungen und Mehrbelastungen der Partnerin bzw. des Partners.
- Gestalten Sie eine möglichst faire Arbeitsaufteilung.
- Erkennen Sie die Rücksichtnahme und den Verzicht (auf gemeinsame Zeit) der Partnerin bzw. des Partners an.

Fragen zur Vertiefung (gerne mit der Partnerin bzw. dem Partner beantworten)

- Wie gelingt es Ihnen, Ihre Beziehung mit den wechselnden Arbeitszeiten in Einklang zu bringen? Welche Möglichkeiten sehen Sie?
- Wie gelingt es Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner, Ihre Beziehung mit den wechselnden Arbeitszeiten in Einklang zu bringen? Welche Möglichkeiten sehen Sie?
- Was würde helfen, damit Ihre Familie oder Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner entspannt ist, wenn Sie spätabends oder nachts bei der Arbeit sind?
- Wie könnten Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner unterstützen, damit die Belastung, einen großen Teil der Kindererziehung zu tragen, geringer wird?
- Was würde Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner und Ihren Kindern helfen, um angemessen mit Ihrer eventuellen Erschöpfung, Müdigkeit und Gereiztheit umzugehen?
- Was würde Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner und Ihre Kinder für die Zeit entschädigen, die Sie nicht mit ihnen zusammen sein können?

TIPPS

Noch mehr Tipps zur Beziehungspflege

- **Ungeteilte Aufmerksamkeit:** Schenken Sie Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner bei Gesprächen die ungeteilte Aufmerksamkeit (kein Handy, kein Fernseher; siehe auch Seite 32 „Exkurs: Aktives Zuhören“).

- **Zeigen Sie Interesse:** Merken Sie sich das, was Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner interessiert.

- **Seien Sie im Gespräch ehrlich:** Positive Dinge und positive Gefühle bleiben viel zu oft unausgesprochen. Kritik zu äußern, fällt dagegen leicht. Sagen Sie Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner, wofür Sie sie bzw. ihn respektieren und schätzen. Gegenseitiges Bestärken für anstehende Aufgaben und Entscheidungen stärkt die Beziehung.

- **Lebendigkeit der Beziehung:** Versuchen Sie, Ihre Beziehung lebendig zu halten und aktiv zu gestalten. Nehmen Sie Ihr Gegenüber nicht als selbstverständlich an. Sprechen Sie über Ihre Ängste und Sorgen und zeigen Sie sich interessiert: „Was ist dir heute Gutes passiert?“, „Was bewegt dich im Moment?“, „Worauf freust du dich?“, „Können wir uns gemeinsam auf etwas freuen?“

- **Machen Sie persönliche und durchdachte Geschenke:** Kleinigkeiten, die zeigen, dass Sie sich wirklich Gedanken über die Vorlieben Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners gemacht haben.

- **Halten Sie Körperkontakt:** Eine Hand auf der Schulter oder eine kurze Berührung am Arm schafft Intimität und Verbundenheit. Auch Händchenhalten und Küssen stärkt die Bindung und zeigt ohne Worte, dass man gerne mit der Partnerin bzw. dem Partner zusammen ist. Eine befriedigende Sexualität bestärkt auch das Zusammengehörigkeitsgefühl.

- **Tun Sie etwas Uneigennütziges:** Womit kann ich meiner Partnerin bzw. meinem Partner eine Freude machen oder ihr bzw. ihm etwas Arbeit abnehmen? Kleine Gefallen zeigen, dass Ihnen etwas an ihr bzw. ihm liegt, dass Sie wollen, dass es ihr bzw. ihm gut geht (ohne Erwartungshaltung für eine Gegenleistung; auch Dankbarkeit sollte nicht erwartet oder gar eingefordert werden).

- **Finden Sie Rituale:** Regelmäßige Rituale festigen die Zweierbeziehung, indem sie Identität schaffen. Beispiele sind eine Abschiedsumarmung, ein Gutenachtkuss (auch wenn es frühmorgens ist), gemeinsames Lesen (eine Seite reicht schon) oder ein Tischgebet. Finden Sie Ihre Rituale, es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

- **Gemeinsame (exklusive) Zeit:** Reservieren Sie sich bestimmte Zeiten und Räume, die nur Ihnen als Paar gehören, und genießen Sie dies: miteinander spazieren gehen, am See sinnieren oder Dinge planen.

- **Zuverlässigkeit:** Halten Sie Ihr Wort, wenn Sie Unterstützung zugesagt haben. Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit bei Verabredungen zeugen von Wertschätzung.

- **Seien Sie optimistisch und lächeln Sie:** Natürlich ist man nicht immer gut drauf, aber ein gewinnendes Lächeln und ein bisschen Optimismus erleichtern das Zusammenleben und -arbeiten ungemein.

II. Partnerschaft und Kernfamilie

Schichtarbeit verlangt auch und gerade den Angehörigen der Schichtarbeitenden viel ab. Damit Sie ein erfüllendes Familienleben und eine intakte Partnerschaft erleben können, benötigen Sie bezüglich der (Frei-)Zeitgestaltung vor allem viel Organisationstalent und Kreativität ...

Schichtplan verteilen: Sie haben als Schichtarbeitende bzw. Schichtarbeitender oft einen anderen Rhythmus als Ihre Freundinnen und Freunde sowie Ihre Familie. Gemeinsame Zeit ist immer kostbar und ein knappes Gut! Füllen Sie diese Zeit mit Qualität. Besprechen Sie Ihren Schichtplan immer mit der Familie und teilen Sie ihn frühzeitig allen Familienmitgliedern mit. Dadurch können alle leichter und verlässlicher planen (häusliche und außerhäusliche Aktivitäten). Alle Familienmitglieder müssen mit Ihrem Schichtleben klarkommen.

Familienplaner: Hängen Sie einen gemeinsamen Zeitplan für die ganze Familie in der Wohnung aus. So können alle einsehen, wann die anderen Familienmitglieder Zeit haben. Tragen Sie dort die (regelmäßigen) Termine und Pflichten im Haushalt ein. Halten Sie Absprachen möglichst ein, denn so wird der familiäre Zusammenhalt gestärkt.

Freizeitaktivitäten bewusst planen: Planen Sie gemeinsame Unternehmungen mit Ihrer Familie längerfristig. Sprechen Sie Verabredungen, gemeinsame Besuche von Veranstaltungen etc. möglichst frühzeitig ab, da die Flexibilität auf kurze Frist häufig eingeschränkt ist. Planen Sie beispielweise besondere Ausflüge an einem freien Arbeitstag.

Gemeinsam essen: Nehmen Sie möglichst eine Mahlzeit am Tag zusammen mit der Familie oder Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner ein. Es kann durchaus sinnvoll sein, den Schlaf für eine gemeinsame Mahlzeit zu unterbrechen, um Kontakt zu den Familienmitgliedern zu halten. Am Tisch ergeben sich immer gute Gelegenheiten, sich untereinander auszutauschen (siehe auch in unserem Ratgeber „Ernährung bei Schichtarbeit – Essen zu (un-)möglichen Zeiten“).

Qualität statt Quantität: Planen Sie konkret gemeinsame erholsame und eventuell erlebnisreiche Zeiten mit Ihrer Familie. Noch einmal: Es zählt die Qualität der miteinander verbrachten Zeit, nicht die Quantität. Versuchen Sie, die Zeit mit Ihren Kindern gut zu nutzen. Es ist besser, ein kurzes Spiel miteinander zu spielen, als lange gemeinsam fernzusehen.

Freie Zeit für persönliche Interessen: Leben im Schichtrhythmus verlangt viel Planung. Halten Sie sich auch bewusst Zeit frei und nutzen Sie diese für sich selbst! Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Bedürfnisse, Ihre Hobbys und auch Ihre Weiterentwicklung. Freie Zeit sollte, wenn möglich, bewusst zur Erholung genutzt werden (siehe auch Seite 37 „Eigene Erholungsfähigkeit und Freizeitgestaltung“).

Es ist ebenfalls wichtig, die Vorgesetzten über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu informieren, damit sich die Schichtarbeit optimal in das Leben des Mitarbeitenden einfügt.

Familienzeiten fördern kompakt

- Familienplaner sowie Zeitpläne verwenden und Absprachen treffen
- Mindestens einmal täglich eine gemeinsame Mahlzeit mit der Familie
- Eventuell Schlafunterbrechungen einplanen (hilfreiche Tipps dazu finden Sie auch in unserem Ratgeber „Wer einschläft, muss auch ausschlafen“)
- Miteinander reden
- Qualität statt Quantität
- Freizeitaktivitäten bewusst planen
- Gemeinsamkeiten finden
- Vorgesetzte über Wünsche und Bedürfnisse informieren
- Auch freie Zeit für persönliche Interessen verwenden

III. Freundschaften pflegen und Freizeitgestaltung

Nicht nur der Familie, sondern auch den Freundinnen und Freunden werden Flexibilität und Rücksichtnahme abverlangt, wenn ihre Freundschaft mit Schichtarbeitenden lebendig und stabil bleiben soll. Hobbys, Kulturveranstaltungen, Weiterbildungen und gesellschaftliches Engagement in Vereinen sind einige Möglichkeiten, um qualitative Zeit mit befreundeten Menschen zu verbringen. Das Leben außerhalb von Arbeit und Familie ist es wert, bewusst gepflegt zu werden.

Kreativer Zeitplan: Ein erfinderischer Umgang mit der freien Zeit, die man gemeinsam mit Freundinnen und Freunden verbringen kann, trägt zur Erholung bei. Um diese Zeit bestmöglich zu nutzen, könnte z. B. die Walking-Runde sowohl vormittags als auch nachmittags und vielleicht sogar mit Taschenlampe nachts stattfinden. Statt mit der besten Freundin Kaffee zu trinken, wird miteinander vorgekocht. Das bringt Zeitersparnis und zugleich Spaß (siehe unsere Rezepte unter: www.gesund-sozial-arbeiten.de/unsere-rezepte).

Freizeitgestaltung mit anderen Schichtarbeitenden: Andere Schichtarbeitende haben eventuell zur gleichen Zeit wie Sie frei und kennen die gleichen Herausforderungen im Zusammenhang mit Schichtarbeit. Für die Freizeitgestaltung mit ihnen ist es wichtig, möglichst keine Arbeitsprobleme zu thematisieren. Genaue Absprachen helfen hierbei. So kann z. B. ein „Fünf-Minuten-Jammertalk“ vereinbart werden, in dem wirklich höchstens fünf Minuten (am besten mit einem Timer stoppen) über die Arbeit geredet wird. Danach sollte kein Gedanke mehr an die Arbeit ver(sch)wendet werden.

Schichtplan verteilen: Damit Freundinnen und Freunde wissen, wann Sie Zeit haben, kann es sinnvoll sein, den Schichtplan zu verteilen. Machen Sie sich keinen Druck, falls ein Treffen nicht klappt – es wird beim nächsten Mal umso intensiver. Versuchen Sie trotzdem, die Treffen zuverlässig einzuhalten. Zeigen Sie echtes Interesse und Erfindungsreichtum, dies wird sich definitiv positiv auf Ihre Freundschaften auswirken.

Abwesenheit erklären: Wenn Sie einen regelmäßigen Kurs besuchen oder im Verein aktiv sind, geben Sie Ihre Abwesenheiten bekannt, z. B.: „Nächste Woche habe ich Nachtdienst, aber die Woche darauf bin ich wieder da." So ist Ihre Abwesenheit erklärt und Sie erscheinen auch dann zuverlässig, wenn Sie nicht zu jedem Termin kommen. Zudem fällt es anderen Personen dadurch leichter, eine Beziehung zu Ihnen aufzubauen.

Feste Zeiten: Planen Sie bewusst feste Zeiten für Ihre Hobbys oder Vorlieben ein, z. B. für kulturelle Angebote, Konzerte, Sport oder gesellschaftliches Engagement. Wenn Sie z. B. regelmäßig mehr Sport machen wollen, dies aber an der Umsetzung scheitert, finden Sie wertvolle Tipps in unserem Ratgeber „Zeit für gute Vorsätze – Mehr Bewegung".

Achtung: Verplanen Sie nicht jeden freien Moment! Dies macht nur unnötig Druck. Planen Sie stattdessen Zeit ein, um „aktiv nichts zu tun".

Exkurs: Drei Möglichkeiten für Menschen mit unregelmäßiger Freizeit, einen Termin für das nächste Treffen zu planen

1. **Feste Termine:** z. B. immer am zweiten Dienstag im Monat
2. **Termine in regelmäßigem Rhythmus:** z. B. alle drei Wochen am Mittwoch (dritte Wochen sind für Schichtarbeitende leichter einzuplanen als zweite Wochen)
3. **Gleich den nächsten Termin ausmachen:** Nehmen Sie zu jedem Treffen Ihren Terminplaner oder Kalender mit und machen Sie den nächsten Termin gleich fest aus.

Freundschaften pflegen kompakt

- Andere Schichtarbeitende treffen
- Dienstplan verteilen
- Termine finden
- Kontakte auch bei Terminschwierigkeiten pflegen
- Feste Termine wahrnehmen
- Frei verfügbare Zeit einplanen

TIPP

Tipp: Nehmen Sie sich auf alle Fälle einmal pro Woche Zeit mit jemandem, der Ihnen wirklich wichtig ist.

IV. Weiterbildung

Das soziale Netz von Schichtarbeitenden kann auch durch Weiterbildungen und ein besonderes Engagement bei der Arbeit gefördert werden. Sie könnten z. B.

- interne (Lehr-)Veranstaltungen besuchen,
- Jobrotation-Möglichkeiten in Anspruch nehmen,
- neue Aufgaben übernehmen,
- an Lern- und Qualitätszirkeln teilnehmen,
- Gesundheitszirkel bereichern,
- sich im Betriebs- oder Personalrat engagieren,
- betriebliche Weiterbildung einfordern,
- sich in Vorstandsarbeit weiterbilden
  (z. B. bei der KAB, beim KDFB, bei der Caritas oder der Diakonie),
- externe Kurse, z. B. bei der VHS, belegen (siehe auch folgender „Tipp“) und/oder
- Ihr Engagement im Elternbeirat einbringen.

TIPP

Tipp: Zwei Kurse, ein Preis
Einige Anbieterinnen und Anbieter ermöglichen es Schichtarbeitenden, nach vorheriger Abklärung zwei gleichwertige Kurse, die zu unterschiedlichen Tageszeiten stattfinden, zu buchen und je nach Schicht zu besuchen, aber nur einen zu bezahlen.

ZEITBEWERTUNG NETZWERKGESTALTUNG UND -PFLEGE

Wertvolle Stunden

Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass sowohl die Wochentage als auch die einzelnen Stunden des Tages unterschiedlich wichtig für Sie sind? Dies hängt davon ab, ob Sie zu einer bestimmten Zeit z. B. Ihrem Hobby nachgehen oder etwas mit Ihnen wichtigen Menschen unternehmen können. Falls Sie freie Zeit nicht selbstbestimmt („sozial“) nutzen können, empfinden Sie diese Zeit als weniger wertvoll. Bitte beachten Sie, dass sich Ihre „wertvollen Stunden“ in verschiedenen Lebensphasen auch verändern können.

Test: Bewertung Ihrer Tageszeiten

Bitte tragen Sie in der nebenstehenden Tabelle für jede Stunde des Tages in jeder Spalte einen Wert zwischen 1 (sehr wichtig) und 5 (unwichtig) ein und bewerten Sie damit, wie wichtig Ihnen diese Stunde als „Freizeit“ ist. Sie können dabei Zeiten an Arbeitstagen anders bewerten als an Wochenenden oder an freien Tagen. Behandeln Sie die Wochenenden bitte auf jeden Fall so, als hätten Sie arbeitsfrei. Besonders interessant ist es, diesen Test mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner zu machen.

Sie können diese Übersicht z. B. als Anregung nutzen, um notwendige oder lästige Arbeiten zu Zeiten zu erledigen, die nicht so wertvoll für Sie sind. Füllen Sie Ihre wertvolle Zeit stattdessen mit „Leben“. Es geht aber nicht darum, „mehr“ in Ihr Leben zu bekommen, sondern darum, qualitativ wertvoll empfundene Zeit zur freien Verfügung zu haben.

TIPP

Tipp: Wenn Sie das Gefühl haben, keinerlei Zeit für sich zu haben, können Sie auch einen Tagesplan mit einer Viertelstundeneinteilung machen. Diese kleinteilige Auflistung erscheint erst einmal mühsam, aber Sie werden immer wieder Zeitfenster entdecken, die Sie selbstbestimmt für sich nutzen können.

TEST

Uhrzeit	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht	Freier Wochentag	Samstag	Sonntag
06:00–07:00						
07:00–08:00						
08:00–09:00						
09:00–10:00						
10:00–11:00						
11:00–12:00						
12:00–13:00						
13:00–14:00						
14:00–15:00						
15:00–16:00						
16:00–17:00						
17:00–18:00						
18:00–19:00						
19:00–20:00						
20:00–21:00						
21:00–22:00						
22:00–23:00						
23:00–24:00						

Tipps für die Netzwerkgestaltung und -pflege

Menschen sind soziale Wesen. Wir sind darauf ausgerichtet, Kontakte aufzubauen und diese zu pflegen. Ein Teil dieser Kontakte kommt unbeabsichtigt zustande (z. B. beim Einkaufen, im Wartezimmer, beim Spaziergang), andere knüpfen wir hingegen bewusst und hegen und pflegen sie entsprechend.

Positive zwischenmenschliche Beziehungen und ein gut geknüpftes soziales Netz erleichtern die Bewältigung von Belastungen. Dies geschieht durch die Unterstützung in unterschiedlicher Form, z. B. durch das Leihen von Dingen, den Erhalt wichtiger Informationen, das Führen von Gesprächen, aktive Hilfestellungen, das kurze Aufpassen auf die Kinder oder auch einen Diensttausch.

Exkurs: Lächeln Sie!
Lächeln Sie anderen Menschen zu. Lächeln verbindet. Es entsteht ein Gefühl von Solidarität. Lächeln Sie auch sich selbst an. Lächeln lässt Wohlfühlhormone ausströmen. Außerdem reduzieren Sie nachweislich Ihren Stress.

ÜBUNG

Übung: Leichtes, sanftes Lächeln
Entspannen Sie Ihr Gesicht, indem Sie erst kurz eine Grimasse ziehen und dann bewusst mit dem Ausatmen locker lassen. Ganz langsam. Wenn Sie meinen, ganz locker zu sein, lassen Sie noch etwas Anspannung weichen. Versuchen Sie ein leichtes und echtes Lächeln. Nehmen Sie einen gelassenen Gesichtsausdruck an. Atmen Sie, ohne den Atem zu verändern, dreimal langsam ein und aus. Behalten Sie dabei das sanfte Lächeln bei.

Verankern Sie diese Übung im täglichen Leben, indem Sie jeden Tag gleich nach dem Aufwachen mit einem leichten Lächeln beginnen. Nutzen Sie Erinnerungshilfen, z. B. an der Decke, der Wand oder am Badezimmerspiegel, sodass die Übung zum sanften Lächeln sofort parat ist.

Was kann ich tun, um mein soziales Netz zu erweitern und zu pflegen?

Jede Menge, wie die folgenden Stichpunkte (Gerd Kaluza - „Salute Was die Seele stark macht“ (2020), S. 121ff) zeigen:

- Sich vorstellen (bei unbekannten Personen)
- Freundlich sein, lächeln
- Jemanden direkt ansprechen, offen und interessiert sein
- Grüßen, Interesse an jemandem zeigen
- Sich nach jemandem erkundigen
- Jemandem Grüße ausrichten lassen
- An Geburtstage, Feste, Jubiläen denken
- Anlässe für Kontaktaufnahmen bemerken und suchen
- Sich bedanken
- Um Rat fragen
- Etwas von sich erzählen, Interesse an anderen Personen zeigen
- Zuhören und nachfragen
- Sich für andere Personen erreichbar halten
- Regelmäßigkeit aufbauen
- Ehrliche Wertschätzung ausdrücken
- Echte Komplimente machen
- Sich bedanken
- Ohne Anlass eine E-Mail, Postkarte, WhatsApp o. Ä. schicken
- Angenehme Nachrichten teilen
- Seine Hilfe anbieten oder um Hilfe fragen
- Anderen Personen eine Freude machen
- Bestehende Beziehungen als „Kontaktbrücken“ nutzen
- Tiere als „Kontaktbrücken“ nutzen
- Neue Medien wie z. B. Videotelefonie, Messengerdienste, SMS nutzen
- Telefonieren, sich besuchen
- Austausch auf virtuellen Plattformen oder in Foren
- Schwarzes Brett (Suche/Biete) z. B. in Supermärkten nutzen
- Rausgehen
- Zusammenkünfte und Treffen organisieren

Wie spreche ich fremde Leute an?

Beobachten Sie erst genau, was um Sie herum passiert. Nutzen Sie mögliche Anlässe oder entdeckte Gemeinsamkeiten, um diese zu einem Gesprächsthema zu machen. Möglichkeiten gibt es unendlich viele, z. B. die Bahn hat Verspätung, die andere Person hat auch einen Hund, das miese Wetter, ein benötigtes Werkzeug, das im Baumarkt unauffindbar ist.

Bieten Sie anderen Menschen Ihre Hilfe an, z. B. wenn jemand offensichtlich seinen Weg nicht findet oder ratlos vor einem Regal steht. Hier entwickeln sich nette Gespräche mit Wertschätzung und Freundlichkeiten – und zugleich tun Sie etwas Gutes.

Natürlich sind dies nur kurze Begegnungen, sie helfen aber dabei, eine positive Stimmung aufzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken. Der einfachste Weg, um mit „neuen“ Menschen in Kontakt zu kommen, ist, sich eine gesellige Freizeitbeschäftigung zu suchen. So kann ein Ehrenamt oder ein gemeinsames Engagement viele Menschen verbinden, die sich sonst nie getroffen hätten.

Exkurs: Aus „virtuell“ kann „echt“ werden

Virtuelle und Online-Kontakte zu haben ist besser, als ganz ohne Kontakte dazustehen. Aber sie ersetzen „echte“ Kontakte nicht. Mit der Zeit können hieraus allerdings „echte“ Freundschaften entstehen, die auch außerhalb des Bildschirms stattfinden.

Was erschwert es uns, auf andere Menschen zuzugehen?

- Warten auf den perfekten Freund
- Fehlerlos erscheinen wollen
- Warten, dass die andere Person den ersten Schritt macht
- Beginnende Freundschaften vorschnell aufgeben
- Nichts von sich preisgeben wollen
- An toxischen Beziehungen festhalten (toxische Beziehung = Beziehung mit Menschen, die ihrem Gegenüber massiv Energie rauben)
- Von früheren schlechten Erfahrungen auf alle Menschen schließen
- Zu hohe Erwartungen stellen (z. B. andere Personen müssen immer Zeit und ein offenes Ohr haben)

Wie kann ich mehr Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen bekommen?

- Verbringen Sie Ihre Pause mit Kolleginnen und Kollegen (falls in der eigenen Abteilung/ Gruppe nicht möglich, ruhig bei anderen Abteilungen oder Gruppen „andocken“).
- Essen Sie nicht alleine in der Kantine, sondern setzen Sie sich immer an einen Tisch mit Kolleginnen und Kollegen.
- Beteiligen Sie sich aktiv am Gespräch, aber lästern Sie niemals mit!
- Erzählen Sie etwas von sich! Erzählen Sie aber nur, was Sie nicht bereuen werden. „Nerven“ Sie nicht (auch wenn Sie besonders stolz auf etwas sind; wählen Sie unterschiedliche Themen).
- Hören Sie aktiv zu!
- Seien Sie bereit, mal für Kolleginnen und Kollegen einzuspringen oder die Schicht zu tauschen. Achtung: Lassen Sie sich dabei nicht ausnutzen!
- Seien Sie dankbar, wenn jemand für Sie eingesprungen ist bzw. mit Ihnen getauscht hat – und zeigen Sie diese Dankbarkeit.
- Nehmen Sie betriebsinterne Angebote an (z. B. Sport, Betriebsausflug, Weihnachtsfeier, Sommerfest, Gesundheitskurse).

Exkurs: Aktives Zuhören (in jeder Situation anwendbar)
Beim aktiven Zuhören müssen Sie folgende Punkte beachten:

- Konzentration auf den Gesprächspartner (nicht ablenken lassen)
- Offen und zugewandt sein (Bereitschaft, sich auf die Person einzulassen)
- Authentisch sein (sich nicht verstellen)
- Blickkontakt halten
- An passenden Stellen nicken
- „Hm“-, „Ja“- und „Ich verstehe“-Signale nutzen
- Ausreden lassen
- Eigene Meinung und Urteile zurückhalten, sondern die andere Person zum Sprechen anregen („Könntest du das noch mal genauer erklären?“)
- Weiterführende Fragen stellen („Wozu?“, „Wie?“), jedoch nicht „Warum?“ (fordert zur Rechtfertigung auf, unterstützt aber nicht den Erzählfluss)
- Wichtige Punkte sowie Gedanken der Gesprächspartnerin bzw. des Gesprächspartners wiederholen oder zusammenfassen

MEIN TRAGENDES NETZ

Mein tragendes Netz

Ein gut funktionierendes Netzwerk ist elementar wichtig. Wer sich auf die Unterstützung anderer Menschen verlassen kann, kann Schwierigkeiten schneller und häufig besser bewältigen.

Andere Menschen haben verschiedene Sichtweisen oder kreative Lösungsideen. Auch sie haben schon schwierige Situationen erlebt, können davon berichten und eventuell wertvolle Informationen weitergeben. Darüber hinaus kann direkte, praktische Hilfe und Unterstützung das soziale Netz enorm bereichern, z. B. durch den Verleih einer Heckenschere oder eine kurzfristige Kinderbetreuung.

Sehen Sie sich an, wie dicht Ihr Netzwerk bereits ist. Betrachten Sie die unterschiedlichen Bereiche ihres Lebens (nach Jutta Vogenauer):

- Wen würden Sie auf einem Foto mit Ihren liebsten Menschen sehen?
- Welche Verwandten mögen Sie besonders?
- Auf welche Familienmitglieder können Sie sich blind verlassen?
- Mit welchen Freundinnen und Freunden verbindet Sie schon eine lange Geschichte?
- Welche Freundinnen und Freunde könnten Sie zu jeder Tageszeit anrufen?
- Zu welchen Nachbarinnen und Nachbarn haben Sie ein gutes Verhältnis?
- Mit welchen Kolleginnen und Kollegen haben Sie eine gute Beziehung?
- Zu welchen Mitgliedern einer Kirche, eines Vereins oder eines sozialen Engagements haben Sie einen guten Draht?
- Mit wem teilen Sie ähnliche Interessen?

- Von wem können Sie gut Ratschläge annehmen (auch beruflich)?
- Welche Person stärkt Ihr Selbstbewusstsein?
- Mit wem können Sie hemmungslos weinen?
- Mit wem können Sie gute Nachrichten teilen?
- Wen können Sie unproblematisch um etwas bitten?
- Wer kann Ihnen professionell weiterhelfen (Person/Institution)?
- Mit wem können Sie gute Gespräche über Dinge und Werte führen, die Ihnen wichtig sind?
- Bei wem können Sie sich einfach wohlfühlen, lachen und Spaß haben?
- Mit wem können Sie Sport machen oder Hobbys nachgehen?
- Wer fördert und fordert Sie?
- Wer fällt Ihnen sonst noch ein? Wer gehört noch zu Ihrem sozialen Netz?

TIPP

Tipp: Sie müssen nicht überall eine andere Person nennen. Es sollte aber auch nicht nur durchgehend eine Person genannt werden.

Soziale Unterstützung

„Sei stark genug, um unabhängig zu bleiben, sei klug genug, um zu erkennen, wann du Hilfe brauchst, sei weise genug, um darum zu bitten."
Quelle: karrierebibel.de

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten. Hilfe kommt aber normalerweise nicht von allein, sondern braucht eine Anforderung.

TIPPS

Tipps, um Unterstützung leichter annehmen zu können

Allererste Überlegungen:
- Was könnten Sie in Ihrem Leben eigentlich weglassen?
- Was könnten Sie vereinfachen und wie?
- Was könnten Sie seltener machen?
- Was könnten andere Personen übernehmen (Aufgabenverteilung)?

Darauf folgende Überlegungen:
- Wobei benötigen Sie Hilfe?
- Welche Hilfe würde Ihnen helfen, Ihre Probleme leichter zu bewältigen?
- Weshalb haben Sie noch nicht um Hilfe gebeten?
- Welche Mitmenschen könnten Sie konkret um Unterstützung bitten?
- Welche Menschen haben Fähigkeiten oder Informationen, die Sie in Ihrer momentanen Situation als hilfreich erachten?

Erinnern Sie sich an eine frühere Situation, als Sie um Hilfe gebeten und diese bekommen haben:
- Wie haben Sie um Unterstützung gebeten?
- Wie war die Reaktion auf Ihre Bitte?
- Wodurch konnte die Helferin bzw. der Helfer Ihnen helfen?
- Weshalb konnten Sie die Hilfe annehmen?

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, um Hilfe zu bitten, machen Sie sich klar, dass Beziehungen sich vertiefen, wenn eine „Krise" miteinander bewältigt wird. Die allermeisten Menschen wollen gerne helfen – trauen Sie sich zu fragen!

EIGENE ERHOLUNGSFÄHIGKEIT UND FREIZEITGESTALTUNG

Eigene Erholungsfähigkeit und Freizeitgestaltung

Um für den Alltag, der sich aus dem Privatleben und der Berufstätigkeit zusammensetzt, Kraft zu haben, benötigen alle Menschen ihre ganz eigenen Kraftquellen. Paradoxerweise streichen sie im Stress als Erstes diese Auftankmöglichkeiten. Wird die „Erholungstätigkeit“ sogar als belastend empfunden, wurde häufig die falsche Freizeitbeschäftigung gewählt.

Wie kann ich meine Kraftquelle finden?
(Gerd Kaluza - „Salute Was die Seele stark macht“ (2020), S. 213ff)

Beantworten Sie, um herauszufinden, welche Kraftquellen zu Ihnen passen, kurz folgende Fragen:

- Womit spielten/beschäftigten Sie sich als Kind am liebsten?
- Welche Dinge oder Sachverhalte waren/sind von besonderem Interesse für Sie?
- Was lässt Sie vergessen, auf die Uhr zu schauen?
- Wofür setzen Sie sich ein?
- Worin sind Sie richtig gut (Fähigkeiten/Fertigkeiten)?
- Was gelingt Ihnen besonders?

CHECKLISTE

Markieren Sie nun in der folgenden Liste von Tätigkeiten diejenigen mit einem Kreuz, die Sie gerne machen (oder früher gerne gemacht haben). Unterstreichen Sie jede Tätigkeit, die Sie häufiger machen möchten. Notieren Sie parallel auf einem Blatt die angenehmen Tätigkeiten, die Sie in den nächsten Wochen als Ausgleich für Ihre Belastungen unternehmen möchten (bei der Umsetzung kann Sie unser Ratgeber „Zeit für gute Vorsätze – Mehr Bewegung“ unterstützen).

1. Kontakt und Geselligkeit

- ◯ Freundinnen und Freunde, Bekannte, Verwandte treffen (besuchen oder einladen)
- ◯ Mit Freundinnen und Freunden reden
- ◯ Mit den Kindern spielen
- ◯ Gesellschaftsspiele spielen, einen Spielabend machen, „Komm, spiel mit“-
- ◯ Veranstaltungen besuchen
- ◯ Cafés, Bars, Restaurants besuchen
- ◯ Einen Stammtisch besuchen (z. B. Sprachstammtisch, Neu-in-der-Stadt-Stammtisch)
- ◯ Telefonieren, chatten
- ◯ Tanzen gehen
- ◯ Unternehmungen, Ausflüge mit der Familie, Freundinnen und Freunden oder Bekannten machen
- ◯ In einem Verein (z. B. Kegel-Klub, Chor, Schach-Klub) mitmachen
- ◯ Sich sozial engagieren (z. B. durch Mitwirken bei einer Tafel, Lesepatenschaften)
- ◯ VHS-, FBS- oder Gesundheitskurse besuchen
- ◯ Was mir noch wichtig ist:

2. Hobbys

- ◯ Fotografieren und bearbeiten der Bilder
- ◯ Filmen (z. B. YouTube-Filme gestalten und drehen)
- ◯ Sammeln von …
- ◯ Gemüsepflanzen kultivieren und gärtnern
- ◯ Malen, zeichnen, Bildgestaltung
- ◯ Kreativ sein (z. B. mit Ton, Holz, Gips, Stein, Wolle, Metall, Fliesen und anderen Materialen)
- ◯ Ein Musikinstrument lernen und spielen, in einer Band mitmachen
- ◯ Singen (alleine oder im Chor)
- ◯ Etwas Besonderes kochen oder backen
- ◯ Sudokus oder Rätsel lösen
- ◯ Puzzeln
- ◯ Technische Spiele (z. B. Eisenbahn, Computerspiele) spielen
- ◯ Heimwerken oder Dinge reparieren
- ◯ Was mir noch wichtig ist:

CHECK

3. Kultur und Bildung

- ◯ Ins Konzert gehen
- ◯ Open-Air-Festivals besuchen
- ◯ Theaterbesuche
- ◯ Ins Kino gehen
- ◯ Vorträge anhören
- ◯ Besuch von Ausstellungen/Museen
- ◯ Bücher, Zeitschriften, Comics lesen
- ◯ Einschreibung für Erwachsenenbildung (z. B. Gasthörerschaft)
- ◯ Fort- und Weiterbildungen besuchen
- ◯ VHS-Kurse belegen
- ◯ Eine Fremdsprache lernen
- ◯ Was mir noch wichtig ist:

_____

4. Sport und Bewegung

- ◯ Spazieren gehen, (Berg-)Wandern
- ◯ Jogging
- ◯ Tennis, Tischtennis
- ◯ Schwimmen, Tauchen, Wasserball
- ◯ Rad fahren
- ◯ Wintersport (z. B. Langlauf, Skifahren, Snowboarden, Schlittenfahren)
- ◯ Ballsport (z. B. Fußball, Volleyball, Handball)
- ◯ Gymnastik, Aerobic, Pilates
- ◯ Wassersport (z. B. Segeln, Rudern, Kanu)
- ◯ Krafttraining, Fitnessstudio
- ◯ Was mir noch wichtig ist:

_____

5. „Passivitäten“ und Naturerlebnisse (bitte beachten Sie den Naturschutz)

- ◯ Im Gras liegen, Bäumen beim Schwanken zusehen
- ◯ Tiere beobachten (z. B. Vögel, Insekten)
- ◯ Barfuß laufen
- ◯ In der Sonne sitzen
- ◯ Kräuter, Pilze, Steine, Treibholz sammeln
- ◯ Eine schöne Aussicht genießen
- ◯ Ins Feuer gucken, in eine Kerzenflamme sehen
- ◯ Sauna, Infrarotkabine
- ◯ Sonnenaufgang und -untergang, Sterne, Wolken beobachten
- ◯ Im Wasser waten
- ◯ Genießen
  (siehe dazu auch in unserem Ratgeber „Ernährung bei Schichtarbeit – Essen zu (un-)möglichen Zeiten“)
- ◯ Musik hören
- ◯ Ein Bad nehmen
- ◯ Sich massieren lassen, Selbstmassage mit „Schröpf-Cups“ oder Igelbällen
- ◯ Was mir noch wichtig ist:

_____

Finden Sie aktiv die Möglichkeit dazu, die Tätigkeiten umzusetzen, die Sie sich für die nächsten Wochen vorgenommen haben. Beginnen Sie klein, aber regelmäßig. Machen Sie sich bewusst, dass diese Tätigkeiten Ihren Energiespeicher wieder auffüllen.

Machen Sie nach vier Wochen einen „Kassensturz“. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an die Tätigkeiten denken, die Ihnen guttun?

CHECK

Was tut mir gut?
(Gerd Kaluza - „Salute Was die Seele stark macht“ (2020), S. 210ff)

Um zu sehen, wo es bei Ihrer persönlichen Selbstfürsorge gut oder weniger gut läuft, kann Ihnen die Bearbeitung der folgenden Liste helfen. Setzen Sie in Spalte 1 und Spalte 2 jeweils ein Kreuz zu jeder Aussage.

	Spalte 1 **Dies trifft zu**			Spalte 2 **Dies ist für mich**		
	sehr	teils-teils	kaum	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig
Entspannen und abschalten						
Ich weiß, was mir guttut.	○	○	○	○	○	○
Ich setze den Belastungen des Alltags bewusst positive Erlebnisse entgegen.	○	○	○	○	○	○
Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um mich bewusst zu entspannen.	○	○	○	○	○	○
Ich gehe gern in die Natur, um mich zu entspannen.	○	○	○	○	○	○
Ich habe Rituale und Techniken, die mir helfen, nach einem stressigen Tag abzuschalten.	○	○	○	○	○	○
Ich kann mich aktiv und gezielt entspannen (z. B. mit progressiver Muskel- relaxation, autogenem Training, Körper-Achtsamkeit nach Prof. Norbert Fessler).	○	○	○	○	○	○
Ich nehme mir in meinem Alltag hin und wieder kleine Auszeiten. Ich mache hin und wieder mal – nichts.	○	○	○	○	○	○
Genießen und sich verwöhnen						
Ich gönne mir regelmäßig etwas Gutes und verwöhne mich selbst (z. B. neue(s) Buch oder CD, heißes Bad, Sauna).	○	○	○	○	○	○
Ich pflege kleine Wohlfühlrituale, die mir guttun (z. B. heiße Badewanne).	○	○	○	○	○	○
Ich habe ein gutes Gefühl dabei, wenn ich etwas nur für mich tue.	○	○	○	○	○	○
Ich erfreue mich an den kleinen Dingen des Alltags (z. B. Sonnenschein, Lieblingslied, gutes Gespräch, ein Lächeln).	○	○	○	○	○	○

	Spalte 1 **Dies trifft zu**			Spalte 2 **Dies ist für mich**		
	sehr	teils-teils	kaum	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig
In Gedanken gut zu sich sein						
Auch wenn mal etwas schiefgelaufen ist, rede ich mir selbst gut zu und baue mich selbst wieder auf.	○	○	○	○	○	○
Wenn ich etwas gut gemacht habe, lobe ich mich selbst dafür.	○	○	○	○	○	○
Ich konzentriere mich am Ende des Tages vor allem auf die Dinge, die mir gut gelungen sind, die schön waren oder für die ich dankbar bin.	○	○	○	○	○	○
Ich bin der Ansicht, dass ich ein Recht darauf habe, dass es mir gut geht.	○	○	○	○	○	○
Auf die eigenen Grenzen achten						
Wenn mich der Alltag überrollt, setze ich Prioritäten und lasse auch mal was liegen.	○	○	○	○	○	○
Wenn mir etwas zu viel wird, kann ich mich auch abgrenzen.	○	○	○	○	○	○
Ich vermeide es „durchzuarbeiten“ und achte auf regelmäßige Pausen.	○	○	○	○	○	○
Ich sage „Nein“, bevor mir etwas zu viel wird.	○	○	○	○	○	○
Ich habe kein Problem damit, um Unterstützung zu bitten und Aufgaben zu delegieren, wenn es nötig ist.	○	○	○	○	○	○
Ich lasse mich nicht hetzen und nehme mir die Zeit, die ich brauche.	○	○	○	○	○	○
Aktiver Ausgleich						
Ich habe ein Hobby, das mir viel Freude macht.	○	○	○	○	○	○
Ich vermeide „Freizeitstress“ und habe ausreichend Freiräume, in denen ich auftanke.	○	○	○	○	○	○
Ich nehme mir Zeit, um Freundschaften zu pflegen.	○	○	○	○	○	○
Ich sorge für ausreichend Bewegung im Alltag.	○	○	○	○	○	○

Wie gehen Sie mit sich selbst um? Gehen Sie die Liste noch einmal durch und beantworten Sie anschließend folgende Fragen:

Wo liegen die Stärken meiner persönlichen Selbstfürsorge?

Wo tue ich mich noch schwer damit, gut für mich zu sorgen?

Welche geeigneten Möglichkeiten sehe ich, die für mich wichtigen Themen noch besser in meinem Leben zu verankern?

TIPP

Tipp: Was kann ich machen, wenn meine Kraftquelle nur sehr selten oder sehr schwer zugänglich ist?

Falls dies wirklich der Fall ist und Sie es nicht nur als Ausrede benutzen, überlegen Sie sich, was genau Sie an der Beschäftigung reizt. Ist es beim Tauchen die Stille, die Natur, die Schwerelosigkeit, das Gefühl der Verbundenheit oder die Freiheit? Wenn Sie ehrlich geantwortet haben, warum Sie es mögen, stellen Sie sich die Frage: Was kann ich stattdessen für dieselbe Erfahrung machen? Wenn es Ihnen wie in diesem Beispiel um die exotische Natur geht, könnten Sie Dokumentarfilme ansehen oder in Zoos gehen. Dies erzeugt jedoch kein positives Gefühl, wenn Sie die Schwerelosigkeit als Kraftquelle erkannt haben. Hier könnte sich eine Stunde in einem Floating-Tank oder ein gutes Ölbad als wertvoll erweisen.

Achtsame Kommunikation

Manche Paare werden so stark von ihrem Alltagsleben in Beschlag genommen, dass die offene Kommunikation in ihrer Beziehung schleichend verkümmert. Dann wird nur noch – wenn überhaupt – über die Kinder, organisatorische Dinge oder Alltäglichkeiten gesprochen. Kommen außerdem die Erfordernisse der Schichtarbeit hinzu, bedeutet dies eine enorme Herausforderung für Partnerschaften und Familien.

Wenn wir jedoch die Sorgen, Gefühle und Freuden unserer Partnerin bzw. unseres Partners kennen, wird das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt und bestimmte Reaktionen sind leichter zu verstehen und nachzuvollziehen. Herausforderungen können einfacher überwunden werden, wenn Paare achtsam miteinander kommunizieren.

Es ist sinnvoll, die achtsame Kommunikation im Umgang mit allen sozialen Kontakten anzuwenden – natürlich auch bei der Arbeit oder im Zusammenleben mit der Nachbarschaft. Selbst scheinbar neutrale Aussagen können auf unterschiedliche Art und Weise wahrgenommen (gehört) und interpretiert werden. Dabei vergleichen Zuhörende das gesprochene Wort mit den nonverbalen Signalen, die Sprechende unbewusst aussenden, und stimmen sie mit den eigenen Erfahrungen ab. Dadurch entstehen oft Missverständnisse, da die Erfahrungen der Menschen unterschiedlich sind.

Was bedeutet Achtsamkeit in der Kommunikation?

- Im Hier und Jetzt sein (nicht im Gestern, nicht im Morgen und auch nicht schon bei der nächsten Tätigkeit)
- Andere Personen vorurteilsfrei und empathisch sehen, wertungsfreies, aufrichtiges Interesse an ihnen zeigen
- Bedingungsloses Vertrauen zu vertrauten Personen
- Anderen Personen nur die gemachten Beobachtungen mitteilen, keine Bewertungen oder an die Wand drängende Aussagen („Es ist unordentlich.“ statt „Du bist ein unordentlicher und böser Mensch.“)
- Eigene Gefühle beschreiben, keine Schuldzuweisungen oder Verallgemeinerungen („Ich fühle mich nicht wohl in einer unordentlichen Wohnung.“ statt „Du bist schuld. Niemals räumst du auf.“)

- Eigene Bedürfnisse mitteilen: neutral, ohne Jammern und ohne Vorwürfe (z. B. „Ich bitte dich aufzuräumen, damit ich es nicht nach meinem Dienst machen muss und ich mich in unserer Wohnung wohlfühle.“)
- Bitten statt fordern – die ehrliche Bitte muss aber auch abgelehnt werden können
- Auch im Kritikgespräch wertschätzend und konstruktiv bleiben, Abwertungen und verallgemeinernde Äußerungen vermeiden

Exkurs: Wörter, die Sie vermeiden sollten

- **eigentlich** (sinnloses Füllwort, oft mit einem Vorwurf verbunden)
- **nie, immer, alle, keiner** (bergen die Gefahr der Verallgemeinerung)
- **aber** (jedes Lob, jedes gute Gespräch wird mit „aber“ zunichtegemacht)
- **warum** (stört durch den Zwang, sich rechtfertigen zu müssen, den Erzählfluss)

ÜBUNGEN

Praktische Übungen zur achtsamen Kommunikation

① Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und versuchen Sie, ganz bei sich zu sein. Wie stehen oder sitzen Sie? Wo haben Sie Kontakt zum Stuhl, zur Erde? Atmen Sie dreimal ganz langsam und tief ein und aus. Was ist Ihr Bedürfnis? Nach dem nächsten Einatmen beginnen Sie, beim langsamen und fließenden Ausatmen zu sprechen.

② Eine Person erzählt etwa fünf Minuten von einem Ereignis, das sie bewegt. Sie beschreibt ihre Gedanken und teilt sich der anderen Person offen mit.

Diese Person hört konzentriert zu und lenkt ihre Wahrnehmung bewusst auf die Wortwahl, Gestik und Mimik sowie auf die Unterschiede der Tonlage und die Sprechgeschwindigkeit ihres Gegenübers während des Erzählens. Es sind keine Nachfragen oder Unterbrechungen erlaubt.

Nach dem Ende der fünf Minuten gibt die zuhörende Person das Gehörte so in eigenen Worten wieder, wie sie es verstanden hat. Wertende Kommentare sind zu vermeiden. Die erzählende Person kann die Wiedergabe korrigieren oder um weitere Informationen ergänzen.

Dann werden die Rollen getauscht.

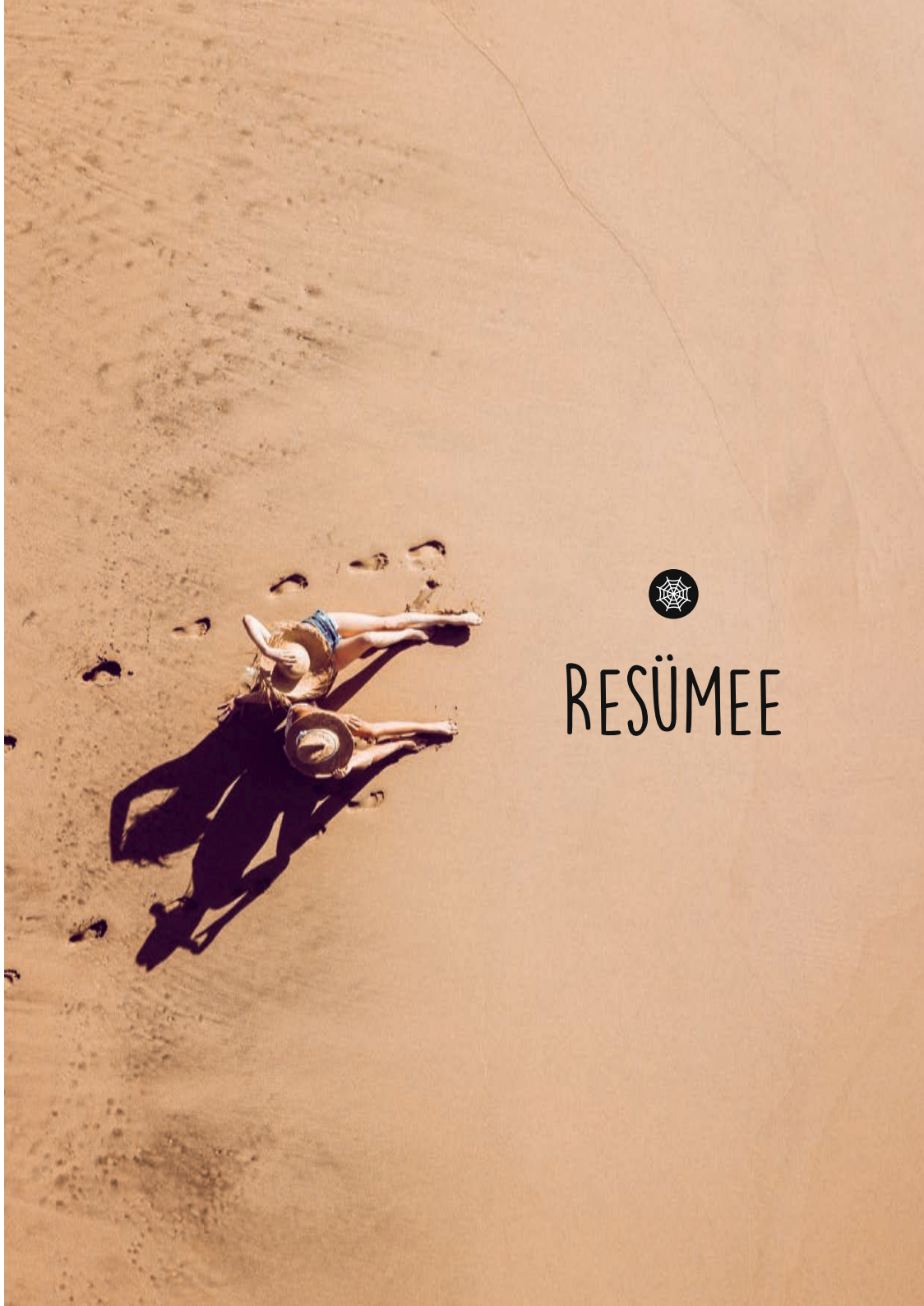
Ziel dieser Übung, die auch mit Kolleginnen und Kollegen sowie Kindern gut funktioniert, ist es, besser zu verstehen, was die andere Person bewegt und beschäftigt.

③ Zwei Personen sitzen sich sehr nah gegenüber und sehen sich fünf Minuten schweigend an. Es geht um das „Gesehenwerden“. Häufig verwandelt sich nach dieser Übung Sprachlosigkeit in Gesprächsbereitschaft.

Weitere Möglichkeiten, die achtsame Kommunikation zu fördern

- Versuchen Sie, Alltagsdinge zu erklären, ohne sie beim Namen zu nennen (z. B. Baum, Pfanne, Papier).
- Beschreiben Sie Ihre Gefühle.
- Beschreiben Sie Farben.
- Seien Sie kongruent. Das bedeutet: Wenn Sie wütend sind, sagen Sie es. Versuchen Sie nicht, das Gefühl mit einem anderen zu verdecken. Dies löst nur Verwirrung aus.
- Lesen Sie zusammen ein Buch und besprechen Sie dieses („Welche Person spricht dich an?“, „Weshalb?“, „Worin kannst du dich wiedererkennen?“). Solche Besprechungen sind auch mit Filmen oder Musik möglich.
- Ermutigen Sie zum Sprechen, zeigen Sie Interesse, benutzen Sie u. a. „Türöffnerfragen und -sätze“:

„Möchtest du mehr darüber erzählen?“
„Das klingt so, als würde es dich stark berühren.“
„Wie hast du das Problem gelöst?“
„Was empfindest du dabei?“
„Was ist da in dir vorgegangen?“
„Da bin ich neugierig!“
„Komm, erzähl!“
„Das interessiert mich sehr!“



RESÜMEE

Resümee

Damit Sie auch im Laufe zunehmender Schichtjahre ein (für Sie) zufriedenstellendes Leben führen und eine starke Eingebundenheit spüren können, ist es wichtig, dies aktiv zu fördern. Sorgen Sie gut für sich selbst. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben! Denn wie es bei den Sicherheitseinweisungen im Flugzeug immer heißt: Setzen Sie zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske auf und kümmern Sie sich dann um Hilfsbedürftige und Kinder.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Häufig gestellte Fragen

Ich brauche kein soziales Netz und keine sozialen Kontakte, das ist mir alles zu viel. Bin ich normal?

Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Wenn sie sich nicht einsam fühlen, kann es für manche Menschen „normal" sein, wenig Kontakt und auch wenig Nähe zu anderen Menschen zu haben. Stellen Sie sich die Frage, in welchen Situationen Sie lieber allein sind. Vielleicht haben Sie einen extrem beanspruchenden Beruf mit vielen Kundenkontakten? Tanken Sie in der Stille auf? Versuchen Sie trotzdem, eine gewisse soziale Einbindung aufzubauen, möglichst mit einer (für Sie) guten Mischung aus Nähe und Distanz.

Ich habe keine Rituale mit meinen Kindern (6 und 9 Jahre alt). Soll ich nun noch damit beginnen?

Rituale müssen für Sie und Ihre Kinder passen. Es ist nie zu spät für Rituale. Diese verändern sich auch im Lauf der Zeit. Versuchen Sie, Gemeinsamkeit und Verbundenheit aufzubauen. Sie können z. B. samstags nach der Nachtschicht beim Bäcker vorbeifahren und mit den Kindern frühstücken. Ein Gutenachtkuss, ein Buch lesen – fragen Sie Ihre Kinder, was ihnen Freude machen kann.

Während der Woche habe ich kaum Zeit für mich, außer bei der Spätschicht, wenn die Kinder in der Schule sind. Der Rest der Woche ist durchgetaktet. Ich fühle mich total leer. Was kann ich dagegen tun?

Versuchen Sie dringend, Unterstützung zu finden. Könnte vielleicht Ihre Familie die Kinder regelmäßig einen Tag (oder mehrere Tage) nach der Schule betreuen? Können Sie ein Netzwerk aufbauen, in dem Sie und andere Eltern sich gegenseitig unterstützen? Könnte der Arbeitgebende eine Nachmittagsbetreuung anbieten? Denken Sie kreativ und „um die Ecke", manchmal ergeben sich Möglichkeiten, die man anfangs gar nicht im Blick hat. Suchen Sie sich Ihre Kraftquelle – und nutzen Sie diese regelmäßig und ohne schlechtes Gewissen.

Ich arbeite im Schichtdienst, bin alleine und finde keine Freunde. Das belastet mich sehr. Was kann ich tun?

Versuchen Sie, regelmäßig rauszugehen. Lesen Sie z. B. Zeitung in einem kleinen Café. Machen Sie Gebrauch von den in diesem Ratgeber angebotenen Tests und (Check-)Listen und überlegen Sie, was Sie gerne machen würden. Schließen Sie sich einer Gruppe oder einem Ehrenamt an (in vielen Gemeinden gibt es ein Ehrenamtsbüro oder regelmäßige Ehrenamtsbörsen). Belegen Sie Kurse. Nutzen Sie bereits bestehende Kontakte, um neue zu finden. Geben Sie nicht auf. Holen Sie Gleichgesinnte ins Boot. Manchmal sehnen Sie sich vielleicht nach einem zwischenmenschlichen Austausch, ein anderes Mal benötigen Sie eher aktive Hilfe – suchen Sie gezielt danach. Beziehungen und Freundschaften benötigen Zeit zum Entstehen. Seien Sie zuverlässig und geben Sie bekannt, wenn Sie einen Termin nicht einhalten können.

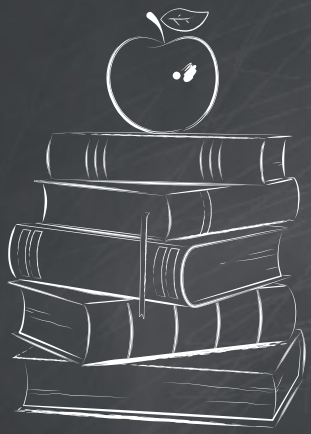
Mein Partner und ich arbeiten im Wechseldienst, noch klappt es ganz gut. Was können wir machen, damit wir weiterhin ein Paar bleiben?

Nutzen Sie gemeinsame freie Zeit. Bleiben Sie im Gespräch. Leben Sie auch ganz bewusst Ihre Zweisamkeit und Sexualität. Damit die negativen Auswirkungen auf das soziale Leben weniger Einfluss haben, gestalten Sie Ihr Leben bewusst aktiv. Versuchen Sie, auch Hobbys oder freie Zeit ohne Ihren Partner zu finden.

Ein Angebot der

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie ...



GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Gesundheit in sozialen Berufen –
Stärken. Fördern. Verbessern.

GESUND SOZIAL ARBEITEN

... unter: www.gesund-sozial-arbeiten.de

Social Media

BKK Diakonie
Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120
Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de
www.bkk-diakonie.de

„WIR DRUCKEN KLIMANEUTRAL."