Nederlandse Arbeidsinspectie
Ministerie van Sociale Zaken
en Werkgelegenheid

Te veel onnodig nachtwerk, werknemers niet beschermd

In Nederland werken circa 1,2 miljoen mensen soms of regelmatig in de nacht. Dat is ongeveer 15% van alle werkenden. Nachtwerk is aantoonbaar slecht voor de gezondheid, veiligheid en duurzame inzetbaarheid van werknemers. Van nachtwerk is sprake bij meer dan één uur werken tussen 0:00 en 6:00 uur. Nachtwerk verstoort het bioritme en leidt tot gezondheidsschade: werknemers lopen een verhoogd risico op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en slaapproblemen. De gezondheidsrisico's liggen bij de werknemer, terwijl een deel van de gevolgen en kosten wordt afgewenteld op de maatschappij. Denk aan ziekteverzuim, uitval, zorgkosten en verlies aan duurzame inzetbaarheid. Verder neemt de kans op arbeidsongevallen in de nacht toe door vermoeidheid en afgenomen alertheid. De Gezondheidsraad adviseerde in 2017 al nachtwerk waar mogelijk te beperken.[1] Toch neemt het aandeel nachtwerkers niet af.

De Nederlandse Arbeidsinspectie (hierna Arbeidsinspectie) ziet dat veel nachtwerk niet nodig is en dat werkgevers de risico's niet voldoende beheersen. Bij bijna twee op de drie geïnspecteerde werkgevers moest de Arbeidsinspectie optreden vanwege tekortkomingen in de Arbozorg rond nachtwerk, overtredingen van de Arbeidstijdenwet of beide. Hiervoor zijn waarschuwingen gegeven en boetes opgelegd. Daarnaast zijn er bij 20% van de bezochte werkgevers aanwijzingen voor permanent nachtwerk, terwijl dat zelden is toegestaan en uitsluitend met een ontheffing van de Arbeidsinspectie. Nachtwerk wordt nog onvoldoende voorkomen en werknemers worden niet goed voorgelicht en beschermd.

De Arbeidsinspectie heeft in totaal bij 285 werkgevers in vooral de sectoren (voedsel)industrie, transport, zorg, horeca en distributie inspecties en onderzoek gedaan. Van deze 285 werkgevers zijn 193 werkgevers bezocht in het kader van het Arbo in Bedrijf onderzoek en 92 werkgevers geïnspecteerd. Bij de inspecties is gekeken naar de naleving van de Arbeidstijdenwet (ATW) en de Arbeidsomstandighedenwet. Op basis van deze informatie heeft de Arbeidsinspectie een goed beeld, van werkgevers in deze sectoren, waar structureel en veel in de nacht wordt gewerkt.[2] Meer informatie is te vinden in de afzonderlijke rapportages.[3]

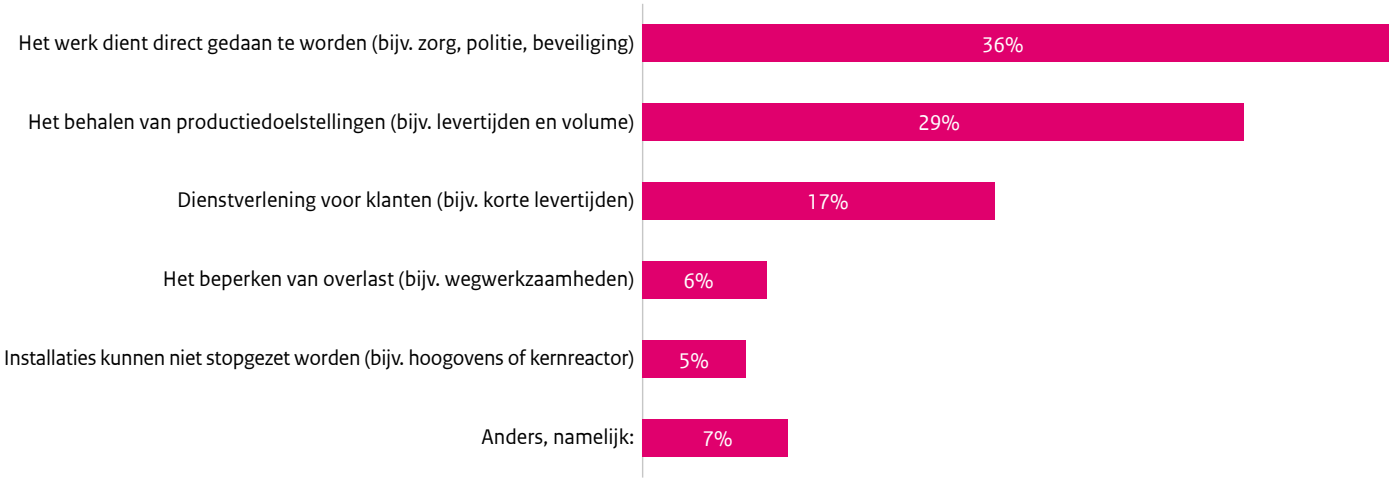
Nachtwerk hoeft vaak niet

Bij 41% van de werkgevers is nachtwerk noodzakelijk, omdat het werk direct gedaan moet worden of omdat installaties niet stilgezet kunnen worden. Bij 46% van de werkgevers is een bedrijfseconomische reden echter de motivatie om in de nacht te werken. Denk hierbij aan het behalen van productiedoelstellingen en dienstverlening aan de klanten.

Bedrijfseconomische belangen spelen daarmee een belangrijke rol bij de keuze om werk 's nachts te organiseren. De voordelen daarvan liggen bij bedrijven en hun klanten, terwijl de gezondheids-risico's bij werknemers liggen en een deel van de gevolgen en kosten wordt afgewenteld op de maatschappij. Dat maakt de vraag des te relevanter of al het werk dat nu 's nachts gebeurt, ook daadwerkelijk 's nachts moet gebeuren.

[1] Gezondheidsraad, 2017. Gezondheidsrisico's door nachtwerk
[2] De selectie van bedrijven is niet representatief, maar geeft wel een goed beeld van de huidige situatie.
[3] Arbo in bedrijf, special nachtwerk en Naleving van Arbozorg en de Arbeidstijdenwet bij nachtwerk.

Figuur 1 Belangrijkste motivatie om in de nacht te werken (Bron: onderzoek, N=193)



Bijna alle werkgevers (88%) zien geen ruimte om nachtwerk verder terug te dringen. Dat laat zien hoe hardnekkig nachtwerk onderdeel is geworden van de manier waarop productie en dienstverlening zijn georganiseerd. Een individuele werkgever die nachtwerk afbouwt, kan bovendien concurrentienadeel ondervinden wanneer anderen in de sector dat niet doen. Het terugdringen van nachtwerk kan daarom niet alleen bij individuele werkgevers worden neergelegd. Het vraagt ook iets van sectoren, sociale partners, opdrachtgevers en beleidsmakers.

Bijna twee op de drie werkgevers in overtreding

De Arbeidsinspectie gaf waarschuwingen en legde boetes op. Bij 44 van de 92 werkgevers (48%) werden de arbozorgverplichtingen niet nageleefd, meestal omdat nachtwerk ontbreekt in de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) en het plan van aanpak.
Bij 35 van de 92 (38%) werd de Arbeidstijdenwet overtreden. Werknemers kregen te weinig hersteltijd na nachtdiensten en werkten te lange nachtdiensten.

Met alleen een RI&E ben je er nog niet

Meer dan de helft (54%) van de werkgevers heeft nachtarbeid niet geïnventariseerd als risico, terwijl dit wel wettelijk verplicht is als er in de nacht gewerkt wordt.[4]

Arbozorg

Een goed arbozorgsysteem in een bedrijf vermindert gezondheidsklachten van werknemers en de kans op ongevallen.

In de Arbeidsomstandighedenwet staan vier algemene verplichtingen die voor werken in de nacht van toepassingen zijn:

- Inventariseren en evalueren van het risico nachtwerk in de Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E);
- het nemen van maatregelen om het risico te voorkomen of te beheersen in het Plan van aanpak;
- het aanbieden van een arbeidsgezondheidskundig onderzoek voorafgaand aan de eerste nachtdienst en daarna het periodiek aanbieden van een dergelijk onderzoek (PAGO);
- het voorlichten van werknemers over de gezond- en veiligheidsrisico's die horen bij werken in de nacht.

Daarnaast heeft 69% van de werkgevers geen concrete maatregelen in het plan van aanpak opgenomen.[5] Ook de rest van de arbozorgverplichtingen blijven achter. Slechts één op de drie van de werkgevers biedt werknemers een arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO) aan, zowel voor de eerste nachtdienst als periodiek. Met een preventieve screening kunnen mogelijke gezondheidsrisico's (zoals bestaande hart- en vaatproblemen of slaapstoornissen) opgemerkt worden, wat de kans verkleint dat kwetsbare werknemers in nacht gaan werken. 63% van de werkgevers zegt voorlichting over gezond en veilig werken in de nacht te geven. Ongeveer de helft van de werknemers geeft aan die voorlichting daadwerkelijk te hebben gekregen.

4 8% van de werkgevers (n=285) had helemaal geen RI&E.
5 15% van de werkgevers (n=285) had helemaal geen plan van aanpak.

Het minst schadelijke rooster wordt niet consequent gehanteerd

Als werkgevers geen bronmaatregelen (kunnen) nemen en werknemers in de nacht laten werken, moeten zij, volgens de arbeidshygiënische strategie, collectieve maatregelen zoals roostering nemen. Echter kan geen enkel rooster de schadelijke gevolgen van nachtwerk voorkomen. Een rooster dat snel van dienst wisselt in een vaste voorwaartse volgorde: vroeg → laat → nacht kan helpen bij het verminderen van de belasting van nachtwerk.[6] Van de onderzochte werkgevers met een vast rooster hanteert echter 22% een roostertype dat op geen enkel punt overeenkomt met de kenmerken van een dergelijk rooster. Het onderzoek laat zien dat 26% van de werknemers die verantwoordelijk zijn voor de planning/roosters geen voorlichting of training heeft gekregen over de Arbeidstijdenwet en/of de gemaakte afspraken met betrekking tot werktijden en nachtwerk in de cao. Zonder kennis over de negatieve effecten en mogelijke maatregelen kunnen planners deze maatregelen ook niet goed toepassen.

Vermoeid in de nacht: veiligheid in geding

Meer dan de helft (56%) van de gesproken nachtwerkers voelt zich soms of regelmatig vermoeid en/of minder alert tijdens de nachtdienst: bij 12% heeft dit geleid tot een veiligheidsrisico op de werkvloer. Daarnaast maakte 12% weleens een (bijna) arbeidsongeval mee tijdens de nachtdienst en 8% weleens een (bijna) ongeval na de nachtdienst (zoals een verkeersongeval op de weg naar huis). Ook geeft 7% aan dat zijzelf of collega's middelen (zoals alcohol, medicijnen of drugs) gebruiken om wakker te blijven tijdens de nachtdienst en 15% gebruikt middelen om na de nachtdienst in slaap te komen.

In de nacht verandert het werk en daarmee ook de risico's

In de nacht kunnen werknemers te maken krijgen met andere risico's en een andere invulling van werk dan overdag. In de nacht is er in veel gevallen een lagere personeelsbezetting, worden werkzaamheden afgeschaald en is er minder toezicht op de werkvloer. Bij distributiecentra en bepaalde sectoren binnen de industrie met een 24-uurs bedrijfsvoering zijn de werkzaamheden en bezetting in de nacht vergelijkbaar met overdag. Psychosociale arbeidsbelasting komt relatief vaak voor in de nacht. Met name extern ongewenst gedrag (door klanten, patiënten of passagiers) komt veel voor: bij bijna de helft van de werkgevers kreeg minstens één werknemer hiermee te maken. Sommige werknemers ervaren minder werkdruk in de nacht, doordat het werktempo lager ligt, er geen externen aanwezig zijn en er minder logistieke bewegingen plaatsvinden. Tegelijkertijd kan een lagere personeelsbezetting tijdens het werken in de nacht de ervaren werkdruk juist verhogen, bijvoorbeeld bij piekbelasting door incidenten of onvoorziene werkzaamheden. Ook het risico fysieke belasting kan zich op een andere manier voordoen in de nacht: bij sommige werkgevers moesten werknemers de hele nacht zware pakketten sorteren. Bij ongeveer één op de vijf bedrijven brengen werknemers een groot gedeelte van de nachtdienst zittend door, terwijl daar overdag geen sprake van is. Dit laat zien dat nachtwerk niet alleen een verschuiving in werktijd betekent, maar ook een eigen risicoprofiel heeft.

Nachtwerk alleen wanneer het noodzakelijk is en met oog voor de werknemer

Nachtwerk is geen gewone werktijd en moet ook niet als vanzelfsprekend worden georganiseerd. De eerste vraag moet zijn of werk daadwerkelijk 's nachts moet plaatsvinden. Waar dat niet nodig is, moet nachtwerk worden teruggedrongen. Waar het wel noodzakelijk is, dienen collectieve maatregelen, goede voorlichting en onderricht de negatieve gevolgen te beperken

Dat is niet alleen een verantwoordelijkheid van de individuele werkgever. Zolang economische voordelen van nachtwerk bij bedrijven en klanten terechtkomen, terwijl gezondheidsrisico's bij werknemers liggen en kosten deels worden afgewenteld op de maatschappij, is er ook een rol weggelegd bij werkgevers- en werknemersorganisaties en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Zij bepalen mede de spelregels via cao-afspraken, toeslagen en wetgeving rond arbeids- en rusttijden en kunnen ervoor zorgen dat lasten en lusten eerlijker worden verdeeld.

We weten al jaren dat nachtwerk schadelijk is. Die kennis moet nu leiden tot minder nachtwerk. Voorkomen waar het kan. Goed beschermen waar het moet.

Deze publicatie is een uitgave van:

Nederlandse Arbeidsinspectie
Postbus 90801
2509 LV Den Haag

Oktober 2026

[6] Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde, 2020. Richtlijn Nachtwerk en gezondheid - NVAB