

16.09.2024 – 10:11 Uhr

migraine friendly workspace – Warum sich das Konzept für Betroffene und für Unternehmen lohnt



Die Neurologin und Migränespezialistin **Prof. Susanne Wegener** erklärt im Interview die Wichtigkeit eines migränefreundlichen Arbeitsplatzes für Betroffene und Unternehmen.

Migraine friendly workspace – Warum sich das Konzept für Betroffene und für Unternehmen lohnt

Die Schweizerische Kopfwehgesellschaft hat im vergangenen Jahr das Projekt **migraine friendly workspace** gestartet. Es zielt darauf ab, im Austausch mit Unternehmen die Bedingungen am Arbeitsplatz zu verbessern und das Verständnis für Migränapatient:innen zu fördern. Etwas mehr als jede:r zehnte Arbeitnehmer:in ist von Migräne betroffen. Im Interview stellt die Neurologin und Migränespezialistin **Frau Prof. Susanne Wegener** das Projekt vor.

Frau Prof. Wegener, warum ist es für Unternehmen relevant, einen *migraine friendly workspace* zu bieten?

Etwa 15% der Bevölkerung ist von Migräne betroffen, während etwa 30% bis 40% unter Kopfschmerzen leidet. Dies weist auf eine hohe Prävalenz hin.

Es gibt wissenschaftlich fundierte Daten aus grossen Unternehmen, die zeigen, dass die Einführung solcher Initiativen – allein durch die Steigerung des Verständnisses für diese Erkrankung – die Produktivität des Unternehmens um bis zu 30% erhöhen konnten.

Das bedeutet, dass Unternehmen mit einem solchen Projekt, wie dem *migraine friendly workspace*, nicht nur ihre Modernität und ihr Engagement für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden zeigen, sondern auch tatsächlich ihre Produktivität steigern können. Es lohnt sich also. (1)

Was versteht man unter einem migränefreundlichen Arbeitsplatz?

Ein migränefreundlicher Arbeitsplatz bietet eine Umgebung, in der die Vorgesetzten sowie das gesamte Team über die Krankheit Migräne Bescheid wissen und deren Auswirkungen verstehen.

Eine offene Einstellung gegenüber dieser Erkrankung und den präventiven Massnahmen bei Migräne, ist die Basis für einen *migraine friendly workspace*.

Kann jedes Unternehmen zu einem *migraine friendly workspace* werden?

Jedes Unternehmen, das daran interessiert ist, kann anhand einer Online-Deklaration feststellen, ob sie als Arbeitgeber:in die Kriterien der drei "e's" erfüllen.

Für einige Unternehmen wird dies recht einfach zu erreichen sein, während andere möglicherweise kreative Lösungen finden müssen, um die Anforderungen umzusetzen.

Dabei erhalten die Firmen Unterstützung von der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft. Die Unterstützung umfasst Informationsmaterial, Hilfe bei der Zusammenstellung von Notfallkits, die Organisation regelmässiger Online-Fortbildungen und das Feedback zur Selbstdeklaration durch Experten der SKG.

Was ist das e3 Prinzip?

Unser Projekt *migraine friendly workspace* basiert auf dem Konzept der drei "e's": empowerment, environment und engagement.

Empowerment – Ermächtigung

Mit unserem Projekt möchten wir den Unternehmen die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie mittels oft einfacher Massnahmen Bedingungen für einen migränefreundlichen Arbeitsplatz schaffen können.

Aufklärung – das Vermitteln von Wissen über Migräne – ist eine solche entscheidende Massnahme. Dabei geht es nicht nur um die Wissensvermittlung für Betroffene, sondern vor allem auch um die Bewusstseinsbildung des ganzen Teams.

In mehreren Studien wurde gezeigt, dass eine gezielte Aufklärung die Einstellung der Arbeitskolleg:innen gegenüber betroffenen Mitarbeiter:innen positiv beeinflusst.

Es ist wichtig zu vermitteln, dass Migräne keine einfache Unpässlichkeit ist, die von Leuten kommt, die keine Lust haben zu arbeiten – dies ist ein klassisches Stigma. Migräne ist eine ernstzunehmende Erkrankung.

Präventive Massnahmen unterstützen die Betroffenen dabei, die Häufigkeit von Attacken zu reduzieren. Regelmässige Ausübung von sportlichen Aktivitäten wie z.B. Yoga-Kurse oder moderates Ausdauertraining gehören dazu. Wenn ein Unternehmen die Möglichkeit hat, solche Angebote z.B. während der Mittagspause anzubieten, können Migräne-Betroffene die Vorsorge leichter umsetzen. Kommt es zu Migräneattacken, können flexible Arbeitszeiten hilfreich sein.

Andererseits sollte man wissen, wie man im Akutfall reagieren kann: Dazu gehört das Bereithalten von Notfallmedikamenten im Unternehmen, zum Beispiel in einem kleinen Notfallpäckchen.

Environment – Umwelt

In Bezug auf das Environment, das zweite "e", kann man beispielsweise einen Raum einrichten, der abgedunkelt werden kann und die Möglichkeit zum Hinlegen bietet. Dies kann essenziell sein, um eine Migräneattacke schnell und effektiv zu bewältigen.

Ein solcher Rückzugsort lässt sich auch in kleineren Unternehmen gut organisieren. Es ist ebenfalls von Bedeutung, auf individuelle Trigger für Migräne einzugehen, wie zum Beispiel helles Sonnenlicht oder starke Gerüche, und bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes darauf Rücksicht zu nehmen. Auch hier sind ein unterstützendes Arbeitsumfeld und Verständnis in der Firma von grosser Bedeutung.

Engagement – Bekenntnis

Zum Schluss ist Engagement entscheidend, nicht nur intern, sondern auch extern. Dies dient dazu, die Stigmatisierung von Migräne zu bekämpfen und Menschen mit Migräne zu unterstützen. Als Unternehmen kann man Betroffenen sozialen und rechtlichen Support anbieten. Intern können Lösungen wie z.B. ein Abteilungswechsel die Bedingungen für die betroffene Personen verbessern. Diese Flexibilität und dieses Engagement seitens der Unternehmen ist ein starkes Bekenntnis zum Verantwortungsbewusstsein gegenüber seinen Mitarbeitenden.

Die Schweizerische Kopfwehgesellschaft

[Die Schweizerische Kopfwehgesellschaft \(SKG\)](#) wurde 1995 gegründet und vereint Spezialärztinnen und -ärzte, Grundversorgerinnen und Grundversorger und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die sich mit dem Thema Kopfschmerzen befassen. Sie verfolgt das Ziel, die Forschung, Diagnostik und Therapie von Kopfschmerzen zu fördern und den neusten Wissensstand an Ärztinnen und Ärzte, Patientinnen und Patienten und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weiterzugeben.

Der Swiss Brain Health Plan

Swiss Brain Health Plan: *Migraine friendly workspace* ist ein Projekt der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft, das im Zusammenhang mit dem SFCNS Swiss Brain Health Plan steht. Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie auf der Webseite: headache.ch.

Der [Swiss Brain Health Plan](#) setzt die Schweizer Hirngesundheitsstrategie in Übereinstimmung mit der EAN-Hirngesundheitsstrategie um, die von der WHO und der Europäischen Akademie für Neurologie EAN im Jahr 2022 lanciert wurde.

Gemeinsames Ziel ist die Bewusstseinsbildung für die Hirngesundheit als Ganzes und die Initiierung von

Präventionsprogrammen. Die strategische Arbeitsgruppe des Swiss Brain Health Plans besteht aus den Autoren der Publikation „The Swiss Brain Health Plan 2023-2033“.

Quellen:

1. Cephalalgia 2023 DOI: 10.1177/03331024231165682

Schweizerischen Kopfweggesellschaft SKG

c/o **IMK** Institut für Medizin und Kommunikation AG
Münsterberg 1
4001 Basel

Medieninhalte



migraine friendly workspace – Ein Projekt der Schweizerischen Kopfweggesellschaft



Bildbeschriftung: Frau Prof. Susanne Wegener ist leitende Ärztin für Neurologie an der Universitätsklinik Zürich.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100097181/100922985> abgerufen werden.