

«time-out statt burn-out»

Männer im Spannungsfeld
«Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit»

«Und – wie gehts dir?» – «Gut, ziemlich stressig im Moment.» Ein verständnisvolles Nicken beiderseits und das Begrüssungsritual ist beendet. Oder doch nicht? Im Verlaufe der letzten Jahre haben die Begriffe «Stress» und «Burn-out» vermehrt Aufmerksamkeit gefunden. Gemäss einer Studie des *sec*¹ betragen die volkswirtschaftlichen Kosten des Stresses in der Schweiz jährlich 4,2 Milliarden Franken. Stress ist nicht mehr ein Prädikat für fleissige Leute. Stress wird zunehmend als das wahrgenommen, was er wirklich ist, ein Missverhältnis zwischen den individuellen Möglichkeiten und der Realität der Arbeitsbedingungen.

Eine Grenzerfahrung

Als Co-Geschäftsleiter einer Schreinerei/Zimmerei war es für Jürg Weibel eine regelmässige Selbstverständlichkeit, nicht eingeplante Aufgaben zu übernehmen, an Wochenenden zu arbeiten oder im Zweifelsfalle selber einer Arbeit noch den letzten qualitativen Schliff zu ge-

ben. Auch nach Feierabend. Die Freude an seiner Arbeit, der Wunsch, seiner Kundschaft nur das Beste zu bieten und seinen Mitarbeitenden ein guter Chef zu sein, haben ihn dazu gebracht, die privaten Interessen hintenanzustellen. Er erzählt: «Als im Betrieb die Übernahme der Leitung eines zusätzlichen Fachbereichs anstand, sagte ich nach kurzer Überlegung zu, auch wenn ich damals gerade die höhere Fachprüfung als Schreinermeister machen wollte. Bald darauf konnte ich einen Grossauftrag hereinholen, der uns jedoch sehr bald an unsere Kapazitätsgrenzen brachte.» Jürg Weibel wollte auch diesen Auftrag

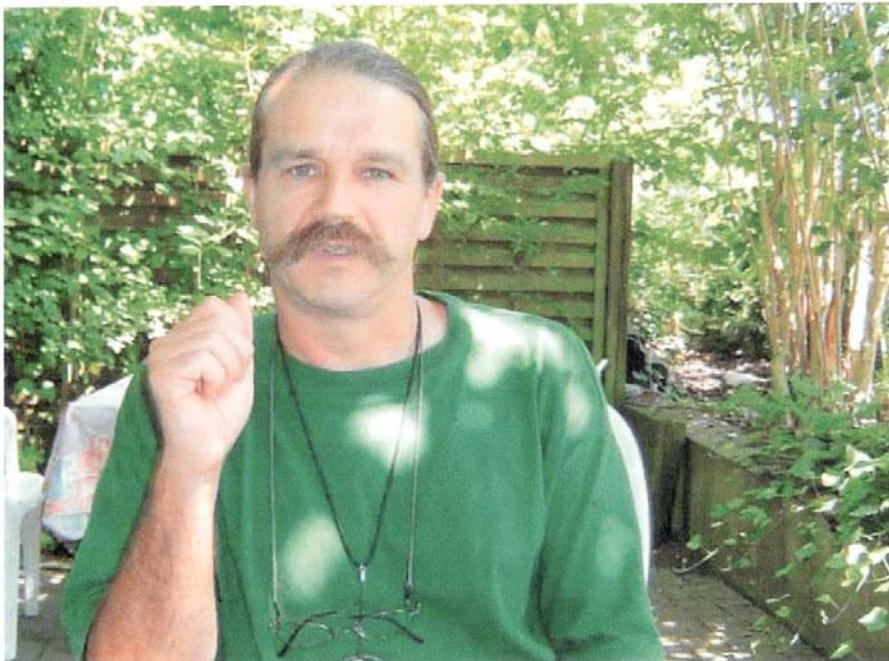
optimal erfüllen – und kam ebenfalls an seine Grenzen. Er beobachtete bei sich, wie er Aufgaben unerledigt «verschwinden» liess. «Im grössten Stress gab es Stunden, in denen ich völlig unproduktiv war. Ich war müde, litt unter Magenbeschwerden und zunehmend unter Depressionen. Für meine Familie hatte ich kaum mehr Zeit. Es kam unweigerlich zu Konflikten. Das schlechte Gewissen belastete mich zusätzlich.» An diesem Punkt holte er sich erstmals Hilfe bei einem Psychologen und er besuchte ein Seminar «time-out statt burn-out».

Herausforderung «Arbeit und Familie»

Eine der Hauptursachen von arbeitsbedingtem Stress ist laut der Studie des *sec* (2000) das Problem, einen Ausgleich zu finden zwischen den Anforderungen der Arbeit und jenen des Familienlebens.

Bis anhin hat man sich bei der Frage nach dem Ausgleich der Anforderungen von Arbeits- und Privatleben auf zwei Aspekte konzentriert: die Bedürfnisse der Frauen (Stichwort «Doppelbelastung») und die Möglichkeiten der Arbeitnehmenden, in ihrem Leben den nötigen Ausgleich zu schaffen. Ausgleich ist jedoch etwas, was alle brauchen, Männer und Singles eingeschlossen – und es ist ein Thema, das alle angeht, auch Unternehmen. «Angestellte, denen es gelingt, Arbeit, Familie/Partnerschaft und die eigenen Bedürfnisse in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen, sind im Allgemeinen gesünder, glücklicher und weniger gestresst. Für die Arbeitgeber bedeutet dies höhere Produktivität und weniger Fehlzeiten².»

Die Magenbeschwerden, die Müdigkeit, die depressiven Momente und die Arbeitsunfähigkeit von Jürg Weibel bekamen im Seminar einen Namen. Er lernte andere Männer kennen, die an einem ähnlichen Punkt in ihrem Leben standen. «Ich begriff, dass ich selber die Initiative ergreifen muss, wenn sich kurz- oder längerfristig etwas verändern soll. Als Erstes musste ich lernen, Nein zu sagen; auch andere konnten eine Aufgabe gut erledigen. Konkret hiess das, wir stellten einen zusätzlichen Mann ein,



Jürg Weibel: «Als Erstes musste ich lernen, Nein zu sagen.»



Stress ist ein Missverhältnis zwischen den individuellen Möglichkeiten und der Realität der Arbeitsbedingungen.

und ich begann, bewusst Aufgaben zu delegieren. So kann ich heute auch mal früher Feierabend machen und beispielsweise mit den Kindern in die Badi gehen.»

Burn-out – ein Thema für KMU

Die Erkrankung ihres Chefs hatte vor allem auf der Ebene der Betriebskultur für die Angestellten von Jürg Weibel konkrete Auswirkungen. «Wenn gar nichts mehr geht, dann gebe ich mir die Erlaubnis für ein Time-out. Ich lehne mich zurück und schaue mir für einige Minuten eines der Bilder in meinem Büro an oder gehe für eine halbe Stunde ins Grüne. Ich sage es meinen Mitarbeitenden – und sie wissen, dass auch sie diese Möglichkeit haben.» Längere Time-outs sind für alle verbindlich. Alle Angestellten des Betriebes machen beispielsweise, wenn immer sinnvoll und möglich, bei Feiertagen eine «Brücke». «Das ist besonders in der Baubranche eine Herausforderung, denn in den Zeitplänen der Planerinnen und Planer gibt es weder Feiertage noch «Brücken».

Für Klein- und Kleinstunternehmen ist das Thema «Stress» auf Grund ihrer speziellen Situation besonders brisant. Neben einer oft sehr engen Verknüpfung zwischen Betrieb und Familie führen Existenzängste und eine vielfach sehr kurzfristige Auftragsplanung zu Stress und Überstunden. Doch gerade für KMU sind langjährige und zufriedene Mitarbeitende eine wichtige Ressource, da bei ihnen oftmals einmaliges Wissen und Erfahrung gebündelt sind. Ausfälle auf

Grund von Krankheit oder Überlastung führen sofort zu einer Reduktion der Produktivität und damit zu Einnahmeverlusten für die Firma.

Nicht mehr nur Berufsmann und Ernährer

Führungskräfte in Kleinbetrieben haben selten die Gelegenheit, einen Schritt zurückzutreten, um über ihre persönlichen Bewältigungsstrategien im Spannungsfeld «Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit» nachzudenken. Traditionelle männliche Arbeitsbiografien und die gesellschaftlich von den Männern erwartete Leistungsbereitschaft führen oft dazu, dass diese die Belastungsgrenzen nicht oder zu spät bemerken und immer öfter auch überschreiten. Gesundheitliche Probleme und Krisen in der Partnerschaft sind die Folgen. Durch den Wandel der Männerrolle sind Männer heute nicht mehr nur als Berufsmann und Ernährer gefragt, sondern auch als Partner oder Vater. Männer wollen und sollen beide Lebensbereiche aktiv mitgestalten. Damit wird das frühere Frauenproblem «Doppelbelastung» auch für Männer zur Herausforderung¹.

Ein ausgeglichenes Berufs- und Privatleben liegt nicht nur in der gemeinsamen Verantwortung von Arbeitgebern und Arbeitnehmenden; es ist auch in beider Interesse.

Im Betrieb und auch im Freundeskreis von Jürg Weibel ist das Thema «Burn-out» kein Tabu mehr. Dies ist ein erster Schritt zur Prävention und zur Früherkennung.

Boxenstopp

Burn-out – ein Thema für KMU
(Informationsveranstaltungen)

In Sursee:

Dienstag, 19. September 2006, 19.30 bis 20.30 Uhr, Ausbildungszentrum Baumeisterverband

In Luzern:

Donnerstag, 28. September 2006, 19.30 bis 20.30 Uhr, Armeeausbildungszentrum AAL

«time-out statt burn-out»

Standortbestimmung und Praxisberatung für Männer mit Führungsverantwortung aus KMU
Die Kurse finden in der Region Luzern statt. Mehr dazu www.gesundemaenner.ch (aktuell)

Kurs in Sursee:

Standortbestimmung

9. November 2006, 8.30 bis 17.00 Uhr

Praxisberatungen

11. Januar 2007 (nm.) und 1. März 2006 (nm.)

Kurs in Luzern:

Standortbestimmung

18. Januar 2007, 8.30 bis 17.00 Uhr

Praxisberatungen

22. März 2007 (nm.) und 24. Mai 2007 (nm.)

Das Projekt wird durch das Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern in Kooperation mit dem Gewerbeverband Luzern und Radix Gesundheitsförderung realisiert⁴.



¹ Ergebnisse der seco-Studie aus dem Jahr 2000 zum Thema «Stress am Arbeitsplatz»: www.stressnostress.ch/stress-info/files/Stress-Info_Kurzfassung_d.pdf

² Publikation seco 2003.

³ Vgl. Faktenblätter zu Männergesundheit: <http://www.radix.ch/d/html/maennergesundheit+56.html>

⁴ Das Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt das Projekt im Rahmen der Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz.



Weitere Informationen:

Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern
Rita Blättler
Bahnhofstrasse 15
Telefon 041 228 67 15
bgfm@lu.ch
www.gleichstellung.lu.ch