

## Kurzbeschrieb

# timeout statt burnout

## Männer im Spannungsfeld „Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit“

Ein Angebot für Führungskräfte in Kleinbetrieben

### Ausgangslage

Stress am Arbeitsplatz kostet die Volkswirtschaft nach einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) in Form von medizinischer Versorgung und Arbeitsausfällen jährlich rund 4.2 Milliarden Franken. Die wichtigsten Stressquellen für Männer und Frauen sind das Arbeitsleben (58.1 %) und die Vereinbarkeit Arbeits- und Privatleben (36.4 %).

Viele mittlere und grössere Firmen haben sich im Laufe der letzten Jahre mit den Themen „work - life - balance“ und „Stress am Arbeitsplatz“ auseinandergesetzt und es bestehen auch entsprechende Konzepte und Unterstützungsangebote. In Kleinbetrieben besteht hier ein Nachholbedarf.

Im Kanton Luzern haben beispielsweise 60 % der Firmen weniger als 5 Mitarbeitende. Laut dem Gewerbeverband (KGL) ist die Situation dieser Betriebe gekennzeichnet durch folgende Merkmale:

- Existenzängste, und damit die Tendenz, zu viele Aufträge anzunehmen
- einen zunehmenden Druck, der zu einer kurzfristigen Auftragsplanung und folglich zu Stress und Überstunden führt
- eine hohe Arbeitsstundenbelastung (für Inhaber/innen) und wenig Zeit für Familie/Partnerschaft oder sich selber
- eine enge Verknüpfung zwischen Betrieb und Familie (örtlich, finanziell und personell)
- ein hohes Verantwortungsgefühl der Führungskräfte gegenüber den Mitarbeitenden (Firmeninhaber/innen haben z.B. oft weniger Lohn als Angestellte).

Die aktuellen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen fordern Führungskräfte in Kleinbetrieben oft bis an ihre Grenzen. Führungskräfte sind nicht nur als Berufsmann und Ernährer gefragt sondern auch als Partner oder Vater.

„timeout statt burnout“ heisst: unterbrechen, bevor die Kräfte ausgehen, die eigene Situation im Spannungsfeld „Betrieb - Familie/Partnerschaft - Freizeit“ analysieren, vorhandene Ressourcen wahrnehmen und für sich und im Betrieb entsprechende Prioritäten setzen.

### Zielsetzungen

- Mitglieder des Gewerbeverbandes erhalten Grundlageninformation zur Burnoutthematik bei Frauen und Männern.
- Ausgehend von einer persönlichen Standortbestimmung im Spannungsfeld „Betrieb - Familie/Partnerschaft - Freizeit“ erarbeiten Führungskräfte realistische Massnahmen in einem oder mehreren der drei Bereiche und realisieren diese.
- Führungskräfte erkennen sowohl personenbezogene als auch betriebliche Ressourcen und Hindernisse, um lösungsorientierte Massnahmen in ihrem Alltag realisieren zu können.

### Angebote

#### Boxenstopp

Die Mitglieder des Gewerbeverbandes erhalten erste Grundlagen, Praxistipps und eine Dokumentation zur Burnoutthematik in Kleinbetrieben.

#### timeout statt burnout: Seminar mit Standortbestimmung und Praxisberatung

Führungskräfte erhalten im Rahmen eines Seminars praxisnahe Informationen und bearbeiten folgende Themen:

- Auseinandersetzung mit den Ursachen und Folgen von Druck und Stress im Spannungsfeld „Betrieb - Familie/Partnerschaft - Freizeit“
- Planung und Umsetzung von konkreten Massnahmen im Alltag
- Früherkennung von Symptomen bei sich selbst, in der Familie/Partnerschaft, im Betrieb und bei Mitarbeitenden
- Erarbeiten einer persönlichen „timeout –Kultur“ im Spannungsfeld „Betrieb - Familie/Partnerschaft - Freizeit“

Das Seminar umfasst einen Tag Standortbestimmung und zwei halbe Tage Praxisberatung. Die Kosten für das Seminar betragen Fr. 800.-

Unsere Erfahrung zeigt, dass Führungskräfte, die am Seminar „timeout statt burnout“ teilgenommen haben, dies oftmals auch mit ihrer Belegschaft zusammen umsetzen möchten. Auf Anfrage stehen für die Betriebe zwei Zusatzangebote zur Verfügung:

- Individuelle Beratung für Seminarteilnehmer
- Betriebsspezifische Transferangebote – auch für beide Geschlechter.

Der Aufwand für die individuelle Beratung und/oder die Realisierung von betriebsspezifischen Angeboten wird in Rechnung gestellt.

## Projektrealisierung

**Boxenstopp:** Die beiden Informationsveranstaltungen des Gewerbeverbandes Luzern wurden von rund 100 Personen besucht. Weitere Informationen: [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch) unter Aktuell.

**timeout statt burnout:** Das Pilotprojekt für Kleinbetriebe wurde mit 16 Firmen im Kanton Luzern realisiert. Erste Ergebnisse der Evaluation zeigen eine hohe Zufriedenheit der Seminarteilnehmer mit dem Angebot. Im Jahr 2007/08 ist ein Transferprojekt mit dem Kanton Aargau geplant. Im Rahmen dieses Projekts wird auch die Kompatibilität mit dem Angebot KMU-vital erarbeitet.

## Weitere Auskünfte

Projekt- und Teilprojektleitung Luzern:

Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern

Rita Blättler, Tel. 041 228 67 15, [bgfm@lu.ch](mailto:bgfm@lu.ch), [www.gleichstellung.lu.ch](http://www.gleichstellung.lu.ch)

Teilprojektleitung Aargau:

Radix Gesundheitsförderung, Drehscheibe Männergesundheit, Bern

René Setz, Tel. 031 312 75 75, [setz@radix.ch](mailto:setz@radix.ch), [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch)

## Projektorganisation

Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern in Kooperation mit Radix Gesundheitsförderung und dem Gewerbeverband des Kantons Luzern.

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

