

# «time-out statt burn-out»

## Erfolgskriterien von Gesundheitsprojekten für die Zielgruppe Männer

**F**ührungskräfte 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 Leistungsbeurteilung führen oft dazu, dass sie die Belastungsgrenzen nicht oder zu spät bemerken und immer öfter auch überschreiten. Gesundheitliche Probleme und Krisen im Betrieb oder in der Partnerschaft sind die Folge. 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.

Auf der Basis dieser Analyse führte das Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern in Kooperation mit dem Gewerbeverband Luzern und Radix Gesundheitsförderung das Projekt «Time-out statt Burn-out – Männer im Spannungsfeld Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit» durch. Der Projektstart erfolgte im September 2006 mit zwei Informationsveranstaltungen unter dem Titel «Boxenstopp». Zwischen November

2006 und Mai 2007 fand das modulare Seminar «time-out statt burn-out» in zwei Durchführungen statt. 16 Unternehmer beteiligten sich an diesem Pilotprojekt im Kanton Luzern. Die Teilnehmer wurden motiviert, privat und in ihrem Betrieb Aspekte der Gesundheitsförderung und Gleichstellung im Spannungsfeld «Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit» umzusetzen.

### Männer, eine schwierige Zielgruppe?

Wie kann es gelingen, Männer, die erfahrungsgemäss eine starke Erwerbsorientierung haben, erfolgreich für ein Gesundheitsprojekt zu gewinnen, in dessen Zentrum nicht die Arbeit steht? Wie lassen sich Führungsmänner aus Klein- und Kleinstunternehmen motivieren, sich trotz der hohen zeitlichen und persönlichen Einbindung in ihren Betrieb auf diese Thematik einzulassen? Diese Herausforderungen stellten sich gleich am Anfang bei der Konzeption des Projektes und konnten durch die Erfahrung von Radix Gesundheitsförderung mit Männerprojekten systematisch integriert werden. Grundvoraussetzung ist, den unterschiedlichen Lebensentwürfen und Lebensweisen der Männer Wertschätzung und Respekt entgegenzubringen. Das heisst konkret, dass die oberste Orientierungsma-

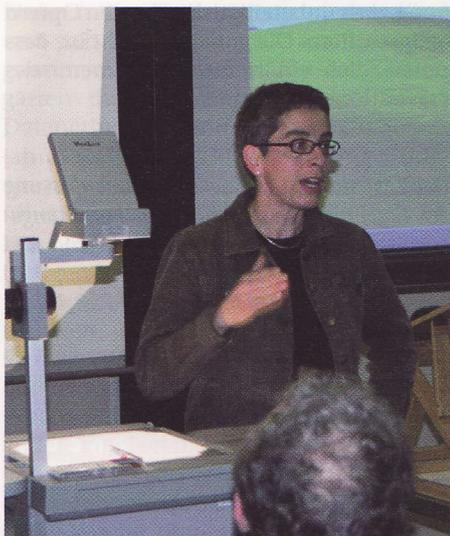
xime nicht alleine das Projektziel sein durfte, sondern gleichermaßen die Ausgangslage der Zielgruppe.

Im Rückblick können folgende Erfolgskriterien festgehalten werden:

- Kooperation mit Organisationen, die aus Männersicht eine hohe Relevanz haben
- Optimale Anpassung des Seminars an die Realitäten der KMU
- Vorschalten einer «Auftauphase», um Berührungspunkte abzubauen
- Ganzheitliche Kurskonzeption mit drei unterschiedlichen Zugangsweisen

### Kooperation mit relevanten Organisationen

Der Gewerbeverband des Kantons Luzern (KGL) ist für Klein- und Mittelbetriebe eine wichtige Dienstleistungs- und Lobby-Organisation. Er organisiert regelmässige Weiterbildungen und Veranstaltungen für seine Mitglieder. Bei der Kontaktnahme durch das Gleichstellungsbüro zeigte es sich bald, dass das Thema «Burn-out» auch für den Gewerbeverband sehr aktuell war. Die Projektkooperation entwickelte sich zu einer Win-win-Situation. Der Profit ging weit über die praktische Ebene der Nutzung von Adressen und In-



Rita Blättler, Fachstelle Gesellschaftsfragen.



Seminarleiter: Martin Buchmann und Christoph Walser.



formationsmedien hinaus. Da sich die Info-Veranstaltung «Boxenstopp» nahtlos in die Tradition der Feierabendveranstaltungen des KGL einfügte, wurden die Anlässe ausserordentlich gut besucht. Die Tatsache, dass das Logo des KGL als Absender auf dem Kursflyer zu finden war, dürfte für viele Interessierte ausschlaggebend gewesen sein, sich das Angebot genauer anzuschauen. Zu guter Letzt konnte im Austausch mit dem KGL der optimale Kurszeitpunkt und Kursumfang für die Zielgruppe ermittelt werden.

#### Die «Auftauphase»

Die ursprüngliche Projektidee sah lediglich ein Angebot für die Zielgruppe Männer in Führungsfunktionen von KMU vor. Im Rahmen der Vorbereitungen zeigte es sich, dass ein grundsätzlicher Informati-

onsbedarf zum Thema «Burn-out» bestand und ein Bedürfnis, geschlechtsspezifische Faktoren im Umgang mit Belastungssituationen genauer kennen zu lernen. Diesen Anliegen konnte mit den beiden Infoveranstaltungen «Boxenstopp» Rechnung getragen werden. Die Teilnahme von Frauen und Männern am Anlass ermöglichte gleichzeitig eine private und eine betriebliche Einbettung des Themas. Und der Erfahrungsbericht eines betroffenen Schreiners, verbunden mit der anschliessenden Austauschmöglichkeit, half wesentlich mit, Berührungspunkte mit dem Thema «Burn-out» abzubauen.

#### Drei Zugangebene zum Thema «Burn-out»

Traditionellerweise setzen Weiterbildungen zum Thema «Stressbewältigung und Burn-out» beim Handlungsfeld «Arbeit» an. Das Seminar «time-out statt burn-out» fokussiert das Spannungsfeld «Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit». Diese Strategie deckt sich mit den Erkenntnissen einer Studie des seco (2000), die festhält, dass neben den Arbeitsbedingungen die Vereinbarkeit von Arbeit und privaten Interessen (Familie/Freizeit) ein wichtiger Stressfaktor ist. In der Praxis hat sich dieser dreifache Zugang bewährt. Dies zeigte sich unter anderem darin, dass die Teilnehmer nach dem Standorttag ihre prioritären Handlungsfelder insgesamt in allen drei Bereichen sahen, je nachdem, wo sie der Schuh am meisten drückte. Das heisst aber auch, dass die Seminarleiter Kompetenzen in allen drei Bereichen mitbringen mussten. Weitere Erfolgsfaktoren waren laut Rückmeldung der Teilnehmer die konsequente Lösungsorientierung und die Praxis-

nähe des Seminars. Damit hat die Projektträgerschaft eines der wichtigsten konzeptionellen Grundanliegen erreicht.

Rita Blättler

- 1 Projektbeschreibung: [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch) (aktuell)
- 2 Im Kanton Luzern haben 60 Prozent der Firmen weniger als 5 Mitarbeitende
- 3 Ergebnisse der seco-Studie aus dem Jahr 2000 zum Thema «Stress am Arbeitsplatz»: [www.stressnostress.ch/stress-info/files/Stress-Info\\_Kurzfassung\\_d.pdf](http://www.stressnostress.ch/stress-info/files/Stress-Info_Kurzfassung_d.pdf)



#### Infobox:

Das im Kanton Luzern erprobte Projekt wird zurzeit im Kanton Aargau in ähnlicher Weise aufgebaut und angeboten. Auf Anfrage kann das modulare Angebot «time-out statt burn-out» in weitere Kantone transferiert oder auch branchenspezifisch angepasst werden. Ausführlichere Informationen zum Seminarkonzept sowie Medienberichte sind zu finden unter:  
[www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch) (aktuell).

#### Weitere Informationen:

Fachstelle Gesellschaftsfragen  
Bereich Gleichstellung von Frau und Mann  
Rita Blättler  
Telefon 041 228 67 15  
[rita.blattler@lu.ch](mailto:rita.blattler@lu.ch)