

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 %).

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter: http://www.radix.ch/d/data/data_244.pdf

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 wie beispielsweise die Internetplattform www.kmu-vital.ch oder das Forum BGM, betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau. Die Erfahrungen in der Praxis zeigen jedoch, dass diese Angebote oft nicht auf die Bedürfnisse von Kleinbetrieben ausgerichtet sind.

Kleinbetriebe im Fokus

Im Kanton Aargau haben beispielsweise 29'000 Firmen weniger als 5 Mitarbeitende. Die Situation dieser Betriebe ist 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 und/oder Vater.

Gesundheitsförderung und Chancengleichheit

Für die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX ist es ein grosses Anliegen, dass Chancengleichheit und Gesundheitsförderung nicht das Ausspielen der Interessen des einen Geschlechts gegen das andere bedeutet. Vielmehr geht es darum, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und die gesellschaftlichen Voraussetzungen von Frauen und Männern einzugehen. Gesundheitsförderung und Chancengleichheit bedeutet, dass der Vielfalt gelebter Männlichkeit und Weiblichkeit gleiche Chancen im Alltag zugestanden wird. Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung und Chancengleichheit im Betrieb wird oft als frauenspezifisches Thema verstanden und es wurden in der Vergangenheit vor allem frauenspezifische Angebote entwickelt und angeboten.

Die Frauenbewegung hat in den vergangenen Jahren einiges ins Rollen gebracht – auch bei den Männern. Rund 310'000 vollzeitlich beschäftigte Männer äusserten in einer Befragung des Bundesamtes für Statistik (2001) den Wunsch nach einer Reduktion ihrer Erwerbsarbeit.

Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingung und die Vereinbarkeit von Arbeitsleben und privaten Interessen sind zunehmend auch für Männer die Themen „wo der Schuh drückt“ und Handlungsbedarf besteht.

In den zahlreichen Publikationen zu betrieblicher Gesundheitsförderung und Chancengleichheit werden bei der Darstellung und Analyse „Beispiele guter Praxis“ nahezu ausschliesslich auf grosse Unternehmen abgestellt. Doch die Mehrheit der Unternehmen in der Schweiz sind KMU-Betriebe. In kleinen und mittleren Unternehmen sind überdies Strukturen vorhanden, welche die Durchführung von Massnahmen im Bereich der betriebliche Gesundheitsförderung und Chancengleichheit begünstigen. Es bestehen beispielsweise flache Hierarchien, die Entscheidungswege sind kürzer, der Kontakt zwischen Chef oder Chefin und Mitarbeitenden ist direkt, und man kennt sich meistens gut. Für die KMU-Betriebe gibt es so gute Chancen, flexibel auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden zu reagieren und gleichzeitig den betrieblichen Erfordernissen Rechnung zu tragen.

Ja, aber...

Sich aktiv um die eigene Gesundheit und seine „work-life“ Balance zu kümmern fällt vielen Männern nach wie vor schwer. Die Erfahrungen von RADIX im Bereich der zielgruppenspezifischen Gesundheitsförderung und Chancengleichheit zeigen, dass das Ausbalancieren der eigenen Erwartungen mit den Anforderungen im Spannungsfeld „Betrieb - Familien/Partnerschaft - Freizeit“ vielen Männern unter den Nägeln brennt.

Dies hat RADIX motiviert, männerspezifische Angebote zu fördern und zu entwickeln, die betriebliche Gesundheitsförderung und Chancengleichheit mit einander zu verknüpfen.

„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, nach dem Motto:

„Viele kleine Schritte geben am Schluss auch einen grossen Schritt“

Neu: Männer und Kleinbetriebe im Fokus

Das Pilotprojekt timeout statt burnout, Männer im Spannungsfeld „Betrieb - Familie/Partnerschaft - Freizeit“, ein Angebot für Führungskräfte in Kleinbetrieben wurde im Jahr 2007 im Kanton Luzern erfolgreich durchgeführt und evaluiert. Detailinformationen finden Sie unter www.gesunde-maenner.ch unter „Aktuell“

In Kooperation mit dem Forum BGM, betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau www.forum-bgm-ag.ch wird das Angebot im Herbst 2008 im Kanton Aargau angeboten.

Kontakt:

RADIX

René Setz, Fachberater, Effingerstrasse 11, 3011 Bern

031 312 75 75, setz@radix.ch, www.radix.ch und www.gesunde-maenner.ch

RADIX stärkt die Gesundheitsförderung und Prävention in der ganzen Schweiz mit spezifischen Angeboten für Gemeinden, Schulen und Betriebe und mit übergreifenden Dienstleistungen.

timeout statt burnout

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

Ein Angebot für Führungskräfte in Kleinbetrieben

Sie erhalten 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.

Optionen

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.

Referenzen

Das Pilotprojekt für Kleinbetriebe wurde mit 16 Firmen im Kanton Luzern im Jahr 2007 realisiert. Die Ergebnisse der Evaluation zeigen eine hohe Zufriedenheit der Seminarteilnehmer mit dem Angebot.

Detailinformationen: www.gesunde-maenner.ch unter Aktuell

Organisation

RADIX Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention in Kooperation mit dem Kantonsärztlichen Dienst Aargau und dem Forum BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau

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

Standortbestimmung:

Di. 18. Nov. 08

Zeit: 8.30 – 17.30 Uhr

Praxisberatungen:

- Di. 13. Jan. 09

- Di. 10. März 09

Zeit: 14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Aarau

Kosten:

Mitglieder forum bgm

CHF 800

Nichtmitglieder CHF 870

Anmeldung:

Bis Mo. 3. Nov. 08 an:

info@forum-bgm-ag.ch

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Detailinformationen:

RADIX, Rene Setz,
Drehscheibe Männer-
gesundheit, Bern
setz@radix.ch
Tel. 031 312 75 75

Seminarleitung:

Martin Buchmann und
Christoph Walser

