

Pilotprojekt Kanton Luzern 2006/2007

timeout statt burnout

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

Ein Angebot für Führungskräfte in Kleinbetrieben

Das Pilotprojekt im Kanton Luzern bestand aus folgenden Angeboten:

- zwei Informationsveranstaltungen „boxenstop“
- Das Seminar timeout statt burnout umfasst zwei Tage: einen Tag Standortbestimmung und zwei halbe Tage Praxisberatung
- Kosten Fr. 800.— Am Seminar haben sich 16 Männer beteiligt.

Auszüge aus dem Evaluationsbericht des Pilotprojekts Luzern

„Die Teilnehmer sind mit der Seminarreihe zufrieden bis sehr zufrieden. Sie konnten eigene Timeout-Vorhaben umsetzen und damit Veränderungen in ihrer Alltagsstruktur in Berufe, Familie und/oder Freizeitbereich einleiten. Durch die zeitliche Anlage der Seminarreihe, verteilt auf 4 Monate, lässt sich schliessen, dass diese Veränderungen auch nachhaltig für die Person sein können. Als „Hauptwirkfaktor“ bei den Veränderungen wird die Arbeit an der eigenen Person wahrgenommen.“

„Die Atmosphäre und der Erfahrungsaustausch in der Seminargruppe und das unterstützende Coaching durch die Seminarleiter werden als wesentlich für das Gelingen angesehen. Es ist also mit dieser Seminarreihe gelungen, einer Gruppe von engagierten, aber auch sehr belasteten Führungskräften ein Angebot zu machen, Überlastung durch Mehrfachbelastungen in Beruf und verschiedenen Rollen für sich zu thematisieren. Wichtig war hierbei offensichtlich, Überlastung nicht als eigenes Versagen und Scheitern zu sehen, sondern auch als strukturelles Problem zu begreifen, für das es Lösungen geben kann. Diese individuell zugeschnittenen Lösungen konnten in die Alltagsstruktur „eingebaut“ werden und führten so zu achtsameren Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen.“

„Die hier evaluierte Seminarreihe zeigt exemplarisch auf, wie Strukturen aufgebaut werden können, in denen Führungskräfte aus Kleinbetrieben sich über Burnoutsymptome informieren können und praktische Unterstützung erhalten. Nach eigenem Bekunden würden die Teilnehmer anderen Führungskräften die Teilnahme an dieser Seminarreihe empfehlen und es begrüssen, wenn dieses Angebot beibehalten oder erweitert würde. Die hier gewählte Form der Unterstützung trifft offensichtlich die Bedürfnisse der Zielgruppe.“

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.



Detailinformationen zum Pilotprojekt Luzern

Detaillierte Unterlagen zum Pilotprojekt und dem Evaluationsbericht finden Sie unter:
www.gesunde-maenner.ch
unter aktuell

Kontakt: Radix, René Setz,
031 312 75 75 setz@radix.ch