

# **Kopfschmerzen am Arbeitsplatz: eine Bestandsaufnahme für Arbeitgeber**

*Ein gutes Arbeitsumfeld ist entscheidend für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Positive Rahmenbedingungen steigern nicht nur Motivation und Erfolg, sondern fördern auch die psychische und körperliche Gesundheit. Gerade Migränepatienten sind auf ein sensibles Arbeitsumfeld angewiesen. Als Arbeitgeber oder Führungskraft können Sie hier viel bewirken.*

Mit der folgenden Checkliste erhalten Sie praktische Anregungen, wie sich Arbeitsplätze einfacher gestalten lassen – zum Wohl Ihres gesamten Teams, insbesondere der Mitarbeitenden mit Migräne.

## **Umgang mit Auslösern**

- Einstellbare Deckenbeleuchtung/Sonnenschutz
- Blendschutzfilter für Bildschirme
- Parfümfreie oder parfümärmere Räume
- Geräuscharme Räume, einschliesslich Räume abseits von stark frequentierten Bereichen.

## **Weitere Ressourcen/Möglichkeiten**

- Flexiblere Arbeitszeitmodelle – wenn möglich auch mobiles Arbeiten oder Homeoffice
- Individuelle Betreuung und Rücksichtnahme auf Betroffene.
- Bereitstellung eines dunklen und ruhigen Raums, in dem sich die Mitarbeiter bei einer Migräneattacke zurückziehen können.
- Zugang zu Schulungen und Sensibilisierungsangeboten für Mitarbeitende.

## **Anerkennung und Verständnis**

- Zeigen Sie Ihren Mitarbeitern, dass Sie Migräne als schwere neurologische Erkrankung, die oft eine medizinische Behandlung erfordert, respektieren und verstehen.
- Bieten Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, Verbesserungen am Arbeitsplatz vorzuschlagen.
- Fördern Sie eine offene Gesprächskultur – auch zu unsichtbaren Belastungen wie Migräne.

## **Arbeitsmedizin**

- Grundwissen schaffen: Ursachen, Symptome und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten erklären
- Informations- und Aktionstage (z. B. ein „Migräne-Infotag“) organisieren
- Beratungsstellen oder feste Ansprechpartner im Unternehmen anbieten
- Auf Informationsmaterial und Selbsthilfeangebote hinweisen (Flyer, Download-Broschüren)
- Austauschformate wie Diskussions- oder Online-Foren (z. B. via Zoom) ermöglichen

