

## **Migräne am Arbeitsplatz: Eine Standortbestimmung für Arbeitgeber**

*Gute Arbeitsbedingungen und Erfolge in der beruflichen Tätigkeit können Quellen von psychischem und physischem Wohlbefinden sein. Sie können die Motivation und Arbeitsleistung steigern. Als Arbeitgeber oder Teamleader können Sie wesentlich dazu beitragen.*

Ist Ihr Arbeitsumfeld auf Mitarbeiter mit einer Migräneerkrankung ausgerichtet? Hier finden Sie eine Checkliste mit einfachen Massnahmen, die Sie ergreifen können, um den Arbeitsplatz für Migränebetroffene zu verbessern.

### **Trigger-Management**

- Einstellbare Deckenbeleuchtung/Schattenspender
- Blendschutzfilter für Computerbildschirme
- Duftstofffreie oder duftstoffarme Räume
- Lärmreduzierte Räume, einschliesslich Räume abseits stark frequentierter Bereiche

### **Weitere Ressourcen/Möglichkeiten**

- Bereitschaft zu flexiblen Arbeitsplänen, einschliesslich Telearbeit, sofern dies möglich ist
- Förderung einer sinnvollen Versorgung von betroffenen Mitarbeitenden
- Bereitstellung eines zugänglichen dunklen, ruhigen Raums, in dem sich Mitarbeitende im Falle eines Migräneanfalls ausruhen können
- Zugang zu Sensibilisierungs- und Schulungsprogrammen für Mitarbeitende

### **Anerkennung und Verständnis**

- Zeigen Sie Ihren Mitarbeitenden, dass Sie Migräne als ernsthafte neurologische Erkrankung, die häufig eine medizinische Behandlung erfordert, respektieren und verstehen.
- Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, Verbesserungen am Arbeitsplatz vorzuschlagen.
- Ermutigen Sie Ihre Mitarbeitenden – auch solche mit unsichtbaren Krankheiten – dazu, über die Herausforderungen zu berichten, denen sie am Arbeitsplatz gegenüberstehen.