

## **Arbeiten mit Migräne – Meine persönlichen Strategien im Berufsalltag**

Ich bin Mitte dreissig und arbeite als Teamleiterin in einem grossen Finanzunternehmen. Migräne begleitet mich schon seit vielen Jahren, natürlich auch im Berufsalltag. Es ist nicht immer leicht, aber mit klaren Strategien und einem gewissen Mass an Flexibilität habe ich für mich einen Weg gefunden, mit der Erkrankung im Arbeitsalltag bestmöglich umzugehen.

Was mir besonders hilft sind flexible Arbeitszeiten sowie die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten – vor allem an Tagen, an denen es mir nicht so gut geht und ich auf die Signale meines Körpers achten muss.

Wenn ich im Büro bin, achte ich aufgrund meiner Lichtempfindlichkeit darauf, einen Arbeitsplatz zu wählen, der möglichst wenig direktem Licht ausgesetzt ist und den ich allenfalls zusätzlich abdunkeln kann. Auch in Meetings teile ich offen mit, wenn ich einen bestimmten Platz brauche, um nicht direkt ins Licht zu schauen. Zudem aktiviere ich bei meinem Bildschirm immer den Blaulichtfilter, um meine Augen zu entlasten.

Mein direktes Arbeitsumfeld, d.h. meine Vorgesetzte als auch mein Team, sind über meine Migräne informiert. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine gewisse Offenheit und klare Kommunikation zu Verständnis und Rücksichtnahme führen.

Ein unverzichtbarer Begleiter in meinem Arbeitsalltag ist zudem meine Migräne-Notfalltasche mit Sonnenbrille, kühlendem Roll-on-Stick und natürlich meinen Medikamenten. Sie gibt mir Sicherheit und ermöglicht es mir, bei einer Attacke sofort zu reagieren.

Mit der Zeit habe ich auch gelernt, wie wichtig bewusste Pausen sind. Nach dem Mittagessen versuche ich beispielsweise einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Auch auf regelmässiges Essen und Trinken achte ich sehr – ich habe immer einige Snacks griffbereit und meine Wasserflasche ist mein ständiger Begleiter.

Zusammenfassend ist die Migräne für mich im Berufsleben klar eine Herausforderung, aber mit Offenheit, Selbstfürsorge und den richtigen Strategien habe ich gelernt, möglichst gut damit umzugehen.

*(Name der Redaktion bekannt)*