



# Checkliste für einen migräne- freundlicheren Arbeitsplatz

Ein Service von Novartis

 **Migräne  
muss in  
alle Köpfe**

Schluss mit Vorurteilen am Arbeitsplatz!

# Was kann ich als Betroffener tun?

## AM SCHREIBTISCH

- Der Monitor sollte optimal eingestellt sein. Die Werte für Helligkeit und Kontrast lassen sich je nach Tageszeit verändern. Auch ist es empfehlenswert, die Schriftgröße den jeweiligen Lichtverhältnissen anzupassen.
- Ein Werbeblocker verhindert, dass die Bildschirmarbeit durch ständige Werbung unterbrochen wird. Flackernde Bilder, die einen festen Platz auf dem Bildschirm haben, können mit Post-it®-Etiketten abgedeckt werden, falls sie sich nicht anders entfernen lassen.
- Hilfreich können auch spezielle Brillen für die Arbeit am Computer (Arbeitsplatzbrillen) sein. Die Kosten werden sogar von einigen Krankenkassen erstattet.
- Auch auf eine gute Beleuchtung sollten Sie achten. Als Schreibtischlampen werden moderne, dimmbare LED-Leuchten empfohlen, da diese weniger blenden. Vermeiden Sie glänzende Schreibtische.
- Wichtig ist eine ergonomische, rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung.
- Ratsam sind kleine Bewegungsrituale: Kreisen Sie zum Beispiel nach jeder abgesandten E-Mail mit den Schultern oder gehen Sie eine kleine Runde. Die am häufigsten benötigten Aktenordner sollten am weitesten vom Schreibtisch entfernt stehen. Das sorgt für Bewegung.
- Vermeiden Sie zu viele Reize auf einmal. Trennen Sie persönliche Besprechungen von Telefonaten und von Schreibearbeit. Versuchen Sie nicht, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu erledigen

# Was kann ich als Arbeitgeber tun?

## **ALLGEMEIN**

- Bitten Sie den Betriebsarzt, mit den Mitarbeitern über die Auswirkungen von Migräne zu sprechen und individuelle Tipps für den Umgang mit Migräne am Arbeitsplatz zu geben.
- Nutzen Sie Informationsbroschüren, um Kollegen über Migräne aufzuklären.

## **AM ARBEITSPLATZ**

- Bieten Sie Ihren Mitarbeitern zeitweise einen dunklen, privaten Bereich/Raum, in den sie sich während einer Migräneattacke zurückziehen können.
- Denken Sie auch an Maßnahmen zur Geräuschreduktion wie zum Beispiel die Installation von Lärmfiltern oder Schallabsorptionsplatten sowie die Bereitstellung von geräuschunterdrückenden Headsets.
- Die Luftqualität im Raum lässt sich verbessern, wenn man das Kopiergerät und den Drucker im Flur platziert und Zimmerpflanzen aufstellt. Auch Luftreinigungssysteme können helfen.
- Achten Sie bei der Beleuchtung der Räume auf eine indirekte Beleuchtung. Das ist für alle Beteiligten angenehmer und für Migräne-Betroffene sehr hilfreich.
- Stellen Sie blendfreie Filter für Computermonitore bereit; blinkende Bildschirme sollten vermieden werden.

# Was kann ich als Kollege tun?

## **ALLGEMEIN**

- Migräne ist eine ernstzunehmende neurologische Erkrankung. Mit Rücksicht und Verständnis helfen Sie Ihren Kollegen am meisten.
- Seien Sie sicher, Ihre Kollegen mit Migräne haben sich die Erkrankung nicht ausgesucht und täuschen sie auch nicht vor. Sie sind genauso leistungsfähig und holen vieles in der Zeit ohne Migräne auf.

## **AM ARBEITSPLATZ**

- Vermeiden Sie die Verwendung stark duftender Lufterfrischer, Reinigungsmittel oder Parfums.
- Viele Mitarbeiter hören gerne Musik bei der Arbeit. Für Migränekranke kann dies jedoch eine zusätzliche Belastung sein. Verwenden Sie daher z. B. Kopfhörer.

Die Migräne ist mehr als nur ein Kopfschmerz – sie ist eine neurologische Erkrankung. Migräneattacken können auch durch Faktoren am Arbeitsplatz ausgelöst oder verstärkt werden und sie können die Einsatzfähigkeit am Arbeitsplatz erheblich beeinträchtigen. In dieser Checkliste finden Sie deshalb einige Anregungen, wie Sie hier Verbesserungen vornehmen können. Davon kann übrigens jeder profitieren, auch Ihre betroffenen Kollegen.

Schon einfachste Anpassungen können helfen. Denken Sie aber daran – jeder Mensch ist individuell. Nicht jede Maßnahme ist auch für jeden geeignet. Probieren Sie aus, nehmen Sie Rücksicht auf individuelle Wünsche und ganz wichtig – sprechen Sie mit Ihren Kollegen darüber. So können Sie voneinander lernen und gemeinsam für eine bessere Arbeitsumgebung sorgen.



# Informieren Sie sich

## Quellen

Dr. Zoltan Medgyessy (2019), Migräne Magazin-Zeitschrift der Migräneliga e. V. Deutschland, Nr.83

The Work Foundation. Society's Headache: The socioeconomic impact of migraine. April 2018. Available online: <https://www.lancaster.ac.uk/media/lancaster-university/content-assets/documents/lums/work-foundation/Migraines-impact-on-employment-in-Europe-FINAL-pub-vA-accessible.pdf> (Abrufdatum: März 2023)

Migraine Again.com, 19 ways to accommodate an employee with migraines. Available online: <https://migraineagain.com/19-ways-to-accommodate-an-employee-with-migraines/> (Abrufdatum: März 2023)

Job Accommodation Network, Accommodation and Compliance: Migraines. Available online: [https://askjan.org/disabilities/Migraines.cfm?cssearch=1950366\\_1#scroll-heading-2](https://askjan.org/disabilities/Migraines.cfm?cssearch=1950366_1#scroll-heading-2) (Abrufdatum: März 2023)

## Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website für Migräne-Betroffene

Leben & Migräne:  
[www.leben-und-migraene.de](http://www.leben-und-migraene.de)

## Selbsthilfegruppen & Fachgesellschaften

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.:  
[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)  
MigräneLiga e. V. Deutschland:  
[www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)  
Deutsche Schmerzliga e. V.:  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)  
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.:  
[www.dgss.org](http://www.dgss.org)  
SchmerzLOS e. V.:  
[www.schmerzlos-ev.de](http://www.schmerzlos-ev.de)

## Rechtliche Hinweise

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine medizinische Beratung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. Aus Gründen der leichten Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet.