

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen in Oberösterreich drastisch zu:

„Fehlendes Lob macht krank!“

Fast jeder Zweite leidet unter psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. Doch obwohl die Krankenstandstage in OÖ auf 2,2 Millionen explodierten, wird Vorsorge in Betrieben stark vernachlässigt. Wie man mit Burn-out umgeht, erklärt Psychotherapeutin Marina Gottwald vom Linzer Wagner-Jauregg-Spital im Interview. Gestern referierte sie auch auf einer Tagung in Linz.

Warum macht der Arbeitsplatz heutzutage immer mehr Leute krank?

Es treten dabei immer mehrere Faktoren auf. Innere und äußere. Es gibt nicht

einen einzigen Schuldigen, wie zum Beispiel den Chef.

Wann wird's für den Betroffenen eigentlich zum gesundheitlichen Problem?

Wenn eine an sich schon gefährdete Person mit einem gefährlichen Umfeld zusammentrifft.

Zum Beispiel?

Jemand brennt sich selbst aus. Wenn er zum Beispiel ein Perfektionist ist, der nicht

„Nein“ sagen kann oder sich ganz alleine für alles verantwortlich fühlt, alles selbst macht und auch nichts delegieren kann. Das große Problem dabei ist, dass so jemand auch die Warnsignale seines Körpers ignoriert.

Welche Kriterien sind



für krankhaften Stress im Beruf entscheidend?

Es gibt weit zu viel Arbeit, aber zu wenige Ressourcen. Die Anforderungen sind meist sehr hoch und steigen weiter, doch es fehlt an der dafür notwendigen Wertschätzung. Also am Lob, für das, was man tut. Das wird heute einfach als etwas ganz Selbstverständliches hingenommen und nicht mehr als so wichtig betrachtet.

Was kann man gegen ein Burn-out unternehmen, denn die Kosten für diesbezügliche Krankenstände betragen ja bei uns schon 400 Millionen Euro pro Jahr?

Burn-out tritt nicht plötzlich auf, es ist ein quälender, langjähriger Prozess, der in Depressionen oder einem Herzinfarkt enden kann. Doch es ist wichtig, zu betonen, dass es durch Psychotherapie und medizinische Behandlung heilbar ist.

Interview: Johannes Nöbauer

Tschechen sparen:

Gemischte Streifen sind Geschichte!

Die beiden tschechischen Räuber, die in Freistadt einen Mühlviertler (29) wegen 4,67 Euro überfallen hatten, wären fast entkommen. Denn die tschechische Polizei muss sparen!

Wie berichtet, hatten Leopoldschlager Grenz-



Wagner-Jauregg-Psychotherapeutin Marina Gottwald

Foto: gespag