

DISKUSSIONSRUNDE

Die beste Prävention gegen Burnout wäre mehr Humor in der Arbeitswelt

LINZ. Von der Manager- zur Volkskrankheit: Das Thema Burnout ist heute aktueller denn je. Der ÖAAB Oberösterreich lud aus diesem Grund zu einer Diskussion in Linz ein.

von DANIEL KNERINGER

Der Begriff „Burnout“ tauchte bereits 1974 erstmals auf, hat sich aber über die Jahre sehr stark verändert. „Ein neues Syndrom ist der Blackberry-Daumen“, meint Gerhard Mayr, Direktor-Stellvertreter der Gebietskrankenkasse Oberösterreich: „Jeder ist heutzutage ständig erreichbar und hat kaum mehr Raum für einen Rückzug.“ Diesem Argument kann sich Psychologe Reinhold Zischkin



Die Vertreter am Podium: Reinhold Zischkin (vo. li.), Marina Gottwald, Moderator Gerhard Mayr, Judith Roth und Peter Scheinecker

Foto: Kneringer

nur anschließen: „Unsere Freizeit wird immer hektischer“, so Zischkin: „Wenn man am Wochenende einfach mal nichts getan hat, muss man sich beinahe schon dafür rechtfertigen.“ Die beste Präven-

tion gegen Burnout wäre laut dem Psychologen mehr Humor in der Arbeitswelt.

Die Psychotherapeutin Marina Gottwald gibt zu bedenken, dass es sich bei Burnout nicht um eine

Krankheit handelt. „Es ist ein Verhaltensmuster, das zu Krankheit führen kann“, erklärt Gottwald.

Dass neben den Betroffenen auch die Wirtschaft unter den Folgen leidet, hält Wirtschaftskammer-Referent Peter Scheinecker fest: „Es trifft meist die zentralen Player, das heißt die Unternehmen müssen auf die engagiertesten Mitarbeiter verzichten“, so Scheinecker. Er rät deshalb zur präventiven betrieblichen Gesundheitsvorsorge. ■

i FORDERUNGEN

Der ÖAAB fordert die Schaffung einer zentralen Anlaufstelle für Burnout-Betroffene und die generelle Zulassung eines Betriebsrates durch die Arbeitgeber.