

# „Vom Burn-Out zum Burn-On!“

## Interessanter Vortragsabend am 25. Oktober in der Schlossgarage Wille

**Dülmen.** Die Marschrichtung ist für Dr. Wolfgang Mailahn klar: „Ich möchte, dass die Leute nach dem Vortrag wissen, ob sie gefährdet sind, einen Burn-Out zu bekommen. Und die Leute werden aus dem Vortrag gehen und etwas für sich persönlich mitnehmen, wie sie vorbeugen können – und das gilt nicht nur für Beschäftigte, sondern auch für Unternehmer, also Chefs“, sagt Wolfgang Mailahn, der am Donnerstag, 25. Oktober, ab 19.30 Uhr in der Schlossgarage Wille in Dülmen den Live-Vortrag „Vom Burn-Out zum Burn-On“ halten wird.

Und damit ein Thema anpackt, das immer mehr an Bedeutung zunimmt, denn die Zahl psychisch bedingter Erkrankungen nimmt zu – was nicht selten auch an den Bedingungen am Arbeitsplatz liegt.

Wobei es manchmal nicht ganz so einfach ist, die Ursachen festzustellen – zumindest im Vergleich zu körperlichen Belastungen im Beruf. „Mangelhafte Beleuchtungssituationen, schlechte Sitzgelegenheiten am Schreibtisch oder etwa Lärmbelastung kann man schnell ausfindig machen. Aber die Ursachen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind oft nicht auf den ersten Blick zu sehen“, so der 55-jährige Facharzt für Orthopädie und Allgemeinmedizin, der selber 13 Jahre lang eine eigene Arztpraxis betrieben hat. Parallel dazu hat er jedoch schon früh damit begonnen, als Betriebsarzt zu arbeiten; mittlerweile ist er ausschließlich als Betriebsarzt und Vortragsreferent tätig.

So ist er seit 14 Jahren für das große bekannte Unternehmen Miele als Betriebsarzt tätig und hilft dem Unternehmen bei dessen Aufga-



Dr. Wolfgang Mailahn ist am Donnerstag, 25. Oktober, Referent des Vortrags „Vom Burn-Out zum Burn-On!“ in der Ford-Schlossgarage Wille in Dülmen. Foto: men-

be, den betrieblichen Gesundheitsschutz sicherzustellen. Wöchentlich ist er in den Miele-Werken Warendorf und Oelde-Lette tätig; daneben noch in weiteren Betrieben wie beispielsweise die Firma Compo in Münster oder RGE in Essen.

„Auf der einen Seite habe ich darauf zu achten, dass Mitarbeiter dort keine zu starken körperlichen Belastungen haben, etwa beim Thema Gefahrstoffe oder Arbeitsergonomie; dazu finden regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen statt. Auf der anderen Seite habe ich dort auch regelmäßig offene Sprechstunden, bei denen Mitarbeiter der Firma sich mir unter dem Datenschutz der ärztlichen Schweigepflicht erklären können. Zusätzlich ist es meine Aufgabe, vor Ort das betriebliche Gesundheitsmanagement zu koordinieren“, so Dr. Wolfgang Mailahn,

der bei Miele auch schon einmal eine Gesundheitswoche organisiert hat, für die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freigestellt wurden. Außerdem hat er dort auch Einzelveranstaltungen zu den Themen Diabetes, Krebs und hoher Blutdruck gemacht.

Anhand seiner Erfahrung weiß Dr. Wolfgang Mailahn, welche mitunter schweren Folgen es haben kann, wenn Mitarbeiter ständig unter Zeitdruck stehen, ständig erreichbar sein müssen und laufend Arbeitsverdichtung erfolgt. Auf der anderen Seite hat er aber auch Erfahrungen damit, was der einzelne Mitarbeiter oder aber Vorgesetzte tun kann, um übermäßigen Belastungen vorzubeugen. Diese Erfahrungen hat Dr. Mailahn auch schon häufiger weitergegeben.

So hält er seit zehn Jahren Vorträge unter anderem zum Thema Gesundheitsschutz

am Arbeitsplatz und zum Thema Stress und Stressbelastung; mehrfach hat er auf diese Weise bei der Rheinisch-Westfälischen Genossenschaftsakademie in Köln und Münster diesen Themenkomplex vor Bankmitarbeitern beleuchtet, ebenso hält er im Gesundheitshaus in Münster jeden Monat einen Vortrag.

Dabei hat er den Menschen ganzheitlich im Blick: „Zur Hälfte haben wir selber in der Hand, ob wir gesund leben, etwa durch regelmäßigen moderaten Sport und eine bewusste Ernährung. Und auch durch bewussten Ausgleich zum Beruf, was dazu führt, dass manch ein Manager – auch wenn er 14 Stunden am Tag arbeitet –, gar keine Gefahr läuft, an Burn-Out zu erkranken“, so Dr. Mailahn, der im Frühjahr noch an einer Qualifizierung des NRW-Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales teilnahm und sich als Demografielotsen hat zertifizieren lassen.

Das Thema Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz in jeglicher Hinsicht wird nämlich immer wichtiger, auch vor dem Hintergrund des sich schon vielerorts ankündigenden Fachkräftemangels. „Die meisten Unternehmen wissen inzwischen, dass sie es sich gar nicht mehr leisten können, kein Gesundheitsmanagement zu leisten – anders also noch vor zehn Jahren“, so Dr. Mailahn. Eintrittskarten für den Vortrag am 25. Oktober (Beginn 19.30 Uhr) inklusive kleiner Köstlichkeiten vom „täglich“ in Dülmen gibt es für 24,90 Euro bei den *Streiflichtern* in Dülmen und in Coesfeld, beim Autohaus Schlossgarage Wille, im „täglich“ sowie bei MünsterlandSeminare. **-men-**