



## BURNOUT-PRÄVENTION

# Darum Kollegen virtuell treffen

Die Covid-19-Pandemie hat Österreich fest im Griff, zerrt an den Nerven und begünstigt die Entstehung eines Burn-outs. Arbeitet man von zu Hause aus, fehlt das Auffangnetz der Kollegen. Im Homeoffice sollte man sich jedoch keinesfalls zurückziehen, so der Rat der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Wer sich regelmäßig untereinander über Arbeitsbelastungen oder Probleme austauscht, steuere der Isolation sowie Belastung aktiv entgegen. Es wird dazu geraten, einfach spontan bei den Kollegen anzurufen oder sich für eine kurze Online-Kaffeepause zu verabreden. Ob ein einzelnes Telefonat oder ein Gespräch in der Gruppe via Videokonferenz – es gibt viele Möglichkeiten, Stress und Frust beieinander abzuladen und füreinander da zu sein.

» [www.oevs.or.at](http://www.oevs.or.at)  
Supervision, Coaching & Beratung



### SMALL TALK

Trotz der räumlichen Distanz ist es ratsam, einen regelmäßigen informellen Austausch via Zoom, Teams & Co. zu den Kollegen zu pflegen.