



## Masterlehrgang „PSYCHOTHERAPIE“

Abschluss im November 2009

### **Psychohygienische Maßnahmen ermöglichen trotz Belastungen durch die psychotherapeutische Tätigkeit nicht am Burnout Syndrom zu erkranken.**

Sigrid Schönegger

sigrid.schoenegger@aon.at

#### **Zusammenfassung:**

Bei der vorliegenden Studie wurde mittels Online-Befragung untersucht, welche psychohygienische Maßnahmen von Psychotherapeuten angewendet werden und mit welchen Belastungen Psychotherapeuten durch ihre psychotherapeutische Tätigkeit konfrontiert sind. Schlussendlich wurde auch der Frage: „Wie burnoutgefährdet sind Psychotherapeuten?“ mit dem standardisierten Fragebogen nach Maslach nachgegangen. Der Fragebogen wurde an 1119 Psychotherapeuten unsortiert in ganz Österreich verschickt. 222 Fragebögen sind vollständig ausgefüllt worden und stellen so die Basis für die statistische Auswertung dar. Die wichtigsten Ergebnisse aus der Studie sind: Psychotherapeuten sind sich der Notwendigkeit von Psychohygiene bewusst und wenden eine Vielzahl an unterschiedlichen psychohygienischen Maßnahmen an. Die Befragten erleben ihre Tätigkeit bei unterschiedlichen Krankheitsbildern bzw. Verhaltensreaktionen und in konkreten Situationen als unterschiedlich belastend. Zur Burnoutgefährdung lässt sich sagen, dass weder der Faktor emotionale Erschöpfung, noch der Faktor reduzierte Leistungsfähigkeit, ebenso nicht der Faktor Depersonalisierung, stark ausgeprägt sind. Alle Werte sind im Burnout-Niveau unter 2. Das bedeutet, dass bei jenen Psychotherapeuten die sich an der Studie beteiligt haben keine Burnout Symptomatik festgestellt bzw. nachgewiesen werden konnte.

#### **Abstract:**

In the present study we have explored by online – questionnaire with the target to clarify, which mental hygienic activities are applied by psychotherapist and the different kind of stress they are confronted, too caused on their psychotherapist occupation. Finally we have checked an additional item of risks of burnout phenomena by therapists based on the standardized questionnaire for burnout scoring in accordance to Maslach. The questionnaire was sent in unsorted way all over in Austria to 1119 psychotherapists and received 222 completely filled in – these was the base of statistically investigations and evaluations. The main topics are following: The necessity of mental hygienic of psychotherapists is well-known and is applied in a multiple way. The questionnaires assess their activities at different diseases respectively reactions in behavior and in special situations lead to stress. The possibility of endangerment to burnout following status was evaluated – all burnout impacts ( emotional debility, reduced capability and depersonality) shows a low level in burnout scoring – all levels are less than 2. Therefore we can summarize, that no possible impact was observed respectively detected.