

# Die gesunde Ärztin & der gesunde Arzt

## Stressmanagement und seelische Gesundheit im Studium der Humanmedizin

E. Çetin, L. Hahn & A. Kuhnert

**Hintergrund:** Stresserfahrungen der Humanmedizinstudierenden beeinflussen die Lernmotivation und das Empathieverhalten [1, 2]. Zudem verursacht anhaltende Überforderung bei über 90% der Studierenden psychosomatische Stresserscheinungen [3]. Im Arbeitsalltag von Ärztinnen und Ärzten wird die mentale Gesundheit durch verschiedene Belastungsfaktoren wie hoher Arbeitsdruck oder Todesfälle beansprucht [4]. Zum Erlernen des Umgangs mit Stress und damit zum Erhalt der psychischen Gesundheit wurde im Curriculum der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie im Wintersemester 2017/2018 ein zusätzlicher Seminartag implementiert. Ziel war es hierbei, die Sensibilität der Studierenden für die Zusammenhänge zwischen Stress und Belastungserscheinungen zu steigern. Zur Evaluierung wurde im Rahmen zweier Seminarblöcke eine prä-post-Befragung zum Thema Stress durchgeführt.

**Methode:** Der zusätzliche Seminartag des Curriculums besteht aus:

1. Wissensvermittlung zu negativen Zusammenhängen zwischen Stress und psychosomatischen Symptomen, Empathie sowie Lernmotivation.
2. Reflektion der eigenen Rolle als Ärztin/Arzt in Kleingruppen. Hierbei liegt der Fokus auf dem Spannungsfeld äußerer Rollenerwartungen und inneren Leistungsidealien (äußeren Anforderungen gerecht zu werden und/oder keine Fehler begehen zu wollen).
3. Auseinandersetzung mit individuellen Copingstrategien in herausfordernden Situationen in Kleingruppenarbeit.

**Prä-Post Evaluation:** Befragung von  $N = 46$  Studierenden zur Stresswahrnehmung und Stressmanagement.

- Selbstentwickelter Fragebogen mit 7 Items.
- Antwortmöglichkeit auf 5-stufiger Likert-Skala.
- Auswahl zwei zentraler Items:

Item 1: „Selbstfürsorge ist in meinem Studium für mich bedeutsam.“

Item 2: „Ich habe ein Bewusstsein für Stress und Überforderung in meinem Studium.“

Messzeitpunkte sind zum Beginn ( $T_1$ ) und zum Ende ( $T_2$ ) des Seminartages.

**Ergebnisse:** Zweiseitige Testung mittels t-Test für abhängige Stichproben.

- Signifikante Steigerung der Bedeutsamkeit für Selbstfürsorge  $t(44) = 2.60, p = .01$
- Signifikante Steigerung bezüglich eines Bewusstseins für Stress und Überforderung  $t(44) = 2.21, p = .03$

	Prä		Post	
	$M_{T_1}$	$SD_{T_1}$	$M_{T_2}$	$SD_{T_2}$
Item 1	3.67	1.19	3.93	1.00
Item 2	3.69	0.79	3.93	0.89

Tab. 1: Mittelwerte und Standardabweichungen der Item 1 und Item 2 zu  $T_1$  und  $T_2$  bei  $N = 46$  Studierenden. Skalierung 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft voll und ganz zu).

**Schlussfolgerung:** Der zusätzliche Seminartag im Curriculum erreicht eine bedeutsame Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit im Studium. Ein gezieltes langfristiges Coaching im Studium basierend auf Rollenreflektion kann das Handlungsspektrum und die Kompetenzen im klinischen Alltag entscheidend beeinflussen.

**Kontakt:** M.Sc. Psych. Ersin Çetin, ersin.cetin@uniklinik-freiburg.de  
Dr. med. Andrea Kuhnert, andrea.kuhnert@uniklinik-freiburg.de

[1] Park J, Chung S, An H, Park S, Lee C, Kim SY, Lee JD & Kim KS. A Structural Model of Stress, Motivation, and Academic Performance in Medical Students. Psychiatry Investigation 2012;9(2):143-149.

[2] Hye Park K, Kim DH, Kim SK, Yi YH, Joeng JH, Chae J, Hwang J & Roh HR. The relationships between empathy, stress and social support among medical students. IJME 2015;6:103-108.

[3] Gilsdorf N, Reinhardt H, Höhling Z, Lin J, Wirsching M & Kuhnert A. Stress Treatment for Medical Students: Essential or dispensable? A 2014 basic survey of psychosomatic symptoms in medical students at the University of Freiburg. 48th Conference of the International Association for Medical Education (AMEE); 2014 Aug 30 - Sep 3; Milan, Italy

[4] Groß C, Pöhlmann K & Joraschky P. Gesundheitliche Auswirkungen der beruflichen Belastungen im Notarztdienst. Psychother Psych Med 2005; 55.