

PsyMentClinic - ein longitudinales, multimodales und fächerübergreifendes Lehrangebot zum Umgang mit studiumsassoziierter Belastung und zur Erhaltung psychischer Gesundheit für Studierende im Klinischen Abschnitt der Humanmedizin

A. Kuhnert¹, **M. Kunze**¹, **R. Pfeifer**¹, R. Rebiffe¹, K. Wisskirchen¹

¹ *Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Freiburg, Deutschland*

Fragestellung/Zielsetzung

Das Projekt **PsyMentClinic** rückt veränderte psychomentale Ausbildungsinhalte des Masterplanes 2020 und den aktuellen NKLM- Vorgaben in den Vordergrund. Es bietet eine **kompetenzorientierte** Auseinandersetzung mit der künftigen Rolle als Arzt*Ärztin im Bereich Selbst- und Stressmanagement an, vermittelt Fertigkeiten und ermöglicht das Entwickeln einer individuellen professionellen Haltung. Hierdurch verbessern sich Mentale Gesundheit, Arzt- Patientenbeziehung, Motivation für den Beruf und das medizinische Outcome für Patient*Innen. Studierende der Humanmedizin erleben während des Studiums chronischen mentalen Stress. Komplexe Studienanforderungen bei hohem Leistungsideal führen zu noch größerer Leistungsanstrengung bei verminderter Achtsamkeit der eigenen Gesundheit gegenüber (zB. Substanzmissbrauch, Essstörung) mit Reduktion sozialer Kontakte und sportlicher Aktivität. Eine im WS 2020/21 in der Psychosomatischen Klinik der Uniklinik Freiburg durchgeführte Befragung von N= 173 Medizinstudierenden zum Thema Streßcoping zeigt, dass 99,4% ein „Angebot zur Selbstregulation und zum Stressmanagement in allgemeinen und speziellen medizinischen Situationen“ für interessant hält und dass 93,6% an einem solchen Angebot teilnehmen würden.

Projektbeschreibung und Lehrmethoden

PsyMentClinic richtet sich schwerpunktmäßig an Medizinstudierende des 5.-7. Fachsemesters über (a) Workshops und (b) ein achtsamkeitsbasiertes Coaching-Angebot (MedON!). Zur Wissensvermittlung kann auf (c) die online-Lehrplattform inTensity zurückgegriffen werden, auf der psychoedukative Inhalte anschaulich aufbereitet sind und es ein anonymes Forum für Austausch und Fragen an Expert*innen gibt. Angeboten werden work shops zu Selbst- und Stressmanagement, Umgang mit Fehlern, Decision Making, kooperativer Teamarbeit.

Ergebnisse Im Kurzvortrag sollen Aufbau und Ablauf von PsyMentClinic näher erläutert und erste Forschungsergebnisse präsentiert werden. Zu erwarten ist ein Anstieg von Gesundheitsbewusstsein und ein Abfall Stress-assoziiierter Symptome bei partizipierenden Studierenden im Vergleich zur Gesamtkohorte. Des Weiteren werden Evaluationsergebnisse Rückschlüsse auf eine Formatanpassung geben. Das Projekt wird durch den Einsatz spezifischer Fragebögen (FFA - Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit; SCI – Stress und Coping Inventar) und durch Fokusgruppen-Interviews wissenschaftlich begleitet.

Take home message

Verbesserte Selbstwahrnehmung und Stressbewältigungsfertigkeiten und ein gesunder Umgang mit eigenen Ressourcen sind für alle Gesundheitsberufe relevante Fertigkeiten. Sie erhöhen die Arbeitszufriedenheit, erhalten Psychische Gesundheit und optimieren das outcome für Patien*Innen.