

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

### **Einführung:**

Das Projekt **PsyMentFreiburg** rückt psychomentale Ausbildungsinhalte des Masterplanes 2020 und aktuelle NKLM- Vorgaben in den Vordergrund. Es bietet eine **kompetenzorientierte** Auseinandersetzung 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. **Projektbeschreibung und Lehrmethoden**

PsyMentFreiburg richtet sich derzeit schwerpunktmäßig an Medizinstudierende des 1.-7. Fachsemesters über (a) Workshops und (b) ein achtsamkeitsbasiertes Coaching-Angebot (MedON!). Zur Wissensvermittlung kann auf (c) die online-Lehrplattform inTensity zurückgegriffen werden. Angeboten werden Workshops zu Selbst- und Stressmanagement, Umgang mit Fehlern, Decision Making, kooperativer Teamarbeit.

**Ergebnisse** Zu erwarten ist ein Anstieg von Gesundheitsbewusstsein und ein Abfall Stress-assoziierter Symptome bei partizipierenden Studierenden im Vergleich zur Gesamtkohorte. 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 Stressbewältigung 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 Patient\*Innen.

---