

# „Na, wie geht's uns denn heute?“

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT MEDIZINSTUDIERENDER - GRÜNDE UND HINDERNISSE

# Programm

WIESO FÜHLT MAN SICH  
EIGENTLICH GESTRESST?

WODURCH FÜHLEN SICH  
MEDIZINSTUDIERENDE  
AN DER FAU GESTRESST?

WELCHE RESSOURCEN  
ODER GEGENSTRATEGIEN  
KÖNNEN HELFEN?

WIE GEHT ES WEITER?

# Wie geht es Medizinstudierenden?

7. Dezember 2016, 14:49 Uhr Medizin

## Die depressiven jungen Ärzte



Der Stress und der Konkurrenzkanal (Symbolbild) (Foto: Waltraud Grub

MONTAG, 06. APRIL 2020

Corona-Krise und Prüfungen

Arztberuf

## Selbst

Stressbedingte... schon an den Medizinischen Fakultäten Initiativen und... eigene Gesundheit der Medizinstudierenden fokussieren.

**G**rundsätzlich ist es bekannt: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können“ – so hebt die Genfer Deklaration des Weltärztebundes in seiner aktuellen Fassung aus dem Jahr 2017 die eigene Gesundheit von



## Medizinstudium: Depressionen und Suizidgedanken häufiger als in Allgemeinbevölkerung

Donnerstag, 8. Dezember 2016



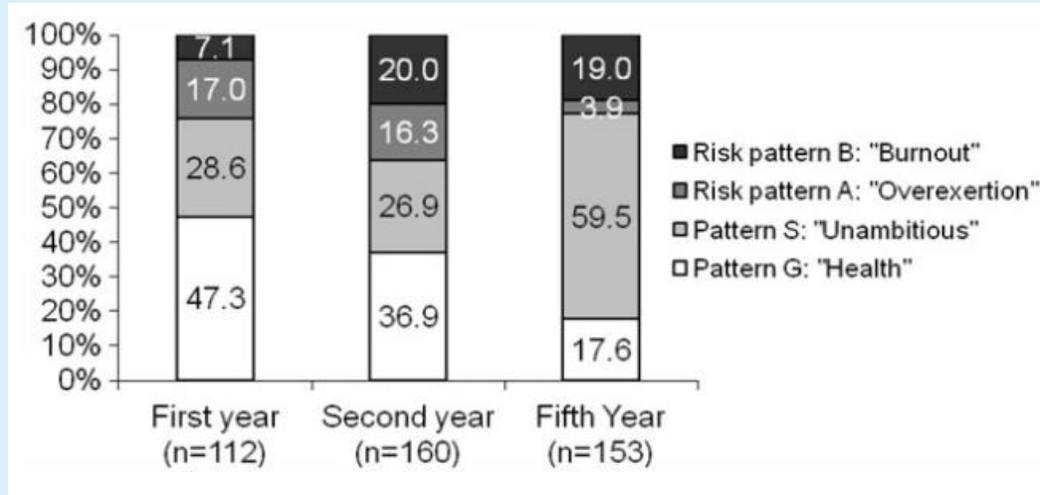
es aktuell tun. Daneben werden auch physische Einschränkungen berichtet, wie beispielsweise Aufmerksamkeitsdefizite und erhöhte Müdigkeit. Weiterhin zeigt sich ein im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung erhöhter Alkoholkonsum (4, 7).

### Folgen auch für Patienten

Auch die Konsequenzen sind bekannt: Gesundheitliche Probleme

-amerikanischen Ärzteblatt (2016; 316: dem Gedanken an einen Selber

# Wie geht es Medizinstudierenden?



Voltmer et al. (2012)

- Die (psychische) Gesundheit leidet im Laufe des Studiums
- Coping-Strategien hängen z.B. mit dem Grad der Depressivität zusammen

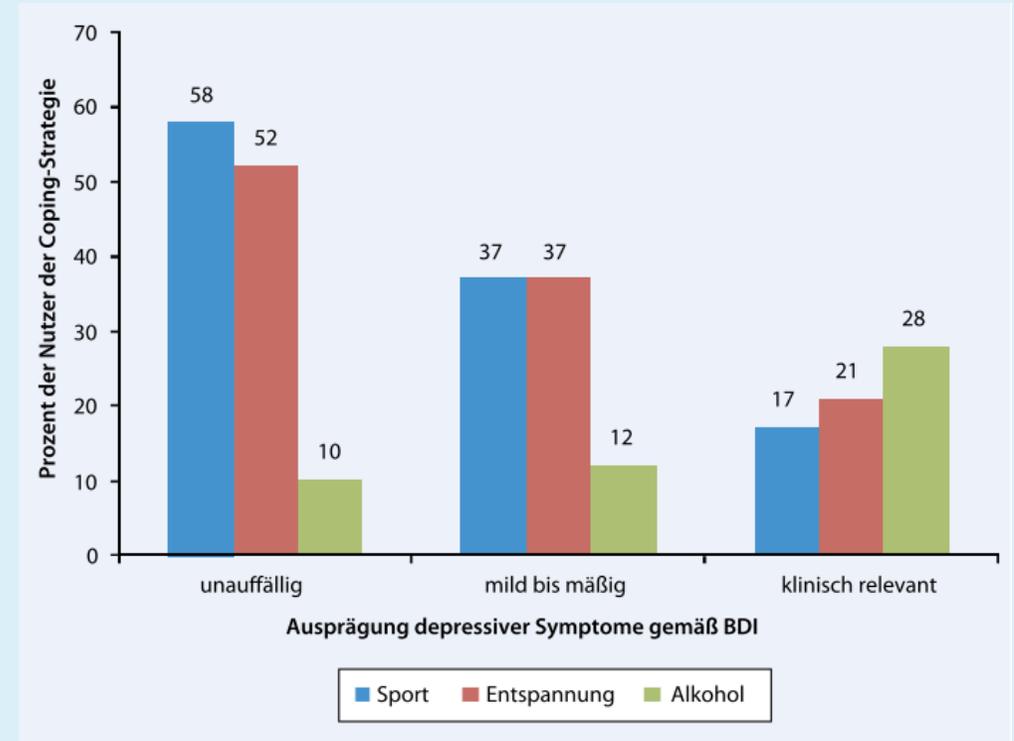
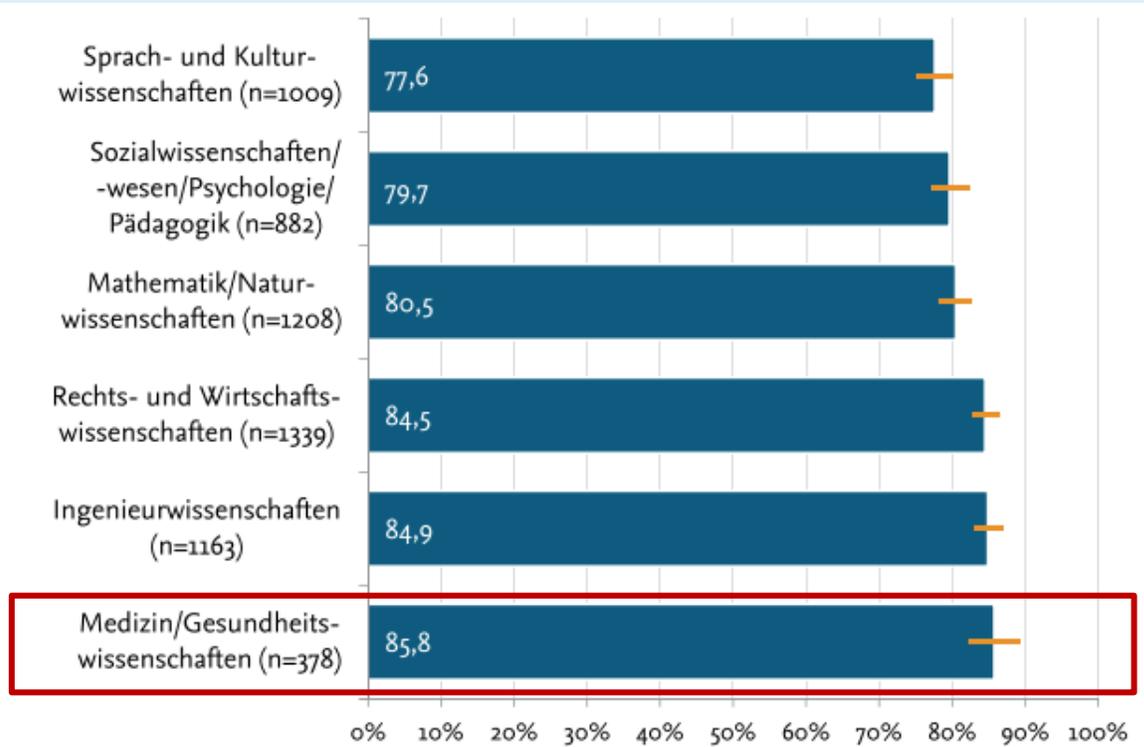


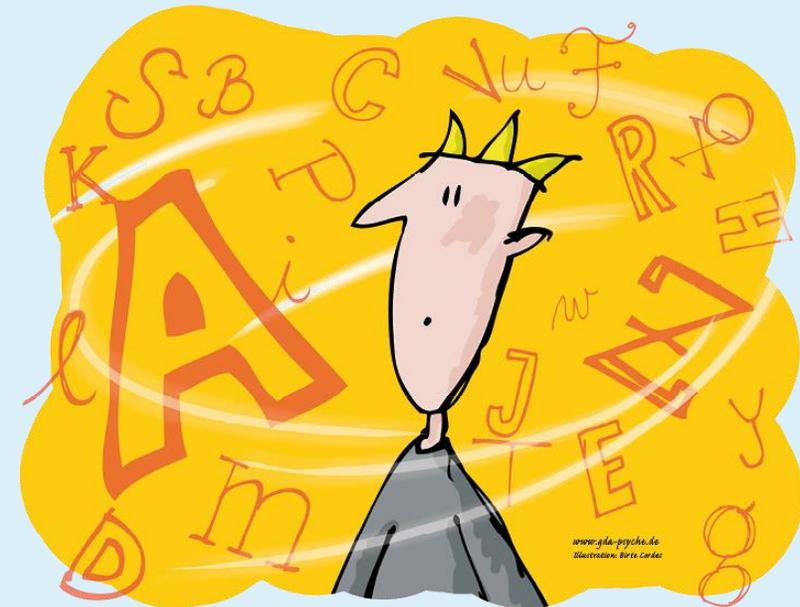
Abb. 2 ▲ Zusammenhang zwischen der Nutzung funktionaler (Sport, Entspannung) und dysfunktionaler (Alkohol) Coping-Strategien und dem Grad der Depressivität bei Studierenden im 1. FS

Jurkat et al. (2011)

# Subjektiver Gesundheitszustand im Vergleich

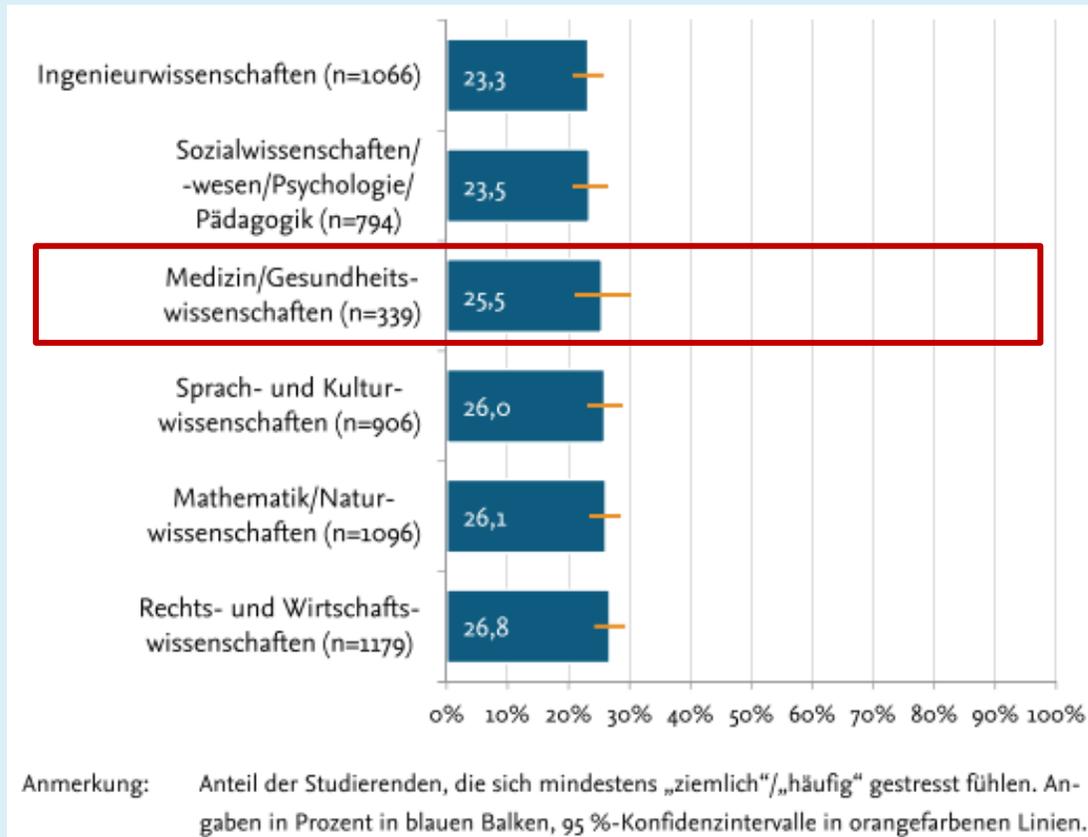


Anmerkung: Anteil der Studierenden, die ihre allgemeine Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ einschätzen. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.



Grützmaker et al., (2018)

# Alles nicht so dramatisch...oder?

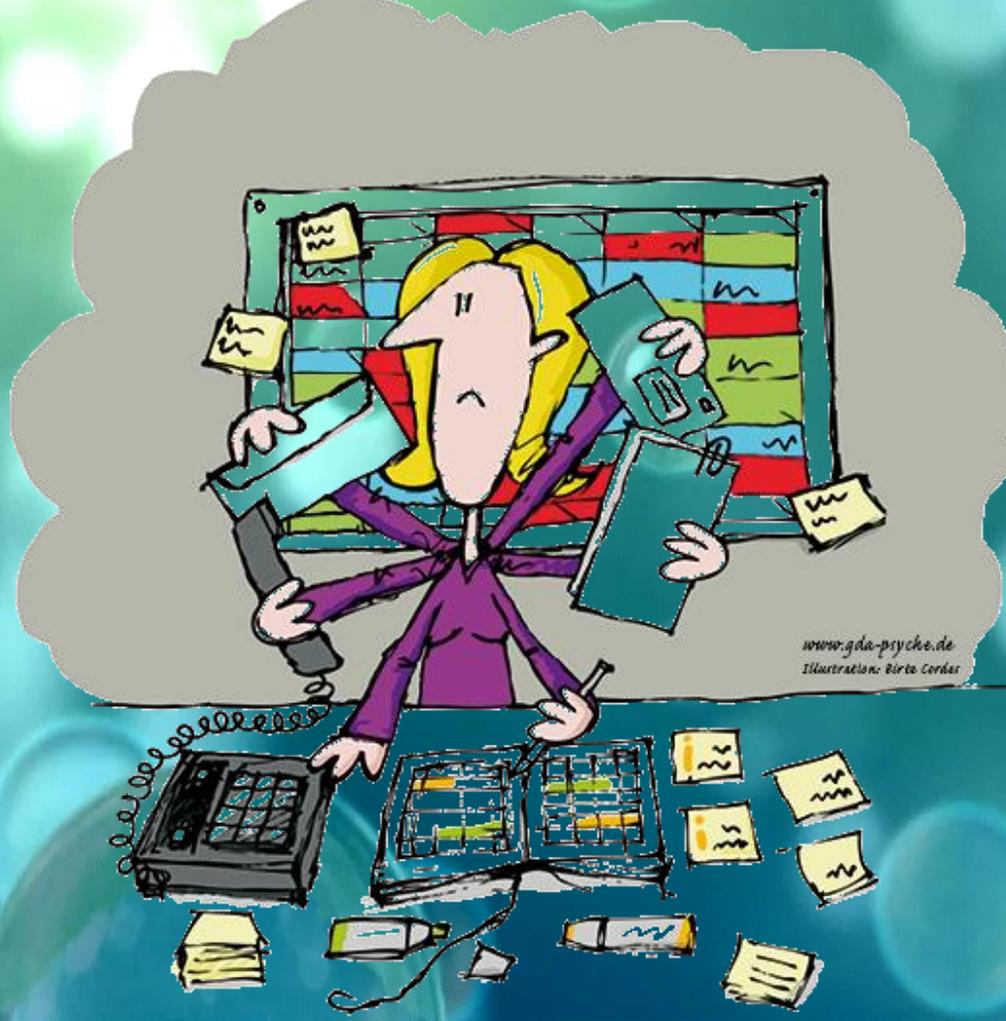


Grütmacher et al., (2018)

## „Berufsaussichten“

- Höhere Burnout-, Depressions- und Angstwerte bei ÄrztInnen, insbesondere in den ersten zehn Arbeitsjahren
- erhöhter Anteil risikoreicher AlkoholkonsumentInnen
- Suizidrisiko bei Ärzten 1,1- bis 2,4fach; bei Ärztinnen 2,3- bis 5,6fach

Beschoner et al. (2019)



# WIESO FÜHLT MAN SICH EIGENTLICH GESTRESST?

# Zusammenspiel von Belastung und Ressourcen

## Psychische Belastung

Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

## Individuelle Voraussetzungen

### Psychische Voraussetzungen

- Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse
- Erfahrungen
- Anspruchsniveau, Motivation
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Einstellungen
- Bewältigungsstrategien

### Andere Voraussetzungen

- Gesundheit
- Alter
- Geschlecht
- körperliche Konstitution
- Ernährung
- Allgemeinzustand
- aktuelle Verfassung
- Ausgangslage der Aktivierung

## Psychische Beanspruchung

Die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

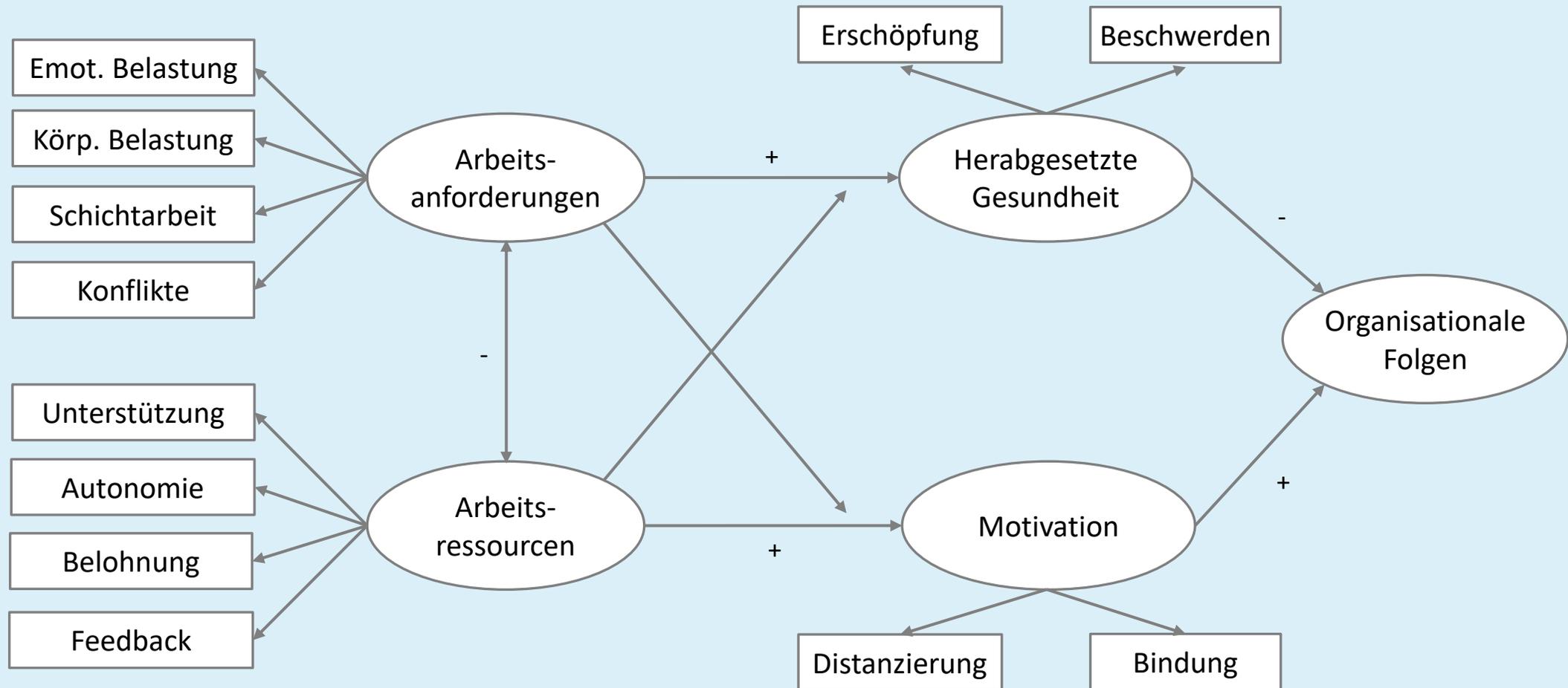
## Langfristige Folgen

- Übung
- Weiterentwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten
- Wohlbefinden
- Gesunderhaltung
  
- allgemeine psychosomatische Störungen und Erkrankungen Ausgebranntsein (Burnout)
- Fehlzeiten, Fluktuation, Frühverrentung

(nach BAuA, 2010)



# Das Job Demands – Resources Model (JD-R Model)

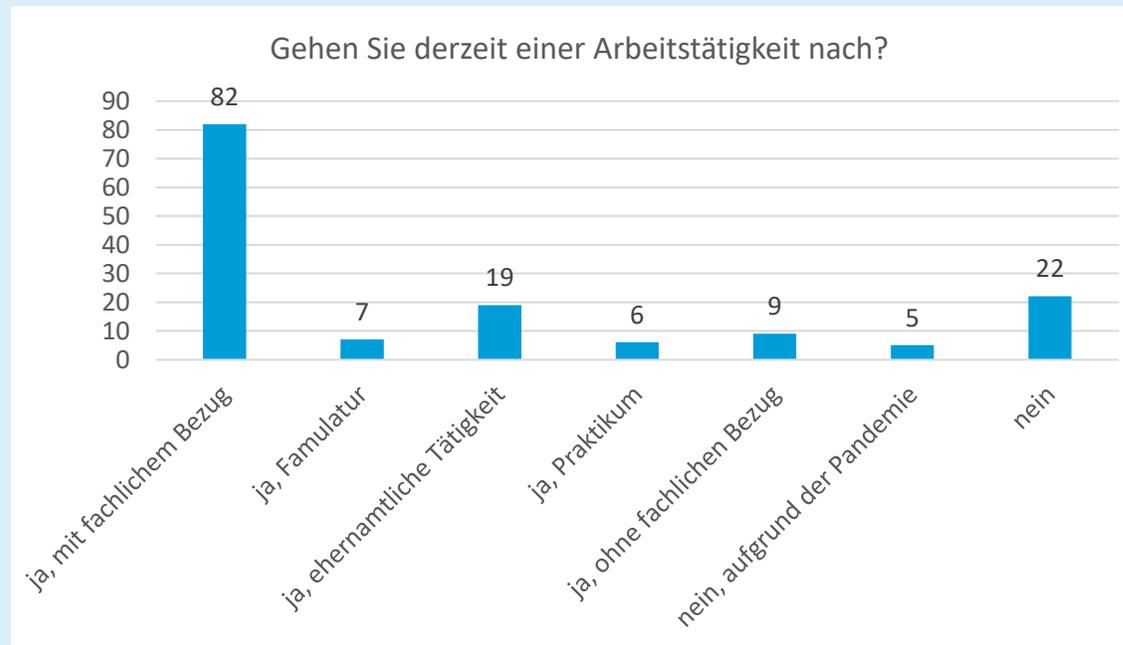




# WODURCH FÜHLEN SICH MEDIZINSTUDIERENDE AN DER FAU GESTRESST?

# Befragung von N = 128 Personen im Rahmen des Blockpraktikums Arbeitsmedizin im April/Mai 2021

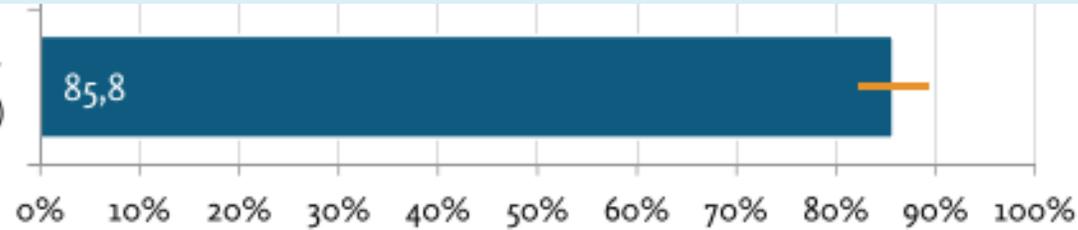
- Ø 25,5 Jahre
- 64,1% weiblich
- 91,3% im 9. – 10. Fachsemester



n = 128

# Subjektiver Gesundheitszustand

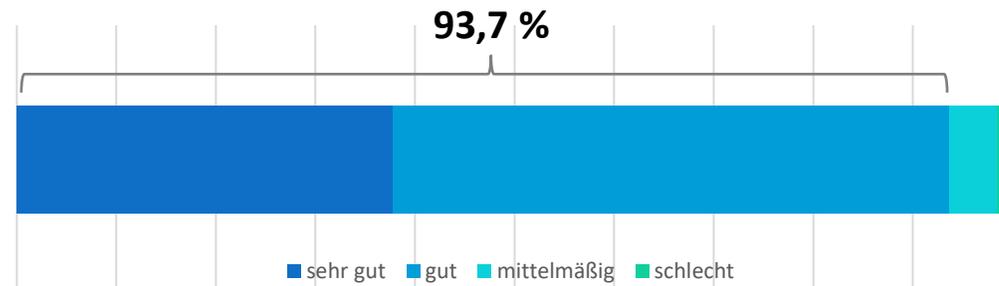
Medizin/Gesundheitswissenschaften (n=378)



Grützmacher et al., (2018)

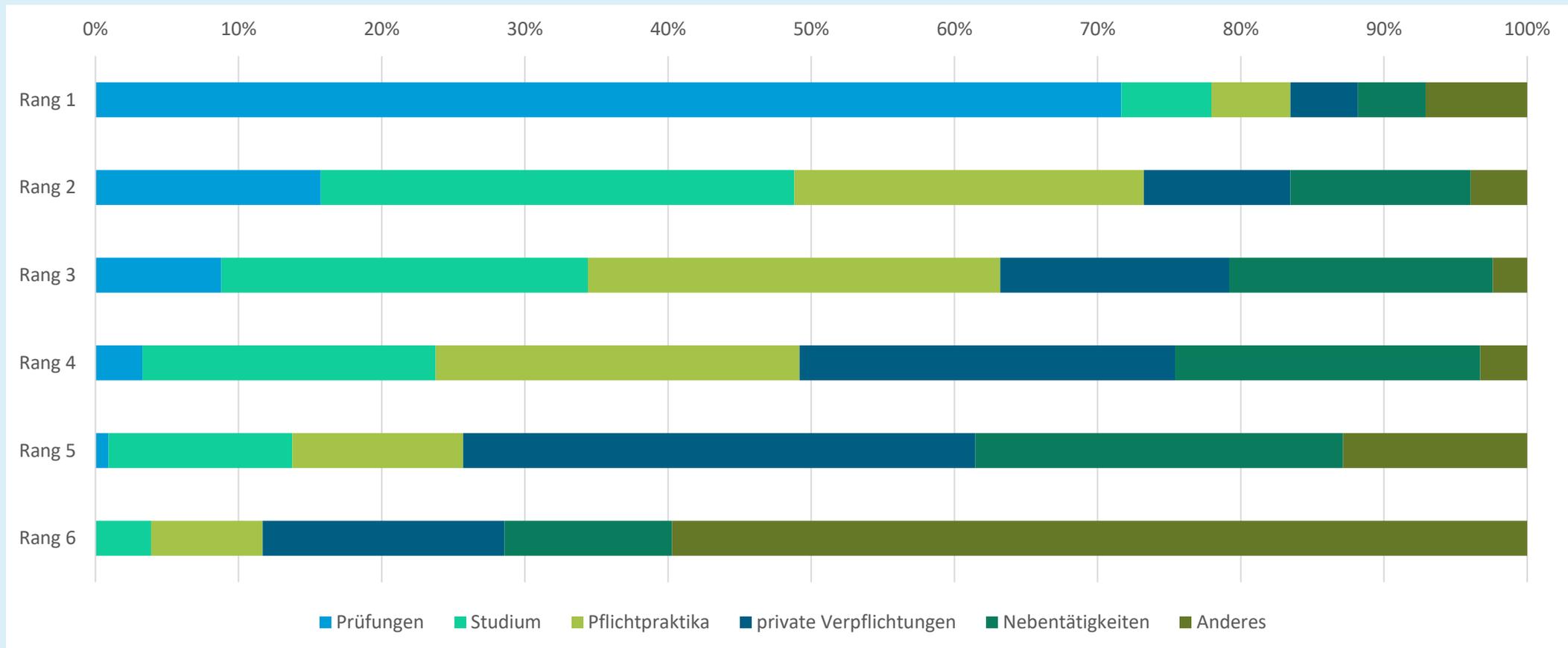
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die ihre allgemeine Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ einschätzen. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Medizinstudierende der FAU



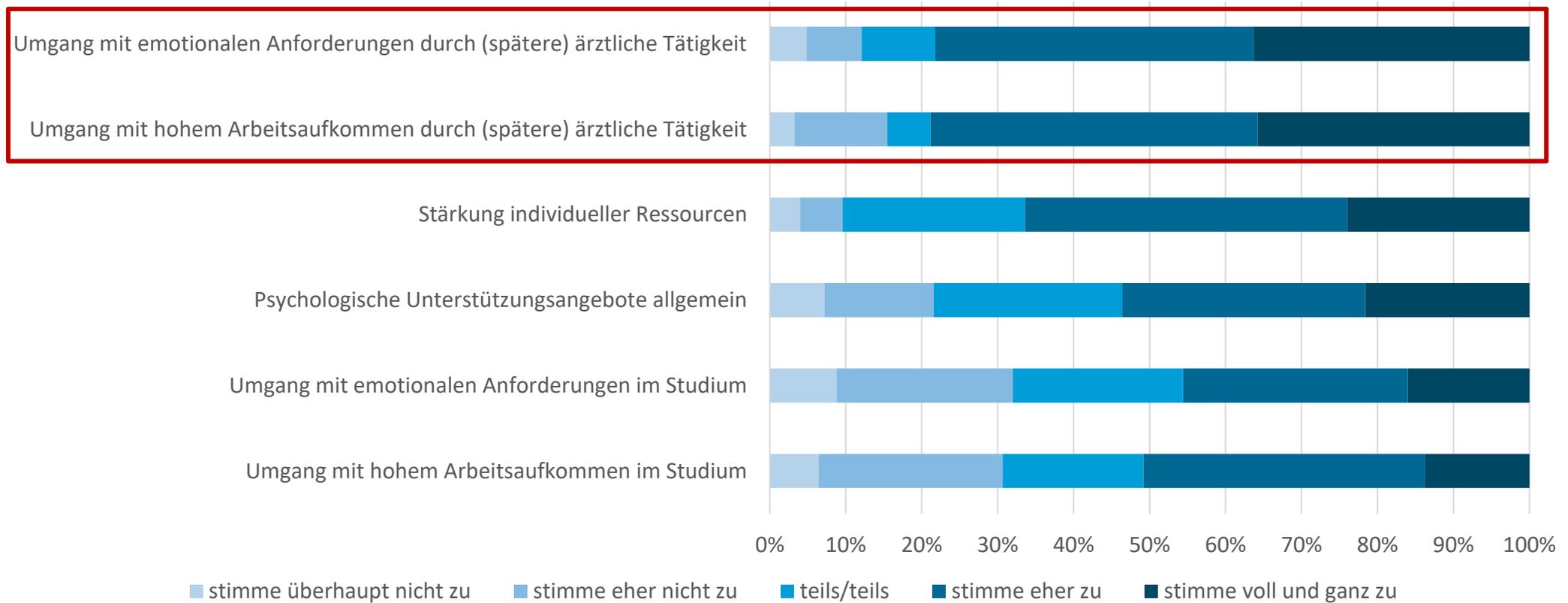
n = 127

# Welche Belastungen erzeugen besonders viel Stress?

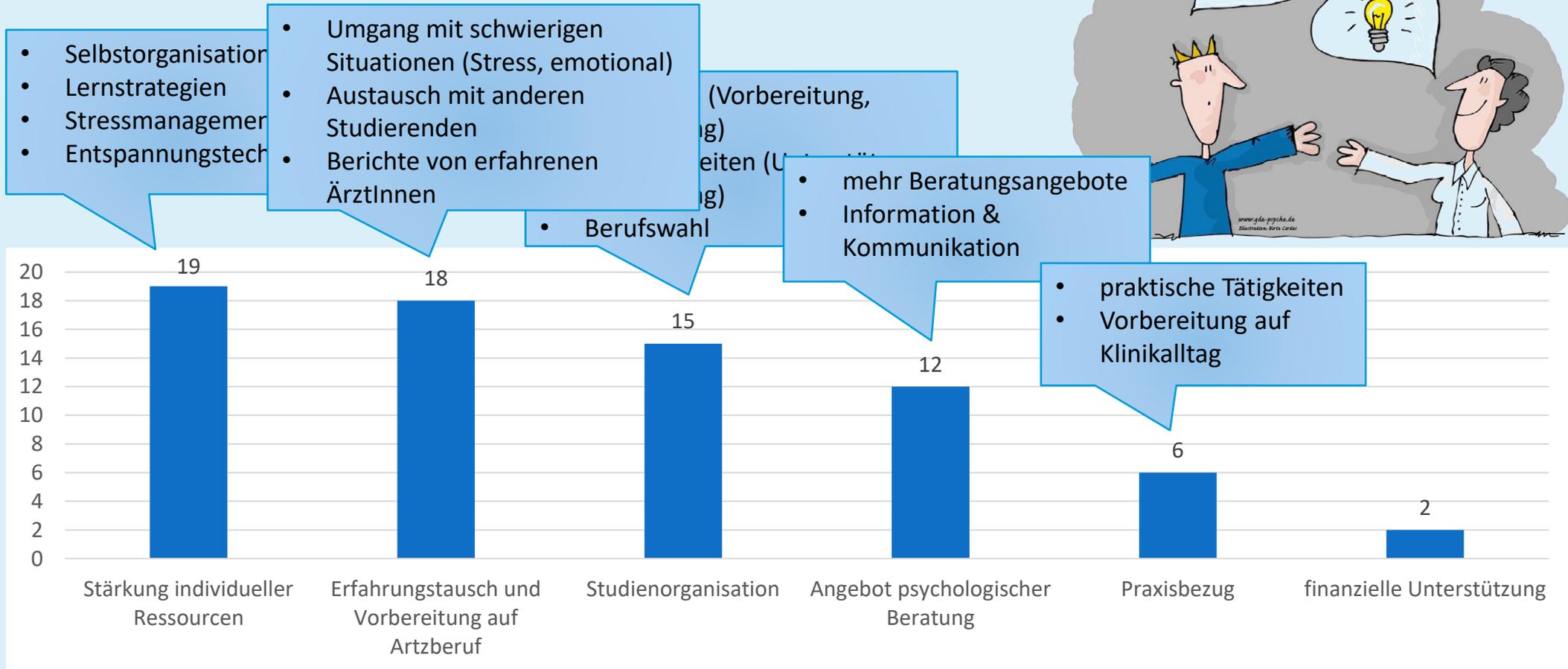


n = 128

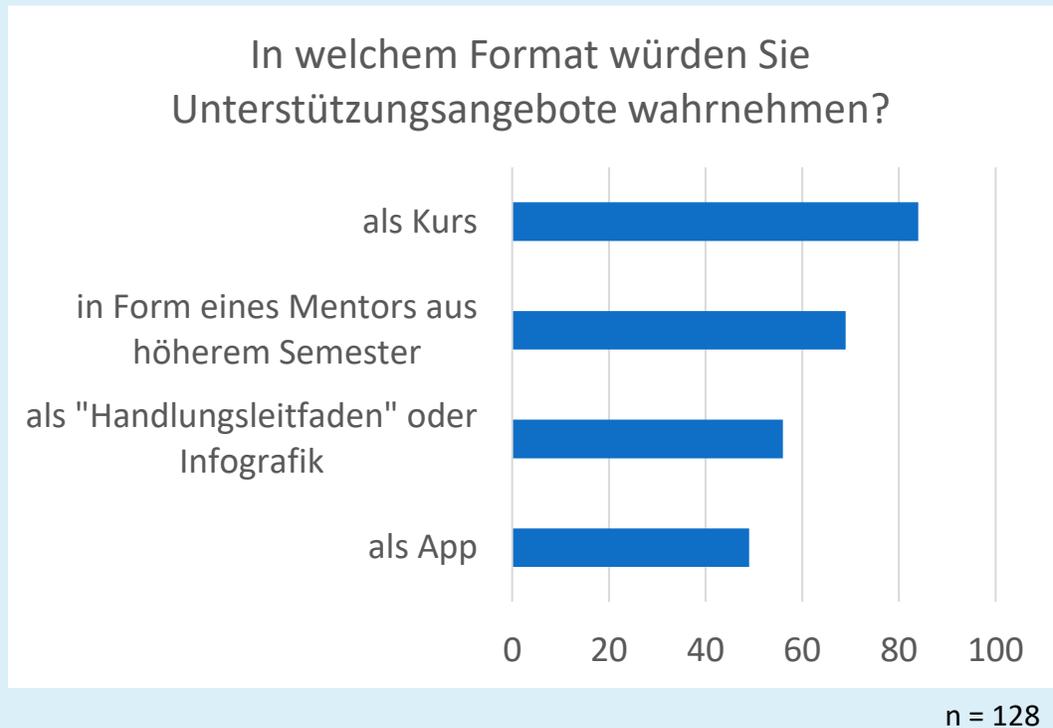
# Bereiche mit Unterstützungsbedarf



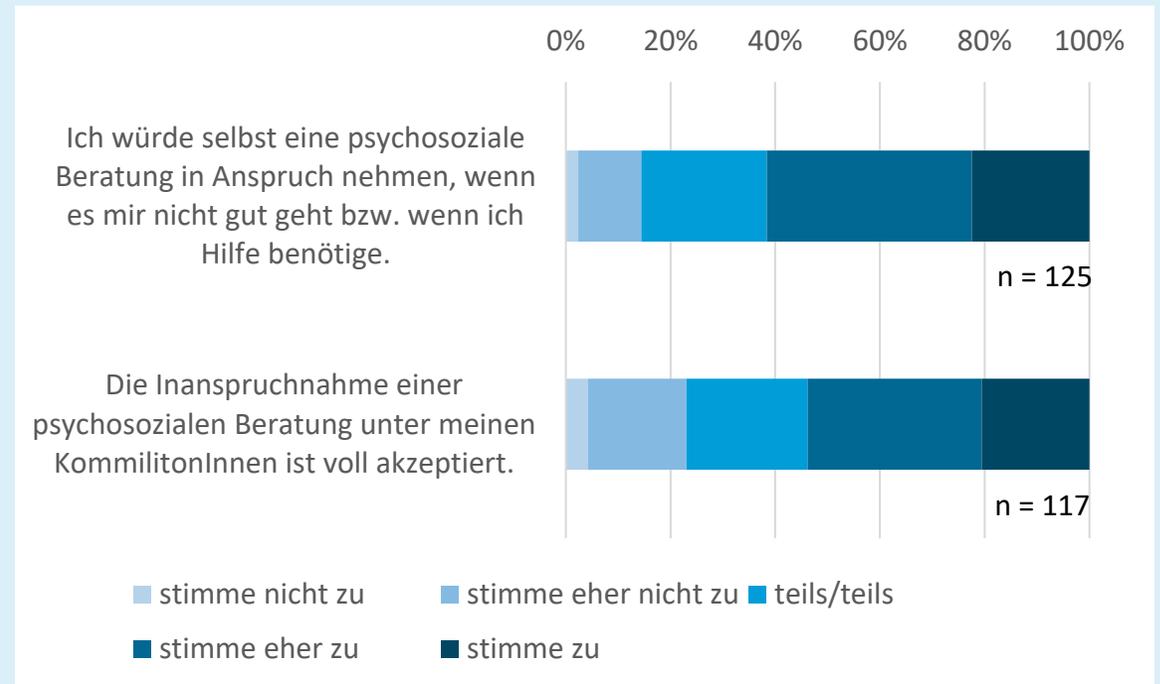
# Inhalte für Unterstützungsangebote



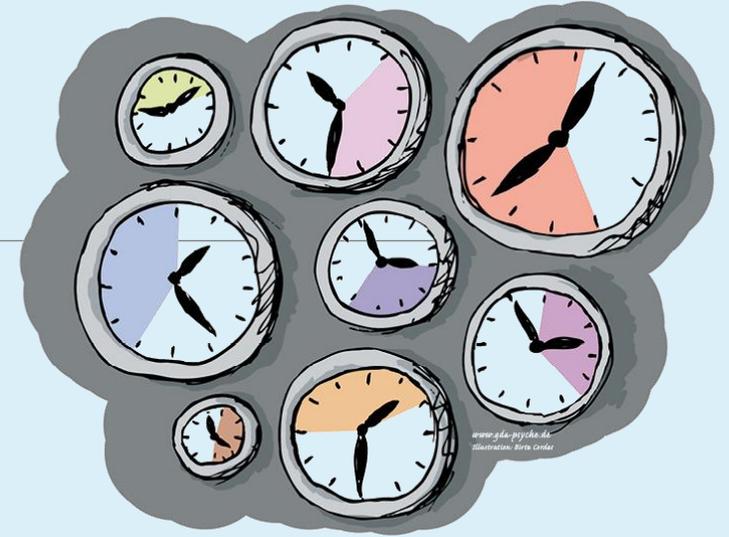
# Inhalt und Art der Unterstützung



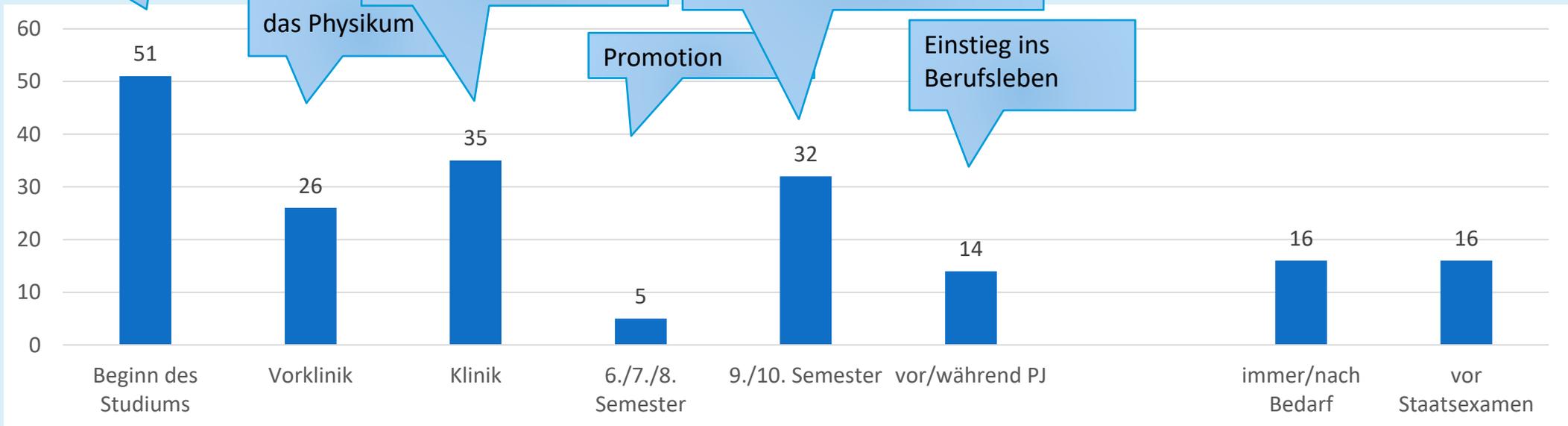
➔ Sonstige:  
 Gespräche mit Psychotherapeuten, Ärzten, in Selbsthilfegruppen; Infoveranstaltungen



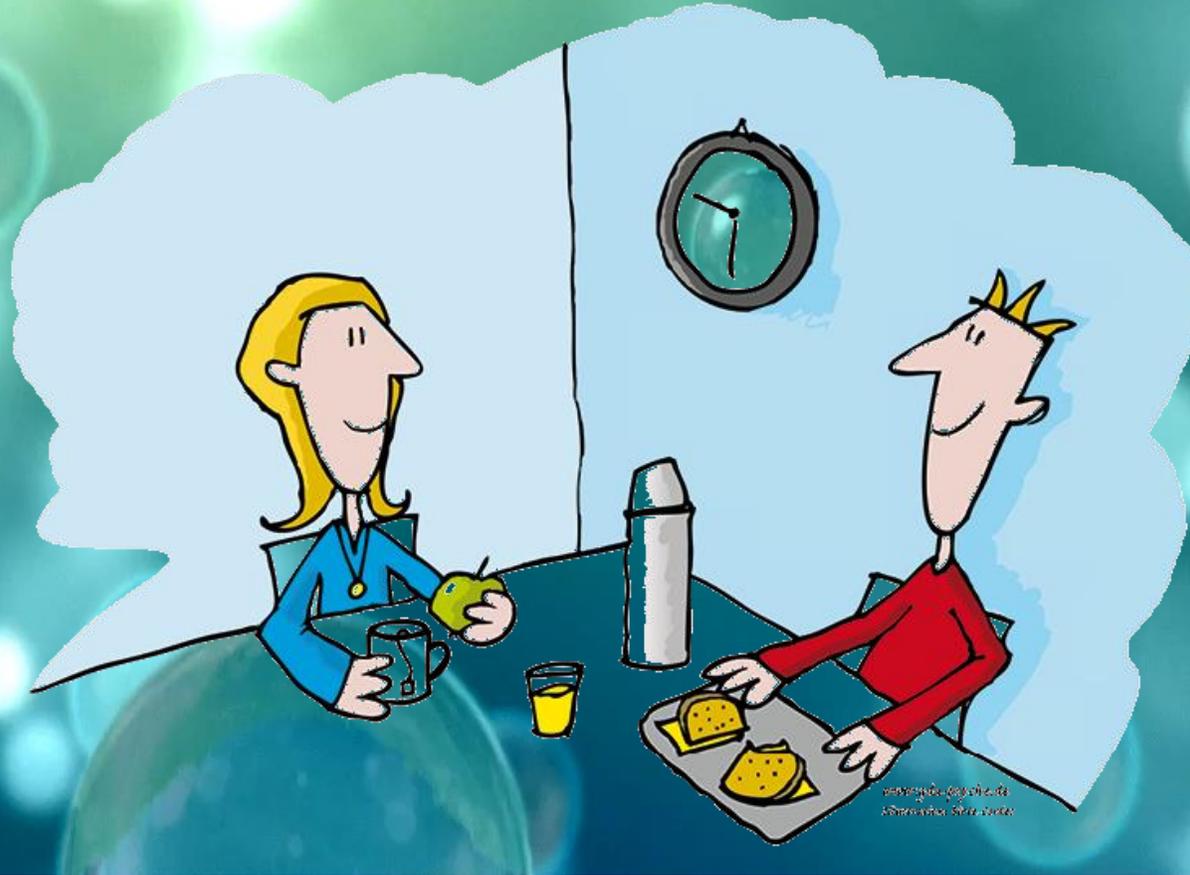
# Zeitpunkt im Studium für Unterstützungsangebote



- Umgang mit Belastungen im Studium (Stressmanagement)
- organisatorische Unterstützung (Ansprechpartner, Vorklinik)
- Mentoring durch ÄrztInnen (auch bzgl. Promotion)
- Organisation Klinik
- Umgang mit Belastungen
- Vor 2. Staatsexamen
- Umgang mit Belastungen im Arbeitsleben
- Beratung zu weiteren Perspektiven / Berufswahl

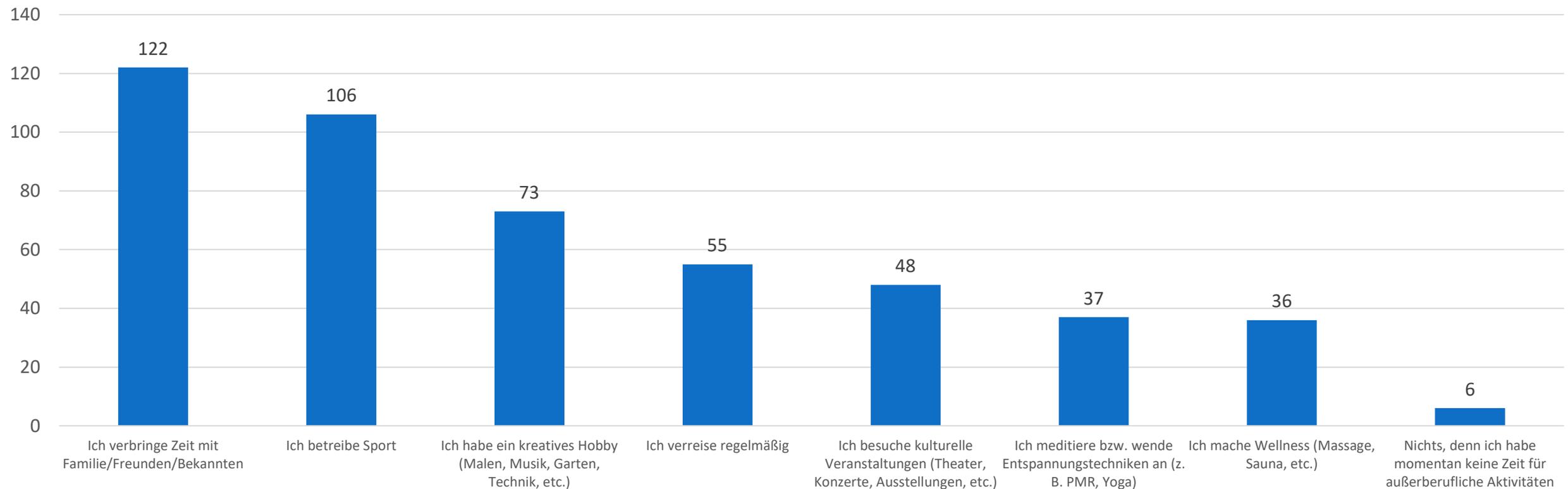


Zu welchem Zeitpunkt im Studium fänden Sie ein Unterstützungsangebot sinnvoll? (n = 114)



WELCHE RESSOURCEN ODER GEGENSTRATEGIEN  
KÖNNEN HELFEN?

# Welche Ressourcen oder Gegenstrategien können helfen?

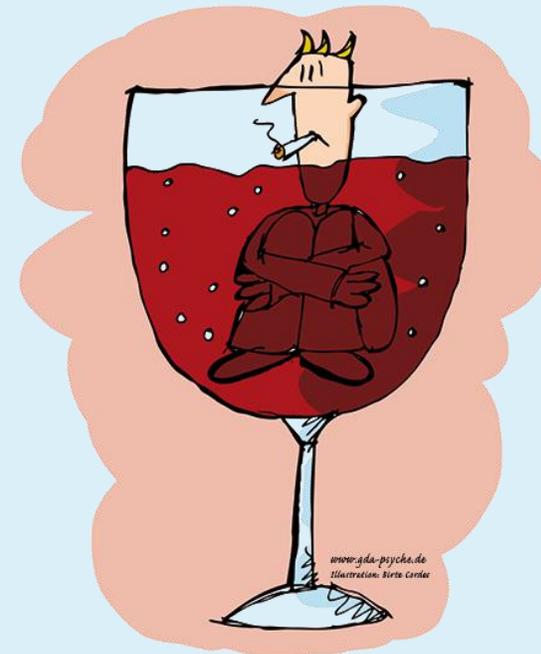


Was tun Sie normalerweise, um sich vom Studium zu erholen bzw. um von der Arbeit abzuschalten („Self-Care“)? (n = 128)

# Maladaptives Verhalten

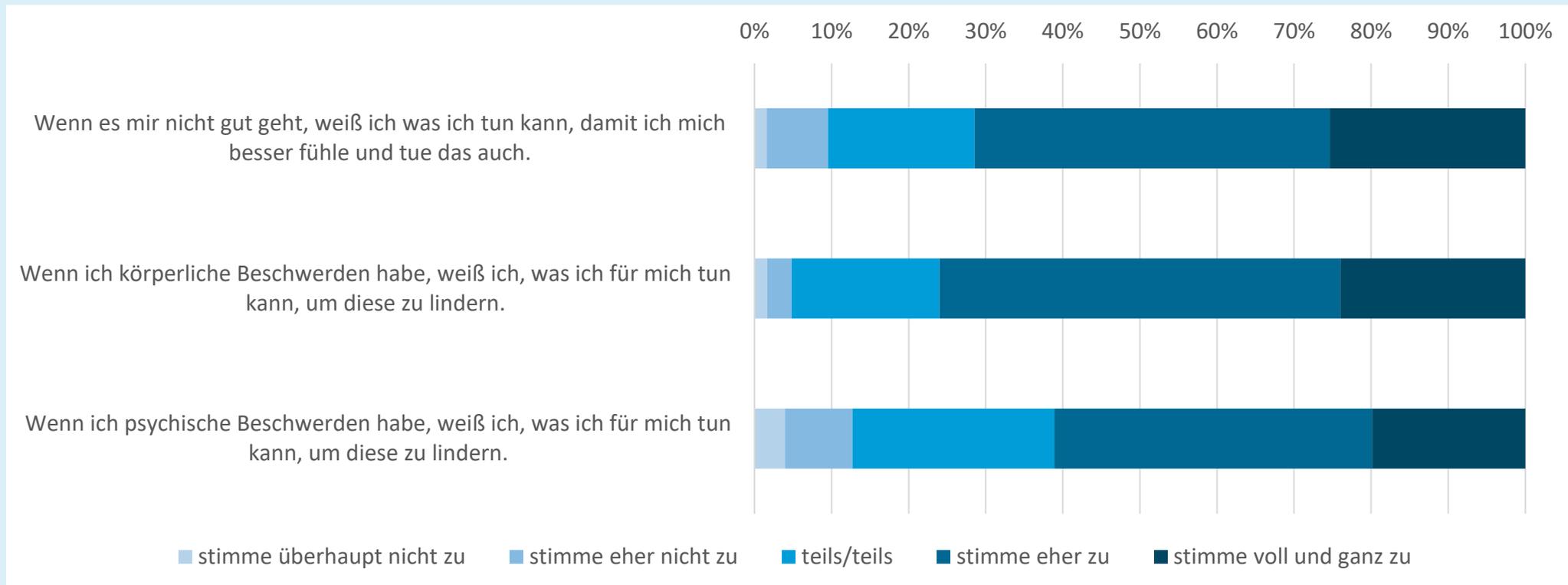
---

- besteht hauptsächlich im Ge- bzw. Missbrauch von Substanzen
- kann kurzfristig helfen, mit Belastungen umzugehen, ändert aber nichts an der Ursache
- Problem: wenn der Substanzmissbrauch zur Gewohnheit wird, ersetzt dieser andere Strategien im Umgang mit Problemen und kann weitere Probleme erzeugen

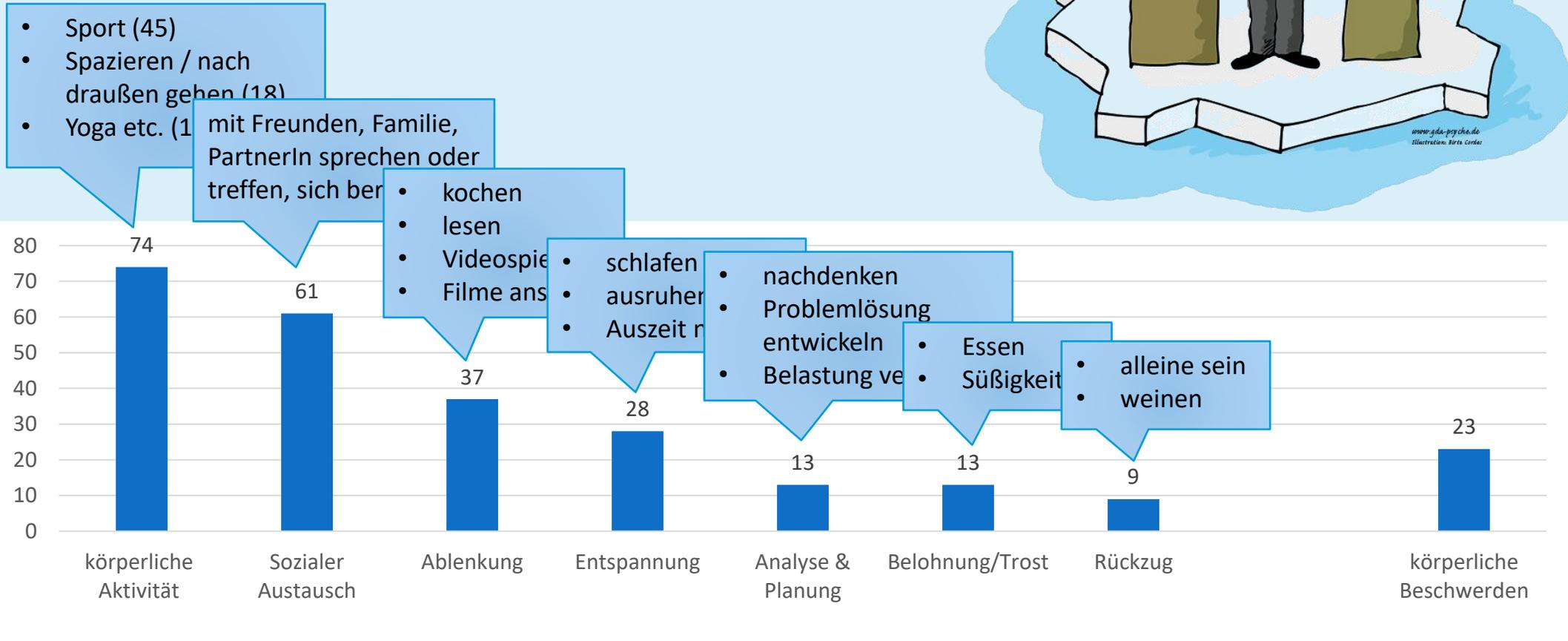




# Strategien zur Selbsthilfe



# Welche Strategien werden eingesetzt?



Bitte beschreiben Sie kurz, was Sie tun, wenn es Ihnen psychisch, körperlich oder allgemein nicht gut geht. (n = 97)



WIE GEHT ES WEITER?

# Geplantes Forschungsprojekt

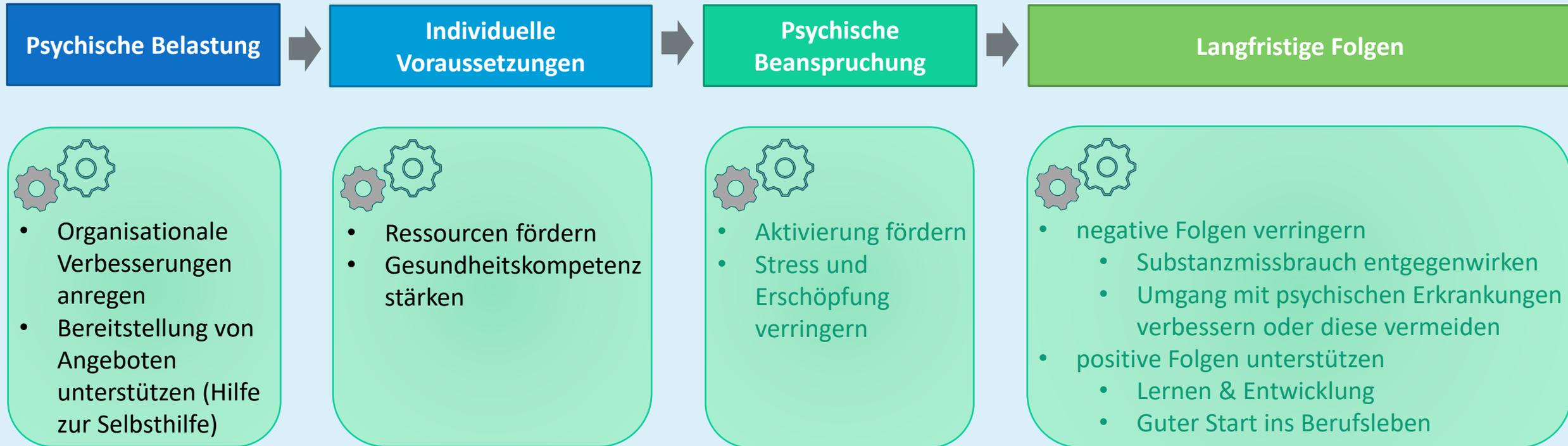
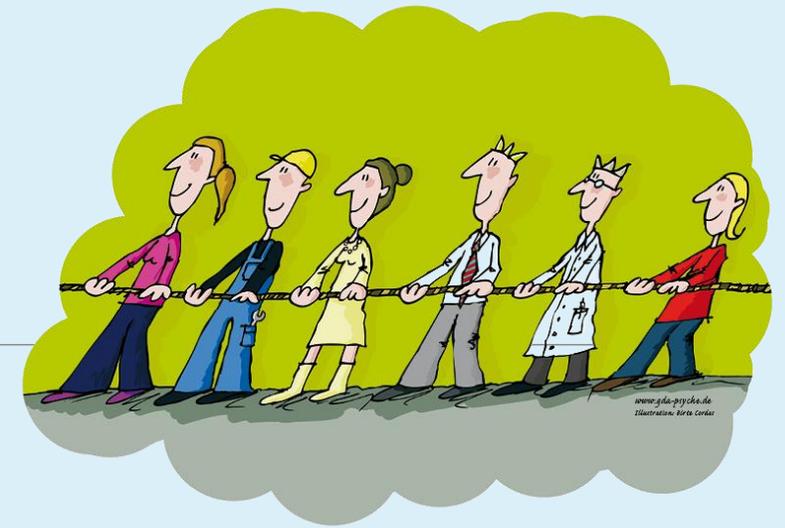
---

- Forschungsprojekt zur psychischen Gesundheit Medizinstudierender ab WS 2021
- Langzeitstudie mit Medizinstudierenden der FAU Erlangen-Nürnberg und der Charité in Berlin
- Entwicklung des Belastungserlebens und der Strategien im Zeitverlauf

→ Was sind die belastendsten Elemente?

→ Wie können die Medizinstudierenden im Umgang damit unterstützt werden?

# Was möchten wir bewirken?





FRIEDRICH-ALEXANDER  
UNIVERSITÄT  
ERLANGEN-NÜRNBERG  
MEDIZINISCHE FAKULTÄT

IPASUM

Institut und Poliklinik für  
Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

**Kontakt:**

Amanda Voss, M.A.

Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Schillerstraße 29, 91054 Erlangen

tel.: +49 (0)9131 85-26123

mail: [amanda.voss@fau.de](mailto:amanda.voss@fau.de)

<http://www.arbeitsmedizin.uni-erlangen.de/>

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

# Literatur

---

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. doi:10.1108/02683940710733115

Beschoner, P., Limbrecht-Ecklundt, K., & Jerg-Bretzke, L. (2019). Psychische Gesundheit von Ärzten : Burnout, Depression, Angst und Substanzgebrauch im Kontext des Arztberufes: Burnout, Depression, Angst und Substanzgebrauch im Kontext des Arztberufes. *Der Nervenarzt*, 90(9), 961–974. <https://doi.org/10.1007/s00115-019-0739-x>

Dinkel, A., Berth, H. & Balck, F. (2008). Belastungen und psychische Beschwerden von Medizinstudierenden: ein Überblick. In E. Brähler, D. Alfermann & J. Stiller (Hrsg.), *Karriereentwicklung und berufliche Belastung im Arztberuf* (S. 11-35). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Grützmacher, J.; Gusy, B.; Lesener, T.; Sudheimer, S.; Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017*. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

Jurkat, H. B., Richter, L., Cramer, M., Vetter, A., Bedau, S., Leweke, F., & Milch, W. (2011). Depressivität und Stressbewältigung bei Medizinstudierenden: Eine Vergleichsuntersuchung des 1. und 7. Fachsemesters Humanmedizin [Depression and stress management in medical students. A comparative study between freshman and advanced medical students]. *Der Nervenarzt*, 82(5), 646–652. <https://doi.org/10.1007/s00115-010-3039-z>

Voltmer, E., Kötter, T., & Spahn, C. (2012). Perceived medical school stress and the development of behavior and experience patterns in German medical students. *Medical Teacher*, 34(10), 840–847. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.706339>