

Widerstandskraft im Studium der Zahn- und Humanmedizin

Ein Training zur Stärkung der eigenen Belastbarkeit

Huynh Tuyet Truong (Huynh_Tuyet.Truong@mailbox.tu-dresden.de)
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus

PD Dr. Jan Kiesewetter (jan.kiesewetter@med.uni-muenchen.de)
Institut für Didaktik und Ausbildungsforschung in der Medizin, LMU München

Worum geht es?

RESILIENZ

„Resilienz kommt von dem lateinischen Wort ‚resilire‘ und bedeutet ‚zurückspringen‘ oder ‚abprallen‘ – im Deutschen werden als Synonyme ‚Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität‘ [1]

Ziel

- ⇒ effektive Methoden der (Stress-)Bewältigung für Zahn- und Humanmedizinstudierende entwickeln
- ⇒ Weiterentwicklung des Resilienztrainings nach Kiesewetter und Dimke (2018)
- ⇒ Erfolgreiche Durchführung des Trainings an der Medizinischen Fakultät Carl Gustav Carus
- ⇒ Untersuchung der Korrelation von Resilienz mit verschiedenen Faktoren, wie Alter, Geschlecht und Berufserfahrung



Abb. 2 Eine hohe Resilienz ist der Schlüssel zur eigenen Widerstandskraft

Hintergrund

Die Zahnmedizin gehört zu den „stressreichsten Professionen“ [2]

„Wenn Medizinstudierende mit Anzeichen von Burnout das Studium durch großen Kraftaufwand und zugleich „innerer Kündigung“ beenden, stellt das kaum eine günstige Basis für die spätere ärztliche Tätigkeit dar.“ [3]



Abb. 1 Fünf Merkmale der Resilienz

Methoden

Mithilfe validierter Resilienzskalen wurde der Resilienzstatus bei Zahnmedizinstudierenden deutschlandweit untersucht.

Mit den erhobenen Daten wird das Resilienztraining nach Kiesewetter und Dimke (2018) modifiziert und in naher Zukunft (Planung SS2021) an der Medizinischen Fakultät der TU Dresden als Kurs für die Studierenden der Zahn- und Humanmedizin angeboten.

Anschließend erfolgt eine erneute Erhebung des Resilienzstatus bei den Teilnehmern, um die Effektivität des Trainings zu analysieren.

Das Resilienztraining

An der LMU München findet bereits unter Leitung durch PD Dr. phil. Jan Kiesewetter regelmäßig ein Resilienztraining für die Studierenden der Humanmedizin erfolgreich statt. Das Training gliedert sich in unterschiedliche Module.

- 1) Zeit- und Energiemanagement
- 2) Achtsamkeit
- 3) Leistungsemotionen
- 4) Umgang mit herausfordernden Emotionen
- 5) Work-Life-Harmony



Abb. 3 Auch Meditationsübungen gehören zum Training der Resilienz

Abbildungen:

Abb. 1: Fünf Merkmale der Resilienz

Abb. 2: Quelle: pixabay.com (https://pixabay.com/de/illustrations/%C3%BCberwindung-stein-rollen-schieben-2127669/) Autor: EliasSch, Lizenz: CC0 1.0

Abb. 3: Quelle: pixabay.com (https://pixabay.com/de/photos/yoga-im-freien-frau-pose-jung-2176668/) Autor: leninscape, Lizenz: CC0 1.0

Literatur:

1 Degenkolb-Weyers, S. (2016). Resilienz in therapeutischen Gesundheitsfachberufen. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

2 Wessel, C., Wannemüller, A., & Jöhren, P. (01. 01 2012). Burnout bei Zahnärzten - Ergebnisse einer bundesweiten Onlinebefragung in Deutschland. Deutsche Zahnärztliche Zeitschrift

3 Rädler, Peter. Burn-out im Medizinstudium: Keine Seltenheit. Deutsches Ärzteblatt Studieren.de (2010). https://www.aerzteblatt.de/archiv/80269/Burn-out-im-Medizinstudium-Keine-Seltenheit