

# *Resilienz als Burn-out Prävention in der medizinischen Ausbildung – sinnvoll oder unnötig?*

**G. Ravens-Taeuber<sup>1</sup>**, A. Wunder<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Goethe-Universität Frankfurt am Main, Institut für Allgemeinmedizin, Arbeitsbereich Ausbildung, Frankfurt, Hessen, Deutschland

## **Zielsetzung**

Im Laufe des Medizinstudiums steigt durch den straffen Unterrichtsplan und den kontinuierlichen Prüfungsdruck das Risiko für ein Burnout bei Studierenden. Bis zum Berufseinstieg sind Zeichen einer psychosozialen Belastung bei etwa 25 % der jungen Ärzte vorhanden [1]. Am Institut für Allgemeinmedizin in Frankfurt am Main wurde daher im Arbeitsbereich Ausbildung vor zwei Jahren ein Seminar implementiert, das innerhalb des curricularen Lehrplans den Studierenden Wege aufzeigt eigene Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit zu erkennen, diese zu stärken und zu beleben, um auch in belastenden Situationen psychisch stabil zu bleiben. Ziel des Workshops ist es, die eigenen Erfahrungen mit Interessierten zu teilen, bestehende Lehrveranstaltungen zu diesem Thema auszutauschen und gemeinsam zu überlegen, wie das Thema konkret umgesetzt werden kann.

## **Ablauf**

In diesem Workshop werden den Teilnehmenden in einem ersten Schritt Elemente des Seminars vorgestellt, so dass sie eigene Energiequellen zur Stärkung der Resilienz identifizieren können und gleichzeitig Methoden für die praktische Umsetzung zur Resilienz kennenlernen. In einem zweiten Schritt werden die Erfahrungen und Evaluationsergebnisse des bestehenden Seminars in Frankfurt dargestellt und im Anschluss daran soll gemeinsam folgenden Fragen nachgegangen werden: Sehen die Teilnehmenden einen Bedarf am eigenen Standort bzw. welche Angebote gibt es schon? Wie könnte die Umsetzung des Themas Resilienz konkret durchgeführt werden?

Anhand von Impulsreferaten, Buzz-groups und Kleingruppenarbeiten erhalten die Teilnehmenden eine Einführung zu den Grundlagen der Resilienz und erfahren Möglichkeiten, das Gelernte für sich und andere anzuwenden.

## **Zielgruppe**

Lehrende und Studierende, die das Thema Resilienz im curricularen Lehrplan des Medizinstudiums bereits durchführen oder gerne implementieren möchten.

## **Anzahl Teilnehmende**

12-20

## **Vorbereitung**

Keine notwendig.

## **Zeitumfang**

mind. 90 Minuten, besser 180 Minuten.

**Referenzen**

[1] Voltmer E., Kötter T., Westermann J. (2015): Prävention – Gesund durchs Medizinstudium. Im Deutschen Aerzteblatt Heft 35/2015 A1414-A1416.

[2] Zwack, Julika (2015): Wie Ärzte gesund bleiben - Resilienz statt Burnout. 2., unveränderte Auflage. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.