



Studium Humanmedizin

Kurs Gesprächsführung

Referat „Selbstfürsorge im Studium und im klinischen Alltag“

Aufgabe:

Setzen Sie sich in der Kleingruppe mit dem Thema und den Leitfragen auseinander. Nutzen Sie dazu als Grundlage die vorgegebenen Quellen. Diese können Sie natürlich durch weitere, geeignete Quellen ergänzen. **Visualisieren Sie die wichtigsten Punkte Ihres Themas anhand der Leitfragen**, z.B. durch ein Poster (geht auch digital, aber keine Power-Point-Präsentation). Überlegen Sie sich außerdem eine **interaktive Form der Auseinandersetzung mit dem Thema** (z.B. Rollenspiel, Quiz, Video, Diskussion). Beide Teile werden Sie als Kleingruppe im Termin 4 bzw. 6 präsentieren (10 Minuten Präsentation der Visualisierung + 10 Minuten interaktiver Teil).

Leitfragen:

1. Warum ist Selbstfürsorge im Studium und im klinischen Alltag wichtig?
2. Welche Belastungen werden bei Mediziner:innen und Medizinstudierenden beschrieben?
3. Was sind Risiko- und Schutzfaktoren für Belastungen im Studium und im Beruf?
4. Was kann man gegen Stress und Belastungen in Studium oder Beruf tun?

Quellen:

1. von Campenhausen J (2020). Ärztliche Kommunikation für Medizinstudierende. Berlin: Springer. Kapitel 14.1 und 14.2 „Ärzte sind auch Menschen“ S. 135-139
2. Kötter T. Ansatzpunkte für Resilienzförderung im Medizinstudium – Was hält angehende Ärztinnen und Ärzte gesund? Aktuelle Urol. 2019; 50(2):190-194. DOI: 10.1055/a-0834-5954.
3. Afshar K, Laskowski NM, Schleef T, Steffens S. Selbstfürsorge schon im Studium. Deutsches Ärzteblatt 2020. 117(49): 2405-2406.
4. Richter-Kuhlmann E. Selbstfürsorge kommt zu kurz. Deutsches Ärzteblatt 2019. Spezial 122: 4-7.
5. Voltmer E, Kötter T, Westermann J. Gesund durchs Medizinstudium. Deutsches Ärzteblatt 2015. 112(35-36): 1414-1416
6. McConville J, McAleer R, Hahne A. Mindfulness Training for Health Profession Students - The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. EXPLORE 2017. 13(1): 26-45. DOI: 10.1016/j.explore.2016.10.002.
7. **Zusatz:** Weniger M. Selbstreflexion: Schlüssel zu mehr Kompetenz und weniger Stress. Deutsches Ärzteblatt 2024.16.
8. **Zusatz:** Slonim J, Kienhuis M, Di BM, Reece J. The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. Medical education online 2015. 20: 27924.