

[Angebot 53] Self-care in Healthcare – Potentiale der Mind-Body-Medizin zur Resilienzsteigerung, Gesundheitsförderung und Stressreduktion für Ärzt:innen und Patient:innen

Praktikum (Großgruppe) (2700 Minuten)

Einrichtung

CC01 - Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie - CCM

CC12 - Medizinische Klinik m.S. Psychosomatik - CBF/CCM

CC17 - Klinik für Pädiatrie m.S. Onkologie und Hämatologie - CVK

Inhaltsbeschreibung

1. Ziel und Inhalt des Wahlpflichtmoduls

Psychische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Gründen für langfristige Arbeitsunfähigkeit. Insbesondere depressive und andere affektive Störungen, sowie Belastungsreaktionen wie das Burn-out-Syndrom, sind schon seit Jahren ein zunehmend relevantes Gesundheits- und gesundheitsökonomisches Problem und machen auch vor den Gesundheitsfachberufen nicht halt: Nationale wie auch internationale Untersuchungen zeigen, dass sich Beschäftigte in den Gesundheitsberufen häufig dauerhaft gestresst fühlen und dass die aktuellen Arbeitsbedingungen in der stationären klinischen Versorgung als Gesundheitsgefährdung v.a. in Bezug auf ein erhöhtes Burn-out-Risiko gesehen werden können (Raspe et al., 2020, Dudman, Isaac, & Johnson, 2015).

Eine der häufigsten und komplexesten Stress-Folgeerkrankungen ist das Burn-out-Syndrom. Es ist ein arbeitsbezogenes Belastungssyndrom, das mit emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation (persönliche Distanzierung) und verminderter Leistungsfähigkeit einhergehen kann. Es ist als langfristige Reaktion auf anhaltenden interpersonellen Stress im Arbeitsbereich zu verstehen und betrifft damit besonders häufig Menschen, die im pädagogischen und Gesundheitsbereich tätig sind. (Maslach & Leiter, 2016).

Daraus ergeben sich im Gesundheitssektor auch negative Konsequenzen für die Versorgung der Patient:innen. Die Leitsymptome des Burn-out Syndroms wirken sich indirekt auch auf die Ärzt:innen-Patient:innen-Beziehung und damit auf deren Versorgung aus:

- Wer emotional erschöpft ist, kann sich auch nicht gut emotional auf andere beziehen, also mitfühlende oder empathisch sein.
- Die persönliche Distanzierung geht mit einem zynischen, gleichgültigen oder sogar unmenschlichen Blick auf andere einher.
- Eine negative Selbstwahrnehmung in der Arbeit mit Patient:innen, die mit Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht einhergeht, schränkt sowohl Arbeitsmotivation als auch Leistungsfähigkeit ein.

Frühzeitige Prävention und Gesundheitsförderung – oder auch Resilienzförderung – von Menschen, die im Gesundheitssystem arbeiten, ist damit sowohl aus gesundheitsökonomischer Sicht wie auch im Sinne einer guten Patient:innenversorgung zentral. Gleichzeitig ist das Wissen über Stress, Stressfolgeerkrankungen und die Möglichkeiten des Stressmanagement für die ärztliche Berufsgruppe auch im Umgang mit ihren häufig auch stressbelasteten Patient:innen von großer Bedeutung.

Ein bereits weit verbreitetes integrativmedizinisches und ressourcenorientiertes Therapie-Angebot zur Prävention im Umgang mit Stress und zur Behandlung von Stressfolgeerkrankungen ist die Mind-Body-Medizin (MBM). Dazu gehören u.a. die zahlreichen Arten von Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Die Wurzeln der MBM liegen u.a. in den Ergebnissen der Stressforschung. Sie bezieht sich auf den wechselseitigen Einfluss von Geist, Psyche (Mind), Körper (Body) und Verhalten sowie auf die direkte Wirkung von Gefühlen, Gedanken, Einstellungen, sozialen und spirituellen Aspekten und Verhaltensfaktoren auf die Gesundheit. MBM unterstützt den Menschen darin die Fähigkeit zur

Selbstfürsorge zu entwickeln und/oder zu erhalten.

Ansätze aus der MBM haben sich bereits als wirksam in Bezug auf die Behandlung und Prävention des Burn-out Syndroms insb. auch bei Gesundheitsfachpersonal erwiesen: Sie wirken sich grundsätzlich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus, können negativen Stress reduzieren und gleichzeitig die Lebenszufriedenheit sowie das Wohlbefinden steigern. Auch die Empathie der Beschäftigten in den Gesundheitsberufen kann gestärkt werden, was sich damit auch indirekt wieder auf die Patient:innenzufriedenheit auswirken kann (Lomas, Medina, Ivtzan, Rupprecht, & Eiroa-Orosa, 2019).

In diesem Wahlpflichtfach werden salutogenetische und resilienzfördernde Aspekte im Umgang mit (arbeitsbezogenen) Belastungen und die präventiven und therapeutischen Möglichkeiten der MBM in diesen Bereichen und in Bezug auf die klinische Tätigkeit erarbeitet und vertieft – unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage, aber auch ganz praktisch mittels angeleiteter Selbsterfahrung der Teilnehmer*innen (verschiedene Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen) und vielen Patient:innen-Beispielen zu relevanten Indikationen. Weiterhin werden bekannte Konzepte aus der Mind-Body-Medizin unter Zuhilfenahme von Kasuistiken vorgestellt und interaktiv diskutiert. Mit Hilfe verschiedener Messmethoden aus dem Bereich der Biosignalanalyse werden zudem die physiologischen Zusammenhänge von Stress und Stress- bzw. Entspannungsreaktionen verdeutlicht.

Dudman, J., Isaac, A., & Johnson, S. (2015, 10.06.2015). Revealed: how the stress of working in public services is taking its toll on staff, The Guardian. Retrieved from <https://www.theguardian.com/society/2015/jun/10/stress-working-public-services-survey>

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). A Systematic Review and Meta-analysis of the Impact of Mindfulness-Based Interventions on the Well-Being of Healthcare Professionals. *Mindfulness*, 10(7), 1193-1216.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.

Raspe, M., Koch, P., Zilezinski, M., Schulte, K., Bitzinger, D., Gaiser, U., . . . Nienhaus, A. (2020). Arbeitsbedingungen und Gesundheitszustand junger Ärzte und professionell Pflegenden in deutschen Krankenhäusern. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 63(1), 113-121.

2. Struktur und Inhalt des Wahlpflichtmoduls

Das interprofessionelle Konzept ist überwiegend praktisch und anwendungsorientiert geplant, mit praktischem Unterricht von Ärzt*innen, Psycholog*innen/ Psychotherapeut*innen und Mind-Body-Therapeut*innen in verschiedenen naturheilkundlichen, integrativmedizinischen und psychosomatischen Einrichtungen/ Bereichen der Charité Universitätsmedizin Berlin (Pädiatrie, Hochschulambulanzen für Naturheilkunde, Psychosomatik). Moderne didaktische Konzepte wie flipped classroom-Elemente, praxisorientierte Lernfälle und Selbsterfahrung werden integraler Bestandteil des Angebots sein.

3. Lernspirale

Das Modul vertieft allgemeinmedizinische Kenntnisse aus vorangegangenen Semestern.

Es werden v.a. häufige chronische Krankheitsbilder behandelt, insb. Stress-Folgeerkrankungen, Burnout, Erschöpfungszustände, Depressionen und Angsterkrankungen, sowie chronische Schmerzerkrankungen und weitere psychosomatische Erkrankungen.

Der Fokus wird dabei auf salutogenetische und resilienzfördernde Aspekte im Umgang mit (arbeitsbezogenen) Belastungen und die präventiven und therapeutischen Möglichkeiten der Mind-Body-Medizin in diesen Bereichen und in Bezug auf die o.g. Indikationen erarbeitet und vertieft.

Vorausgesetztes Wissen/ Vorbereitung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Übergeordnetes Lernziel

Die Studierenden sollen ...

- Die zentralen Prinzipien von Gesundheitsförderung und Prävention,
- Stresskonzepte und Stressfolgeerkrankungen und
- einige der Hauptindikationen der wichtigsten Verfahren aus der Mind-Body-Medizin benennen können sowie
- die Möglichkeiten und Grenzen der Mind-Body-Medizin erläutern können.

Feinlernziele:

Die Studierenden sollen...

- interdisziplinäres Arbeiten und konstruktive Feedbackschleifen üben,
- Potentiale und Herausforderungen von Team- und Gruppenprozessen kennen lernen,
- Hilfreiche Kommunikationsstrategien inkl. Motivational interviewing, die durch u.a. KIT-Formate schon bekannt sind, weiterführend anwenden

Prüfungsformat (Ihres Wahlpflichtmoduls)

- Anfertigung einer schriftlichen Kurzkonzepts zur Stressprävention oder zum Stressmanagement in einem ausgewählten Bereich oder anhand eines Patient:innenbeispiels mit mündlicher Präsentation und Diskussion eines im Rahmen eines Abschlusskolloquiums mit strukturiertem Feedback.
- Ausfüllen eines Fragebogens am Anfang und Ende des Wahlpflichtmoduls (jeweils ca. 15 Min.), der Erfahrungen und Einstellung zu Mind-Body-Medizin erfasst.

MSM 2.0 Wahlpflichtangebot I M24 (6. Sem.)

Self-care in Healthcare – Potentiale der Mind-Body-Medizin zur Resilienzsteigerung, Gesundheitsförderung und Stressreduktion für Ärzt:innen und Patient:innen

Durchführende Einrichtung: CC17 Klinik für Pädiatrie m.S. Onkologie, CC1 - Medizinische Klinik m.S. Allgemeinmedizin, Naturheilkunde – Hochschulambulanz, CC12 - Medizinische Klinik m.S. Psychosomatik

60 UE (40 UE Praktikum GG (= Großgruppe) + 20 UE Praktikum KG (= Kleingruppe))

3 Wochen Präsenzzeit, möglichst innerhalb der Zeiten 08:00 - 16:00 h

Entwurf Modulplan (Änderungen vorbehalten)

Woche 1		Mo	Di	Mi	Do	Fr
16 UE Praktikum GG 8 UE Praktikum KG	09:00-10:30 (2UE)	Thematische Einführung ins Modul (Praktikum GG)	Thematische Einführung: Prävention und Gesundheitsförderung (Praktikum GG)	Thematische Einführung: Stress & Stressmanagement Teil 1 (Praktikum GG)	Thematische Einführung: Stress & Stressmanagement Teil 2 (Praktikum GG)	
	Pause					
	10:45-12:15 (2UE)	Organisatorische Einführung (Praktikum GG)	Praktische Vertiefung: Anwendungsbeispiel aus der Praxis (Praktikum GG)	Praktische Vertiefung: Anwendungsbeispiel aus der Praxis (Praktikum GG)	Praktische Vertiefung: Stressmessung & Biosignalanalyse (Praktikum GG)	
	Pause					
	13:00-14:30 (2UE)	Selbsterfahrung Einführung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Einführung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Einführung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Einführung (Praktikum KG)	

Woche 212 UE Praktikum
GG

6 UE Praktikum KG

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
09:00-10:30 (2UE)		Thematische Einführung: Gesundheitspsychologie & Verhaltensänderung Teil 1 (Praktikum GG)	Thematische Einführung: Gesundheitspsychologie & Verhaltensänderung Teil 2 (Praktikum GG)	Thematische Einführung: Mind-Body-Medizin Teil 1 (Praktikum GG)	
Pause					
10:45-12:15 (2UE)		Praktische Vertiefung: Vertiefung: Anwendungsbeispiel aus der Praxis (Praktikum GG)	Praktische Vertiefung: Gesundheitskommunikation (Praktikum GG)	Praktische Vertiefung: individuelle Therapieansätze und Settings (Praktikum GG)	
Pause					
13:00-14:30 (2UE)		Selbsterfahrung Vertiefung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Vertiefung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Vertiefung (Praktikum KG)	

Woche 312 UE Praktikum
GG

6 UE Praktikum KG

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
09:00-10:30 (2UE)		Thematische Einführung: Mind-Body-Medizin Teil 2 (Praktikum GG)	Thematische Einführung: Mind-Body-Medizin Teil 3 (Praktikum GG)	Abschlusspräsentationen & Diskussion (Praktikum GG)	
Pause					
10:45-12:15 (2UE)		Praktische Vertiefung: Gruppenverfahren (Praktikum GG)	Praktische Vertiefung: Exkursion MBM Tagesklinik (Praktikum GG)	Abschlusspräsentationen & Diskussion (Praktikum GG)	
Pause					
13:00-14:30 (2UE)		Selbsterfahrung Vertiefung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Vertiefung (Praktikum KG)	Selbsterfahrung Vertiefung & Abschluss (Praktikum KG)	

Themenfelder inkl. Praxisbezogener Vertiefungen

- Prävention und Gesundheitsförderung
 - o Handlungsfelder & Präventionsprinzipien
 - o Präventionsleitfaden, §20 SGB V
 - o Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Stress & Stressmanagement
 - o Stresstheorien & Stressmanagement: psychologische und physiologische Grundlagen
 - o Stressfolgeerkrankungen, psychosomatische Störungen, Burn-out
 - o Biosignalanalyse: Möglichkeiten der Messung physiologischer Stress-und Entspannungsreaktionen
- Gesundheitspsychologische Aspekte der Verhaltensänderung
 - o Psychoedukation zu Stress und Stressmanagement
 - o Bedeutung von Bewertungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten
 - o Grundlagen der Kommunikation (z.B. Motivational Interviewing)
- Mind-Body-Medizin
 - o Konzepte der Mind-Body-Medizin als integrativmedizinischer Therapieansatz
 - o gesundheitsfördernde Bewegung (z.B. Yoga, Qigong)
 - o Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung, Imagination, Atemmeditation, Body Scan, Metta-Meditationen)

Angeleitete Selbsterfahrung:

- o Kontinuierliche Selbsterfahrung in einem Verfahren der MBM oder anderen Stressmanagementverfahren, angeleitet in der Kleingruppe und im Selbststudium
- o Einführung in verschiedene Verfahren in der Woche 1
- o Vertiefung in gewähltem Verfahren in Woche 2 und 3