

Christine Mücksch

Dr. med.

Auftreten sowie Prävention von Burnout und Stress im ersten Studienabschnitt des Medizinstudiums durch Tutor*innen-geleitete Seminare.

Fach: Psychosomatik

Doktorvater: Herr apl. Prof. Dr. med. Christoph Nikendei, MME

Die Literatur legt eine erhöhte Belastung von Ärzt*innen durch Stress, Burnout und psychische Erkrankungen wie Depression, Suizidalität und Substanzabusus nahe. Für Deutschland wurde die vermutete Rate der an einem Burnout-Syndrom leidenden Ärzt*innen auf mindestens 20 % beziffert. Eine besonders gefährdete Gruppe scheinen junge Mediziner*innen in der Assistenzarztzeit zu sein. Verschiedene Studien belegen, dass das Vorliegen eines Burnout-Syndroms bei Ärzt*innen mit mehr medizinischen Fehlern, dem vermehrten Auftreten unprofessioneller Verhaltensweisen und geringerer Patientenzufriedenheit assoziiert ist.

Auch eine erhöhte Belastung von Medizinstudierenden in Bezug auf Depression, Stressbelastung und Burnout im Vergleich zur Normalbevölkerung ist nachweisbar. Ob psychische Morbiditäten im Verlauf des Studiums eher zu- oder abnehmen ist jedoch weitgehend unklar.

Einige Seminarangebote, die das Auftreten von Burnout, Depressionen oder das Stresserleben positiv beeinflussen konnten, wurden bereits publiziert. Durch die Anwendung von MBSR im Kontext der Stressreduktion von Medizinstudierenden konnten positive Ergebnisse erzielt werden. Für viele andere der in Seminaren angewandten Techniken lässt sich bisher die Wirksamkeit jedoch nicht eindeutig beurteilen. Um die Effektivität verschiedener Seminarangebote beurteilen zu können, sind weitere kontrolliert-randomisierte Studien nötig.

In der hier vorliegenden Untersuchung wurden alle Erstsemesterstudierenden der Humanmedizin des Wintersemesters 2013/2014 der Universität Heidelberg mit Hilfe von psychometrischen Fragebogenverfahren bezüglich des Auftretens von Burnout (Maslach Burnout Inventar Student Survey), depressiven Symptomen (Patient Health Questionnaire) und Stressbelastung (Perceived Stress Questionnaire) befragt. Außerdem sollten eventuelle Prädiktoren für eine erhöhte Stressbelastung im ersten Semester ausgemacht werden. Dazu wurden die Testergebnisse der Studierenden im Relationship Questionnaire sowie in der Kurzversion des OPD-Strukturfragebogens mit den Ergebnissen der zuvor genannten Testverfahren korreliert.

Die Wirksamkeit einer Seminarreihe zur Burnout- und Stressprävention, bestehend aus drei Terminen, wurde in randomisiert-kontrolliertem Design untersucht. Die Leitung der Seminare übernahmen studentische Tutor*innen. Damit wurde das Konzept des Peer Assisted Learnings angewendet. Inhaltlich wurden verschiedene Entspannungsverfahren in den Seminaren vorgestellt. Außerdem fanden psychoedukative Inputs und offene Gesprächsrunden statt. Die Teilnehmer*innen der Seminare

wurden in Interventions- und Kontrollgruppe blockrandomisiert zugeteilt. Die Erstbefragung t0 beider Gruppen erfolgte im Rahmen der oben beschriebenen Erstsemesterbefragung. Nach Abschluss der Seminartermine der Interventionsgruppe erfolgte die Erhebung des Befragungszeitpunktes t1 für sowohl Interventions- als auch Kontrollgruppe. Im Anschluss an die Erhebung t1 fanden die Seminartermine für die Kontrollgruppe statt. Die Seminarwirksamkeitsstudie wurde in zwei Durchläufen, im Wintersemester 2013/2014 sowie 2014/2015 durchgeführt. Die Akzeptanz der Seminarreihe unter den Teilnehmer*innen wurde quantitativ (Evaluationsbogen) und qualitativ (durch halbstrukturierte Interviews) sowie unter den Tutor*innen (durch halbstrukturierte Interviews) erhoben. Die qualitativen Daten wurden inhaltsanalytisch ausgewertet.

An der Erstsemesterbefragung nahmen 91,3 % der Studierenden teil. Von 292 Befragten wurden 22 Studierende als Burnout-gefährdet eingestuft. Die Hälfte der Studierenden zeigte keine erhöhte Stressbelastung. 13 % der Studierenden wurden jedoch im Bereich einer stark erhöhten Stressbelastung verortet. In der Testung lagen rund 40 % der Studierenden im Referenzbereich einer leichten depressiven Symptomatik. Für 13 Studierende überstieg der ermittelte Testscore den Grenzwert für eine schwere depressive Symptomatik.

In der hier vorgelegten Stichprobe zeigte sich außerdem, dass Studierende mit hohem Strukturniveau signifikant weniger Stress empfanden sowie in allen Skalen des MBI signifikant weniger belastet waren als Studierende mit niedrigem Strukturniveau. Die Studierenden, die einen sicheren Bindungsstil aufwiesen, empfanden zudem signifikant weniger Stress als Kommiliton*innen mit einem unsicheren Bindungsstil.

In der Überprüfung der Seminarwirksamkeit konnte keine signifikante Verbesserung der Interventionsgruppe bezüglich Burnout-Symptomatik, Depressivität oder Stressempfinden gegenüber der Kontrollgruppe festgestellt werden. Lediglich die Teildimension „Effizienz“ des Maslach Burnout Inventar Student Surveys verbesserte sich signifikant in sowohl Interventions- als auch Kontrollgruppe. Dennoch wurde das Seminarangebot subjektiv von Teilnehmer*innen und Tutor*innen als „sehr gut“ bewertet und als relevant für den Studienalltag eingeschätzt.

Die Ergebnisse dieser Arbeit bestätigen eine erhöhte psychische Belastung der Medizinstudierenden des ersten Studienseesters im Vergleich zur altersadaptierten Normalbevölkerung. Niedriges Strukturniveau und ein unsicherer Bindungsstil konnten als Prädiktoren einer erhöhten Belastung identifiziert werden. Auswirkungen dieser Faktoren auf die zukünftige Entwicklung psychischer Morbiditäten bleiben vorerst unklar. Auch der Einfluss weiterer Prädiktoren auf die psychische Gesundheit muss durch zusätzliche Forschungsarbeiten identifiziert werden.

Ein hoher subjektiver Bedarf an Unterstützung der Studierenden während des Studienbeginns wurde in den Interviews deutlich. Die Anwendung von PAL im Sinne eines Near-Peer-Teachings wurde sehr positiv von den Teilnehmer*innen bewertet und sollte weiterverfolgt werden. Da durch das Seminarangebot jedoch keine wesentliche Verminderung der Symptom-Belastung bezüglich Burnout,

Depressivität oder Stress der Teilnehmer*innen erzielt werden konnte, ergibt sich der Bedarf, das Seminarangebot anzupassen. Beispielsweise könnte die Konzentration auf ein einzelnes Entspannungsverfahren (MBSR) oder eine höhere Anzahl an Seminarterminen die Wirksamkeit positiv beeinflussen. Außerdem sollte ein umfassenderes Konzept unter Einbezug der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg entwickelt werden, um die psychische Gesundheit der Medizinstudierenden nachhaltig zu verbessern.