

Tobias Rochus Moczko

Dr. med.

**Analyse von Effekten eines in das Ausbildungscurriculum implementierten Stresspräventionsseminars im Tertial der Inneren Medizin des Praktischen Jahres am Universitätsklinikum Heidelberg: Eine Mixed-Methods Studie mit qualitativer und prospektiv-randomisierter Kontrollgruppenuntersuchung**

Fach: Innere Medizin

Doktorvater: Prof. (apl.) Dr. med. Christoph Nikendei, MME

Die Thematik berufsbezogener Belastungen und daraus resultierender Burnoutsymptome ist - folgt man der aktuellen Literatur - insbesondere bei Ärztinnen und Ärzten sehr präsent und anhaltender Gegenstand der Forschung. Mit Blick auf die Ausbildung der heranwachsenden Arztgeneration ergibt sich auch der Bedarf an individuellen Präventionsmaßnahmen, um unter Zunahme der Arbeitsverdichtung und wachsenden Anforderungen an diesen verantwortungsvollen Beruf zu bestehen. Dabei spielt das Praktische Jahr als Übergang der theoriereichen Ausbildung hin zur praktischen ärztlichen Tätigkeit eine tragende Rolle, da es als letzter Schritt vor der aktiven Berufsausübung mit einem hohen Maß an Eigenverantwortung angesehen werden kann. Der Fokus dieser Arbeit richtet sich auf Ursachen und Folgen empfundener Belastungen, sowie Maßnahmen gegen Belastungen bei Studierenden im Praktischen Jahr. In der vorliegenden Untersuchung konnte durch eine Bedarfsanalyse in Interview-Form (Needsassessment) bei Studierenden im Praktischen Jahr (n=8) gezeigt werden, dass verschiedene Stressoren (Routinetätigkeiten, Wissensmangel, zeitliche/organisatorische Faktoren, Rollenkonflikte, kommunikative Schwierigkeiten, Lernschwierigkeiten, Schwierigkeiten mit der Integration in das therapeutische Team, psychologische Stressoren) bestehen, die ein deutliches Belastungsempfinden auslösen. Die identifizierten Belastungen führen zu stressbedingten Konsequenzen (persönliche Konsequenzen und Konsequenzen für die Professionalität) und somit zur Beeinträchtigung der Selbstwirksamkeit, der Teamzusammenarbeit und der Qualität der Patientenversorgung. Dennoch konnten bei den PJ-Studierenden Ressourcen zur Stressreduktion ausgemacht werden (kommunikative, behaviorale, reflexiv-evaluative und externe Ressourcen). Zudem entwickelten sie Vorschläge zur Reduktion empfundener Stressoren und Belastungen

(Verbesserungsvorschläge bezüglich technischer Aspekte, Lehre, Lernen und Kommunikation). Aufbauend auf die Ergebnisse des Needsassessments erfolgte die Entwicklung eines gezielt für die Studierenden im Praktischen Jahr konzipierten Programms zur Stressprävention mit theoretischen (Stress im Arztberuf, Zeitmanagement, Schichtarbeit und Schlafhygiene, Burnout) und praktischen Anteilen (Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Traumreise), welches in das Begleitcurriculum integriert wurde und ein Angebot mit verschiedenen Konzepten zur Stressprävention darstellte. Das entstandene Seminar (4 x 90 Minuten) wurde im Kontrollgruppen-Design und durch psychometrische Fragebogenerhebungen zur Einschätzung der Belastungsmaße, einer Klausur zur Überprüfung des Transfers der Seminarinhalte und Evaluationsfragebögen bei n = 100 Seminarteilnehmern untersucht. Nach den Seminaren wurden Nacherhebungsinterviews mit ihnen (n=17) durchgeführt. Die psychometrische Fragebogenerhebung zeigte, dass die Seminare entgegen der Eingangshypothese keine statistisch signifikante Reduktion der untersuchten Belastungsmaße bewirkten. Als mögliche Ursachen sind die vergleichsweise kurzen Interventionsdosen von 4 x 90 Minuten und der ausbleibende Trainingseffekt denkbar. Einhergehend mit der aktuellen Literatur führen erst längere Interventionen und die langfristige Anwendung erlernter Stresspräventionstechniken über physiologische Veränderungsreaktionen zu signifikanten Effekten auch auf mentaler Ebene. Vorübergehend waren in der PSQ-Subskala „Anspannung“ und „Ängstlichkeit“ im GAD-7 erhöhte Werte in der Interventionsgruppe zu verzeichnen. Als Erklärungsansatz hierfür kommen vornehmlich eine Sensibilisierung für die Belastungsthematik oder die in der Literatur beschriebene antizipatorische Stressantwort in Frage. Die langfristige Beurteilung der dargestellten Ergebnisse kann erst durch katamnestiche Nachbefragungen beurteilt werden. Die Integration der praktischen Übungen zur Stressprävention in den Alltag wurde als schwierig empfunden, was sich möglicherweise auch in einer ausbleibenden Reduktion der untersuchten Belastungsmaße im psychometrischen Untersuchungsabschnitt widerspiegelt und als Grund für die Weiterentwicklung der Stresspräventionsseminare aufgefasst werden kann. Weiterhin war ein Transfer der gelehnten Seminarinhalte in aktives Wissen durch eine Wissensüberprüfung und der Nachweis der Nutzung von Seminarinhalten im klinischen Alltag anhand der Nacherhebungsinterviews festzustellen.