

Psychosoziale Beratung für Studierende der Medizinischen Fakultät der TU Dresden

Ein Angebot der Psychosozialen Medizin und Entwicklungsneurowissenschaften am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

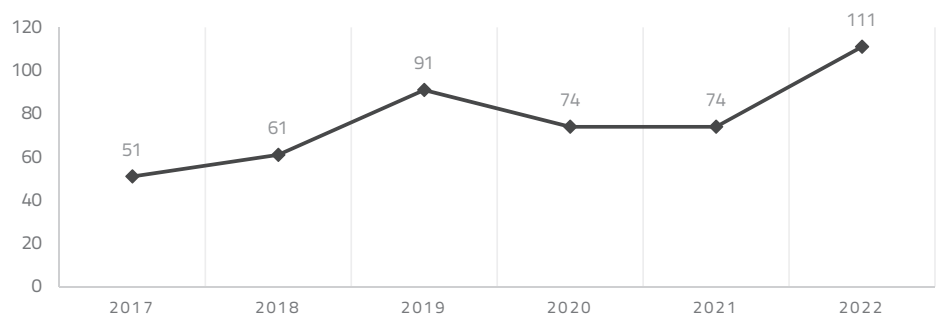
L. Irmscher, I. Hennig, K. Sturmeit, S. Ehrlich

Sandra P. studiert Humanmedizin im 4. Semester. Dass sie später mal Ärztin werden möchte, wusste sie schon früh und so hat sie immer auf das Studium hingearbeitet. Nach dem Abitur, das sie mit Bestnoten absolviert hat, beginnt sie mit dem Medizinstudium und arbeitet auch hier ehrgeizig. Anders als am Gymnasium kommt sie jedoch in einigen Fächern schnell an ihre Grenzen. Sie spürt enormen Leistungsdruck sowie Versagensängste und erlebt insgesamt eine stark zunehmende Belastung, besonders im Zusammenhang mit einem anstehenden Zweitversuch in einer Prüfung. Sie kann nachts kaum einschlafen, fühlt sich häufig erschöpft und denkt nur noch an die Prüfung. Pausen erlaubt sie sich kaum und wenn sie etwas anderes als Lernen macht, hat sie dabei ein schlechtes Gewissen. Ihr Lebenspartner ist enttäuscht und hat sich von ihr abgewendet. Ihre beste Freundin, die sich zunehmend Sorgen um sie macht, empfiehlt ihr, sich an eine psychosoziale Beratungsstelle für Studierende zu wenden.

Solche und ähnliche Berichte sind für die Mitarbeitenden der psychosozialen Beratungsstelle des eigenständigen Bereiches Psychosoziale Medizin (PSM) an der Medizinischen Fakultät Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden keine Seltenheit. Aus zahlreichen Untersuchungen ist bekannt, dass insbesondere Medizinstudierende häufig psychisch enormem Druck ausgesetzt sind [1–3]. Das ist nicht verwunderlich, denn das Medizin- (und Zahnmedizin-) Studium gilt als eines der härtesten und anspruchsvollsten überhaupt. Bei einer repräsen-

tativen Online-Umfrage des Marburger Bundes Sachsen unter Medizinstudierenden in Leipzig und Dresden gaben 47,5 Prozent der befragten Studierenden an, sich häufig gestresst zu fühlen. Dabei werden die Prüfungsvorbereitung und die Menge an Lernstoff als stresserzeugende Faktoren benannt [1]. In einer Umfrage der AG Pass-auf-dich-auf an der Universität Regensburg berichteten knapp 93 Prozent der teilnehmenden Studierenden (über 400 Teilnehmende), dass sie sich großem Druck durch das Studium ausgesetzt sehen [2]. In einer Umfrage an der Technischen Universität Dresden gaben 64 Prozent der Studierenden an, sich durch das Studium belastet zu fühlen, 20 Prozent davon stark [3]. In der bereits genannten Umfrage des Marburger Bundes Sachsen berichteten 60 Prozent der Studierenden, dass sie stressbedingt ihre sozialen Kontakte vernachlässigen und mehr als jeder dritte Studierende gab an, psychosomatische Beschwerden mit dem Stress im Studium zu verbinden. Zusammengefasst: Das Belastungserleben der Medizinstudierenden ist vielfältig und hoch, was unter anderem darin mündet, dass die Mehrheit der befragten

Studierenden angab, sich weiterführende Angebote und Ansprechpartner zur Stressbewältigung zu wünschen. Die psychosoziale Beratung bei der PSM bietet seit 2012 eine niedrigschwellige Anlaufstelle für alle Studierenden der Medizinischen Fakultät der Technischen Universität Dresden. Eine Beratungsanfrage kann einfach über ein sicheres Onlineformular auf der Webseite der PSM gestellt werden. Das Beratungsteam besteht aus mehreren Psychologinnen und Psychologischen Therapeutinnen. Die Nachfrage für eine Beratung steigt, bis auf einen kleinen Rückgang zu Beginn der Corona-Pandemie, stetig an. Im Jahr 2022 waren es 111 neue Anfragen (Grafik 1). Mögliche Gründe für die steigende Nachfrage könnten eine zunehmende Bereitschaft, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, und die Belastung durch die Corona-Pandemie sein, welche für viele Studierende den Studienstart erschwerte. Auch im ersten Halbjahr 2023 war die Nachfrage sehr hoch. Eine Unterstützung ist bei den Themen Prüfungsangst, Studienstress und Überlastung, familiäre Probleme, Suchtmittelgebrauch, Schlafstörungen sowie Unsicherheit und Angst möglich. Die



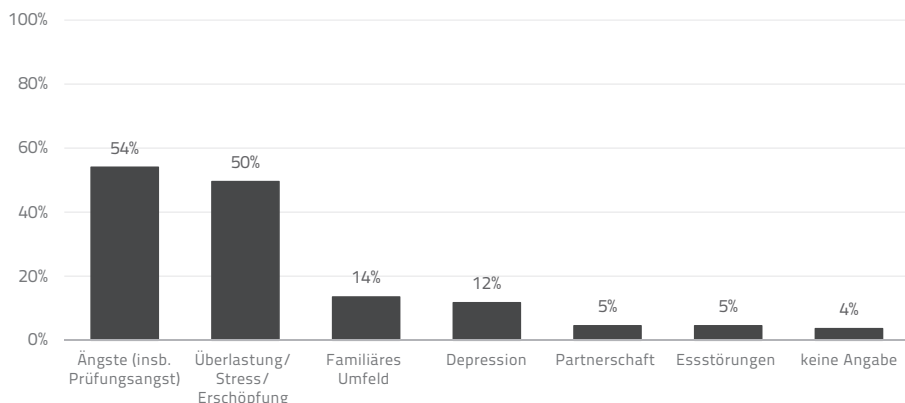
Grafik 1: Anzahl neuer Anfragen (Personen) in den Jahren 2017 – 2022

häufigsten Ursachen für neue Beratungsanfragen sind jedoch Prüfungsangst und Überlastung im Studium (Grafik 2). Über zwei Drittel der Beratungsanfragen kommen von weiblichen Studierenden (entsprechend der Geschlechteraufteilung der Medizinstudierenden an der Technischen Universität Dresden). Die Nachfrage ist bei Studierenden vom 1. bis zum 4. Semester am größten. Wie auch im Fallbeispiel, suchen die Studierenden vor allem in Phasen hoher Belastung – zum Beispiel während der Vorbereitung auf das Physikum oder im Rahmen von Zweit- oder Drittversuchen nach Hilfe. Sollte sich im Verlauf der Beratung die Empfehlung für eine intensivere ambulante Psychotherapie oder psychiatrisch-psychosomatische Behandlung ergeben, werden geeignete Anlaufstellen empfohlen. Dies ist dann der Fall, sollten sich die geschilderten Beschwerden einer schwereren psychischen Erkrankung zuordnen lassen und/oder wenn die Beschwerden zu einer gravierenden Beeinträchtigung führen.

Das Besondere an den Beraterinnen und Beratern der PSM ist, dass sie auch in der Lehre an der Medizinischen Fakultät tätig sind (im Fach Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie). Sie haben somit einen direkten Blick auf den Studienalltag der Studierenden und kennen die Anforderungen und Schwierigkeiten des Medi-

zinstudiums. Vor der Beratung füllen die Studierenden einen Fragebogen aus, der einen Überblick über ihre aktuellen Belastungen gibt. In einem Erstgespräch wird die Problemlage der Studierenden exploriert, möglichst konkrete Ziele für die Beratung erarbeitet und erste Lösungsvorschläge generiert. Es werden in den folgenden Terminen zum Beispiel Lernstrategien vermittelt, Lernpläne erstellt und Strategien zum Zeitmanagement erarbeitet. Der Umgang mit Ablenkungen und Motivationschwierigkeiten beim Lernen ist ebenso häufig vertreten. Es geht aber auch um ausgleichende Freizeitaktivitäten, Pausengestaltung und Selbstfürsorge – Themen, die ebenso wichtig sind, um das Medizinstudium zu meistern. Weiterhin werden Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst, insbesondere bei mündlichen Prüfungen vermittelt. Digitale Gesundheitsanwendungen kommen ebenfalls zum Einsatz. Das Themenspektrum ist weit gefächert und individuell auf die Person abgestimmt. Wie viele Sitzungen der Studierende benötigt, ist sehr individuell. Maximal können zehn Termine angeboten werden – dies ist jedoch selten notwendig.

Das Beratungsangebot wurde zuletzt 2016 evaluiert [4]. N = 34 Studierende wurden vor dem ersten Beratungstermin und nach Abschluss der Beratung zu ihrem psychischen Befinden befragt.



Grafik 2: Gründe, welche bei Beratungsanfrage von den Betroffenen angegeben wurden (2022)

Dabei ergab sich eine signifikante Verbesserung des psychischen Befindens. 94 Prozent der Studierenden gaben zudem an, mit der Beratung zufrieden zu sein.

Im Fall von Sandra P. erfolgte eine ausführliche Exploration des Lernverhaltens. Hier konnten „Schwachstellen“ herausgearbeitet und durch neue Strategien ersetzt werden. Denn folgender Teufelskreis ließ sich feststellen: Durch das zeitintensive Studium vernachlässigte Sandra immer mehr Freizeitaktivitäten und Beziehungen, um noch mehr Zeit für das Lernen zu haben. Von morgens 8 Uhr bis abends 22 Uhr nahm sie sich vor, am Schreibtisch zu sitzen. Ausgleichende Aktivitäten und ausreichend Pausen gab es nicht. Dadurch ließ die Konzentration nach, das Lernen ging langsamer voran. Dies versuchte Sandra mit noch mehr Druck und noch mehr Lernzeit zu kompensieren, sodass auch der Schlaf deutlich beeinträchtigt wurde. Frust und Erschöpfung nahmen immer weiter zu, die Stimmung befand sich in einer negativen Abwärtsspirale. Mit Hilfe der Beratung erstellte Sandra einen Lernplan und hielt somit strukturiert Lernzeiten ein. Ebenso wurde darauf geachtet, ausreichend Pausenzeiten, Freizeit und soziale Kontakte zu integrieren, sodass die Lernzeit pro Tag deutlich reduziert wurde. Zusätzlich schloss sie sich einer Lerngruppe an, was ihr dabei half, den gelernten Stoff besser zu festigen. Ihre Stimmung verbesserte sich und die Erschöpfung ließ nach, auch der Schlaf verbesserte sich. Dadurch erlebte sie auch wieder Erfolge beim Lernen und blickte dem nahenden Zweitversuch und dem weiteren Studium optimistisch entgegen. ■

Literatur unter www.slaek.de → Über uns → Presse → Ärzteblatt

Korrespondierende Autorin: Lisa Irmscher
Eigenständiger Bereich für Psychosoziale
Medizin und Entwicklungsneurowissenschaften
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus &
Medizinische Fakultät
an der Technischen Universität Dresden
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
E-Mail: PSM@ukdd.de