

**Wahlfach Klinik Wintersemester 2019/2020  
Anlage Kurzbeschreibung**

<b>Wahlfachbezeichnung:</b>	<input type="text" value="Stress und Stressbewältigung"/>
<b>Stoffgebiet:</b>	<input type="text" value="Sozialmedizin"/>
<b>Institut / Klinik:</b>	<input type="text" value="Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health"/>
<b>Verantwortliche Lehrkraft:</b>	<input type="text" value="Maria Koschig"/>
<b>Kurzbeschreibung:</b>	<p>Das Seminar "Stress und Stressbewältigung" wird sich im ersten Teil mit der Definition von Stress und stressassoziierten psychischen Erkrankungen beschäftigen. Es werden Stresstheorien vorgestellt sowie Verfahren und Instrumente, um Stress aber auch Ressourcen in unterschiedlichen Kontexten zu messen. Im sich anschließenden Teil werden verschiedene wirksamkeitsgeprüfte Stressbewältigungsverfahren möglichst praxisnah vermittelt. Hier schließt sich auch die Prüfungsleistung an, die aus der Übernahme eines kleinen Moduls und der Entwicklung eines entsprechenden Handouts besteht. Abschließend werden die Themen "Burnout" und wahlweise "Achtsamkeit" vermittelt und erarbeitet.</p>
<b>Form:</b>	<input type="text" value="Kleingruppenunterricht (UaK)"/>
<b>Termin(e) und Ort:</b>	<input type="text" value="1. Termin: Montag, 13.01.2020, 08:30 – 13:00Uhr&lt;br/&gt;• weitere Termine werden dann bekannt gegeben&lt;br/&gt;• angedacht sind 2 Termine pro Woche über 3 Wochen; jeweils 08:30 – 13:00 Uhr"/>
<b>Prüfungsmodalitäten:</b>	<input type="checkbox"/> Klausur <input type="checkbox"/> mündliche Prüfung <input type="checkbox"/> Hausarbeit <input type="checkbox"/> Andere <input type="text" value="Referat mit praktischer Übung und Handout"/>
<b>Mindestteilnehmerzahl:</b>	<input type="text" value="4"/>
<b>Maximalteilnehmerzahl:</b>	<input type="text" value="6"/>
<b>Anzahl der Gruppen:</b>	<input checked="" type="radio"/> 1 x 6 <input type="radio"/> 2 x 6 <input type="radio"/> 3 x 6
<b>Empfohlen ab:</b>	<input type="text" value="9. Fachsemester"/>
<b>Einschreibung:</b>	<b>Zentrale Einschreibung</b> über das Studierendenportal <b>ab 02.09. bis 30.09.2019</b>
<b>Ansprechpartner im Fach:</b>	<input type="text" value="Maria Koschig (maria.koschig@medizin.uni-leipzig.de)"/>

## Anlage LEHRPLAN

### Lehrinhalte:

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Definition von Stress
- stressassoziierte psychische Erkrankungen mit Exkurs: Burnout
- Diagnostik
- Stresstheorien: allgemeines Anpassungssyndrom, transaktionales Modell, Allostatic Load Modell, Stressmodelle im Arbeitskontext, protektive Faktoren

Stressbewältigung - 7 Behandlungsmodule nach Heinrichs et al. 2015: Störungsmodell; dem Stress auf die Spur kommen, Notfallkoffer, Erholung & Entspannung, Aufbau stressreduzierender Fertigkeiten, Stress beginnt beim Denken, positive Erlebnisse & genießen

Achtsamkeit

### Lernziele:

Konzeptwissen:

Vertiefte Kenntnisse von gesundheitswissenschaftlichen Modellen für wissenschaftliche Tätigkeiten sowie im Umgang mit der eigenen Gesundheit. Förderung der Entwicklung eines ganzheitlichen Blicks auf den Menschen (Krankheit und Gesundheit).

Fertigkeiten:

Grundlegende Fertigkeiten im Anleiten von Entspannungsübungen und Genusstrainings sowie stressbezogener Selbstbeobachtung; Erkennen von stressassoziierten Symptomen

Faktenwissen:

Erlernen aktueller Forschungsergebnisse zu Stress am Beispiel von Medizinstudierenden und ÄrztInnen. Informationen über achtsamkeitsbasierte Verfahren.

Selbsterfahrung

### Literaturempfehlungen:

Heinrichs, Markus; Stächele, Tobias; Domes, Gregor (2015): Stress und Stressbewältigung. Göttingen, Bern, Wien, Paris: Hogrefe (Fortschritte der Psychotherapie, Band 58). Online verfügbar unter <http://elibrary.hogrefe.de/9783840922527>.

Kaluza, Gert (2018): Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis); 4. Auflage. Heidelberg: Springer.

Koch, Stefan; Lehr, Dirk; Hillert, Andreas (2015): Burnout und chronischer beruflicher Stress. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe (Fortschritte der Psychotherapie, Band 60). Online verfügbar unter <http://elibrary.hogrefe.de/9783840926501>.

Michalak, Johannes; Heidenreich, Thomas; Williams, J. Mark G. (2012): Achtsamkeit. Göttingen: Hogrefe (Fortschritte der Psychotherapie, 48). Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-8017-2236-4>.