

# Wahlfachangebot Klinik

## Wahlfachbezeichnung

Stress und Stressbewältigung

## Stoffgebiet

Sozialmedizin

## Institut / Klinik

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health

## Durchführende

Maria Koschig

## Kurzbeschreibung

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.

## Form

Kleingruppe / Unterricht am Krankenbett

## Termine und Ort

Ort: Philipp-Rosenthal-Str. 55, Dachgeschoss, Seminarraum am Ende des Ganges

Termine:

15.01. 09.30-13.00Uhr

16.01. 09.30-13.00Uhr (Selbststudium)

22.01. 09.30-13.00Uhr

23.01. 09.30-13.00Uhr

29.01. 09.30-13.00Uhr

30.01. 09.30-13.00Uhr

## Prüfungsmodalitäten

Referat mit praktischer Übung und Handout

## **Anzahl Gruppen**

1 x 6

## **Ansprechpartner im Fach**

Maria Koschig (maria.koschig@medizin.uni-leipzig.de)

## **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 & Burnout-Syndrom mit Abgrenzung zur Depression

## **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