Wahlfachangebot Klinik

Wahlfachbezeichnung
Stress und Stressbewältigung

Stoffgebiet
Arbeitsmedizin

Institut / Klinik
Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health

Durchfhrende
Dr. 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 theoretischen Einbettung und Durchführung einer Stressbewältigungsmethode mit Erarbeitung eines Handouts besteht. Psychische Belastungen im Hochschulkontext sowie Burnout sollen durch Einbezug von Betroffenen (angefragt) vertieft werden.

Form
Kleingruppe / Unterricht am Krankenbett

Termine und Ort
Ort: Philipp-Rosenthal-Str. 55, Dachgeschoss, Seminarraum am Ende des Ganges
Termine:
13.01.2025 08:30-11:00 Uhr
20.01.2025 08:30-13:00 Uhr
21.01.2025 08:30-13:00 Uhr
27.01.2025 08:30-13:00 Uhr
28.01.2025 08:30-13:00 Uhr

Prfungsmodalitten
Präsentation und Durchführung einer Stressbewältigungsmethode mit Handout

Anzahl Gruppen
1 x 6

Ansprechpartner im Fach
Dr. 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 Ärzt:innen. Informationen über achtsamkeitsbasierte Verfahren.

Selbsterfahrung:
Das Wahlfach bietet Raum für Reflexion eigener stressbezogener Herausforderungen.