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
Alle Termine finden im SR 3119 in der Philipp-Rosenthal-Str. 55 statt:

1. Termin: 09.01. 09:00 - 13:00 Uhr
2. Termin: 11.01. 09:00 - 13:00 Uhr
3. Termin: 16.01. 09:00 - 13:00 Uhr
4. Termin: 18.01. 09:00 - 13:00 Uhr
5. Termin: 23.01. 09:00 - 13:00 Uhr
6. Termin: 25.01. 09:00 - 13:00 Uhr

Prüfungsmodalitäten
Referat mit praktischer Übung und Handout

Anzahl Gruppen
1 x 6

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

Lehrinhalte

- 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

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.

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