

Kim Hilpisch, B.Sc.
Dipl.-Päd. Evelyn Scotti
Dr. med. Pia Runge

Subjektive Anwendung psychohygienischer Maßnahmen von Studierenden der Ergotherapie während der Praktikumsphase

Seit den 1960er Jahren befassen sich Studien mit der psychischen Gesundheit, den gesundheitlichen Verhaltensweisen sowie Ressourcen von Studierenden (Hartmann & Seidl, 2014). Mit den Veränderungen der Studienstrukturen als Folge der Bologna-Reform fokussierten Studien der letzten zehn Jahre Stressbelastungen durch spezifische Studiensituationen in Bachelorstudiengängen (Hartmann & Seidl, 2014). Auf die Lebensphase Studium adoleszenter Menschen wirken Leistungsanforderungen unter hohem Zeitdruck, Doppelt- oder Dreifachbelastung durch bspw. Nebentätigkeiten oder familiäre Verpflichtungen sowie fehlende oder unzureichende Entspannungs- und Rückzugsmöglichkeiten (Ackermann & Schumann, 2010; Hartmann & Seidl, 2014). Insbesondere Studierende und Angehörige der Gesundheits- und Sozialberufe sind von starkem Leistungsdruck und steigenden psychischen Herausforderungen betroffen (Degenkolb-Weyers, 2016; Middendorff et al. 2012). Dies gründet darauf, dass Arbeit mit vorwiegend chronisch kranker Klientel sowie langandauernder und direkter Kontakt mit Klienten als potenzielle Belastungsfaktoren ermittelt wurden. Durch den Anstieg psychischer Belastungen am Arbeitsplatz und in der Lebenswelt Universität/Hochschule gewinnt die psychische Gesundheit in der Gesundheitsforschung zunehmend an Bedeutung (Hartmann & Seidl, 2014; Liersch, 2014).

>> Strategien, welche in Form von Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen die psychische Gesundheit erhalten und fördern können, werden unter dem Begriff der Psychohygiene zusammengefasst (Medizinische Fachredaktion Psyhyrembel, 2017). Im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention übernimmt die Ergotherapie beratende und unterstützende Aufgaben, um gesundheitsschädigende Faktoren bereits vor dem Auftreten einer Krankheit zu vermeiden und somit Wohlbefinden und Lebensqualität zu sichern (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. [DVE], 2015). Präventive Maßnahmen, um psychische Belastungen sowie die Entstehung von Stress und Burnout bei Studierenden als auch Erwerbstätigen der Ergotherapie zu vermeiden,

Zusammenfassung

Studierende und Angehörige der Gesundheitsfachberufe sind am häufigsten von psychischen Belastungen betroffen. Besonders belastend erscheint die frühzeitige Auseinandersetzung mit der Therapeutenrolle während der praktischen Ausbildungsphase. Diese Forschungsarbeit exploriert die subjektive Anwendung psychohygienischer Maßnahmen von Studierenden der Ergotherapie im Kontext ihrer Praktikumsphase. In einem qualitativen Studiendesign wurden Studierende der Ergotherapie in semistrukturierten Leitfadeninterviews befragt. Insgesamt wurden vier Hauptkategorien deduktiv definiert und durch induktiv entwickelte Subkategorien ergänzt. Die Notwendigkeit von Psychohygiene wurde als sehr bedeutsam definiert; die Anwendung scheint in der subjektiven Realität der Befragten eine überwiegend unbewusste Bedeutung zu haben. Es besteht ein Handlungsbedarf bezüglich der Thematisierung psychischer Belastungsaspekte sowie der Vermittlung alltagsnaher, psychohygienischer Methoden während des Studiums. Künftig sollten weiterführende Erforschungen subjektiven Belastungserlebens in Therapeutenberufen erfolgen.

Schlüsselwörter

Psychohygiene, Ergotherapie, Gesundheitsförderung

erlangen vor diesem Hintergrund eine größere Bedeutung (Degenkolb-Weyers, 2016). Die vorliegende Arbeit exploriert die Anwendung von Bewältigungsstrategien und Ressourcen von Studierenden der Ergotherapie im Umgang mit psychischen Belastungen während der praktischen Ausbildungsphase.

Methoden

Die vorliegende Forschungsarbeit wurde unter Anwendung eines qualitativen Studiendesigns empirisch durchgeführt, und ein semistrukturiertes Leitfadeninterview verwendet. Mittels qualitativer Leitfadeninterviews kann die Erhebung von Bewältigungsversuchen in der Belastungsforschung offen gestaltet und der Krisenverlauf als Prozess erfasst werden.

Es wurden Vollzeit-Bachelorstudierende der Ergotherapie inkludiert, welche sich zum Zeitpunkt der Studie im zweiten Praktikum befanden. Während Studierende im ersten Praktikum noch als Novizen gesehen werden und die Erprobung von erworbenem theoretischen Wissen vordergründig ist, stehen in der zweiten reflexiven Phase bereits eigenverantwortliches Handeln, Kompetenzen zur Analyse und Synthese, sowie die Anwendung evidenzbasierten Wissens im Vordergrund (Dreyfus & Dreyfus, 2000). Die Datenerhebung fand einmalig in Form von face-to-face Einzelinterviews statt. Die geplante Interviewdauer betrug 20 – 30 Minuten, insgesamt wurden im Zeitraum von Anfang Januar 2018 bis Ende Januar 2018 vier Interviews durchgeführt.

Der Abschluss der Interviewdurchführung resultierte in der Analyse und Auswertung der gesammelten Daten. Bereits vor dem ersten Schritt der Inhalts- oder Datenanalyse erfolgte die Transkription der digitalen Aufnahmen zu RTF-Textdateien mit Hilfe des Audiotranskriptionsprogrammes f5transkript (Dresing & Pehl, 2018). Anschließend wurden die erhobenen Daten durch die Anwendung der „inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse in sieben Phasen“ nach Kuckartz (2016) analysiert. Dazu wurde ein mehrstufiges Verfahren der Kategorienbildung angewendet: Zunächst wurden deduktiv Hauptkategorien [HK] entwickelt, bevor im weiteren Verlauf mittels induktiven Vorgehens Subkategorien [SK] generiert wurden (Kuckartz, 2016).

Darstellung und Diskussion der Ergebnisse

Welche psychohygienischen Maßnahmen haben die Studierenden im Laufe ihres Studiums kennengelernt?

Zusammenfassend scheinen die Studierenden vor allem Entspan-

nungsverfahren und -techniken wie Autogenes Training, PMR, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen mit Psychohygiene zu verbinden, da sie diese studiumsbegleitend kennenlernten. Des Weiteren wurden Methoden zum Stressabbau und zur Selbstfürsorge als Psychohygiene definiert. Infolgedessen beschrieben die Befragten Freizeitmöglichkeiten wie Hobbys und Sport. Die förderliche Wirkung gesunder sozialer Milieus wie Sportvereine und andere soziale Freizeitgestaltungsmöglichkeiten wurden bereits von C. W. Beers mit der Erhaltung psychischer Gesundheit assoziiert (Hoffmann & Hofmann, 2012). Die Wichtigkeit der Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse durch eine wertschätzende, achtsame Haltung sich selbst gegenüber und der bewussten Wahrnehmung persönlicher Bedürfnisse (Hoffmann & Hofmann, 2012) äußerten auch die UTN durch Umschreibungen der Begriffe Reflexion und Abgrenzung in Form von bspw. Gesprächen. Der Einsatz oben genannter Entspannungsverfahren als Methoden des Stressabbaus und der Selbstfürsorge werden durch die Literatur belegt (Berger-Grabner, 2013). Hervorzuheben ist, dass die Anwendung und der Bedarf psychohygienischer Methoden von der Hälfte der Interviewten als von individuellen Präferenzen abhängig bezeichnet wurde. Auch in der Literatur werden, je nach persönlicher Charakteristik und der Auffassung von Selbstfürsorge, unterschiedliche Maßnahmen zur Psychohygiene angeboten (Hoffmann & Hofmann, 2012).

Welche psychischen Belastungen erleben Studierende während der Praktika?

Die Arbeit mit ergotherapeutischer Klientel und ihren Krankheitsbildern wurde als psychisch belastend empfunden. Gestützt wird dieses Ergebnis durch fachspezifische Literatur: Die Praktikumsphase bedeutet für angehende Therapeutinnen den Umgang mit eigenen Unsicherheiten, Stresssituationen sowie die Konfrontation mit Krisen und Krankheitsbildern von Klienten (Degenkolb-Weyers, 2016). Die psychische Beanspruchung schien fachbereichsspezifisch unterschiedlich zu sein. Zwar werden signifikante Unterschiede im Belastungsempfinden unterschiedlicher Berufsgruppen auch in der Literatur beschrieben, jedoch liegt bisher keine Angabe zu fachspezifischen Belastungen innerhalb ergotherapeutischer FB vor. Im Gesundheits-

und Sozialbereich sind Erwerbstätige mit 29,5% am häufigsten von psychischen Belastungen betroffen (Liersch, 2014). Als potenzieller Belastungsfaktor wurde vornehmlich die Arbeit mit vorwiegend chronisch kranker Klientel sowie langandauernder und direkter Kontakt mit Klienten ermittelt (Middendorff et al. 2012). Auch vorherige Befragungen Studierender stellten signifikante Unterschiede des subjektiv empfundenen Leistungsdrucks in Abhängigkeit fachspezifischer Komponenten heraus: 35% der Studierenden der Fächergruppe Medizin und Gesundheitswissenschaften schätzten den empfundenen Leistungsdruck als sehr stark ein (Middendorff et al. 2012).

Welche Ressourcen nutzen Studierende, um psychische Belastungen zu bewältigen?

Die soziale Unterstützung bzw. der soziale Rückhalt durch stabile wechselseitige Beziehungen wird, aufgrund ihrer als positiv und belohnend wahrgenommenen emotionalen Wirkung, als protektiver Faktor vor psychosozialen Stressoren definiert (Siegrist, 2005). Sozialer Rückhalt durch Gespräche mit Familienangehörigen, Partnern, Freunden sowie Teammitgliedern der Praktikumeinrichtungen wurden ebenfalls als hilfreich empfunden. Weiterhin finden Sport, Bewegung sowie Entspannungsmaßnahmen, bspw. Autogenes Training oder PMR nach Jacobson, unter den UTN Verwendung. Ausgleichsstrategien wie Schlaf oder Zeit für sich nehmen finden ebenfalls Anwendung. Im Rahmen der HISBUS-Befragung wurden die Ausgleichsstrategien sich mit Freunden zu treffen, mediale Unterhaltung als Zerstreuungsmöglichkeit oder Schlaf am häufigsten genutzt (Middendorff et al. 2012). Berger-Grabner (2013) führt ebenfalls Strategien wie Gespräche mit Vertrauten, Sport, positive Erlebnisse sowie Entspannungs- und Atemübungen als Möglichkeiten zur Stressbewältigung auf. Des Weiteren wurden Methoden zur Abgrenzung von Arbeitsinhalten und Privatem zur Bewältigung von Klientenschicksalen im Sinne von „Mitgefühl statt Mitleid“ von den Befragten angeführt. Als förderlich für Therapeutin und Klient wird die Anwendung von Maßnahmen der Abgrenzung und der Selbstpflege beschrieben, um die eigene Befindlichkeit wahrnehmen und das persönliche Wohlbefinden durch das „Sich-selbst-Verwöhnen“ (Schmidt, 2012) erhalten zu können (Hoffmann & Hofmann, 2012; Schmidt, 2012).

Literatur

- Ackermann, E. & Schumann, W. (2010). Die Uni ist kein Ponyhof. Zur psychosozialen Situation von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5 (3), 231–237.
- Berger-Grabner, D. (2013). *Wissenschaftliches Arbeiten in den Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Hilfreiche Tipps und praktische Beispiele* (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Degenkolb-Weyers, S. (2016). *Resilienz in therapeutischen Gesundheitsfachberufen - Entwicklung eines Konzeptes zur Resilienzförderung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V. [DVE] (Hrsg.) (2015). *Ergotherapie im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung*. Zugriff am 17.01.2018 unter <https://bit.ly/2uopq2U>
- Dresing, T. & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (8. Aufl.). Marburg: Eigenverlag.
- Dreyfus, H. L. & Dreyfus, S. E. (2000). *Kompetenzerwerb im Wechselspiel von Theorie und Praxis*. In P. Benner, C. A. Tanner & C. A. Chelsa (Hrsg.), *Pflegeexperten. Pflegekompetenz, klinisches Wissen, alltägliche Ethik* (S. 45–68). Bern: Hans Huber Verlag.
- Hartmann, T. & Seidl, J. (2014). *Gesundheitsförderung an Hochschulen. Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK (Band 20)*. Hamburg: Techniker Krankenkasse. Zugriff am 05.01.2018 unter <https://bit.ly/2I4rvTk>
- Hoffmann, N. & Hofmann, B. (2012). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater* (2. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Liersch, A. (2014). *Arbeitsunfälle und arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme. Wirtschaft und Statistik*, September 2014, 561–575.
- Medizinische Fachredaktion Psyhyrembel (Hrsg.) (2017). *Psychohygiene*. Psyhyrembel Online. Berlin: Walter de Gruyter. Zugriff am 05.01.2018 unter <https://www.psyhyrembel.de/psychohygiene/P0209/doc/>
- Middendorff, E., Poskowsky, J. & Isserstedt, W. (2012). *Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. HISBUS-Befragung zur Verbreitung und zu Mustern von Hirndoping und Medikamentenmissbrauch*. Hannover: HIS Hochschul-Informations-System GmbH. Zugriff am 05.01.2018 unter <https://bit.ly/2E4rTDn>
- Schmidt, S. (2012). *Achtsamkeit und Wahrnehmung in Gesundheitsfachberufen*. Berlin und Heidelberg: Springer Verlag.
- Siegrist, J. (2005). *Medizinische Soziologie* (6. Aufl.). München: Elsevier.
- Thapa-Görder, N. & Rottenecker, J. (2010). *Prävention und Gesundheitsförderung in der Ergotherapie-Ausbildung - Eine neue Herausforderung für Lehrende und Lernende*. Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V. [DVE] (Hrsg.) (1. Aufl., Bd. 15). Idstein: Schulz-Kirchner.

Autorenerklärung

Die Autoren erklären, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

Welche Bedeutung schreiben Studierende der Ergotherapie der eigenen Psychohygiene zu?

Psychohygiene findet im Alltag aller UTN nicht regelmäßig Anwendung, dennoch besteht die vorwiegende Auffassung, dass Psychohygiene notwendig sei, um Stresssituationen erfolgreich bewältigen zu können. Insgesamt tritt die Notwendigkeit zu psychohygienischen Maßnahmen erst in Belastungssituationen ins Bewusstsein der Befragten. Mit der Lebensphase junger Menschen, Studium, werden auf der einen Seite Autonomiegewinn, auf der anderen Seite vermehrte psychische Belastungen verknüpft, welche durch fehlende bzw. unzureichende Entspannungs- und Rückzugsmöglichkeiten verstärkt belastend wirken (Siegrist, 2005). Generell schreiben die UTN der eigenen Psychohygiene eine große Bedeutung zu, um mit psychischen Belastungen im Arbeitsalltag einer Ergotherapeutin umgehen zu können und die eigene Gesundheit zu erhalten. Auch das Interesse an weiteren alternativen Möglichkeiten der Psychohygiene und Selbstfürsorge sowie der Wunsch einer intensiveren Vermittlung psychohygienischer Inhalte im Studium der Ergotherapie stellen ein Indiz der hohen subjektiven Relevanz selbstfürsorglicher Methoden dar. Vor allem in therapeutischen Berufen kann sich ein Mangel an psychohygienischen Maßnahmen negativ auf das professionelle Handeln sowie die Interaktion und Kooperation mit Klienten auswirken (Hoffmann & Hofmann, 2012). Je weniger Berufserfahrung eine Therapeutin hat, desto deutlicher wirkt eine negative Befindlichkeit auf ihre therapeutische Arbeit (Hoffmann & Hofmann, 2012). Daher schreiben Hoffmann und Hofmann (2012) der frühzeitigen Vermittlung einer konsequenten Selbstfürsorge zur Verbesserung des individuellen Befindens von Berufsanfängern eine große Bedeutung zu. Auf Grundlage des ergotherapeutischen Aufgabenfeldes und des Anspruches, Studierende und Auszubildende der Ergotherapie kompetent zu qualifizieren, primärpräventive und gesundheitsfördernde Angebote und Maßnahmen adäquat umzusetzen, wird in der Literatur das Bewusstsein des eigenen Gesundheitsverständnisses sowie des eigenen Gesundheitshandelns vorausgesetzt (Thapa-Görder & Rottenecker, 2010).

Kim Hilpisch, B.Sc.

ist Studierende der Ergotherapie an der Hochschule Fresenius, FB Gesundheit und Soziales, Idstein.

Kontakt: hilpisch.kim@stud.hs-fresenius.de



Dipl.-Päd. Evelyn Scotti

ist seit 2000 als Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Fresenius im Studiengang Ergotherapie tätig. Sie hat Weiterbildungen als Systemische Paar- und Familientherapeutin, Entspannungspädagogin, Achtsamkeits-, Stressmanagement- und Mentaltrainerin absolviert.

Kontakt: scotti@hs-fresenius.de



Dr. med. Pia Runge

hat nach dem Staatsexamen zur Physiotherapeutin an der Universität Mainz Medizin studiert und dort promoviert. Nach Tätigkeiten als Ärztin und Dozentin arbeitet sie seit 2015 Jahren an der Hochschule Fresenius. Sie ist Studiendekanin der Bachelorstudiengänge Physiotherapie und Ergotherapie.

Kontakt: pia.runge@hs-fresenius.de



Subjective use of psychohygienic measures by occupational therapy students during the placement period

Students and members of health professions are most frequently affected by mental stress. Early confrontation with the therapeutic role during work experience is exceptionally wearing. This research study explores subjective perspectives of occupational therapy students concerning the use of mental hygiene methods during practical training stage. Occupational therapy students were interviewed using semi-structured guided interviews following a qualitative study design. Altogether four main categories were deductively defined and supplemented by inductively developed subcategories. The need for mental hygiene was determined as very meaningful whereas its use seems to have a more unconscious meaning in the interviewees' subjective reality. There is the need for action concerning the immersion of mental strain aspects as well as the impartment of user-friendly mental hygiene strategies suitable for everyday use within the course of studies. Henceforth more in-depth research of subjective strain experience in therapeutic professions should be undertaken.

Keywords

mental hygiene, occupational therapy, health promotion

Schlussfolgerungen

Zusammenfassend erscheint den befragten Studierenden die Notwendigkeit und Relevanz von Psychohygiene als sehr bedeutsam, da, speziell während der Praktikumsphase, das psychische Belastungs- und Stresserleben als verstärkt empfunden wird. Die Anwendung selbstfürsorglicher Methoden nimmt in der subjektiven Realität der Befragten allerdings eine überwiegend unbewusste Bedeutung ein. Die im Studium vermittelten und vorgestellten Inhalte und Möglichkeiten zur Psychohygiene wurden als hilfreich, jedoch nicht als ausreichend und generalisierbar empfunden.

Um die entstandenen Limitationen durch Samplegröße und -auswahl aufzuheben und dadurch die Aussagekraft der Daten zu verstärken, sind zukünftige Forschungsvorhaben mit größeren Fallzahlen und kontrastierender Fallauswahl indiziert. <<