



Seminarleitung

Klaus Michael Fröhlich

Facharzt für Innere Medizin und Intensivmedizin, Supervisor, Coach, Analytischer Psychologe und Psychotherapeut

Foto privat

Gruppengröße

Minimum: 3 Personen
Maximum: 15 Personen

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung ist zwingend erforderlich. Bitte melden Sie sich bis spätestens Montag 12 Uhr für den jeweils nächsten Termin per E-Mail an:

medizindidaktik@meduniwien.ac.at

Termine

Wintersemester 2023/24

17. Oktober 2023 – präsent
7. November 2023 – online
12. Dezember 2023 – präsent
16. Jänner 2024 – online
6. Februar 2024 – präsent

Sommersemester 2024

27. Februar 2024 – online
19. März 2024 – präsent
9. April 2024 – online
14. Mai 2024 – präsent
18. Juni 2024 – online

Zeit: Jeweils dienstags, von 15:00 bis 18:00 Uhr



Informationen

www.meduniwien.ac.at/selfcare

„Know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul, be just another human soul.“

C.G. Jung

Self Care

Studierende sind im klinischen Unterricht mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Sie sind in die Patient:innenversorgung involviert, bewegen sich in hierarchischen Strukturen und lernen, sich in die Rolle als Ärzt:in einzufinden. In dieser Phase des Medizinstudiums werden prägende Erfahrungen für das spätere Berufsleben gesammelt.

Dabei kommt es naturgemäß auch zu Stresssituationen im Umgang mit Hierarchien, schweren Krankheiten, Sterben und Tod, mit Fehlern oder im Bewusstmachen der eigenen Grenzen. Manche Erlebnisse können verunsichern, frustrieren, überfordern und lösen dabei unterschiedliche bewusste und unbewusste Gefühlsreaktionen aus. Oftmals können diese Gefühle nicht richtig interpretiert oder verarbeitet werden.

Self Care geschieht durch hohe Achtsamkeit für sich selbst. Supervision ist eine essenzielle Säule für Self Care, (von englisch supervision, wörtlich „[der] Über-Blick“ oder auch „[die] Übersicht“), eine Form der berufsbegleitenden Beratung, die zur Reflexion eigenen Handelns anregt sowie die Qualität der ärztlichen Arbeit sichert und verbessert.



Dieses Seminar ist ein Supervisions-Angebot, um die Erfahrungen im klinischen Leben zu reflektieren und sich damit selbst zu entlasten. Die Gruppe bietet einen sicheren Ort, um eigene Erlebnisse anzusprechen und aufzuarbeiten. Ziel ist es, zur Ruhe zu kommen und Stress aufzulösen. Stärken und Ressourcen werden hervorgehoben und das eigene Potenzial entfaltet sich. So reifen emotionale Kompetenz und ein tieferes Verständnis für die Kommunikation mit Patient:innen, Angehörigen und Kolleg:innen aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen. Damit führt Self Care auch zu einer besseren Patient:innenversorgung.



Illustration Cover: Benjavisa Ruangvaree Art/Shutterstock.com



TEACHING CENTER
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Studienjahr 2023/24

Self Care für Medizinstudierende

Supervision von herausfordernden
Erfahrungen

www.meduniwien.ac.at/selfcare

Methoden

Die wichtigsten Instrumente für Gespräche in Kleingruppen sind der freie Bericht über ein Ereignis, das emotional nahegegangen ist, sowie die zugewandte Aufmerksamkeit der Gruppe. Durch die fallbringenden Studierenden finden die Teilnehmer:innen die passende Sprache für ihre erlebten Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. Im gemeinsamen Feld von Resonanz, Kohärenz und Vertrauen geschieht das Gesehen- und Wahrgenommen-Werden. Das Erlebte wird nicht vergraben, sondern kommt ans Licht. Dies fördert den Flow, die Resilienz und die Salutogenese (der individuelle Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit), öffnet Handlungsspielräume und schafft Raum für positive Gänsehaut, Einfallsreichtum, Kreativität und „l'esprit“.

Durch die gemeinsame Reflexion können Verstrickungen und „blinde Flecken“ erkannt und Lösungsstrategien im Umgang mit Konflikten und Belastungen gestärkt und erweitert werden. Sie fördert die Lebensfreude als tragende Kraft und die Teilnehmer:innen verlassen das Seminar entspannter.



Mit „Self Care“ kultivieren wir Reflexion

Im professionell geführten Gespräch wird schnell deutlich, dass andere Menschen oft ähnliche Erfahrungen machen und dass scheinbar individuelle Herausforderungen strukturelle Ursachen in der Organisation haben können. Im medizinischen Bereich sind jedoch viele Schwierigkeiten tiefgreifend menschlicher Natur. Im Seminar werden diese Erfahrungen gemeinsam eingeordnet, wodurch eigene Ressourcen gestärkt und neue Perspektiven sowie Lösungsansätze gewonnen werden können.



„Wie kommt es, dass eine Palliativpatientin nicht nach Hause darf, obwohl ihr das versprochen wurde? Darf ich als jüngstes Glied in der Kette die Oberärztin darauf ansprechen?“

Solche Fragen und die damit verbundenen Erfahrungen können in der Gruppe besprochen werden.



Es gibt keine Tabus

Manchmal reicht es nicht, sich mit Freund:innen und Familie über belastende Erlebnisse auszutauschen. Im Seminar findet alles seinen Platz, was Studierenden am Herzen liegt und auf der Zunge brennt.



Zielgruppen

- Famulant:innen
- Studierende im 5. Studienjahr
- Studierende im 6. Studienjahr (Klinisch-Praktisches Jahr)
- Studierende der Zahnmedizin im 72-Wochen-Praktikum
- Alle Studierenden, die eine belastende Erfahrung aus der Klinik reflektieren möchten.
- Alle Studierenden, die eine belastende Erfahrung aus dem Studium reflektieren möchten.
- Alle Studierenden, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind.