

Positionspapier Mental Health

der Kooperation AG Mental Health des bvvd e.V. (Bundesverband der
Veterinärmedizinierenden Deutschland)

und des IVSA Germany e.V. (International Veterinary Students' Association
Germany)

Erstellt durch

Joshua-Noah Konrad

Bundeskoordinator Mental Health bvvd e.V.

Anna Friedrich

Chapter Coordinator IVSA Germany e.V.

Datum 02.07.2022

Glossar

Geistige Gesundheit, mentale Gesundheit, Psychische Gesundheit, Mental Health	Zustand des Befindens einer Person, normale Lebensumstände handhaben, effektiv arbeiten und etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann; Voraussetzung für Lebensqualität, soziale Teilhabe und Leistungsfähigkeit; Begriffe können synonym verwendet werden
Suizidalität	Geistiger Zustand, in dem sich Gedanken und Verhalten eines Menschen auf die Beendigung des eigenen Lebens (Suizid) ausrichten
Stigmatisierung	körperliches, soziales, psychisches oder verhaltensbezogenes Merkmal, das einer Person von anderen zugeschrieben wird, ihr weitere (Verhaltens)Regeln zuschreibt und sie in Folge von ihrem Umfeld unterscheidet, herabsetzt oder ausgrenzt
Stress	Reaktion auf äußere oder innere Reize, die den Körper in Anspannung und eine erhöhte Leistungs-, bzw. Alarmbereitschaft versetzt und bei längerfristigem Wirken zur Beeinträchtigung der körperlichen und/oder seelischen Gesundheit führen kann. Wird hormonell reguliert und ist häufig mit unangenehmen Gefühlsempfindungen gekoppelt.

1. Einleitung

Hiermit richten sich die Mental Health Initiativen der Studierendenverbände der deutschen Tiermedizin, namentlich bvvd e.V. und IVSA e.V., an Sie, unsere Berufskolleg:innen. Die Studienlage zur geistigen Gesundheit von Tiermediziner:innen beschreibt eine Besorgnis erregende Situation in Deutschland, sowie auch weltweit. Wir empfinden ein Missverhältnis zwischen dem Umfang der Problematik und der Aufmerksamkeit, die dem Thema entgegengebracht wird. Es ist daher unser Ziel, den öffentlichen Diskurs anzuregen.

2. Zielsetzung

Dieses Positionspapier soll einen knappen Einblick in die Problematik um die psychische Gesundheit der Tiermediziner:innen geben. Darüber hinaus präsentieren wir unsere Vorschläge zur Verbesserung derselben als Schlussfolgerungen aus aktuellen Studien. Dadurch möchten wir nicht nur die Allgemeinbevölkerung für diese Thematik sensibilisieren, sondern auch in den Dialog eintreten mit Ihnen.

3. Aktuelle Lage

Bereits seit Jahrzehnten werden auf internationaler Ebene Studien zur Psychischen Gesundheit und Suizidalität von Veterinärmediziner:innen durchgeführt. In verschiedenen Studien aus Australien, Norwegen und dem Vereinigten Königreich wird eine über die Norm erhöhte Zahl an Suiziden unter Tiermediziner:innen beschrieben. Beispielsweise stellten Tomasi et al. fest, dass 31% bereits depressive Episoden durchlebten und 17% Suizidgedanken seit dem Abschluss des Studiums erfuhren – beide Parameter stellen Risikofaktoren für Suizide dar und sind im Vergleich zur restlichen Bevölkerung erhöht.¹

Hierbei konnten keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden. Als Risikofaktor wird unter anderem die Selektion auf Perfektionismus genannt, um die strengen veterinärmedizinisch-akademischen Anforderungen zu bewältigen, welche wiederum als mögliche Ursache für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung wie etwa Angstzuständen und Depressionen gilt.¹

Ähnliche Tendenzen konnten auch für deutsche Tierärzt:innen belegt werden. Eine Studie von Schwerdtfeger et al.² zur Suizidgefährdung von Tierärztinnen und Tierärzten in Deutschland offenbarte eine dreifach erhöhte Wahrscheinlichkeit für Depressionen und eine Verfünfachung des Suizidrisikos im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Als disponierend werden hier vor allem die psychosoziale Belastung am Arbeitsplatz und der Umgang mit der Euthanasie im Berufsalltag diskutiert.

Eine weitere Studie aus dem deutschsprachigen Raum deckte auf, dass mehr als 36% der angestellten und 26% der niedergelassenen Tiermediziner:innen denselben Beruf „nicht oder eher nicht erneut wählen“ würden.³ Aufgrund des hohen Stressniveaus wird die Bedeutung der Arbeitszufriedenheit von den Teilnehmenden dieser Studie als stark relevant eingestuft. Da mit steigender Berufserfahrung die Zufriedenheit steige, ließe sich rückschließen, dass Berufsanfänger:innen in der Veterinärmedizin eine besonders vulnerable Gruppe für psychische Probleme darstellen.³ Dies verdeutlicht die Bedeutung der Stärkung der psychischen Verfassung während des Studiums.

Denn auch zur Situation psychischer Belastungen im Studium liegen wissenschaftliche Studien vor. So wurde in der Studie von Dilly et al.⁴ nachgewiesen, dass 2/3 der befragten Studierenden erhöhte Stress- und Beschwerdewerte aufwiesen, die mit studienbezogenen Aspekten wie z.B. Lern- und Leistungsdruck zusammenhängen. Außerdem zeigen die Ergebnisse eine deutliche, subjektiv als gesundheitsgefährdend eingeschätzte Stressbelastung bei mehr als einem Drittel der Befragten. Zudem sind signifikant erhöhte Beschwerdewerte auf der körperlichen und kognitiven Ebene zu verzeichnen. Als wichtige Erkenntnis stellte sich heraus, dass ein hohes Arbeitspensum, wie beispielsweise die durchschnittliche Anzahl von Semesterwochenstunden nicht allein dafür verantwortlich ist, ob und wie sehr jemand sich gestresst und überfordert fühlt. Entscheidender sind weitere Faktoren, welche die Rahmenbedingungen des Studiums betreffen und solche, die individuell als stressverstärkend empfunden werden. Dies betont, dass Stress im veterinärmedizinischen Studium auf individueller psychologischer Ebene adressiert werden muss. Auch die Verminderung von Prüfungsängsten wird als wichtiges Element beschrieben. Ganz praktisch stellen die Autor:innen fest, dass durch Lernmanagement- und Prüfungsangst-Seminare an den Hochschulen eine sehr gute und wirksame Unterstützung geleistet werden kann.

Zuletzt möchten wir auf die Auswirkungen der Pandemie auf die Studierenden eingehen. Beispielsweise weisen Kohls et al.⁵ in ihrer Studie aus dem April 2021 einen Anstieg von depressiven Symptomen, insbesondere suizidalen Gedanken, Alkoholmissbrauch, Symptomen von Essstörungen und subjektiv erlebtem Stress nach. Dies wurde insbesondere auf den Wegfall sozialer Interaktionen zurückgeführt. Ebenso konnte festgestellt werden, dass etwa die Hälfte der Personen mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung sich nicht in Behandlung befanden. Daher legte die Studie den Ausbau niedrigschwelliger Unterstützungsangebote nahe.

4. Bisherige Entwicklung

Als Reaktion auf die erhöhten Erkrankungsraten im psychiatrischen Bereich bei Veterinärmediziner:innen entstanden einige Initiativen in mehreren Ländern, wie beispielsweise NOMV (Not One More Vet, US-Amerikanische Organisation)⁷, die The Mind Matters Initiative⁸, aber auch die Arbeitsgruppen zu Themen psychischer Gesundheit des bvvd e.V. und des IVSA Germany e.V.

Letztgenannte haben trotz der kurzen Zeit ihres Bestehens bereits einige Projekte durchführen können. Die AG Mental Health des bvvd e.V. beispielsweise hat aufklärende Vorträge und Workshops für Studierende durchgeführt, insbesondere in den gebündelten Events mit dem Namen Mental Health Week und im Rahmen der monatlich wechselnden Schwerpunkte der Selbsthilfegruppen. Unter anderem sind Stressmanagement, Umgang mit schwierigen Praxissituationen und Erkennen von - sowie Ersthilfe bei - psychischen Notlagen zentrale Vortragsthemen. Diese stellten sich im Dialog der Vertreter:innen der Organisationen mit den Studierenden als die Bereiche heraus, die Veterinärmedizinstudierende in Bezug auf ihre seelische Gesundheit die meisten Sorgen bereiten. Außerdem konnten an allen deutschen Fakultäten für Tiermedizin Angebote für psychisch Belastete errichtet werden, insbesondere im Rahmen von Selbsthilfegruppen. Der IVSA Germany e.V. bietet durch die wöchentliche "Monday Meditation" ein deutschlandweites Präventionsangebot und organisiert Vorträge durch Fachkundige sowie jährlich eine international ausgerichtete "Wellness Week" zur Förderung der seelischen Gesundheit.

Bvvd e.V. und IVSA Germany e.V. haben nun auf Grundlage der angeführten Studien und dem Dialog mit Studierenden, Absolvent:innen, Tierärzt:innen und Branchenexpert:innen eine Liste von Vorschlägen erstellt, um bereits werdende Tierärzt:innen im Studium, aber auch darüber hinaus mit Aufklärung, Entstigmatisierungen und Hilfsangeboten zu unterstützen. Wir sind davon überzeugt, dass sich viele der ursächlichen Probleme in der Tiermedizin nur gemeinsam angehen lassen. Hierzu laden wir zum Austausch und zur Zusammenarbeit zwischen Studierenden, Lehrenden und Praktizierenden ein.

5. Empfohlene Maßnahmen

An vielen Stellen wurden bereits einige Versuche der Verbesserung vorgenommen. Unsere Liste ist von den positiven Beispielen dieser Entwicklung inspiriert, baut auf Ihrer Arbeit auf und bezieht wissenschaftliche Erkenntnisse mit ein. Sie richtet sich insbesondere an die Fakultäten, die BTK und ihre Tochtergesellschaft ATF sowie die Berufsverbände der Tiermedizin.

1. Wir halten die Etablierung eines ohne Prüfung abgehaltenen, über die Wahlpflichtangebote hinausgehenden, aber fest in den Lehrplan integrierten Faches mit dem Themenbereich der psychischen Gesundheit in der Tiermedizin für das wichtigste direkte Werkzeug für die Aufklärung. Dies bezieht sich auf den wichtigen Aspekt, ein Bewusstsein für Vorgänge des eigenen inneren Erlebens zu vermitteln, was als wirksamstes Mittel der Prävention, aber auch Intervention angesehen wird.^{4, 6} Wir empfehlen den Auf- bzw. Ausbau solcher Programme und eine Abstimmung der Universitäten untereinander über die wichtigsten Lernziele. Unsere jeweiligen Ortsvertretungen sind zur Unterstützung bei der Suche nach Dozierenden und Themenschwerpunkten sofort bereit.
2. Wir raten dringend zur Etablierung eines vergüteten Beschäftigungsverhältnisses "Beauftragte:r für Mentale Gesundheit von Studierenden der Veterinärmedizin" von mindestens 8h/Woche an jeder veterinärmedizinischen Hochschule. Diese Person sollte sowohl Qualifikationen im psychologischen Bereich vorweisen können als auch bereits Einblicke in die Veterinärmedizin erhalten haben. Ihre Aufgaben liegen in der direkten Arbeit mit Studierenden (1:1 Gespräche, Gruppentermine, Workshops, Seminare etc.) und auch in der Organisation von Projekten und Anpassung von Strukturen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit von werdenden Tierärzt:innen. Sie steht in kontinuierlichem Austausch mit der Hochschulleitung, Studierendenvertretungen und Vertrauensdozierenden, welche bereits gute Arbeit leisten, die jedoch aktuell „nebenbei“ geschehen muss. Ein vergütetes Arbeitsverhältnis, das eine qualifizierte Arbeitskraft miteinschließt, sichert einen professionellen Umgang mit derzeitigen Herausforderungen. Es kann individueller auf die Bedürfnisse von werdenden Tierärzt:innen eingegangen und somit gezieltere Präventions- und Interventionsprogramme entwickelt werden.

Dies geht über die derzeit vorliegenden Angebote von Psychologischen Beratungsstellen hinaus, da eine gezielte Auseinandersetzung mit dem System der Veterinärmedizin unersetzbar ist.^{4, 6}

3. Wir empfehlen mit Nachdruck eine Umstrukturierung der Arbeit von Vertrauensdozierenden. Diese sollten von durch den Fachschaftsrat bzw. Allgemeinen Studierendenausschuss gestellten Vertrauensstudierenden, unterstützt werden. Regelmäßige Treffen zwischen ihnen sollen eine strukturierte, konstruktive Zusammenarbeit von Hochschule und Studierendvertretung gewährleisten, die als essenziell für die Verbesserung der Situation angesehen wird.⁴ Beide Positionen wären mit einer Schulung bei erstmaligem Amtsantritt zu verknüpfen.
4. Um Prüfungsstress zu reduzieren und Planungssicherheit zu geben, schlagen wir eine Selbstverpflichtung der Universitäten zur Verbesserung der Kommunikation mit den Studierenden vor. Außer in Ausnahmefällen sollten verlässliche Informationen zum allgemeinen Studienablauf zwei Wochen im Voraus die Studierenden erreichen. Dazu würden beispielsweise Stundenpläne, Testate, Wechsel zwischen Präsenzlehre und Onlinelehre sowie Quoteneinteilungen zählen. In der TAppV festgeschriebene Prüfungen sollten mindestens vier Wochen im Voraus terminlich festgelegt werden, anders als die in §12 der Verordnung festgelegten 7 Tage.⁹
5. Durch die Akademie für Tierärztliche Fortbildung (ATF) anerkannte Vorträge sollten umfänglich um Angebote aus dem Gebiet der psychischen Gesundheit ergänzt werden. Insbesondere bei den Themen Stressmanagement, Arbeitsklima und Umgang mit Extremsituationen besteht hierbei unserer Erfahrung nach großer Bedarf. Eine jährliche Mindeststundenzahl pro Person in diesem Bereich wäre denkbar, um eine ausreichende Ausbildung in dem Themenkomplex der Psychischen Gesundheit, insbesondere der Krankheitsprävention, zu gewährleisten, wenn seitens der Tiermediziner:innen die Bereitschaft zur Auseinandersetzung zu niedrig ist. Dies unterstreicht den im ersten Punkt als essenziell angeführten Aspekt der Entwicklung eines Bewusstseins für eigene psychologische Prozesse, der auch nach Ende des Studiums zum Erhalt einer umfassenden Gesundheit unabdingbar ist.¹

6. Schlussteil

Wir bedanken uns für Ihre Bereitschaft, sich mit diesem schwierigen, aber wichtigen Thema auseinanderzusetzen. Außerdem möchten wir an dieser Stelle allen Personen der Lehrkörper, Kammern und Politik Lob und Dank aussprechen, die sich bereits für die uns alle betreffende Problematik einsetzen.

Allen Kolleg:innen, Kommiliton:innen und weiteren Lesenden, die gerade mit ihrer Gesundheit ringen, sowie deren Angehörigen, möchten wir an dieser Stelle viel Kraft wünschen. Nehmen Sie die Hilfsangebote¹⁰ an. Wir sind für Sie da.



Joshua-Noah Konrad

Bundeskoordinator Mental Health bvvd e.V.



Anna Friedrich

Chapter Coordinator IVSA Germany e.V.

Quellenangaben

¹Vgl. Suzanne E. Tomasi et al., Suicide among veterinarians in the United States from 1975 through 2015, 01.01.2019

<https://avmajournals.avma.org/view/journals/javma/254/1/javma.254.1.104.xml>

²Vgl. Mahtab Bahramsoltani et al., Tierärzte und Tierärztinnen sind häufiger suizidgefährdet als andere Berufsgruppen, Juli 2020

https://www.bundestieraerztekammer.de/btk/dtbl/archiv/2020/artikel/DTBI_07_2020_Suizid-Depression.pdf

³Vgl. Johanna Christin Kersebohm, Praktiker im Wandel: Untersuchung der Arbeitsbedingungen und Zufriedenheit praktizierender Tiermediziner in Deutschland, 2018

https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/7585/Kersebohm_online.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁴Vgl. Marc Dilly et al., Untersuchungen zu Belastungen, Beschwerden und Ressourcen im Studium der Tiermedizin, Januar 2014

https://www.researchgate.net/publication/270282006_Untersuchungen_zu_Belastungen_Beschwerden_und_Ressourcen_im_Studium_der_Tiermedizin

⁵Vgl. Elisabeth Kohls et al., Mental Health, Social Well-Being and Perceived Burdens of University Students During Covid-19 Pandemic Lockdown in Germany, 06.04.2021

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.643957/full>

⁶Vgl. Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention, Empfehlungen zur Suizidprävention, November 2021

https://www.naspro.de/dl/Empfehlungen_Suizidpraevention_Nov2021.pdf

⁷Vgl. <https://www.nomv.org/>

⁸Vgl. <https://www.vetmindmatters.org/>

⁹Vgl. https://www.gesetze-im-internet.de/tappv/_12.html

¹⁰Vgl. AG Mental Health, Liste der Mental Health Angebote, 01.02.2022

<http://www.bvvd.de/veroeffentlichungen/>