



VERBANDSBLATT

12. Ausgabe



bundesverband der
veterinärmedizinierenden
deutschland e.v.

Inhalt

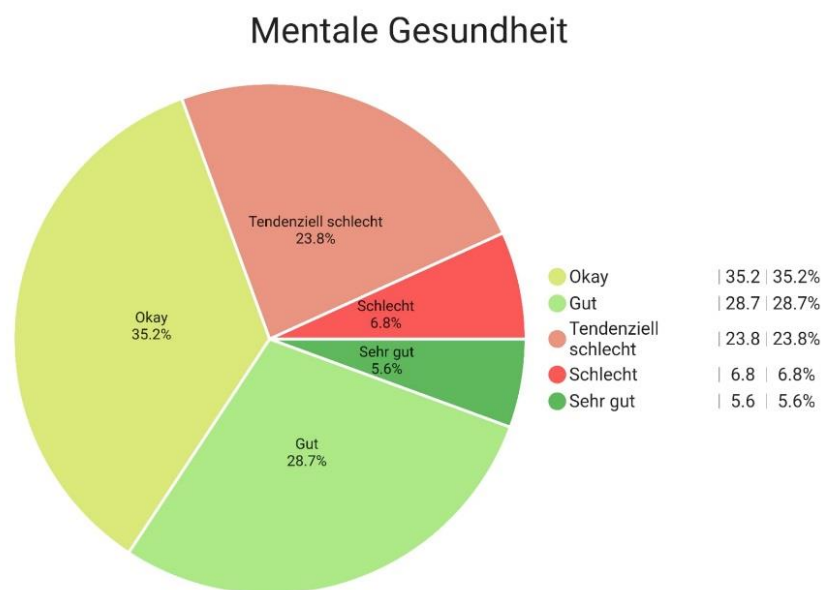
Studierendenumfrage - Mentale Gesundheit an den fünf tiermedizinischen Fakultäten.....	3
Mentale Gesundheit im Studium - was sagen die Studierenden dazu?.....	6
Interview mit Annika Ritter, Leiterin der AG Mental Health des bvvd	7

Studierendenumfrage - Mentale Gesundheit an den fünf tiermedizinischen Fakultäten

Zu Semesterbeginn hat eine Umfrage zur Mentalen Gesundheit an unseren Fakultäten die Runde gemacht. Teilgenommen haben insgesamt 324 Studierende, wobei knapp die Hälfte Student:innen der TH Hannover und ein weiteres Drittel Student:innen der FU Berlin waren. Die restlichen Stimmen gehören zu den Universitäten in Leipzig, München und Gießen, wobei die letztere Fakultät mit 2,5% am geringsten vertreten war.

Jedes Semester ist zu mindestens mit 12% Stimmanteil repräsentiert, wobei Semester 4 und 6 zusammen knapp die Hälfte aller Stimmen und damit den größten Teil ausmachen. Mit 2% sind Meinungen von Tierärzt:innen mit beendetem Studium am wenigsten vertreten.

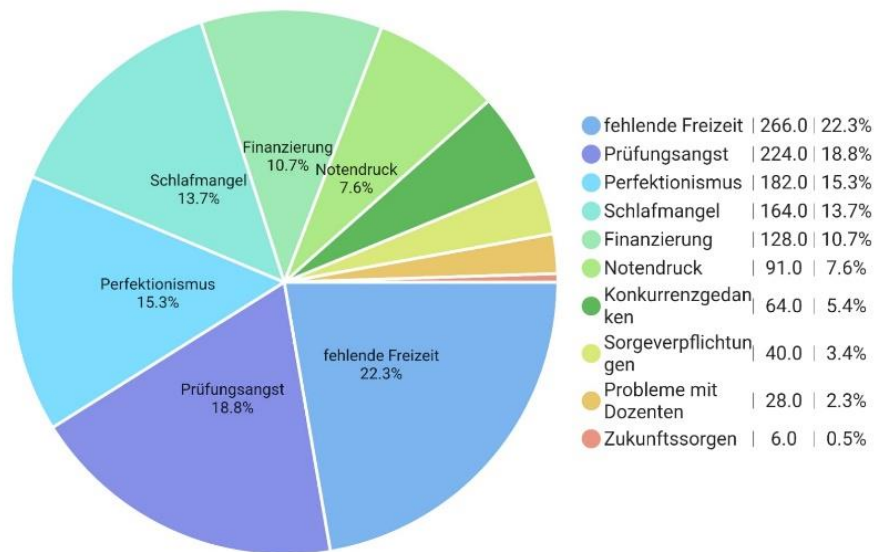
Es konnte festgestellt werden, dass die meisten Studierenden ihre mentale Gesundheit weder als gut noch schlecht einordnen würden, sondern den Mittelwert auswählten. Knapp ein Drittel entschied sich für die Optionen „gut“ bis „sehr gut“ - jedoch wurden die Möglichkeiten „tendenziell schlecht“ bis „sehr schlecht“ mit ungefähr 30% fast genauso oft angeklickt. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass die Umfrage zu Beginn des Semesters durchgeführt wurde und damit nicht in der aktivsten Prüfungs- und Klausurenzeit, die oftmals zu noch erhöhten Stresspegeln führen kann.



Trotz dessen gab **der größte Teil der Stimmen an, „oft“ über einen Studienabbruch nachzudenken** - und 7,4% sogar täglich. Auf der anderen Seite war sich fast die Hälfte der anderen Menschen einig, entweder nur „selten“ oder gar „nie“ einen Studienabbruch in Erwägung zu ziehen. Die restlichen 20% entschieden sich für den Mittelwert.

Bei der Ermittlung von Stressfaktoren, die sich negativ auf die mentale Gesundheit auswirken, konnten die Teilnehmer:innen mehrere Antwortmöglichkeiten gleichzeitig wählen. Laut Ergebnissen ist der Mangel an Freizeit am entscheidendsten für die meisten. Aber auch Prüfungsangst und persönlicher Perfektionismus

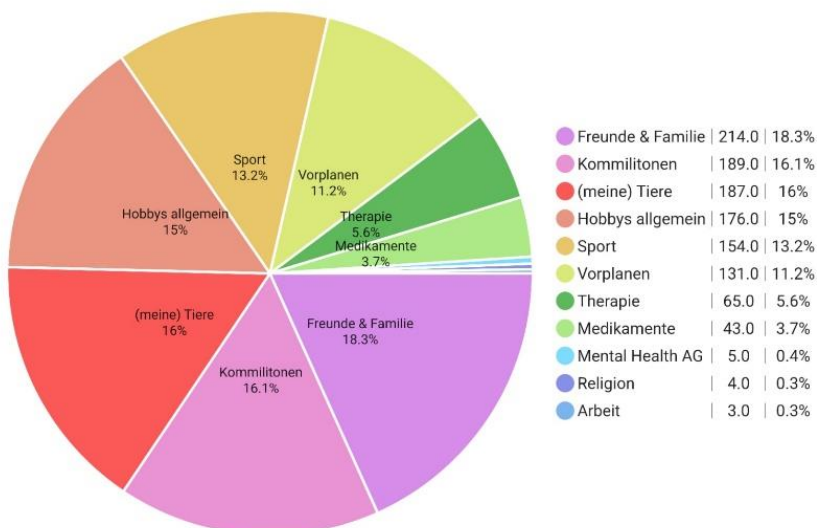
Stressursachen



wurden häufig angegeben, damit einhergehend zudem Schlafmangel. Probleme mit Dozenten und Zukunftssorgen belasteten die Teilnehmenden zwar ebenfalls, aber im Vergleich zu den anderen Optionen am geringsten.

Als Hilfe gegen Stress wurde ein eindeutiges Bild klar: ein **sicheres Netz aus Freunden, Familie, Kommilitonen** und als **Vetis natürlich auch Tieren** ist für die Hälfte aller Teilnehmer von entscheidender Bedeutung. In der Umfrage wurden die Kategorien „Sport“ und „Hobbys allgemein“ separat betrachtet - zählt man sie als Freizeitbeschäftigungen

Stressbewältigung

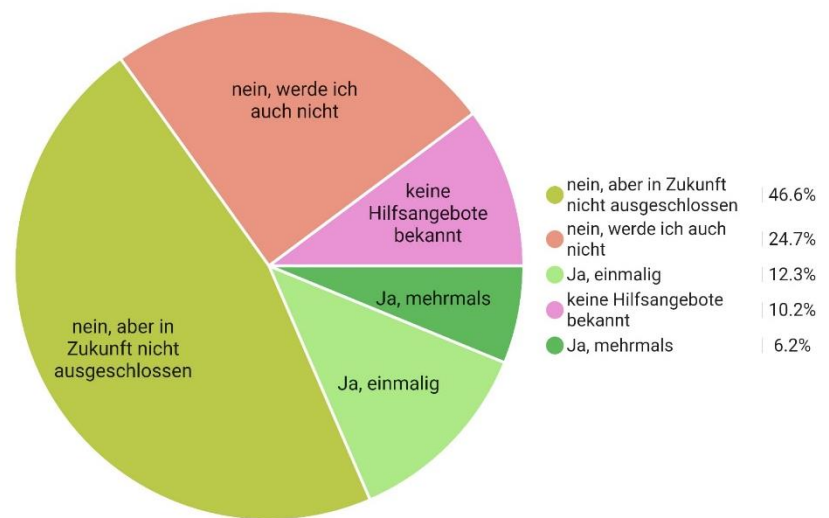


außerhalb von Universitätsbelangen jedoch zusammen, machen sie über ein Viertel der Wahlen aus. Die wenigsten Stimmen fielen an die Kategorien „Mental Health AG“, „Religion“ und „Arbeit“. Hierbei muss erwähnt werden, dass ebenfalls die Möglichkeit bestand, mehrere Optionen gleichzeitig auszuwählen.

Obwohl nur 5 Stimmen aktiv für die Mental Health AG als Stresserleichterung gestimmt haben, ist die Stimmung unter den Studierenden gegenüber dieser Option nicht negativ. Fast die Hälfte aller Teilnehmenden schließt die Nutzung von

Hilfsangeboten der Fakultät bei Problemen der Mentalen Gesundheit und Stress in Zukunft nämlich nicht aus. Nur ein Viertel der Stimmen war entschieden gegen persönliche Beanspruchung der Angebote, der Rest wusste entweder überhaupt nicht von jeglichen Hilfsangeboten, oder hat schon ein- oder mehrmals aktiv teilgenommen. Ein Ausbau und eine aktivere Bewerbung der Möglichkeiten wäre also sicherlich eine lohnenswerte Idee.

Hilfsangebote der Fakultät in Anspruch genommen?



Prüfungen verschieben für ein entspannteres Studium?

Einer der größten Stressfaktoren im Studium ist die relativ schnelle Abfolge von Prüfungen, wie sie z. B. im Physikum vorkommt.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, sich mehr Zeit für das Studium zu nehmen. So ist es möglich, nicht zur ersten Prüfungsrunde anzutreten, sondern eine Prüfung zum ersten Mal in der zweiten Runde abzulegen. Auch wenn das Bestehen bestimmter Prüfungen manchmal erforderlich ist, um in das nächste Semester zu kommen, was dazu führen kann, dass manche zögern, eine Prüfung zu verschieben, kann sich dies auf lange Sicht jedoch lohnen.

Eine andere, noch zu wenig bekannte Lösung ist, ein Jahr Pause zu machen (Gap year), um sich Zeit zum Durchatmen zu nehmen und ein Jahr später wieder einzusteigen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, sich etwas mehr Zeit für den Abschluss des Studiums zu nehmen - im besten Fall bist Du dadurch besser für das Berufsleben als Tierarzt:in ausgestattet.

Solltest Du solche Lösungen in Anspruch nehmen, kannst Du dich direkt bei Deinem Prüfungsamt oder Deiner Fachschaft informieren.

Mentale Gesundheit im Studium - was sagen die Studierenden dazu?

Studierenden teilten dem Verbandsblatt mit, wie sie mit Stress umgehen und was sie am meisten belastet im Studium.

Stressbewältigung

„Freizeitangebote von der Uni sind gut, ohne Freunde kann man dieses Studium definitiv nicht durchstehen, Haustiere helfen, manchmal wären verständnisvollere Dozenten bezüglich Prüfungsangst bei mündlichen Prüfungen gut.“

„Ich bin erstaunt, dass ich noch nicht übertrieben gestresst bin. Habe mich vor dem Studium viel informiert und mir von Anfang an festgelegt, dass ich abbreche, wenn es mir zu viel wird.“

„Die Möglichkeit eines Pausenhahres bzw. die Möglichkeit des Teilzeitstudiums [sollte] mehr Publik [gemacht werden].“

Anwesenheitspflicht

„Allgemein üben einige Institute mit Vorlesungen/Übungen, bei denen 100% Anwesenheitspflicht besteht, Druck aus.“

„Öffnungszeiten für freie Sprechstunden korrelieren mit Pflichtveranstaltungen im Stundenplan.“

Lernmenge

„Am meisten stresst mich, die Unmengen an Stoff, die man aber aufgrund des vollen Stundenplans nie vertiefen kann. Außerdem haben wir immer die Klausurenphase über quasi die gesamten Semesterferien, sodass man auch da keinen Ausgleich hat.“

Nach dem Studium

„Am meisten belastet mich aktuell, dass man sich bewusst in ein sehr ungesundes Umfeld begibt. Ich arbeite nebenher noch in einer Kleintierpraxis und die Aussichten nach dem Studium sind aktuell ja nicht wirklich besser. Überarbeitete, übermüdete und frustrierte Tierärzte raten einem in der Regel davon ab, diesen Beruf auszuüben. In mir habe ich schon die Hoffnung, dass es besser werden kann, und an einigen Stellen sehe ich auch Fortschritte, aber im Großen und Ganzen scheint das gesamte Berufsfeld Medizin mental völlig ungesund zu sein.“

„Ich mache mir wirklich Sorgen um die Fusionierung: es gibt fast nur noch Ketten, ich habe von vielen Bekannten gehört, dass es um Zahlen geht und mehr dokumentiert wird, aber der Patient aus dem Fokus gerät.“

Interview mit Annika Ritter, Leiterin der AG Mental Health des bvvd

Stell uns die AG in groben Zügen vor

Unser Anliegen ist es, über mentale Gesundheit in unserem Studium aufzuklären, zur Endstigmatisierung von psychischen Krankheiten und Krisen beizutragen und Studierenden Unterstützung zu bieten. Zielgruppe sind dabei meistens wir Studierende selbst.

Wir sind alles Tiermedizinstudent*innen (so weit so offensichtlich XD) aus verschiedenen Semestern und Unistandorten. Grundsätzlich macht jede*r so viel mit wie man gerade Zeit und Lust hat, wir treffen uns alle zwei Wochen online um unsere aktuellen Projekte und was es sonst noch so rund ums Thema zu sagen gibt, zu besprechen. Meistens arbeiten wir standortübergreifend aber es gibt auch aktive Untergruppen, z.B. in München und ganz neu unsere Untergruppe AntiFAULTier, die sich mit allem rund um Sport beschäftigen! Zur Terminfindung für die Besprechungen und kurze Nachrichten zwischendurch haben wir eine WhatsApp Community mit den einzelnen Untergruppen.

Welche Art von Aktionen organisierst du im Rahmen dieser Arbeitsgruppe? Kannst du ein konkretes Beispiel nennen?

Unsere Arbeit lässt sich in zwei Konzepte einteilen: Information und Hilfsangebote. Wir organisieren immer wieder Vorträge oder gestalten Posts auf dem Insta des bvvd. Im Mai haben wir zum Beispiel die Mental Health days organisiert: eine Vortragsreihe bei der unsere Referent*innen mit uns Studis zum Beispiel über Auswirkung von Haustieren auf die psychische Gesundheit und das von vielen leider doch gefürchteten Schlachthofpraktikum gesprochen haben.

Außerdem versuchen wir, an möglichst allen Unistandorten eine Selbsthilfegruppe bzw. eine Gesprächsgruppe anzubieten, zu der man unverbindlich und ganz niedrigschwellig kommen kann, wenn man etwas Input von anderen Vetis braucht. Im Moment ist wegen „Personal“-mangel leider nur die Münchner Gesprächsgruppe aktiv.

Wie schätzt du den allgemeinen Stand der mentalen Gesundheit der Studierenden ein, die an den Aktivitäten der AG teilnehmen?

Bei Vorträgen und Workshops würde ich sagen, dass die Teilnehmer*innen ein ganz repräsentativer Querschnitt durch die Studierendenschaft sind. Wer zu einem Treffen des Gesprächskreises kommt hat natürlich gerade ein Anliegen, da ist von großen Schwierigkeiten mit allgemeiner Prüfungsangst bis zu kleineren Problemen, die einen einfach grad beschäftigen, alles dabei.

Was sollte deiner Meinung nach an den tiermedizinischen Fakultäten geändert werden, um die dringendsten Probleme im Bereich der mentalen Gesundheit anzugehen?

Dazu haben wir vor ein paar Jahren zusammen mit der IVSA Germany ein Positionspapier veröffentlicht! Ihr findet es hier: <http://www.bvvd.de/wp-content/uploads/2022/07/PositionspapierMentalHealth.pdf>

Was sind deine nächsten Pläne für die AG?

Gerade sind wir dabei, unsere Liste mit den diversen Hilfsangeboten, die es für Vetis (inklusive der allgemeinen Angebote) so gibt, zu aktualisieren (<http://www.bvvd.de/wp-content/uploads/2023/04/Liste-der-Mental-Health-Angebote-2.0.pdf>). Was unser nächstes größeres Projekt sein wird, wissen wir noch nicht, wenn ihr Ideen oder Anliegen habt oder gerne mal vorbei schauen wollt meldet euch gerne unter mentalhealth@bvvd.de!

