

Teil des Referates von Anita Verhoeven

„Selbstreflektion für junge Ärzte angesichts von Krankheit und Behinderung, ein zentraler Lehrstoff.“

Guten Morgen, ich heiße Anne Will Veldman. Ich befinde mich im 5. Jahr meines Medizinstudiums an der Universität Groningen und im 2. klinischen Jahr in Zwolle. Im letzten Jahr habe ich an der Fachgruppe von Anita Verhoeven teilgenommen. Ich möchte kurz berichten über meine Erfahrungen mit dem Erlernen der Selbstreflektion in dieser Fachgruppe.

Während der klinischen Rotation traf ich mich einmal wöchentlich mit meiner Fachgruppe. Jedes Treffen bestand aus mehreren Elementen. Alle Elemente bezogen sich darauf, den Beruf des Arztes zu erlernen.

Unsere Treffen begannen damit, über unsere Erfahrungen in der vergangenen Woche zu sprechen. Jeder Student (die weibl. Form ist jeweils grunds. eingeschlossen, Anm.d.Übers.) berichtete von dem, was er in der Abteilung, in der er für einige Wochen stationiert war, getan und gesehen hatte. Da jeder Student während der klinischen Rotation in verschiedenen Abteilungen arbeitete, war der Erfahrungsaustausch hilfreich. Wir durften sagen, was wir wollten; wir konnten sagen, was uns schwer gefallen war. Das Hören aufeinander hat mir geholfen, meinen Einblick in die verschiedenen Abteilungen des Hospitals zu erweitern. Und daneben habe ich gemerkt, dass jeder Student ähnliche Probleme hat wie ich; dass ich nicht die Einzige war. Ein Beispiel ist die Einarbeitung in die tägliche Arbeit in einer speziellen Fachabteilung. Viele der Studenten benötigten einige Tage, um herauszufinden, wie alles lief. Durch diese gemeinsame Erfahrung habe ich mich sowohl in der Klinik als auch in der Gruppe wohler gefühlt. Während dieser Zeit der Austausches konnten wir Fragen stellen und wir erfuhren, wie jeder Einzelne die klinische Zeit erlebt hat. Wir haben uns Hinweise gegeben, z.B. an welchen Arzt wir uns am besten wenden konnten, ihn zu begleiten, oder was man am besten während eines Tages in der Spezialabteilung tun könnte, wie eine Abteilung funktioniert usw. Wir haben über unsere Schwierigkeiten im Studium gesprochen, z.B. wie man sich auf eine mündliche Prüfung vorbereiten kann. Wir haben über spezielle klinische Erfahrungen gesprochen; z.B. über Patienten mit einer Medikamenten-Intoxikation oder Patienten auf der Intensivstation oder Patienten auf dem Sterbelager. Bei diesen speziellen Beispielen war es gut, sich mit Kollegen auszutauschen und die Gelegenheit zu haben, über unsere Gefühle in solchen Situationen zu sprechen. Besonders wenn wir über unsere Gefühle sprachen, wurde mir bewusst, was in mir vorging und welche Gefühle ich hatte. Wir lernten, unsere Gefühle wahrzunehmen und damit umzugehen. Und indem wir über unsere Gefühle sprachen, konnten wir ihnen einen Platz in unserem Leben zuweisen. Unser Erfahrungsaustausch veranlasste mich dazu, meine eigene Arbeitsweise zu betrachten und regte mich zur Selbstreflektion an. Es hat mich gereizt, meine Aktivitäten aus einer gewissen Distanz zu betrachten. Das hat mich hellwach gehalten, anstatt in der täglichen Routine stecken zu bleiben. So bin ich durch die Erfahrungen und die Reflektion in der Kollegengruppe mehr ich selbst geworden.

Während jeder Student über seine klinischen Erfahrungen in der vergangenen Woche sprach, sammelten wir Themen zur Diskussion, die sich abzeichneten, und wir wählten gemeinsam ein Problem, was wir während der Gruppensitzung diskutieren wollten. Wir benutzten ein Standard-Beratungs-Modell, das Anita uns schon erklärt hatte. Am Beginn dieses Jahres fiel es uns ziemlich schwer, ein Problem nach strengen Regeln in der Vorgehensweise zu diskutieren. Aber nach einiger Zeit gewöhnten wir uns daran und es wurde zunehmend natürlich für uns. Das Modell half uns, Probleme strukturiert durchzusprechen, und es wurde uns dabei klarer. Wir lernten Fragen zu stellen, die auf eine tiefere Ebene vordrangen. Daneben wurden wir gezwungen, einander Fragen zu stellen, so dass das Problem deutlicher wurde und wir besser darauf zugreifen konnten. Kurz gesagt, ein Modell kann einer Gruppe helfen, eine Lösung zu suchen. Während des Jahres musste jeder mindestens einen „Fall“ einbringen. Das hat mir meine klinischen Erfahrungen und Probleme bewusst gemacht, denen ich während der klinischen Rotation begegnet bin. Auf diese Weise ist mir klar geworden, dass ich Dinge nicht akzeptieren muss, wie sie normalerweise ablaufen; es versetzte mich in die Lage, aus verschiedenen Sachlagen die bestmögliche zu wählen. Nachdem wir über ein Problem und Lösungen gesprochen hatten, war es gut zu hören, dass der Student, der das Problem einbrachte, sich meistens bedankte für die Ratschläge, die er erhielt. Wir haben verschiedene Lösungsansätze überlegt, auf die wir allein nicht gekommen wären. Wir lernten, bei den Schwierigkeiten eines anderen mitzudenken. Dabei lernten wir, Fantasie einzusetzen und auf eine Lösung hin zu arbeiten. Außerdem lernten wir, uns in einen anderen hinein zu versetzen.

Während eines unserer letzten Treffen sprachen wir über ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit. Einer der Studenten erzählte uns von seiner Erfahrung, dass er, wenn er abends müde nach Hause kam, zu nichts anderem mehr in der Lage war, als vor dem Fernseher einzuschlafen. Er hatte den Eindruck, dass er nur von einem Kliniktag zum nächsten lebte und keine Zeit mehr für Freunde oder irgendetwas anderes zu haben. Er fragte sich selbst, ob er sich so seine Zukunft wünschte, nur noch zu arbeiten und keine Zeit für irgendetwas anderes zu haben. In unserer Fachgruppe sprachen wir über die Gründe unserer Müdigkeit im Zusammenhang mit einem Mangel an Freizeit. Wir bemerkten, dass wir besonders in der ersten Woche einer neuen klinischen Rotation wirklich müde waren. Wir sprachen darüber, wie wichtig es ist, Freizeitaktivitäten einen gewissen Stellenwert einzuräumen und in Kontakt mit Freunden und der Familie zu bleiben. Denn es wurde uns klar, dass wir diese Arbeitsweise nicht nur ein Jahr lang durchhalten müssen, sondern wahrscheinlich während der gesamten klinischen Rotation bis zum Ende unserer Studienzeit und mindestens während unserer Jungarztzeit. Wir kamen zu dem Schluss, dass wir uns regelmäßig Rechenschaft über eine Balance zwischen einerseits Arbeit/Studium und andererseits Freizeit/soziale Kontakte ablegen müssten. Während wir uns über unsere Sorgen austauschten, bereiteten wir uns auf ein arbeitsreiches Arzt-Leben vor.

In unserem Portfolio verfassten wir Berichte darüber, wie wir durch unsere Erfahrungen in der Gruppe und unsere Ansichten in medizinisch-ethischen Zwangslagen Fortschritte im Erlernen der Selbstreflektion machten. Weil wir unsere Gedanken, die noch in Entwicklung

begriffen waren, in Worte fassen mussten, war ich gezwungen, sie wirklich gründlich zu durchdenken und meine Wahl zu treffen. Wir wurden dazu gebracht, über unsere Fähigkeiten für den Beruf nachzudenken: unsere Erfahrungen, unsere Einstellung und unsere Kenntnisse: was ist meine Ansicht? mache ich Fortschritte? wo möchte ich arbeiten? usw. Ich entdeckte bei mir eine Freude daran, umfangreiche medizinische Themen zu durchdenken und erkannte gleichzeitig, wie schwer doch unser Beruf ist.

Während des vergangenen Jahres haben wir einander in unserer Fachgruppe auf einer tieferen Ebene kennen gelernt. Aber es wurde auch klar, dass viele der Studenten mit dem Verlauf der Gruppentreffen unbefriedigt waren. Das lag an dem interesselosen Verhalten von ein oder zwei Studenten. Viele von uns haben sich unsicher in der Gruppe gefühlt. Das hat einige der Studenten in ihrem Lernfortschritt behindert. Aber wie kann man das vorbringen und wie weiß man, ob man nicht die einzige ist, die das so empfindet? Wir konnten diese Gefühle der Unsicherheit während des persönlichen Interview mit unserem Coach Anita, das wir nach einem halben Jahr zur Bewertung haben, besprechen. Während des folgenden Gruppentreffens haben wir uns die Zeit genommen, über die Situation in unserer Gruppe zu sprechen. Wir sagten, was wir an Ereignissen beobachtet hatten, was wir darüber dachten und welche Konsequenzen dieses Verhalten hatte. So sagten wir ganz direkt, was wir jemanden tun sahen, was wir dabei dachten und welche Wirkung das hatte. Dieser Verlauf führte bei einigen Studenten zur Selbsterkenntnis. Und der indifferente Student erfuhr so, was für Konsequenzen sein Verhalten hatte. Wahrscheinlich war er sich vorher dessen nicht bewusst. Diese Entwicklung in der Selbstreflektion veränderte die Kultur in der Gruppe und stimulierte den Lernprozess in uns als Gruppe. Dabei lernte ich, meine Gefühle in Worte zu fassen, und dies taktvoll und doch zugleich ehrlich. Ich lernte, über positive und negative Punkte nachzudenken. Und ich lernte, ein Feedback anzunehmen. Es stellt auch eine gute Erfahrung dar für jeden Ablauf in zukünftigen Gruppen; besonders auch, weil wir in vielen Situationen und medizinischen Konstellationen zusammen arbeiten müssen.