

# "Peer2Peer" – A university program for knowledge transfer and consultation in dealing with psychosocial crises in med-school and medical career

## Abstract

**Objective:** Medical students are exposed to various psychosocial problems and challenges. Specific consultations services and programs can support them.

"Peer2Peer" is such a consultation program and was implemented at the Medical University of Graz. It focusses on crisis intervention, psychosocial stress management, junior mentoring as well as student education in this field. Besides, it also offers student tutors of the program practical skills trainings. The program was restructured in winter term 2014/15.

**Methods:** On the one hand, "Peer2Peer" gives insights into topics such as the current state of research concerning the students' psychological strain and psychosocial crises in acutely stressful situations and preventive approaches for coping with these kinds of situations on the other hand. These aspects are taught by means of elective courses, lectures and workshops. Furthermore, "Peer2Peer" provides consultation services by student tutors who give face-to-face advice if required. These tutors receive ongoing training in organizational and professional issues.

**Results:** Since the summer term of 2015, 119 students have been trained (via lectures and elective courses), while 61 contacts (short consultation) and 33 contacts (full consultation) have been supervised. In total, two psychotherapeutic and one psychosocial follow ups were recommended. There are seven students who participate as tutors in the program.

**Conclusions:** The "Peer2Peer" program is intended to enable a low-threshold access for medical students facing psychosocial crises situations and to help them in dealing with stress and learning problems. An increase in support contacts from the summer term of 2015 to the winter term of 2015/16 can be considered a success. A first evaluation of the different components of the program started in the winter semester of 2015/16. The student tutors have not only acquired practical skills in dealing with students in crises situations but also various organizational skills.

**Keywords:** psychosocial support systems, medical students

Christian Vajda<sup>1</sup>

1. Medical University of Graz,  
Department of Medical  
Psychology and  
Psychotherapy, Graz, Austria

## Introduction

Medical students are facing many challenges during medical school. Among others, these include dealing with topics like life and death, illness and suffering, the perception one's physical and emotional limitations, problems in private life and financial matters. Consequences could result in a higher burden of anxiety and depression [1], [2] and a lower quality of life in comparison to students of other disciplines and the general population [3], respectively. Substantive and structural conditions of the curricula can favor the occurrence of these burdens [4], [5] and even intensify them over time [6].

Experiences made at medical school generate an important impact for the students' future work-life balance. Thus, positive and negative stress management is highly important [7], [8], [9], [10], [11]. The effects of inadequate regulation skills can result in health risks for patients, such as a higher rate of prescription errors of depressed and burnout physicians [12].

An international comparison indicates a large diversity of support services for students [13], [14]. These include lectures (including behavior change strategies and evidence-based data on psychosocial strain) and tutorials (exercises for mindfulness and group discussions) in the core curriculum like the Health Enhancement Program (HEP) at Monash University in Australia [15] or consulta-

tion programs at the Eastern Virginia Medical School. In this school, medical students can discuss experiences of psychosocial stress and receive medical care from a medical consultant of the department of "Family and Community Medicine" at the beginning and at the end of the academic year [16]. Some universities even involve their students in the development and design of such programs [17].

By implementing the "Peer2Peer" program, the Medical University of Graz strives to increase the students' awareness for matters of psychosocial stress during their studies and their future professional life. Furthermore, the program supports students in coping with challenges in their academic and private life and aims at increasing knowledge in dealing with patients who are experiencing extreme psychosocial situations.

## Description of the program

The "Peer2Peer" program focuses on topics such as crisis intervention, psychosocial stress management, knowledge transfer and junior mentoring free of charge for all students ( $n > 4000$ ). The program was restructured in the winter term of 2014/15. Consultation services and public relation activities started in the summer term of 2015. The four aforementioned main topics are realized by three organizational components of the program:

1. An elective course open to all students
2. Support in crises and psychosocial stress situations as well as junior mentoring by student tutors (peers) through consultation services
3. Practical and theoretical training (lectures and workshops)

### Elective courses and training of the tutors

An elective course (2 terms) was implemented for training the tutors and transferring knowledge to the students in general. Students of all courses of study at the Medical University of Graz are entitled to participate ("Psychosocial crisis intervention and stress management I and II", each 1 ECTS). The interdisciplinary staff ( $n = 4$ , psychiatry, psychology, psychotherapy) is highly experienced in teaching, research and patient care. The five course units for each term (5x135 minutes) include the following topics:

#### Winter term

1. Introduction to psychosocial stress and resources for students, current state of research, general information about the "Peer2Peer" program
2. New in 2015/16: relaxation techniques (overview and practical exercises)
3. Basics in psychotherapeutic topics
4. Basics in psychiatric topics (i.e.: depression, anxiety)
5. Detailed information about "Peer2Peer", case reports of "Students in psychosocial crises", reflection on the

term (feedback in group discussions/written work) and preparation for the following term

#### Summer term

1. Challenges in the supervision of students (case studies and current evidence)
2. Relaxation techniques/coping mechanisms/resources strengthening
3. Case studies from psychotherapeutic practice, role plays
4. Specific psychiatric topics (handling suicidality)
5. Summary of the acquired knowledge, Q&A on the "Peer2Peer" program, information about support networks, reflection

Pre-course requirement for the participation in this elective is the completion of the fourth academic term. The performance assessment is carried out by a. a compulsory attendance of 80%, b. active participation and c. a written reflection at the end of the course.

### Structure of the consultation service

After successfully completing both parts of the elective, students are allowed to work as tutors (1 to 3 hours per week; October to January and March to June) as part of the consultation service of the university. The tutors offer at least two consultation time slots per week (Monday and Wednesday, 3pm to 4:30pm) and they can be contacted by the students via email, Facebook and telephone. Consultations can also be arranged in addition to the two fixed time slots. A room is constantly blocked for the tutors. Tutors mostly deal with the following topics: developing a schedule for revising study contents, psychosocial crises in the private life, introduction to relaxation techniques, and / or coping with exam stress. An advisory board for more complex issues (i.e., psychotherapeutic follow-up care) was set up at the Department of Medical Psychology and Psychotherapy. Students can use the consultation service free of charge and anonymously.

The quality management (including: tutor training, team meetings, appraisal interview with tutors, standardized documentation, supervisions) is shown in figure 1.

### Training

In addition to consultation in psychosocial, study-related crises cases and junior mentoring, a focus is put on prevention and health promotion since winter term 2014/15. For this purpose, the tutors and the program coordinator organize lectures and workshops, information sessions and analyze structure-related problems (i.e., lack of recreation options) of the study program.

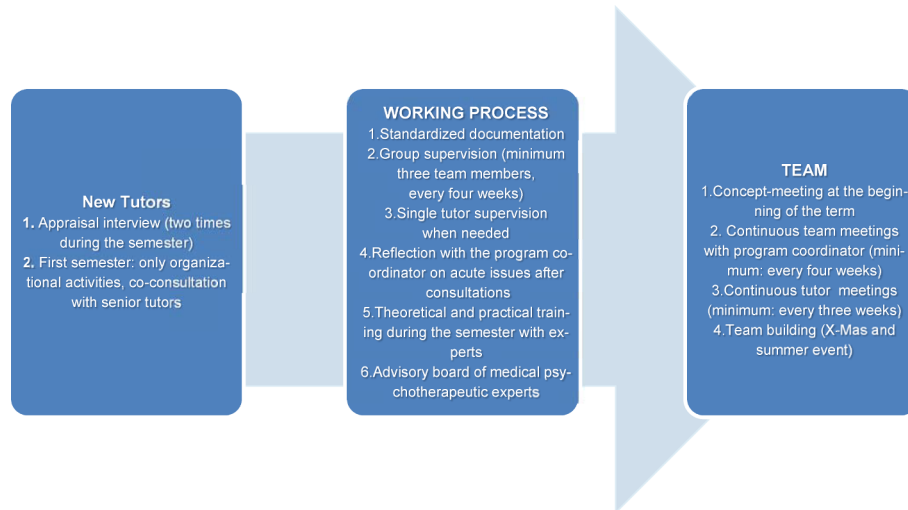


Figure 1: Overview of the three pillars of quality management of the "Peer2Peer" program at the Medical University of Graz

## Results

### Report of performance

In summer term 2015, five students worked in the program. In winter term 2015/16, seven students participated as tutors in the consultation service. Two new tutors who had previously completed the elective helped for purposes of quality management only in organizational activities (see figure 1).

The consultation (see table 1) and knowledge transfer (see table 2) increased from the summer term (starting after restructuring in winter 2014/15) to the winter term of 2015/2016. Exam stress, distress because of board exam, fears of failure, family conflicts and difficulties in learning are the main problems addressed in the consultation service. Lectures and workshop, focused on the topics "relaxation" and "learning strategies", were open to all students of the university.

### Elective

After restructuring the program in the winter term of 2014/15, the number of participants remained at a comparable level in winter term 2015/16 (see table 2). Due the lack of written reflections (third performance criteria), the final result for the winter term of 2015/16 is not available yet. Thus, no final summary can be drawn at the time of submitting this article. However, 15 students meet the necessary requirements (compulsory attendance and active participation). The drop in the numbers of students from winter to summer term and within the two terms can have various reasons. An essential aspect could be the often simultaneously held obligatory core curriculum courses. That makes it impossible for several students to achieve the necessary attendance of at least 80%. The fact that the first part is obligatory for the second part of the elective usually leads to a smaller number of participants compared to the start of the winter term.

### Practical skills and knowledge transfer for tutors

In addition to the acquisition of theoretical knowledge, insights into backgrounds and practical strategies for dealing with psychosocial crises (assessment, different approaches of psychotherapy and psychiatry, helping networks, correct referrals for future work, dealing with suicidal tendencies, accompaniment of students, professional interviewing) there is a focus in organizational skills (team coordination, rostering, meeting planning and execution etc.), event management (training for students) and public relations activities (representation, social media, etc.). Apart from that, tutors participate in at least two professional trainings (for example: relaxation techniques, behavioral approaches in the care of students, case discussions) during the academic term. As part of the quality management, they attend appraisal interviews as well as individual and group supervisions.

## Discussion

Implementing the "Peer2Peer" program is an attempt to create a low-threshold consultation service focused on the needs of students. Due to the fact that there was no program at the Medical University of Graz before, a greater awareness for the topic "distress in academic studies and working life" was achieved on a local university level.

A complete restructuring of the program, including new content and organizational aspects (elective, consulting service, training), was carried out in the winter term of 2014/15. As a second step, the consultation service for students and reinforced public relations activities were launched in summer term 2015. The increase in the number of performances of consultation services from summer term 2015 to winter term 2015/16 can be considered as a first success of the efforts to raise the students' awareness for the program.

**Table 1: Overview of the number of consultation contacts of the „Peer2Peer“ program (February 2016)**

Type of contact <sup>1</sup>	summer term 2015			winter term 2015/16		
	number of students	number of contacts	Psychotherapeutic and psychosocial referral <sup>4</sup>	number of students	number of contacts	Psychotherapeutic and psychosocial referral
Short consultation <sup>2</sup>	10	10	-	51	51	-
Full consultation (Psychosocial/learning support) <sup>3</sup>	7	13	2	10	20	1

Legend: <sup>1</sup>Definition: One contact is one consultation; <sup>2</sup>Issues: i.e., information about the program, handing out information material, advice about learning strategies/challenges during the studies (duration up to 30 min. each contact); <sup>3</sup>Issues:i.e.: introduction of relaxing techniques, detailed learning plan, consultation of psychosocial crisis situations, referral to support systems, development of solution strategies, gate keeping for further professional support (60-90 min. each contact); <sup>4</sup>: i.e.: referral to psychotherapists of the Department for Medical Psychology and Psychotherapy, social institutions of the City of Graz

**Table 2: Overview of the number of participating students in educational activities of the program (without tutor trainings)**

Information event/ education (accessible for all students)	winter term 2015/16	summer term 2015	winter term 2015/16
	number of participating students	number of participating students	number of participating students
Elective (application, started, finished)	31/22/15	22/16/8	22/18/- <sup>1</sup>
Lecture (learning strategies)	-	70	-
Workshop (music relaxation)	15	-	15
Information event (about the program)	-	-	120

<sup>1</sup>due to the lack of written reflections at the time this article was submitted, the number of finished students is not available

In a third step, the evaluation of the program components was launched in the winter term of 2015/16. At the time of editing this article, the evaluation of the first part of the elective had not been completed yet. A publication is planned for the GMA conference 2016th. An evaluation of the tutors' activities, an acceptance analysis of the program and a survey focusing on the needs of students is planned for 2016.

Based on past experiences, intense public relations activities (among others: university news feed, posters and flyers, students manuals) are necessary in order to reinforce the awareness of students for the program and to implement it as a permanent consultation service. Further topics (practical year, board exams, internship, etc.) and more consultation time slots are planned for the academic year of 2015/16.

## Contact details of the program

**Website:** <http://www.medunigraz.at/peer2peer>  
**Facebook:** <http://www.facebook.com/peer2peer>  
**E-Mail:** [peer2peer@medunigraz.at](mailto:peer2peer@medunigraz.at)

## Acknowledgements

Hereby the author wants to express his heartfelt thanks to the dedicated teachers and student tutors of the pro-

gram and to the institutional services of the university. He would also like to thank the staff and departments of the study organization for providing the necessary financial support (employment of the tutors). Without them the implementation of the program would not be possible.

## Competing interests

The author declare that he has no competing interests.

## References

1. Aketin M, Karaman T, Senol YY, Erdem S, Erengin H, Akaydin M. Anxiety, depression and stressful life events among medical students: A prospective study in Antalya, Turkey. *Med Educ.* 2001;35:12–17.
2. Miller NM, McGowen RK. The painful truth: physicians are not invincible. *South Med J.* 2000;93(10):966-973. DOI: 10.1097/00007611-200093100-00004
3. Henning MA, Krägeloh CU, Hawken SJ, Zhao Y, Doherty I. The quality of life of medical students studying in new Zealand: a comparison with nonmedical students and a general population reference group. *Teach Learn Med.* 2012;24(4):334–340. DOI: 10.1080/10401334.2012.715261
4. Bernhardt V, Rothkötter, Kasten E. Psychische Belastung durch die Dissektion am Leichnam im anatomischen Präparierkurs bei Erstsemestern des Studienfaches Medizin. *GMS Z Med Ausbild.* 2012;29(1):Doc12. DOI: 10.3205/zma000782?

5. Reed DA, Shanafelt TD, Satele DW, Power DV, Eacker A, Harper W, Mountier C, Durning S, Massie FS Jr, Thomas MR, Sloan JA, Dyrbye LN. Relationship of pass/fail grading and curriculum structure with well-being among preclinical medical students: a multi-institutional study. *Acad Med.* 2011;86(11):1367-1373. DOI: 10.1097/ACM.0b013e3182305d81
6. Voltmer E, Rosta J, Aasland OG, Spahn C. Study-related health and behavior patterns of medical students: A longitudinal study. *Med Teach.* 2010;32(10):422-428. DOI: 10.3109/0142159X.2010.496008
7. Frank E, Rothenberg R, Lewis C, Belodoff BF. Correlates of physicians' prevention-related practices. Findings from the Woman Physicians' Health Study. *Arch Fam Med.* 2000;9(4):359-367. DOI: 10.1001/archfami.9.4.359
8. Afzal H, Afzal S, Siddique SA, Naqvi SA. Measures used by medical students to reduce test anxiety. *J Pak Med Assoc.* 2012;62(9):982-986.
9. Newbury-Birch D, White M, Kamali F. Factors influencing alcohol and illicit drug use amongst medical students. *Drug Alcohol Depend.* 2000;59(2):125-130. DOI: 10.1016/S0376-8716(99)00108-8
10. Webb E, Ashton CH, Kelly P, Kamah F. An update on British medical students' lifestyles. *Med Educ.* 1998; 32(3):325-331. DOI: 10.1046/j.1365-2923.1998.00204.x
11. Sreeramareddy C, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Med Educ.* 2007;7:26. DOI: 10.1186/1472-6920-7-26
12. Fahrenkopf AM, Sectish TC, Barger LK, Sharek PJ, Lewin D, Chiang VW. Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: Prospective cohort study. *Br Med J.* 2008;366:388-391. DOI: 10.1136/bmj.39469.763218.be
13. Estabrook K. Medical Student Health Promotion: The Increasing Role of Medical Schools. *Acad Psych.* 2008;32:65-68. DOI: 10.1176/appi.ap.32.1.65
14. Lee J, Graham AV. Students perspective of medical school stress and their evaluation of a wellness elective. *Med Educ.* 2001;35:652-659. DOI: 10.1046/j.1365-2923.2001.00956.x
15. Hassed C, de Lisle S, Sullivan G, Pier C. Enhancing the health of medical students: outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Adv Health Sci Educ Theory Pract.* 2009;14(3):387-398. DOI: 10.1007/s10459-008-9125-3
16. Davies SM, Rutledge CM, Davies TC. A family physician-counselor program for medical students. *Fam Med.* 1993;25(5):327-330.
17. Drolet CD, Rodgers S. A Comprehensive Medical Student Wellness Program\_Design and Implementation at Vanderbilt School of Medicine. *Acad Med.* 2010;85(1):103-110. DOI: 10.1097/ACM.0b013e3181c46963

**Corresponding author:**

Dr. med. univ. Christian Vajda  
 Medical University of Graz, Department of Medical Psychology and Psychotherapy, Auenbruggerplatz 2/8, A-8010 Graz, Austria  
 christian.vajda@medunigraz.at

**Please cite as**

Vajda C. "Peer2Peer" – A university program for knowledge transfer and consultation in dealing with psychosocial crises in med-school and medical career. *GMS J Med Educ.* 2016;33(4):Doc52. DOI: 10.3205/zma001051, URN: urn:nbn:de:0183-zma0010514

**This article is freely available from**

<http://www.egms.de/en/journals/zma/2016-33/zma001051.shtml>

**Received:** 2015-10-16

**Revised:** 2016-02-15

**Accepted:** 2016-05-09

**Published:** 2016-08-15

**Copyright**

©2016 Vajda. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 License. See license information at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.



# „Peer2Peer“ – Ein universitäres Programm zur Wissensvermittlung und Beratung im Umgang mit psychosozialen Krisen im Medizinstudium wie im ärztlichen Beruf

## Zusammenfassung

**Zielsetzung:** Medizinstudierende sind vielfältigen psychosozialen Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt. Spezifische Beratungs- und Betreuungsprogramme können eine Unterstützungsfunktion innehaben. An der Medizinischen Universität Graz nimmt das „Peer2Peer“-Programm diese Aufgabe im Zuge eines Angebotes zur Krisenintervention, psychosozialen Stressbewältigung, Junior-Mentoring, Fort- und Weiterbildung für Studierende als auch praktischer Kompetenzsteigerung der betreuenden Tutor/-innen wahr. Mit Wintersemester 2014/15 erfolgte eine Neustrukturierung.

**Methodik:** Die Vermittlung von Themen wie der Evidenz zur Belastung von Studierenden, Umgang mit psychosozialen Krisen im akuten Fall sowie präventive Ansätze erfolgt über ein Wahlfach, einen Beratungsdienst, besetzt durch studentische Tutor/-innen, sowie spezifische Fort- und Weiterbildungen. Die Tutor/-innen werden laufend in organisatorischen und fachlichen Belangen geschult.

**Ergebnisse:** Seit dem Sommersemester 2015 wurden 119 Studierende in themenspezifischen Veranstaltungen (Vorträge und Wahlfach) weitergebildet und 61 kurze sowie 33 ausführliche Beratungskontakte durchgeführt. Zwei psychotherapeutische und eine psychosoziale Weitervermittlungen wurden veranlasst. Sieben Studierende nehmen als Tutor/-innen am Programm teil.

**Schlussfolgerungen:** Das Peer2Peer-Programm soll einen niederschweligen Zugang für Medizinstudierende in psychosozialen Krisensituationen sowie bei Fragen zur Stressbewältigung und Lernproblemen ermöglichen. Eine Steigerung der Betreuungskontakte von Sommersemester 2015 auf Wintersemester 2015/16 kann als Erfolg gewertet werden. Eine erste Teilevaluierung der unterschiedlichen Programmbestandteile ist seit dem Wintersemester 2015/16 in Durchführung. Für die studentischen Tutor/-innen ist ein Wissenszuwachs bezüglich des praktischen Umganges mit Personen in Krisensituationen sowie in diversen organisatorischen Kompetenzen zu vermerken.

**Schlüsselwörter:** Psychosoziale Unterstützungssysteme, Medizinstudenten

## Einleitung

Medizinstudierende sind im Zuge ihrer Ausbildung vielfältigen Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt. Diese umfassen unter anderem die Auseinandersetzung mit den Themen Leben und Tod, Krankheit und Leid, die Wahrnehmung der eigenen physischen sowie emotionalen Belastungsgrenzen, Schwierigkeiten im privaten Umfeld und finanzielle Herausforderungen. Folgeerscheinungen können unter anderem Ängste wie Depressionen [1], [2]

und eine niedriger empfundene Lebensqualität als Studierende anderer Studienrichtungen und der Allgemeinbevölkerung sein [3]. Inhaltliche wie strukturelle Gegebenheiten von Curricula können das Auftreten dieser Belastungen begünstigen [4], [5] und über die Zeit verstärken [6].

Im Studium gesammelte Erfahrungen stellen ein wichtiges Rüstzeug für den späteren Lebensverlauf im Privaten wie Beruflichen dar. Erlerntes Stressmanagement, positives wie negatives, hat somit eine wichtige Bedeutung [7], [8], [9], [10], [11]. Die Auswirkungen von inadäquaten Regulationskompetenzen können auch für Patientinnen und

Christian Vajda<sup>1</sup>

1. Medizinische Universität  
Graz, Universitätsklinik für  
Medizinische Psychologie  
und Psychotherapie, Graz,  
Österreich

Patienten eine gesundheitliche Gefahr bedeuten, wie eine höhere Rate an Verschreibungsfehlern bei depressiven sowie Burn-Out betroffenen Ärztinnen und Ärzten darlegt [12].

Im internationalen Vergleich zeigt sich eine große Diversität an strukturellen wie inhaltlichen Angeboten zur Unterstützung der Studierenden im universitären Alltag [13], [14]. Diese reichen über im Pflichtcurriculum verankerte Kombination aus Vorlesungen (u.a. Strategien zur Verhaltensänderung, evidenzbasierte Daten zu psychosozialen Belastung) und Tutorien (Übungen zur Achtsamkeit, Gruppendiskussionen) wie das Health Enhancement Program (HEP) der Monash University in Australien [15] bis zu Counselor-Programmen, wie jenem der Eastern Virginia Medical School, in dem psychosoziale Belastungen sowie Wünsche nach medizinischer Versorgung mit einem ärztlichen Berater der Abteilung „Family and Community Medicine“ am Anfang und Ende des Studienjahres besprochen werden können [16]. Vereinzelt Programme setzen auf eine intensive Einbeziehung der Studierenden bei Konzeption und Weiterentwicklung des Angebotes [17].

Mit dem „Peer2Peer“-Programm an der Medizinischen Universität Graz wird das Ziel verfolgt Studierende für Themen, welche mit psychosozialen Belastungen während des eigenen Studiums sowie im zukünftigen Berufsleben einhergehen, zu sensibilisieren, bei Herausforderungen im universitären und privaten Umfeld zu beraten und zu betreuen als auch den Umgang mit Patientinnen und Patienten in psychosoziale Ausnahmesituation frühzeitig zu vermitteln.

## Programmbeschreibung

Das „Peer2Peer“ – Programm steht in den Schwerpunkten Krisenintervention, psychosoziale Stressbewältigung, Fort- sowie Weiterbildung und Junior-Mentoring zur freiwilligen Inanspruchnahme für alle Studierenden (n>4000) zur Verfügung steht. Mit Wintersemester 2014/15 erfolgte eine inhaltliche sowie strukturelle Neuaufsetzung, welche einen Bewerbungs- wie Beratungsstart mit Sommersemester 2015 zu Folge hatte.

Die zuvor beschriebenen vier Schwerpunkte sollen über drei organisatorische Programmbestandteile erreicht werden:

1. ein Wahlfach offen für alle Studierende
2. Betreuung/Beratung in/über Krisensituationen bzw. psychosozialen Belastungssituationen wie auch Mentoring durch studentische Tutor/-innen (Peers) in einem eigenen Beratungsdienst
3. Fort- wie Weiterbildungen zum Themenkomplex der Schwerpunkte (Vorträge, Workshops)

### Lehrveranstaltung, Tutor/-innen-Ausbildung

Sowohl zur Ausbildung der - späteren - Tutor/-innen als auch Wissensvermittlung an Studierende im Generellen wird ein über zwei Semester laufendes Wahlfach, offen

für alle Studienrichtungen an der Medizinischen Universität Graz (Psychosoziale Krisenintervention und Stressbewältigung I und II, je 1 ECTS), angeboten. Das Lehrenden-Team (n=4) ist interdisziplinär (Psychiatrie, Psychologie, Psychotherapie) besetzt und weist langjährige Erfahrungen in Lehre, Forschung und PatientInnen-Betreuung auf. Die fünf pro Semester angebotenen Einheiten (je 135 Minuten) gliedern sich in folgende Themen:

#### Wintersemester

1. Einführung psychosoziale Belastungen/Ressourcen von Studierenden, aktueller Forschungsstand, Basisinformation über das P2P-Programm
2. Neu 2015/16: Entspannungstechniken (Überblick und praktische Übung)
3. Einblick in psychotherapeutische Fragestellungen
4. Einblick in psychiatrische Fragestellungen (u.a. Depression, Angst)
5. Detailinformation über das Peer2Peer-Programm, Falldiskussionen „Studierende in psychosozialen Krisen“, Überleitung in das Sommersemester, Reflexion des Semesters (Feedback in der Gruppe/schriftliche Arbeit)

#### Sommersemester

1. Herausforderungen bei der Betreuung von Studierenden (Fallbeispiele und aktuelle Evidenz)
2. Vertiefung in Entspannungstechniken/Coping-Mechanismen/Ressourcenstärkung
3. Fallbeispiele aus der psychotherapeutischen Praxis, Rollenspiele
4. Vertiefung besonderer psychiatrischer Fragestellungen (Umgang Suizidalität)
5. Zusammenfassung der erlernten Inhalte, Fragebeantwortungen zum P2P- Programm unter Beiziehung der aktuellen Tutor/-innen, Information über Hilfsnetzwerke, Reflexion

Eine Teilnahme am Wahlfach ist mit Abschluss des vierten Studiensemesters möglich. Die Leistungskontrolle erfolgt durch eine Anwesenheitspflicht von 80%, der Beurteilung der aktiven Mitarbeit durch die Vortragenden und eine schriftliche Reflexion zum Abschluss des Wahlfaches.

### Aufbau des Beratungsdienstes

Nach positivem Abschluss beider Teile des Wahlfaches ist eine Anstellung als studentische Tutor/-in (1-3 Semesterwochenstunden, Oktober – Januar, März – Juni) für interessierte Studierende im Zuge des Beratungsdienstes an der Universität möglich. Diese organisieren einen zumindest zweimal pro Woche stattfindenden Journaldienst (Montag und Mittwoch, jeweils 15:00-16:30) als fixen Anlaufpunkt sowie die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme per E-Mail, FaceBook und Telefon-Hotline. Vereinbarte Beratungen können auch abseits der Journaldienstzeiten erfolgen, ein fixer Raum ist zur kontinuierlich Nutzung zur Verfügung gestellt. Themen die diesen Journal-

dienst umfassen können sind unter anderem Lernplanerstellung, psychosoziale Krisen im privaten Umfeld, Vermittlung von Entspannungstechniken, und/oder Prüfungsängste. Für komplexe Fragestellungen (zum Beispiel: psychotherapeutische Weiterbetreuung) ist ein Fachbeirat über die Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie installiert. Die Inanspruchnahme des Angebotes durch Studierenden erfolgt kostenlos und anonym.

Die interne Qualitätssicherung (unter anderem: Fortbildungen für die Tutor/-innen, Teamtreffen, Mitarbeiter/-innen-Gespräch, Standardisierte Dokumentation, Supervisionen) setzt sich aus den in Abbildung 1 beschriebenen Inhalten zusammen.

## Fort- und Weiterbildung

Neben dem Fokus auf die Betreuung in psychosozialen/studienbedingten Krisen und des Junior-Mentoring, liegt seit dem Wintersemester 2014/15 ein weiterer Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung. Hierzu werden durch die Tutor/-innen und den Programmleiter Vorträge/Workshops zur Steigerung der Gesundheitskompetenz organisiert, Informationsveranstaltungen abgehalten als auch strukturell bedingte Problemfelder (zum Beispiel: fehlende Ruhemöglichkeiten) im Rahmen des Studiums analysiert.

## Ergebnisse

### Leistungsbericht des Programmes

Während im Sommersemester 2015 fünf Studierende im Rahmen des Programmes tätig waren, nahmen im Wintersemester 2015/16 bereits sieben Studierende als Tutorinnen und Tutoren am Beratungsprogramm teil. Zwei Neuanfängerinnen, welche zuvor das zweisemestrige Wahlfach positiv abgeschlossen hatten und als Tutorinnen angestellt wurden, übten im Sinne der Qualitätssicherung nur organisatorische Tätigkeiten aus (siehe Abbildung 1). Die beratungs- (siehe Tabelle 1) und fortbildungsbezogenen (siehe Tabelle 2) Leistungen konnten vom Sommersemester 2015 (Start Vollbetrieb nach Restrukturierung im Wintersemester 2014/15) auf das Wintersemester 2015/2016 gesteigert werden. Prüfungsangst, Belastungen durch einen kommissionellen Prüfungsantritt, Versagensängste, Familienkonflikte und Schwierigkeiten bei der Lernorganisation sind Problemstellungen im Rahmen der Betreuungskontakte. Bisherige Fortbildungsveranstaltungen, welche von allen Studierenden der Universität besucht werden können, konzentrierten sich auf die Themen Entspannung und Lernstrategien.

### Wahlfach

Die Teilnehmerzahlen blieben nach der Neustrukturierung im Wintersemester 2014/15 auch im Wintersemester 2015/16 auf einem vergleichbaren Niveau (siehe Tabelle

2). Aufgrund des ausstehenden Abgabetermins der schriftlichen Reflexion (3. Leistungskriterium) steht das Endergebnis der Abschlüsse für 2015/16 zum Zeitpunkt der Bearbeitung dieses Artikels noch nicht fest, wodurch kein abschließendes Resümee gezogen werden kann. 15 Studierende erfüllen jedoch die Voraussetzungen (Anwesenheitspflicht und aktive Mitarbeit) zur Abgabe. Der Abfall der Studierendenzahl vom Wintersemester auf das Sommersemester, als auch innerhalb der beiden Semester könnte durch verschiedenste Ursachen zustande kommen. Einen wesentlichen Aspekt könnten die oftmals zeitgleich stattfindenden Pflicht-Lehrveranstaltungen darstellen, welche eine - zumindest 80%ige - Teilnahme für einzelne Studierende nicht möglich machen. Der Umstand, dass der erste auf den zweiten Teil aufbauend ist, führt prinzipiell zu einer geringeren Teilnehmerzahl im Vergleich zum Start des Wintersemesters.

### Praktische Kompetenzvermittlung an die Tutor/-innen

Neben dem fachlichen Wissenszugewinn, Hintergründe wie praktischer Umgang, mit psychosozialen Krisen (Einschätzung, unterschiedliche Zugänge Psychotherapie/Psychiatrie, weiterführende Betreuungsangebote, korrekte Konsilianforderungen für zukünftige Arbeitsfelder, Umgang mit Suizidalität, Begleitung von Betroffenen, professionelle Gesprächsführung) stehen auch das Erlernen organisatorischer Fertigkeiten (Teamkoordination, Dienstplanerstellung, Sitzungsplanung und -durchführung etc.), des Veranstaltungsmanagements (Fortbildungen für Studierende) und gezielter Öffentlichkeitsarbeit (Repräsentation, Social Media etc.) im Fokus. Des Weiteren werden für die Tutor/-innen pro Semester mindestens zwei fachliche Fortbildungen (zum Beispiel: Vermittlung von Entspannungstechniken, verhaltenstherapeutische Ansätze bei der Betreuung von Studierenden, Falldiskussionen) im Zuge der Qualitätssicherung organisiert, Mitarbeiter/-innen-Gespräche hinsichtlich des Wissenszuwachs sowie Gruppen- und Einzelsupervisionen durchgeführt.

## Diskussion

Durch die Implementierung des Peer2Peer-Programmes wird versucht auf niederschwelliger Ebene, eine auf die Bedürfnisse der Studierenden zugeschnittene, Beratungsstelle zu schaffen. Da es vor Implementierung des Peer2Peer-Programmes keine derartige Einrichtung auf der Medizinischen Universität Graz gab, wurde eine größere Bekanntheit des Themenkomplexes „Belastung im Studium und Beruf“ auf lokaler universitärer Ebene erreicht.

Mit Wintersemester 2014/15 wurde eine völlige Restrukturierung des Programmes, hinsichtlich einzelner Inhalte, den Ausbau von Schwerpunkten sowie von organisatorischen Rahmenbedingungen der einzelnen Programmbestandteile (Wahlfach, Beratungsangebot, Fortbildungen),



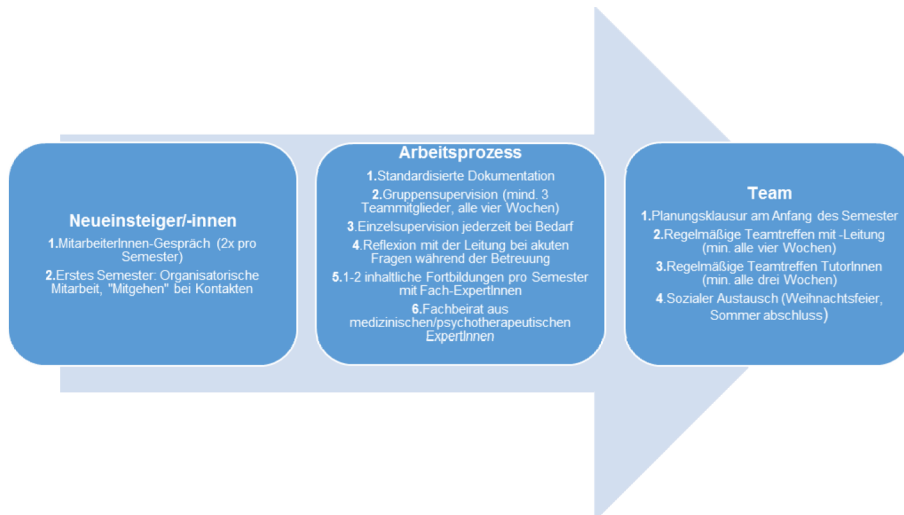


Abbildung 1: Überblick über die drei Säulen der Qualitätssicherungsmaßnahmen des Peer2Peer-Programmes an der Medizinischen Universität Graz

Tabelle 1: Übersicht über die Anzahl an Betreuung-/Beratungsfällen im Peer2Peer-Programm (Stand Februar 2016)

Kontaktart <sup>1</sup>	Sommersemester 2015			Wintersemester 2015/16		
	Anzahl an Personen	Anzahl an Kontakten	Psychotherapeutische/ Psychosoziale Weitervermittlungen <sup>4</sup>	Anzahl an Personen	Anzahl an Kontakten	Psychotherapeutische/ Psychosoziale Weitervermittlungen
Kurzkontakt (Beratung) <sup>2</sup>	10	10	-	51	51	-
Ausführlicher Kontakt (Psychosoziale/lernunterstützende Betreuung) <sup>3</sup>	7	13	2	10	20	1

Legende: <sup>1</sup>Definition: ein Kontakt entspricht einem Besprechungstermin; <sup>2</sup>Inhalte: u.a. Information über das Programm, Weitergabe von Informationsmaterial, Beratung hinsichtlich Lernstrategien/bzw. Herausforderungen im Studium (Dauer bis max. 30 Min. pro Kontakt); <sup>3</sup>Inhalte: u.a. Vermittlung bzw. Anleitung von Entspannungstechniken, detaillierte Lernplanerstellung, Besprechung von psychosozialen Krisensituationen, Vermittlung von Helfersystemen, Entwicklung von Problemlösungsstrategien, Abklärung hinsichtlich Notwendigkeit einer ergänzenden fachlichen Betreuung (60-90 Min. pro Kontakt); <sup>4</sup>: u.a. Weitervermittlung einer Person an u.a. die hauseigenen Psychotherapeut/-innen an der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Sozialstellen der Stadt Graz

Tabelle 2: Übersicht über die Anzahl an Studierenden, welche eine Weiterbildung im Zuge des Peer2Peer-Programmes (Wahlfach oder Fortbildung) wahrgenommen haben (exklusive der Fortbildungen der TutorInnen)

Informationsveranstaltung/ Weiterbildung- /Fortbildungsart (für alle Studierende offen)	Wintersemester 2014/15	Sommersemester 2015	Wintersemester 2015/16
	Anzahl an teilgenommenen Personen	Anzahl an teilgenommenen Personen	Anzahl an teilgenommenen Personen
Wahlfach (Anmeldungen, Antritte, Abschlüsse)	31/22/15	22/16/8	22/18/- <sup>1</sup>
Vortrag Lernstrategien	-	70	-
Workshop Musikentspannung	15	-	15
Informationsstand (über das Programm)	-	-	120

<sup>1</sup>aufgrund der ausstehenden schriftlichen Reflexion zum Zeitpunkt der Bearbeitung des Artikels ist die Zahl der Abschlüsse offen

durchgeführt. In einem zweiten Schritt startete die psychosoziale Betreuung von Studierenden im Sommerse-

mester 2015 in den neugestalteten Regelbetrieb, wobei zugleich eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit betrieben

wurde. Die Zunahme der Leistungszahlen für die Beratungs- wie Betreuungstätigkeiten vom Sommersemester 2015 auf das Wintersemester 2015/16 kann als erster Erfolg der Bemühung einer verstärkten Bekanntmachung des Programmes unter den Studierenden gewertet werden.

In einem dritten Schritt wurde seit dem Wintersemester 2015/16 mit der Evaluierung der einzelnen Programmteile begonnen. Zum Zeitpunkt der Bearbeitung dieses Artikels befindet sich die Evaluierung des ersten Teiles des Wahlfaches in der Auswertung. Eine Publikation wird für die GMA Tagung 2016 angestrebt. Eine Evaluierung der Tätigkeiten der Tutorinnen und Tutoren, eine Akzeptanzanalyse des Programmes sowie eine Erhebung der Wünsche wie Bedürfnisse der Studierenden, bezogen auf das Angebot, ist im Laufe des Jahres 2016 geplant.

Aus den bisherigen Erfahrungen ist eine intensive Öffentlichkeitsarbeit (unter anderem: E-Mail-Verteiler der Universität, Informationsveranstaltungen, Plakat- und Flyerdruck, Erstellen von Leitfäden für die Studierenden) von Nöten, um das Angebot bei den Studierenden bekannt zu machen und als Beratungsoption dauerhaft zu verankern. Weitere Themenschwerpunkte (Praktisches Jahr, kommissionelle Prüfungen, Famulatur etc.) sowie der Ausbau der Journaldienstzeiten sind für das Studienjahr 2015/16 in Bearbeitung.

## Kontakt Daten des Programmes

**Webseite:** <http://www.medunigraz.at/peer2peer>

**Facebook:** <http://www.facebook.com/peer2peer>

**E-Mail:** [peer2peer@medunigraz.at](mailto:peer2peer@medunigraz.at)

## Danksagung

Der Autor bedankt sich hiermit auf das Herzlichste bei den engagierten Lehrenden sowie studentischen Tutorinnen und Tutoren des Programmes. Ebenso bei den involvierten universitären Stellen, Personen und Abteilungen der Studienorganisation, welche die finanzielle Unterstützung (Anstellung der Tutor/-innen) gewährleisten und damit die organisatorische Umsetzung des Programmes erst ermöglicht haben.

## Interessenkonflikt

Der Autor erklärt, dass er keinen Interessenkonflikt im Zusammenhang mit diesem Artikel hat.

## Literatur

1. Aketin M, Karaman T, Senol YY, Erdem S, Erengin H, Akaydin M. Anxiety, depression and stressful life events among medical students: A prospective study in Antalya, Turkey. *Med Educ.* 2001;35:12–17.
2. Miller NM, McGowen RK. The painful truth: physicians are not invincible. *South Med J.* 2000;93(10):966-973. DOI: 10.1097/00007611-200093100-00004
3. Henning MA, Krägeloh CU, Hawken SJ, Zhao Y, Doherty I. The quality of life of medical students studying in new Zealand: a comparison with nonmedical students and a general population reference group. *Teach Learn Med.* 2012;24(4):334–340. DOI: 10.1080/10401334.2012.715261
4. Bernhardt V, Rothkötter, Kasten E. Psychische Belastung durch die Dissektion am Leichnam im anatomischen Präparierkurs bei Erstsemestern des Studienfaches Medizin. *GMS Z Med Ausbild.* 2012;29(1):Doc12. DOI: 10.3205/zma000782?
5. Reed DA, Shanafelt TD, Satele DW, Power DV, Eacker A, Harper W, Muntier C, Durning S, Massie FS Jr, Thomas MR, Sloan JA, Dyrbye LN. Relationship of pass/fail grading and curriculum structure with well-being among preclinical medical students: a multi-institutional study. *Acad Med.* 2011;86(11):1367-1373. DOI: 10.1097/ACM.0b013e3182305d81
6. Voltmer E, Rosta J, Aasland OG, Spahn C. Study-related health and behavior patterns of medical students: A longitudinal study. *Med Teach.* 2010;32(10):422-428. DOI: 10.3109/0142159X.2010.496008
7. Frank E, Rothenberg R, Lewis C, Belodoff BF. Correlates of physicians' prevention-related practices. Findings from the Woman Physicians' Health Study. *Arch Fam Med.* 2000;9(4):359-367. DOI: 10.1001/archfami.9.4.359
8. Afzal H, Afzal S, Siddique SA, Naqvi SA. Measures used by medical students to reduce test anxiety. *J Pak Med Assoc.* 2012;62(9):982-986.
9. Newbury-Birch D, White M, Kamali F. Factors influencing alcohol and illicit drug use amongst medical students. *Drug Alcohol Depend.* 2000;59(2):125-130. DOI: 10.1016/S0376-8716(99)00108-8
10. Webb E, Ashton CH, Kelly P, Kamah F. An update on British medical students' lifestyles. *Med Educ.* 1998; 32(3):325-331. DOI: 10.1046/j.1365-2923.1998.00204.x
11. Sreeramareddy C, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Med Educ.* 2007;7:26. DOI: 10.1186/1472-6920-7-26
12. Fahrenkopf AM, Sectish TC, Barger LK, Sharek PJ, Lewin D, Chiang VW. Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: Prospective cohort study. *Br Med J.* 2008;366:388-391. DOI: 10.1136/bmj.39469.763218.be
13. Estabrook K. Medical Student Health Promotion: The Increasing Role of Medical Schools. *Acad Psych.* 2008;32:65-68. DOI: 10.1176/appi.ap.32.1.65
14. Lee J, Graham AV. Students perspective of medical school stress and their evaluation of a wellness elective. *Med Educ.* 2001;35:652-659. DOI: 10.1046/j.1365-2923.2001.00956.x
15. Hassed C, de Lisle S, Sullivan G, Pier C. Enhancing the health of medical students: outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Adv Health Sci Educ Theory Pract.* 2009;14(3):387-398. DOI: 10.1007/s10459-008-9125-3
16. Davies SM, Rutledge CM, Davies TC. A family physician-counselor program for medical students. *Fam Med.* 1993;25(5):327-330.
17. Drolet CD, Rodgers S. A Comprehensive Medical Student Wellness Program\_Design and Implementation at Vanderbilt School of Medicine. *Acad Med.* 2010;85(1):103-110. DOI: 10.1097/ACM.0b013e3181c46963

**Korrespondenzadresse:**

Dr. med. univ. Christian Vajda  
Medizinische Universität Graz, Universitätsklinik für  
Medizinische Psychologie und Psychotherapie,  
Auenbruggerplatz 2/8, 8010 Graz, Österreich  
christian.vajda@medunigraz.at

**Bitte zitieren als**

Vajda C. "Peer2Peer" – A university program for knowledge transfer and consultation in dealing with psychosocial crises in med-school and medical career. *GMS J Med Educ.* 2016;33(4):Doc52.  
DOI: 10.3205/zma001051, URN: urn:nbn:de:0183-zma0010514

**Artikel online frei zugänglich unter**

<http://www.egms.de/en/journals/zma/2016-33/zma001051.shtml>

**Eingereicht:** 16.10.2015

**Überarbeitet:** 15.02.2016

**Angenommen:** 09.05.2016

**Veröffentlicht:** 15.08.2016

**Copyright**

©2016 Vajda. Dieser Artikel ist ein Open-Access-Artikel und steht unter den Lizenzbedingungen der Creative Commons Attribution 4.0 License (Namensnennung). Lizenz-Angaben siehe <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.