

Mentale Gesundheit der Generation Y



Benjamin Magyar & Eleonora Frau



Wer sind wir?



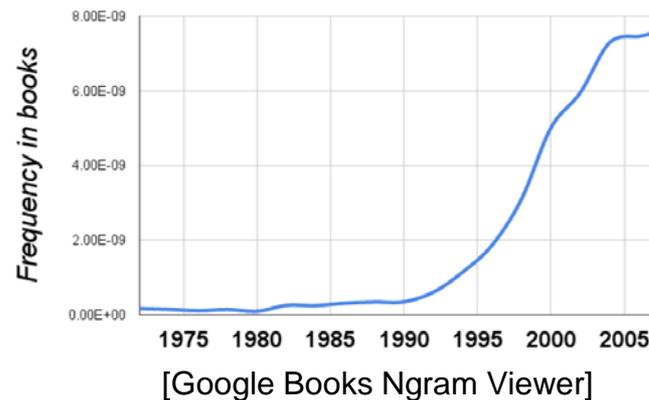
We are
members of
generation Y



Generation Y

- Wir wollen keine Zeit *verschwenden* oder etwas *verpassen*
- Freiheitbetontes Denken
- Freiheit als hohes Gut gesehen im Vergleich zu vorhergehenden Generationen
- *Follow your passion*
- Persönliches Interesse im Beruf notwendig um gute Arbeit zu leisten und glücklich zu sein

Follow your passion



Generation Y

- *Sensible* Generation genannt
- Informationsfluss ist uns sehr bewusst
- 64% haben regelmässig Zugang zum Internet auf ihrem Handy
- 70% sind sogar *online* wenn sie zuhause relaxen



Das System und die Generation Y:
Wir versuchen eine gute Work-Life-
Balance zu finden.

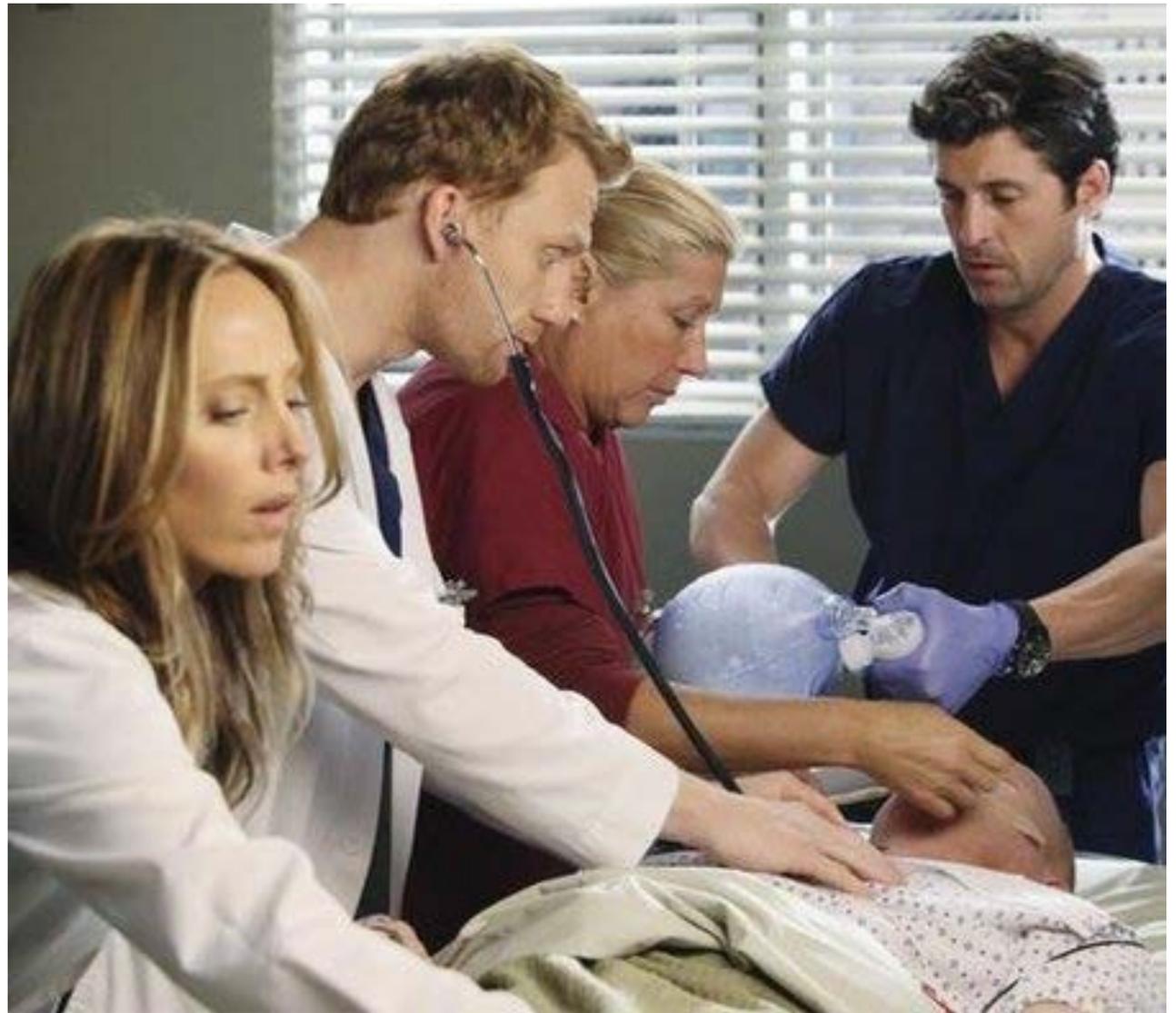
Ideen



Realität



Wann
konfrontieren
sich Ideen
und Realität?



Probleme während unserem Studiums

- Stress
- Stress
- Stress
- Stress
- Druck
- Nicht genug Zeit

Hohe Rate
an Depression
bei
Medizinstudenten



Wenige
Prüfungen,
welche weit
entfernt sind.



- Das System sieht uns nicht als Individuen.

Inkongruenz!

- Als zukünftige Ärzte sollen wir Individuen behandeln.

Individualität



Mangelnde Unterstützung erschwert den Einstieg in praktische Arbeiten und erhöht den Druck auf die Studenten.



Ein Einstieg in die Praxis bedeutet ein akuter Anstieg an Verantwortung, welcher Studenten überfordern kann und ihre Leistung unter Stress beeinträchtigen kann.

Professoren haben meist geringe
didaktische Fähigkeiten.

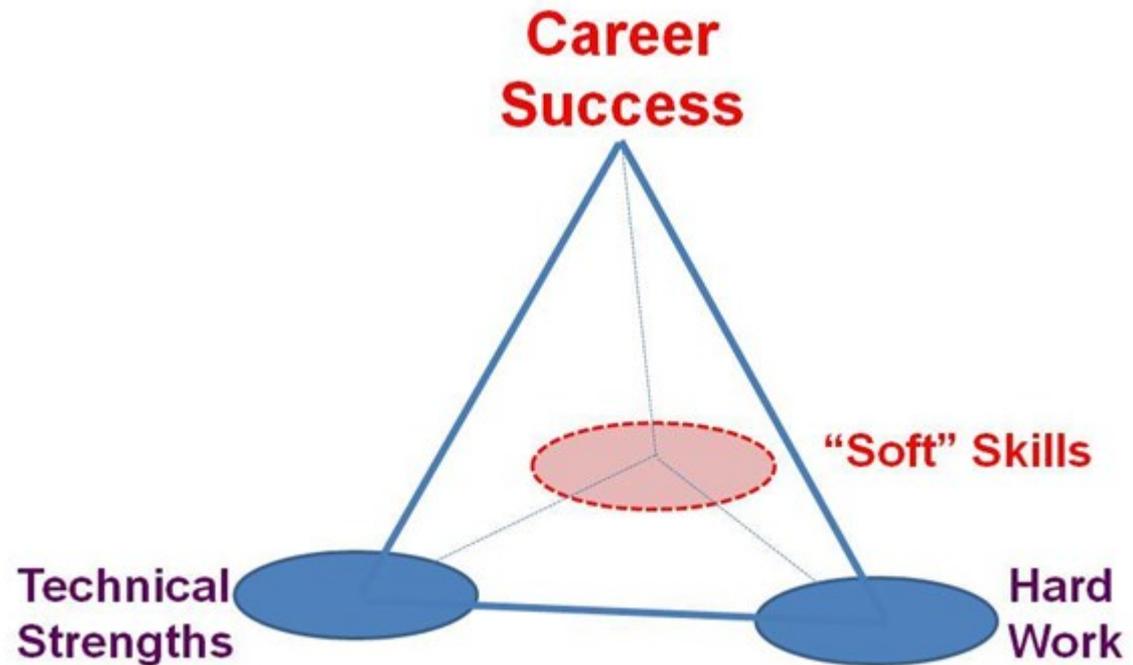
Überlastete Ärzte sind auch kein gutes
Vorbild oder Mentoren.

Wie kann man dies lösen?

Vermehrte Förderung der *Gesundheit*
des *Personals* im Curriculum.

Methoden

- Softskills oder didaktische Fähigkeiten fördern
- Methoden im Umgang mit Stress oder unserer zukünftiger Arbeitsumgebung



Massnahmen

- Vermehrte Prävention
- Frühe Detektion
- Kurative Massnahmen
- Peer-to-Peer
- Mehr Unterstützung von der Universität

