

VetsuisseNEWS

Beenergia

Seite 5

Mental Health

Seite 17

Gegen antimikrobielle Resistenzen

Seite 7

Neue Isolationseinheiten

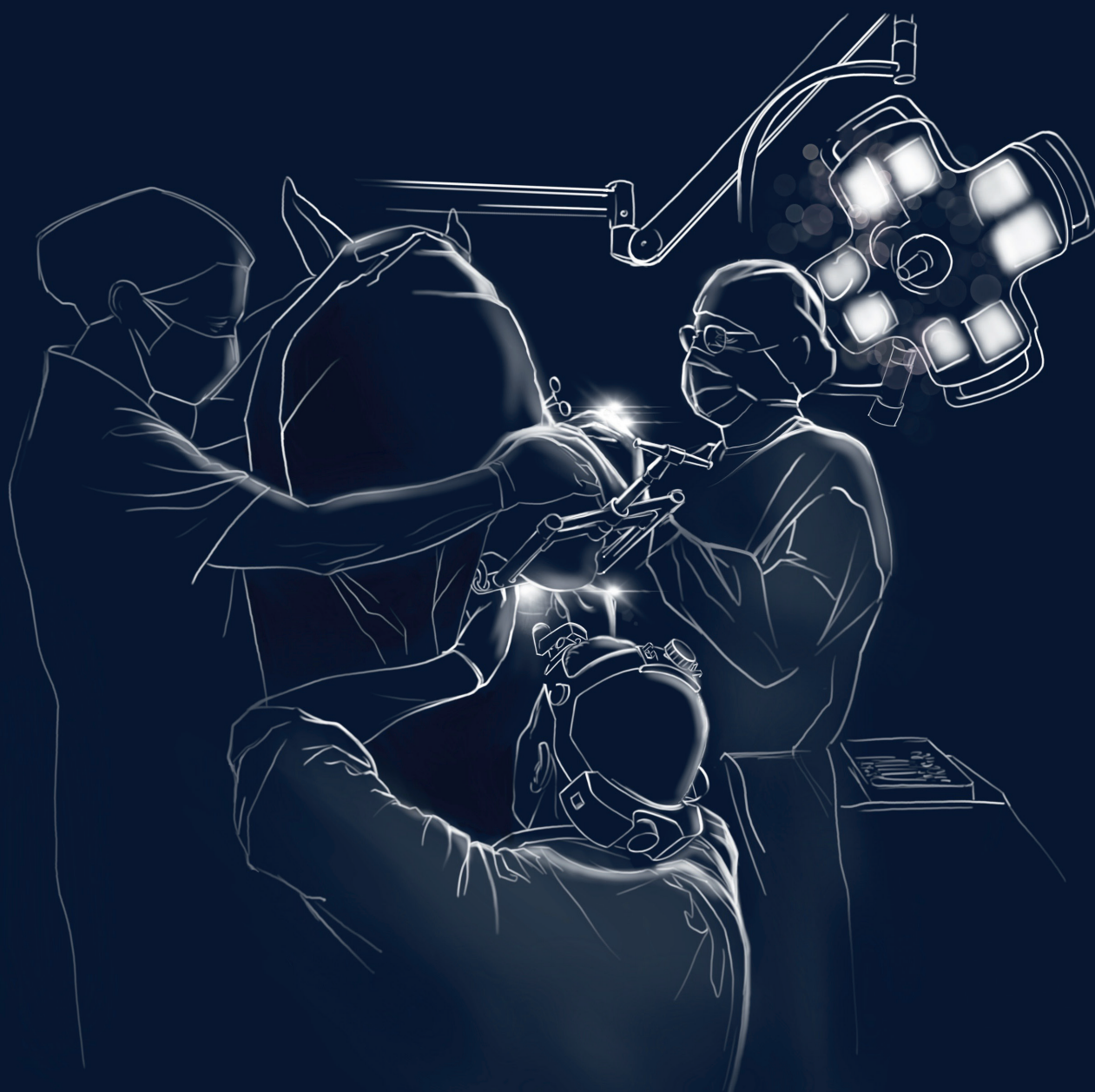
Seite 21

Der Corona-Dekan

Seite 14

Tiermedizin trifft auf Design

Seite 29



Mental Health am Standort Zürich

Das Mental Health Team des Steering Committee für Nachwuchsförderung und Mentoring der Vetsuisse-Fakultät in Zürich stellt sich vor.

Autorenschaft: Hanna Marti,
Enni Markkanen, Annette Liesegang,
Thomas Lutz

Studierende der Veterinärmedizin sind mit bedeutenden Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit konfrontiert, was sich in einer alarmierend hohen Prävalenz an Depression, Burn-on (Dauerstress), Burn-out und Suizid manifestiert. Neuere Studien haben klar gezeigt, dass Entstigmatisierung des Themas einen bedeutenden Schritt zur Verbesserung darstellt. Aus diesem Grund erscheint es sinnvoll, diese Thematik möglichst früh anzugehen und offen zu besprechen, was an beiden Standorten der Fakultät angestrebt wird. Mit diesem Artikel informieren wir über die Entwicklungen zum Thema «Mentale Gesundheit» am Standort Zürich.

Das Steering Committee für Nachwuchsförderung und Mentoring existiert seit 2013 und ist verantwortlich für die Förderung von Studierenden und Jungforschenden der Vetsuisse-Fakultät am Standort Zürich mit Fokus auf Laufbahnplanung und Work-Life Balance. Zu Beginn dieses Jahres hat sich ein Mental Health Team gebildet, welches zurzeit aus folgenden Personen



Abbildung 1: Das Mental Health Team des Steering Committee für Nachwuchsförderung und Mentoring (von links nach rechts: Thomas Lutz, Hanna Marti, Annette Liesegang, Enni Markkanen).
©Vetsuisse-Fakultät, UZH / Michelle Aimée Oesch.

besteht (Abbildung 1): Thomas Lutz (Prodekan Lehre), Annette Liesegang (Professorin für Tierernährung), Enni Markkanen (Assistenzprofessorin für Pharmakotherapie und Toxikologie) und Hanna Marti (Postdoktorandin in der Forschungsgruppe Infektionspathologie mit Schwerpunkt Chlamydien). Diesem Team zugehörig sind zudem Lena Wiget, Studierendenvertretende, und das HappyVet Projekt Tierspital Zürich (Natalie Hofer, Nicole Wengi).

Wir verfolgen drei zentrale Ziele: 1) Förderung des Informationsflusses zum Thema Mentale Gesundheit, 2) curriculare Integration des Themas in den ersten drei Jahren des Bachelorstudiums, und 3) Aufbau und Unterstützung einer Peer-Mentoring Gruppe.

Um den Informationsfluss zu verstärken und Studierenden die Entscheidung zur Kontaktaufnahme zu erleichtern, wurde mithilfe einer Bachelorstudentin der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissen-

schaften (ZHAW), Luana Tonoli, ein Flyer erstellt, der die Kontaktinformationen des Mental Health Teams, den Link zur Homepage des Steering Committee, aber auch Notfallkontakte und universitätsweite sowie nationale Unterstützungsangebote enthält (Abbildung 2). Dieser Flyer wurde allen Studierenden elektronisch zur Verfügung gestellt und gedruckte Flyer werden am Tierspital verteilt. Das Mental Health Team bedankt sich an dieser Stelle bei Luana Tonoli für ihre hervorragende Arbeit, welche an der ZHAW mit einem Preis für die beste Arbeit des Jahrgangs gewürdigt wurde.

Die curriculare Integration des Themas ist in Planung. Ziel ist es, zusammen mit der Psychologischen Beratungsstelle (PBS) einen Halbtag für den 2. und 3. Jahreskurs zu organisieren, wobei folgende Themen in Kleingruppen und im Plenum bearbeitet werden: «Mental Health und der Übergang von Gesundheit zu Krankheit» und «Unterstützende Angebote UZH». Bereits dieses Jahr zum ersten Mal durchgeführt wurde eine vom Fachverein initiierte Vorlesung zum Thema Lernstrategien zu Beginn des 2. Jahreskurses (durchgeführt von Yi Liu, 3. Jahreskurs).

Das Peer-Mentoring Team hat sich gebildet und bald werden die einzelnen Jahreskurse über die geplanten Kontakte und Kontaktmöglichkeiten informiert. Ziel des Peer-Mentoring ist es, dass sich die Studierenden gegenseitig unterstützen. Das Mental Health Team steht der Peer-Mentoring Gruppe bei Fragen und Unsicherheiten zur Verfügung.

<https://www.avma.org/news/veterinary-profession-heading-right-direction-mental-health>

Abbildung 2: Das Angebotsübersicht für Studierende der Vetsuisse-Fakultät Standort Zürich zum Thema Mentale Gesundheit. Erwähnte Kontaktinformationen auf der Rückseite beinhalten die Email-Adressen des Mental Health Teams (Thomas Lutz, tomlutz@vetphys.uzh.ch; Annette Liesegang, aliese@nutrivet.uzh.ch; Enni Markkanen, enni.markkanen@vetpharm.uzh.ch; Hanna Marti, hanna.marti@uzh.ch) und die Homepage des Steering Committee: <https://www.vet.uzh.ch/de/studium/nachwuchsfoerderung.html>.

Wenn Du gerade jetzt Hilfe von Profis benötigst.

Melde Dich jederzeit bei einer der folgenden Anlaufstellen:

Krisenintervention (PUK)
Zürich – 058 384 20 00
Winterthur – 052 264 37 00

Ärztetelefon
0800 33 66 55

Notfall-Station USZ
044 255 11 11

Dargebotene Hand
143
www.143.ch

Wenn Du mit Personen sprechen willst, die das Studium gut kennen.

Vetsuisse «Steering Committee»
Mit Dozierenden sprechen: Wenn es Dir zu viele Angebote sind, kannst Du Dich jederzeit bei den Mitgliedern des Steering Committee melden.

Vetsuisse «Peer-Mentoring»
Mit Studierenden sprechen: Wenn Du reden möchtest, nimmt Dich jemand an die Hand und unterstützt Dich gerne.

Kontakte & Infos auf der Rückseite.

Professionelle Unterstützung bei privaten & studienbezogenen Herausforderungen.

Psychologische Beratungsstelle der UZH
Einzelberatung zum Beispiel bei Herausforderungen beim Studienanfang, Konflikten, Arbeitshemmungen oder Stresssituationen in Familien.

Termin vereinbaren: pbs@sib.uzh.ch | 044 634 22 80
www.pbs.uzh.ch

Unterstützung bei Studium mit Behinderung & Nachteilsausgleichen.

«Disability Office» der UZH
Unterstützung in Themen rund um die Gleichstellung von Studierenden mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten, insbesondere zum Nachteilsausgleich.

www.disabilityoffice.uzh.ch

Offener Austausch zu ADHS, Depression & Autismus.

Mindful[!] der UZH: ADHS-, Depressions-, Autismus-Kafi
Betroffene (mit oder ohne Diagnose) treffen sich und tauschen sich übers Studieren & Leben aus.

www.mindfull-uzh.com

Beratung bei Diskriminierung oder Coming-Out.

LGBTIQ-Beratungsstelle der UZH
Unterstützung bei vermuteter Diskriminierung, einem Coming-Out oder bei schwierigen Gesprächen sowie Informationen zu Regelungen an der UZH.

www.gleichstellung.uzh.ch | ab 2025: www.edi.uzh.ch

Dein mentaler Support im Studium – und privat

Für Herausforderungen im beruflichen Alltag der Tiermedizin.

HappyVetProject Selbsthilfepattform
Hilfreiche Informationen & E-Learning von und für Tiermediziner:innen.

HappyVetProject Notfalltelefon
Unterstützt Tiermediziner:innen, Studierende & Umfeld in schwierigen Lebenssituationen.

www.happyvetproject.ch | 0800 073 535

In der Nacht für Dich da, wenn es andere Anlaufstellen nicht sind.

Nightline
Hat ein offenes Ohr für Dich bei Alltagsorgen, Prüfungsstress oder Aussichtslosigkeit.

Während des Semesters täglich von 20 bis 24 Uhr per Telefon, Chat & Mail erreichbar – ganz anonym!

www.nightline.ch | 044 633 77 77

Mehr Informationen: www.health.uzh.ch