

Evidenzbasierte Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit Studierender: Ein Überblick

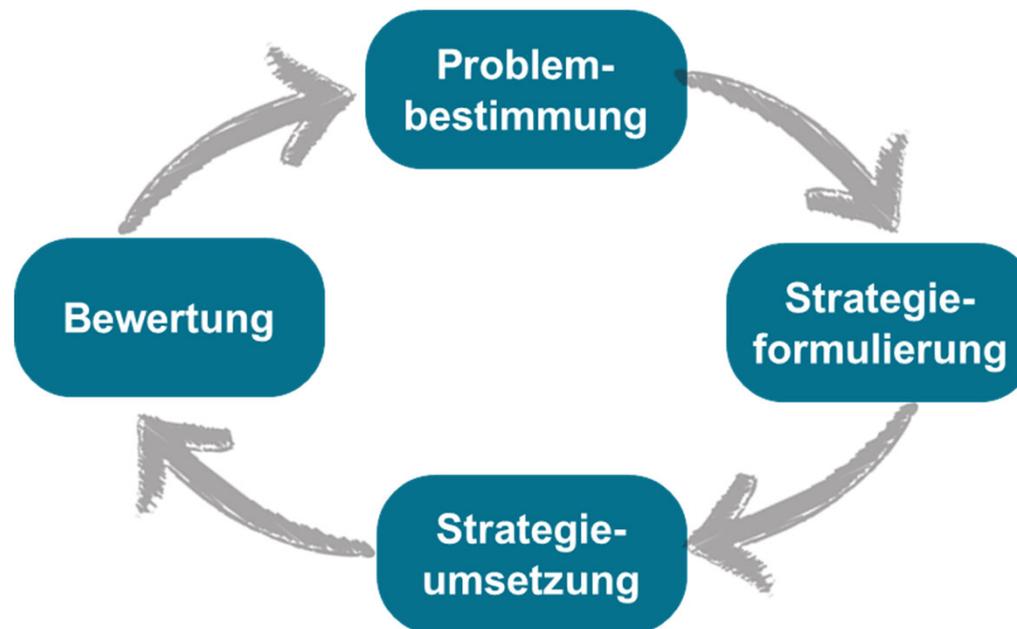
Tino Lesener & Burkhard Gusy

Fachtagung »Psychische Gesundheit am
Arbeits- und Studienplatz Hochschule«

30/09/2022 in Höfen an der Enz

Unser Vorgehen entlang des Gesundheitsaktionszyklus

- Das Rahmenkonzept ist das Programm »Health Promoting Universities« der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- Dem Rahmenkonzept liegt der Gesundheitsaktionszyklus zugrunde, der Interventionen in vier Phasen unterteilt:



4 Fragen zur Strukturierung gesundheitsbezogener Projekte

1. Wo stehen wir aktuell? (Bestandsaufnahme)
2. Wo wollen wir hin? (Zieldefinition)
3. Wie kommen wir dorthin? (Intervention)
4. Woher wissen wir, wann wir angekommen sind?
(Evaluation)

Schritt 1: Problembestimmung

- Projekt: »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017«
 - Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung
 - Freie Universität Berlin
 - Die Techniker Krankenkasse
- Erstmals bundesweite, aussagekräftige und belastbare Daten zur gesundheitlichen Situation Studierender in Deutschland
- Vergleichbarkeit und Benchmarking im Rahmen der hochschulspezifischen Gesundheitsberichterstattung

Schritt 1: Problembestimmung

- 81,8 % mit guter bis sehr guter Gesundheit
- 16,9 % der weiblichen und 14,0 % der männlichen Studierenden berichten eine depressive Symptomatik
- 26,7 % der Studierenden bewegen sich entsprechend der Empfehlungen der WHO
- 5,5 % der weiblichen Studierenden weisen einen riskanten Schmerzmittelkonsum auf
- Mehr als 40 % weisen einen problematischen Alkoholkonsum auf

Schritt 2: Strategieformulierung

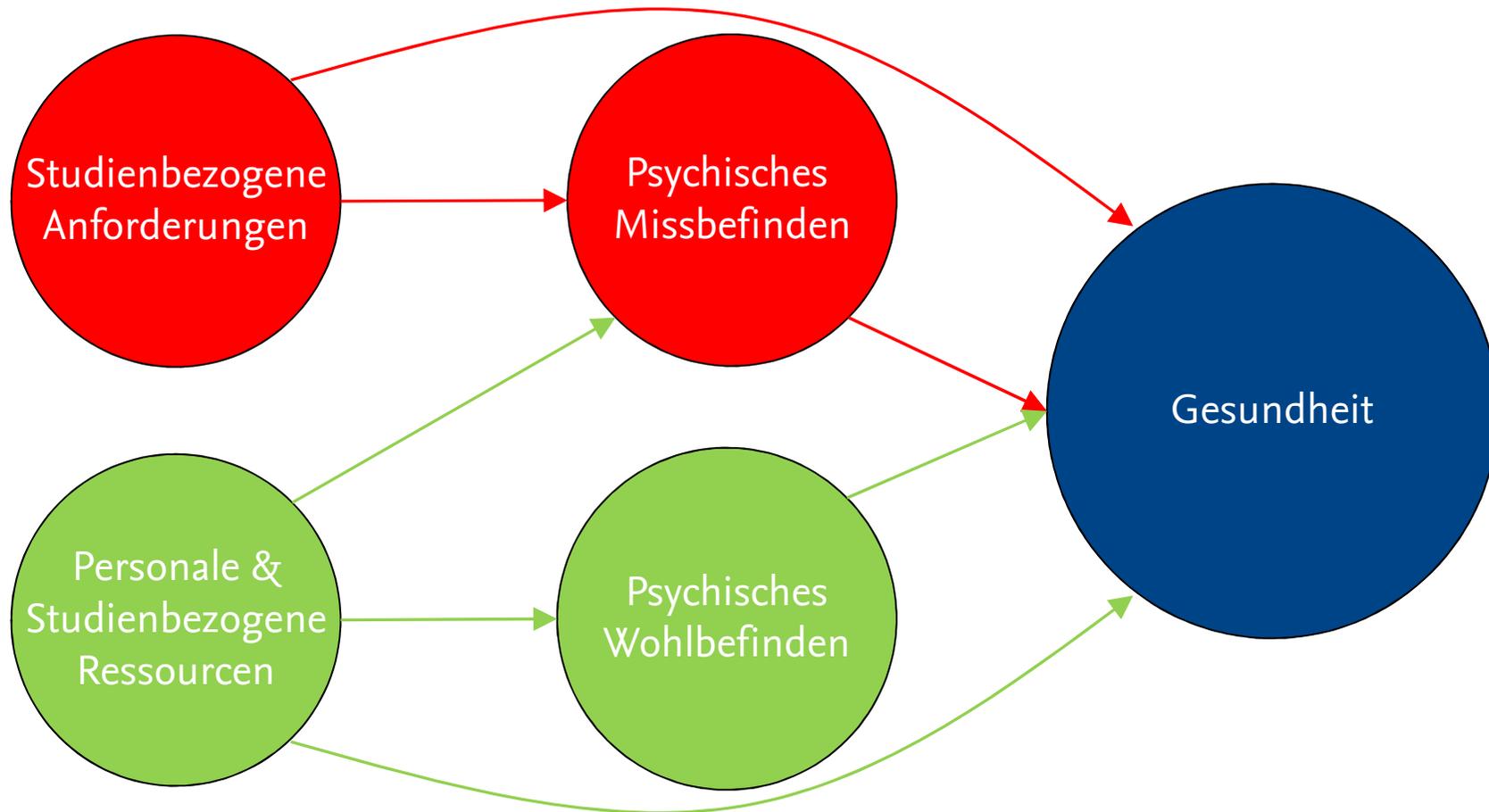
- Man kann aus der bundesweiten Befragung globale Interventionsbereiche bei Studierenden ableiten und adressieren
- Man kann aus der bundesweiten Befragung besondere Risikogruppen identifizieren (z. B. Geschlecht, Fächergruppen, Hochschultyp) und Interventionen zielgruppengerechter gestalten
- Man kann hochschulspezifische Daten mit den bundesweiten Daten vergleichen, um hochschulische Problembereiche zu identifizieren

5 Themenbereiche die man durch Interventionen adressieren kann:

- Psychisches Missbefinden (z. B. depressive Symptomatik)
- Psychisches Wohlbefinden (z. B. Studienzufriedenheit)
- Physische Gesundheit (z. B. Kopfschmerzen)
- Gesundheitsverhalten (z. B. Körperliche Aktivität)
- Risikoverhalten (z. B. Schmerzmittelkonsum)

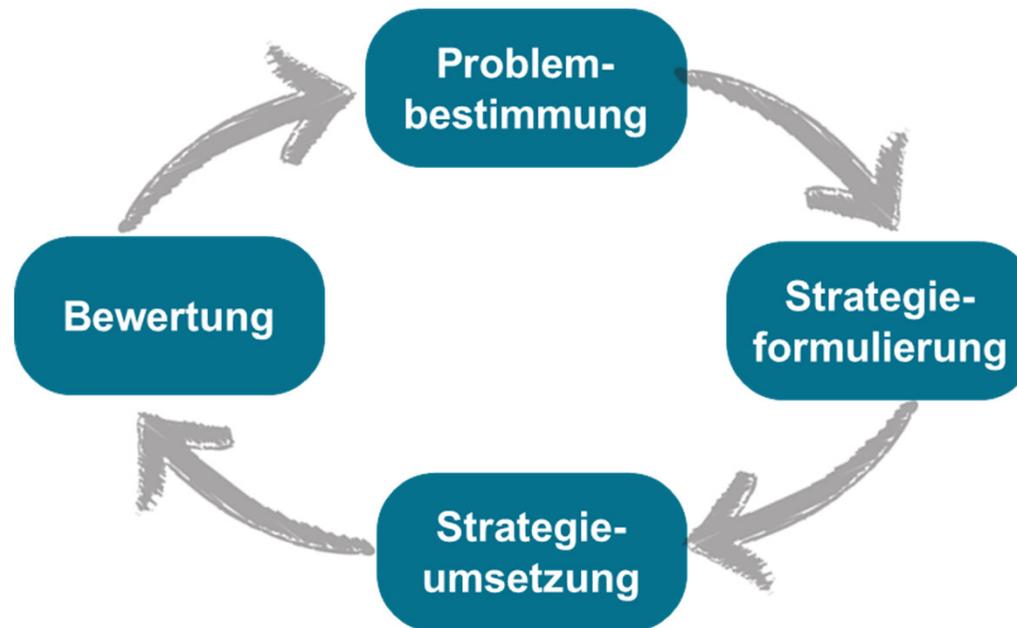
Schritt 2: Strategieformulierung

Gesundheitsbeeinträchtiger/Pathogener Prozess



Gesundheitsfördernder/Salutogener Prozess

Von der Bestandsaufnahme zur Intervention



Kriterien zur Aufnahme in das Interventionsmanual

Systematische Suche nach Interventionen, die:

- sich auf einen der 5 Themenbereiche bzw. deren prädisponierende Faktoren beziehen
- im Hochschulkontext für Studierende umgesetzt wurden oder sich darauf übertragen lassen
- publizierte Informationen zur Umsetzung bereitstellen
- evaluiert sind im Sinne einer Ergebnisevaluation der gesamten Intervention oder zumindest von Teilaspekten

Ziel: Handlungshilfe und Inspiration für Gesundheitsmanager:innen, welche Interventionen sie an ihrer Hochschule umsetzen können

Systematische Suche über folgende Kanäle:

- Suche in Fachdatenbanken
- Grüne Liste Prävention
- Suche auf den Internetseiten nationaler und internationaler Hochschulen
- Einbezug nationaler Expert:innen
- Anfragen an Hochschulen mit etablierten SGM-Projekten
- Recherche nach Intervention aus anderen Kontexten, die sich auf die Hochschule übertragen lassen (z. B. Arbeit)

Schritt 3: Ein Überblick über evidenzbasierte Interventionen

Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention

Bislang gibt es zwar viele und vielversprechende Ansätze an diversen deutschen Hochschulen, die Gesundheit ihrer Studierenden zu verbessern, es fehlt bislang allerdings eine systematische Übersicht über konkrete Themenbereiche sowie Interventionsmöglichkeiten, die diese Themenbereiche adressieren. In einem Kooperationsprojekt haben die Freie Universität Berlin und die Techniker Krankenkasse evidenzbasierte und gut evaluierte Interventionen zur Verbesserung der Studierendengesundheit zusammengetragen.

Die Interventionen für die einzelnen Themenbereiche werden in übersichtlichen Beschreibungen dargestellt und können über die unten aufgelisteten PDF-Dokumente abgerufen werden. Darüber hinaus können Hintergrundinformationen sowie das gesamte Interventionsmanual heruntergeladen werden. Weitere Informationen zum Projekt gibt es [hier](#).

Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Interventionen sowie zu Anwendungsmöglichkeiten haben, können Sie uns gerne eine [E-Mail](#) schreiben. Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung und Anwendung einzelner Maßnahmen.



- > [Vorwort & Einleitung](#)
- > Zum Zusammenhang zwischen Studium und Gesundheit
- > Zur systematischen Planung und Umsetzung von gesundheitsbezogenen Interventionen



- > Einleitung
- > Arbeitsgruppe zur Studierendengesundheit
- > Mobile Achtsamkeitsintervention
- > »Get it Done« - Prokrastinationsworkshop
- > Entspannungstraining
- > Interkulturelle Kommunikation
- > Soziale Ängstlichkeit überwinden
- > StudiCare Stress
- > TK-MentalStrategien
- > Zeitmanagement-Workshop für Erstis



- > Einleitung
- > (Aus-)Zeit für mich!
- > Autonomie-unterstützende Lehre
- > Building Hope for the Future
- > Campus Gardening »Grow Your Network«
- > Emotionale Intelligenz steigern
- > Mentoring für Studienanfänger:innen
- > Peer Support-Intervention
- > Resilienztraining
- > Social Belonging
- > Soziale Zugehörigkeit steigern
- > Stärkenbasierte Onlineintervention

Schritt 3: Ein Übersicht über evidenzbasierte Interventionen



- › Einleitung
- › Bewegte Hochschullehre
- › Kopfschmerzprävention »Headache Hurts«
- › Intervention zur Vorbeugung von Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen
- › StudiCare iSOMA



- › Einleitung
- › Gamification-Ansatz zur Förderung der körperlichen Aktivität
- › Kurze Schlafpausen an der Hochschule
- › Pausenexpress
- › Rückengesundheit/Ergonomie
- › Stehtische
- › Studieren wie im Schlaf
- › Visual Cues zur Förderung der körperlichen Aktivität



- › Einleitung
- › Aktion BOB
- › eCHECKUP-Alkohol
- › Gemeinsam in ein rauchfreies Leben: Kurs zur Rauchentwöhnung
- › Quit the Shit – Reduzierung des Cannabiskonsums
- › ‚Soziale Normen‘-Intervention zum Alkoholkonsum
- › StudentBodies
- › Tagebuch zur Reflexion der persönlichen Internetnutzung

Diese Auflistung der Interventionen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie kann sukzessive durch weitere Interventionen ergänzt werden. Wenn Sie an Ihrer Hochschule Interventionen umgesetzt und evaluiert haben, die in diese Auflistung mit aufgenommen werden können, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail.

Beispiel »Soziale Normen«- Intervention zum Alkoholkonsum

- Verhaltensbezogene Intervention
- Ziel: Reduktion und Vorbeugung von riskantem Alkoholkonsum
- Hintergrund: Studierende passen ihren Alkoholkonsum an den (wahrgenommenen) Alkoholkonsum ihrer Peers an, der dabei jedoch systematisch überschätzt wird
- Umsetzung: Korrektur dieser Fehleinschätzung durch Rückmeldung des eigenen Konsums und des tatsächlichen Konsums der Bezugsgruppe; dadurch sollen die Studierenden ihren Konsum an die realistischere Einschätzung anpassen
- Evaluation: positive Effekte auf Trinkhäufigkeit und Trinkmenge (konnten bis zu 12 Monate nach Intervention gefunden werden)

Beispiel: Arbeitsgruppe »Gesundheit im Studium«

- Verhältnisbezogene Intervention
- Ziel: strukturelle Veränderung von Studienbedingungen
- Hintergrund: Einbindung unterschiedlicher Akteur:innen in die Zielfindung und Maßnahmenumsetzung, insbesondere von Studierenden
- Umsetzung: regelmäßige Treffen der Arbeitsgruppe, Definition von gemeinsamen Gesundheitszielen, Diskussion über Projektfortschritte, Delegation von Aufgaben an Unterarbeitsgruppen
- Evaluation: Beteiligung an der Arbeitsgruppe wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus, führt zu mehr kollegialer Unterstützung

Schritt 4: Bewertung

- Wie wissen wir, wann wir angekommen sind? (Oder: Wo wollten wir nochmal hin?)
- Der letzte Schritt – die Bewertung der eingesetzten Maßnahmen – wird oftmals nur unzureichend vorgenommen
- Wir haben daher nur Interventionen aufgenommen, die nachweislich wirksam sind
- Für einige weitere Interventionen, die vielversprechend sind, gibt es (noch) keine Daten zur Evaluation

- Zahlreiche Interventionen adressieren die (psychische) Gesundheit von Studierenden
 - Deutliches Ungleichgewicht von verhaltens- und verhältnisbezogenen Interventionen zuungunsten verhältnisbezogener Interventionen
 - Für einige weitere Interventionen, die vielversprechend sind, gibt es (noch) keine Daten zur Evaluation
 - Einige Informationen (z. B. Manuale) werden nicht zur Verfügung gestellt
-
- Es ist sinnvoll, von Beginn an alle 4 Schritte des Gesundheitsaktionszyklus mitzudenken
 - Das Projekt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann gerne ergänzt werden

Zugriff auf die Webseite ab 5/10/2022

- www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual

