

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projekt zur Förderung der Studierendengesundheit



Psychische und soziale Gesundheit an Hochschulen
Thementag des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen
Mittwoch, den 27. Februar 2013

Dipl. Sportwiss. Carolin Köster
Universität Paderborn

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Überblick

- Aktualität und Relevanz der Thematik
- Vorstellung des Gesamtprojekts

Projektphase 1: GriPs-Projekt

Projektphase 2: mein_benefit@upb.de

- Zwischenfazit und aktueller Stand
- Zusammenfassung und Ausblick im Kontext der Gesundheitsförderung

Förderer



Initiatoren



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Aktualität und Relevanz der Thematik – mediale Berichterstattung

„Stress in der Uni. Studieren bis zur Erschöpfung“
(Meyer, 2010)

„Schlafstörungen, Magenkrämpfe, Beruhigungsmittel: Viele Hochschüler fühlen sich gestresst und überfordert, die Zahl der Hilfesuchenden wächst“
(Meyer, 2010)

„Leistungsdruck und Prüfungsängste machen immer mehr deutschen Studenten zu schaffen: Manchen so sehr, dass sie seelisch krank werden. Zehntausende brauchen Hilfe“
(Nassoufis, 2012)

„Studium macht krank“
(Dreisbach, 2008)

„Finanzierung, Zeitmanagement, Zweifel und andere Probleme. Studierende haben hohen Beratungsbedarf“
(Deutsches Studentenwerk, 2007)

„Zwischen Hörsaal, Bibliothek und Nebenjob kämpfen Bachelor- und Masterstudenten heute gegen Stress und Überforderung“
(Konieczny, 2011)



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Aktualität und Relevanz der Thematik – ausgewählte empirische Ergebnisse

Gesundheitssurvey für Studierende in NRW (Meier, Milz, & Krämer, 2007)

- 87% schätzen ihren Gesundheitszustand als „gut“ bis „ausgezeichnet“ ein
- trotzdem beklagen 10-40% der Befragten vielfältige Beschwerden (Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und Unruhe, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Herzrasen, Alpträume, Ängste und Phobien)
- negative Gesundheitsverhaltensweisen: Tabak-, Alkoholkonsum, Ernährung
- Arzneimittelverbrauch deutet auf hohe psychische Belastung hin (Stress, Burn Out)

Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (Techniker Krankenkasse, 2011)

- Hoher Behandlungsbedarf von Studierenden im Bereich der psychischen Erkrankungen
- Zunahme der Verordnung von Antidepressiva vor allem bei Studierenden

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Fazit zur empirischen Befundlage

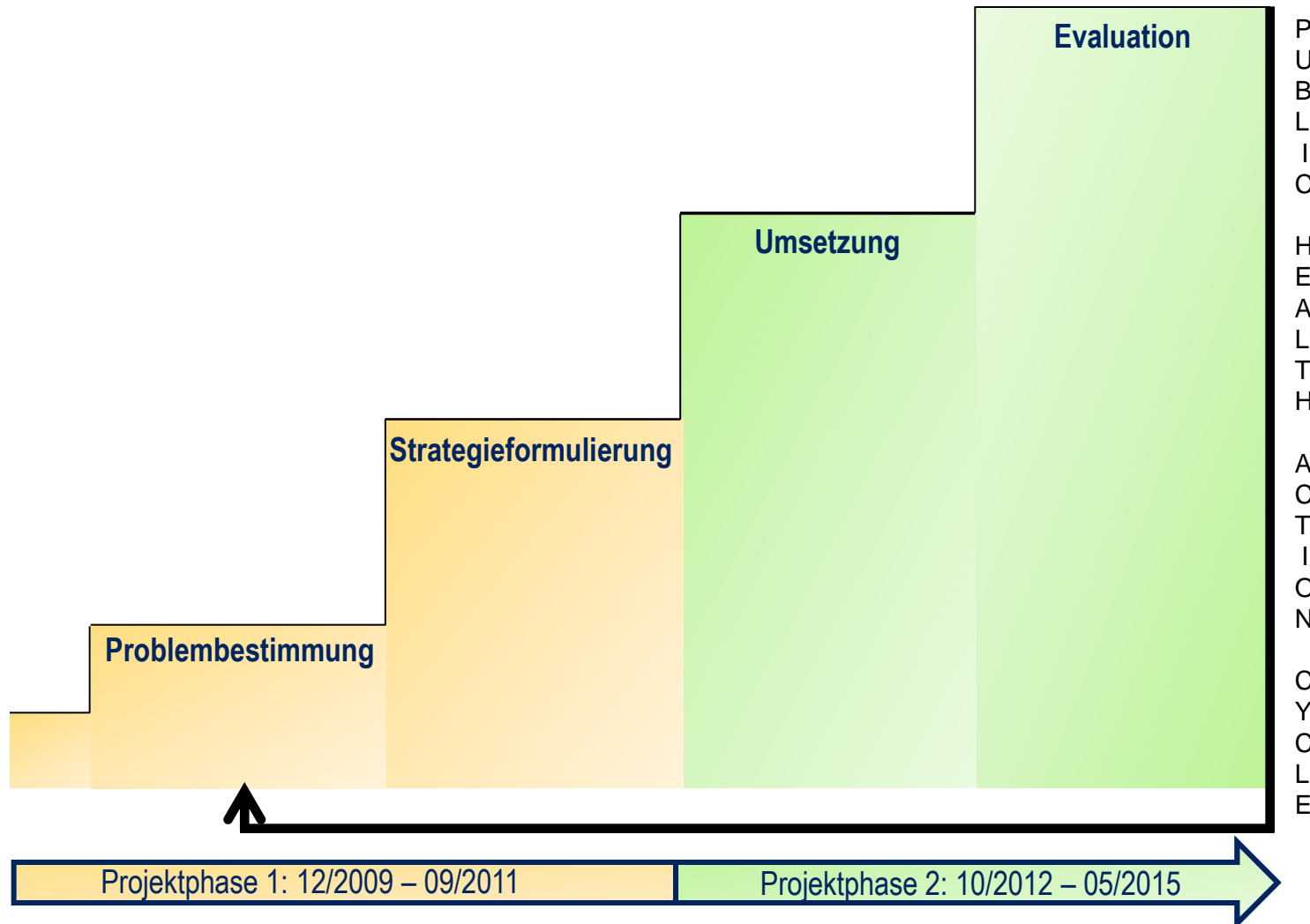
Es gibt bislang wenig empirisch fundierte Ergebnisse für die studentische Population.

Es besteht ein deutlicher Handlungsbedarf zur Verbesserung der gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen Studierender.

Hochschulen können und müssen hier einen entscheidenden Beitrag leisten.

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Vorstellung des Gesamtprojekts





Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Vorstellung des Gesamtprojekts – Theoretische und konzeptionelle Überlegungen

Rückgriff auf Ergebnisse der Lebensstilforschung sowie auf Erkenntnisse aus den Gesundheitswissenschaften

(Antonovsky, 1997; Abel, Buddenberg & Deutz, 2004; Bünemann, 2008)

- Gesundheit als Prozess: Salutogenese
- Orientierungen, Verhalten und Ressourcen bestimmten den gesundheitsrelevanten Lebensstil
- Junges Erwachsenenalter als Zeit des Übergangs vom transitorischen zum manifesten Lebensstil
- Lebensstile entwickeln sich entlang eines Kontinuums zwischen „aktiv und gesund“ vs. „passiv und ungesund“
- Gesundheitsrelevante Verhaltensbereiche: Bewegung, Ernährung, Medien-, Genussmittel- und Drogenkonsum

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projektphase 1: GriPs – Struktur und Zielsetzung


Studium heute: gesundheitsfördernd oder
-gefährdend? Eine Lebensstilanalyse



Online
Befragung

Konstrukt-
interviews

**ZIEL: Wissenschaftlicher Erkenntnis-
gewinn & praktische Maßnahmen**

- 
- (1) Analyse studentischer Lebensstile und Identifikation von Problembe-
reichen
 - (2) Entwicklung gezielter, zielgruppen-
spezifischer Maßnahmen zur Ver-
besserung gesundheitsrelevanter
Lebensstilbereiche



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projektphase 1: GriPs – Merkmalsstichprobe

- Soziodemografische Daten
- **Subjektiver Gesundheitszustand** (SF-12, Bullinger & Kirchberger, 1998)
- Körperliche Aktivität (Fuchs, 2009)
- Ernährungsverhalten (in Anlehnung an Mensink & Burger, 2004; Kraus et al, 2006)
- Mediennutzung (in Anlehnung an Currie et al., 2004; Bünemann, 2008)
- Substanzkonsum (in Anlehnung an Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2008)
- Psychosoziale Daten (Schwanzer et al., 2005; Schwarzer & Jerusalem, 2001)
- Schlafverhalten (in Anlehnung an Buysse et al., 1989)
- **subjektives Belastungsempfinden im Studienalltag** (eigene Skalenkonstruktion)
- wahrgenommene soziale Ressourcen (Fydrich, Sommer & Brähler, 2007)
- Stressverarbeitung (Erdmann & Jahnke, 2008)



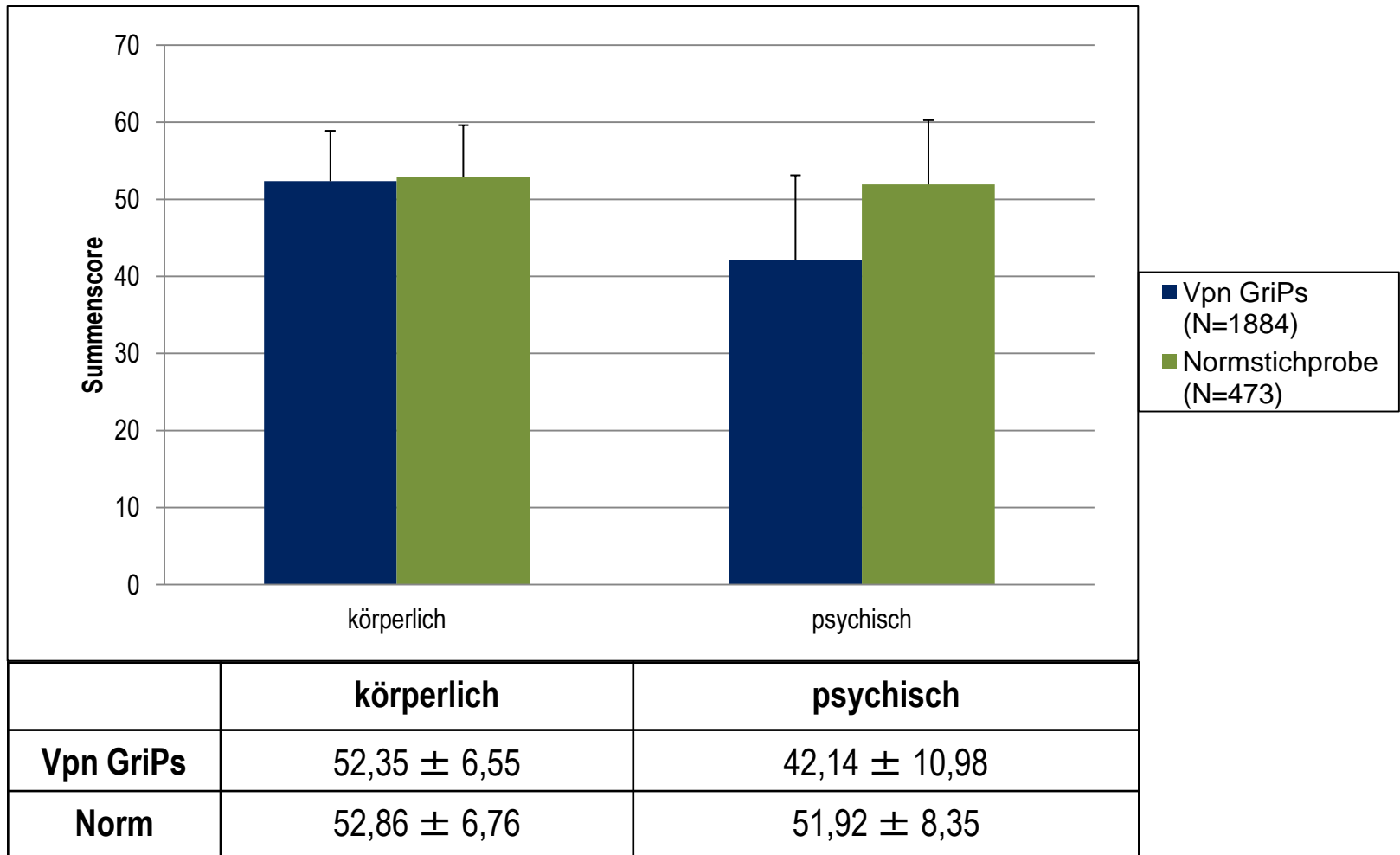
Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projektphase 1: GriPs – Personenstichprobe

Fragebogenzugriffe (N)	3.264 Studierende		
Vollständig ausgefüllte Fragebögen (N)	1.884 Studierende		
Rücklauf an Zugriffen (in %)	57,72		
Rücklauf an Gesamtstudierendenzahl (in %)	12,76		
Geschlechtsspezifische Beteiligung (in %)	♀ = 58,5 ♂ = 41,5		
Alter (in Jahren; M ± SD)	23,0 ± 3,18	Minimum: 18	Maximum: 51
Semester (in %)	1. bis 2.: 39,1 7. bis 10.: 19,4	3. bis 6.: 35,5 höher als 10.: 6,0	
Sportliche Aktivität (N)	ja: 1379	nein: 505	
Sportengagement (N)	kein	505	
	wenig	441	
	mittel	518	
	hoch	336	
	sehr hoch	84	

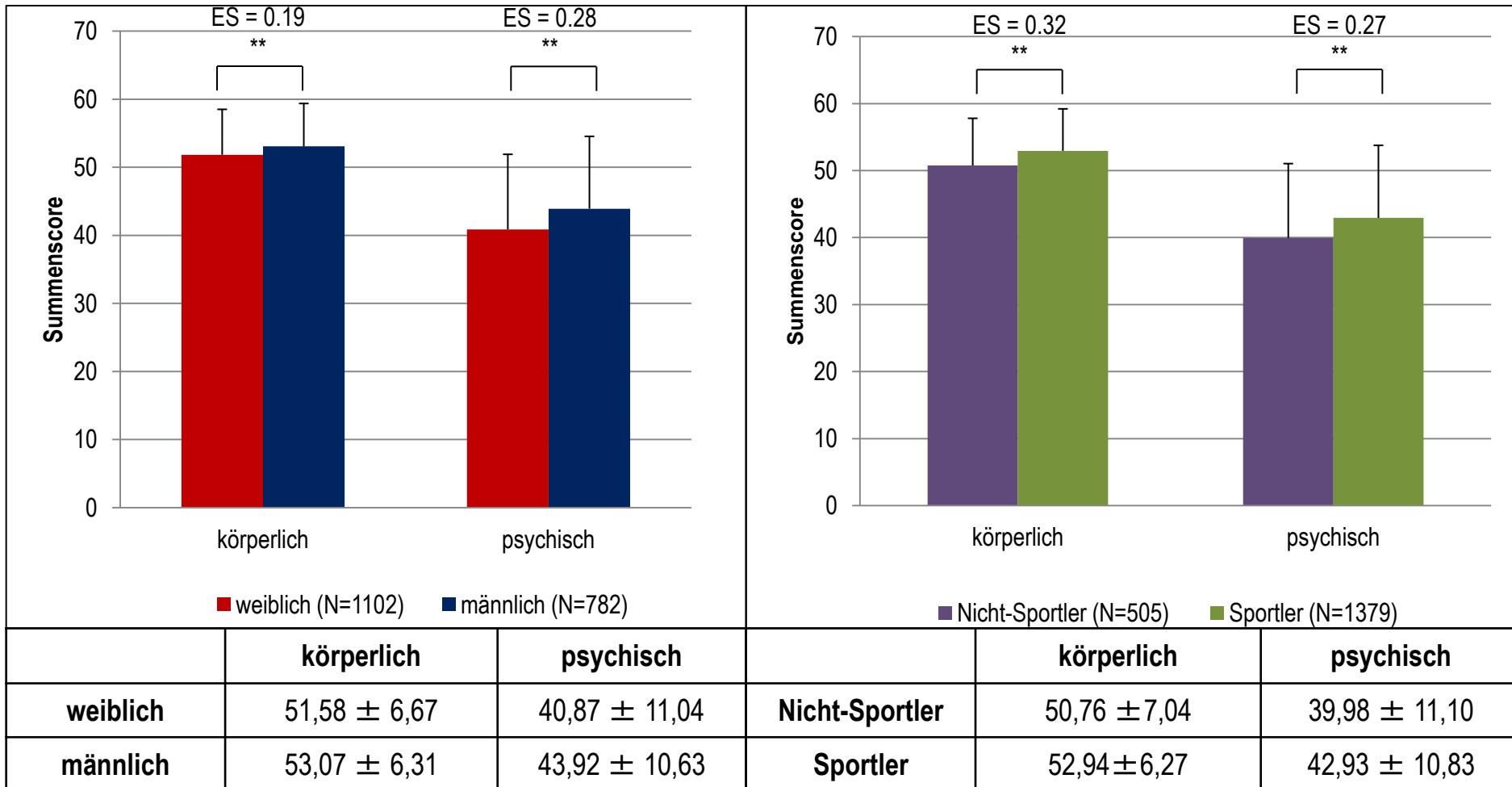
Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Subjektiver Gesundheitszustand (SF 12) (Bullinger & Kirchberger, 1998)



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Subjektiver Gesundheitszustand differenziert nach Geschlecht und sportlicher Aktivität

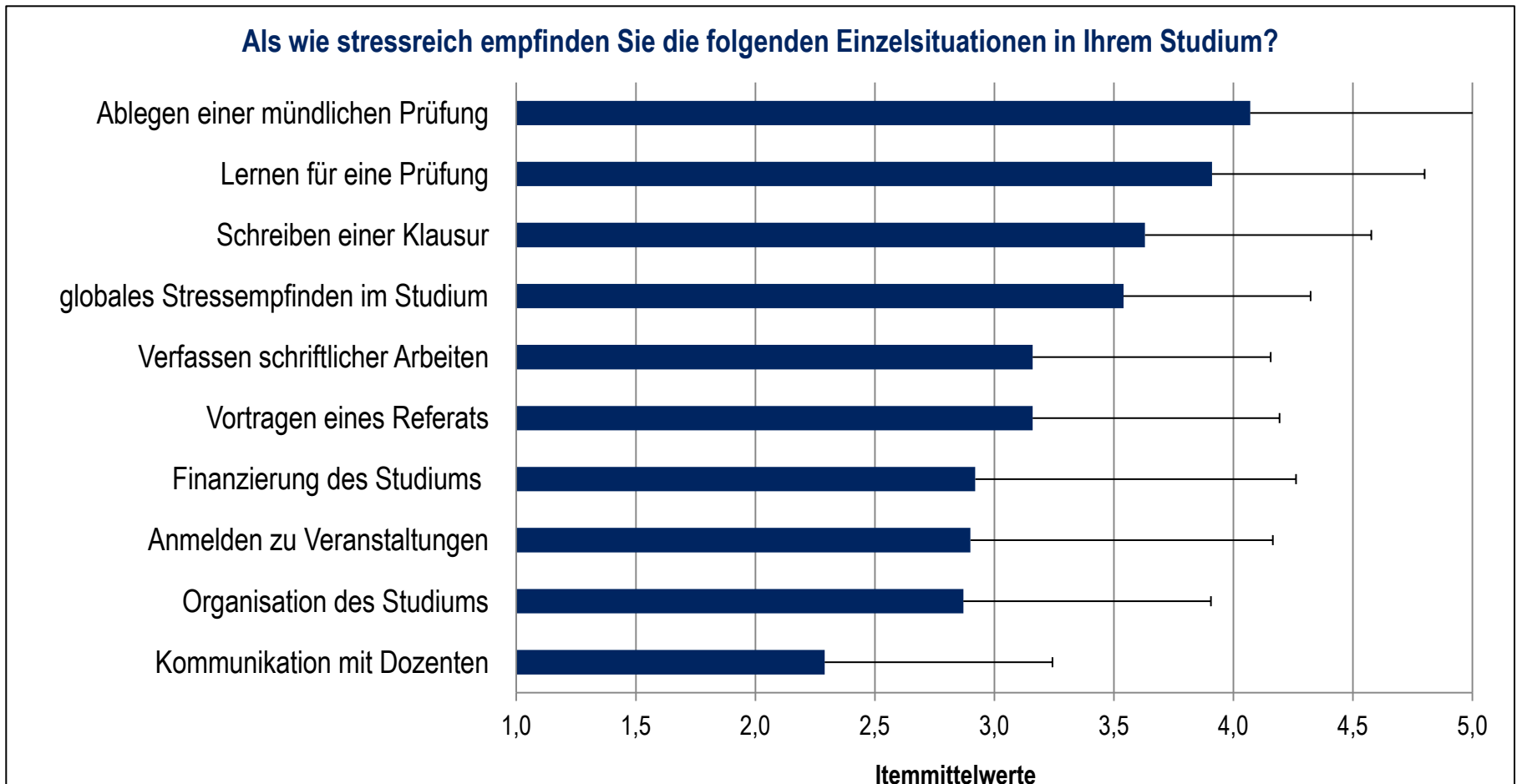


**p < .01 und *p < .05

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Belastungsempfinden im Studienalltag

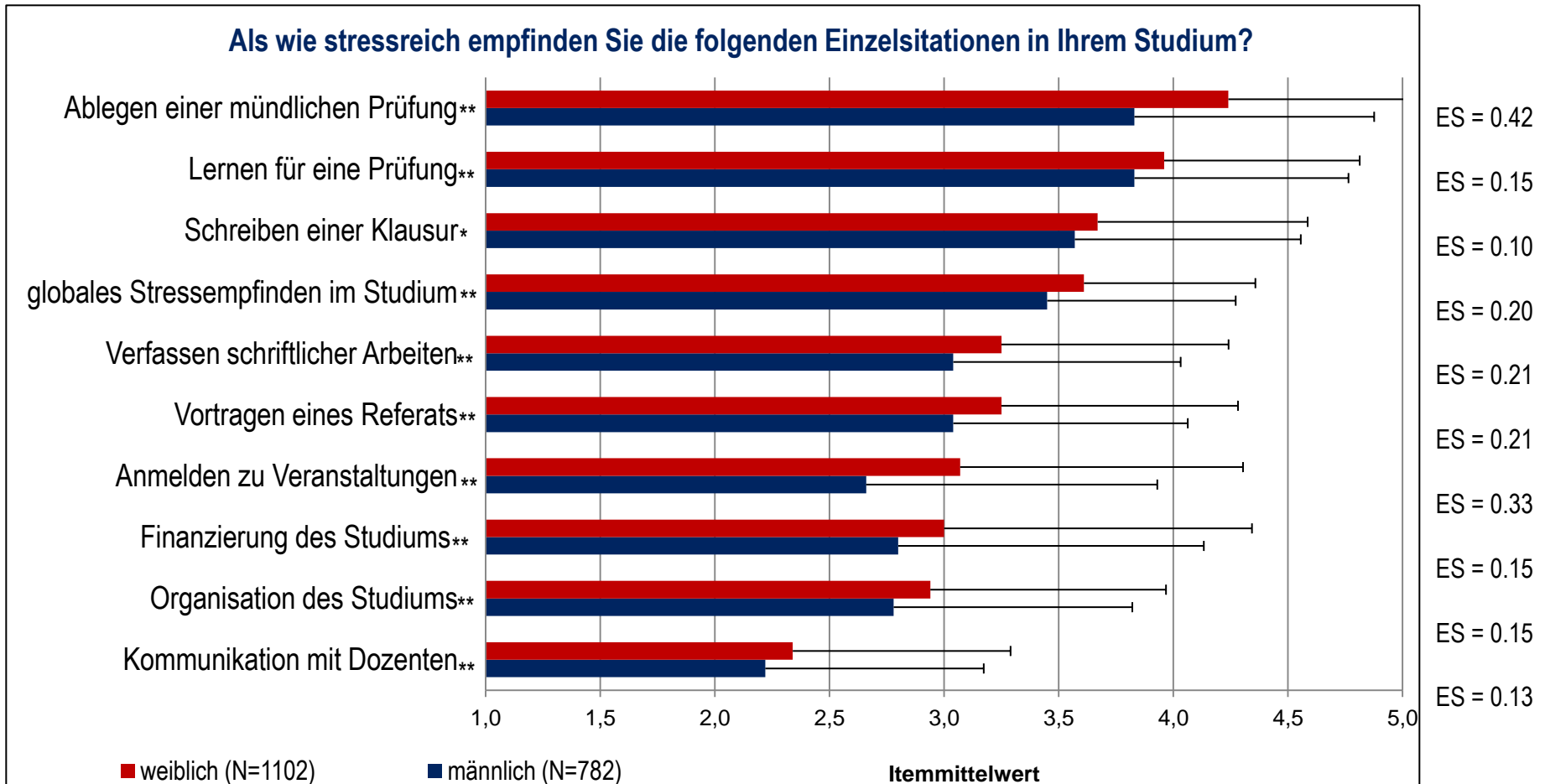
(N=1884; Skala 1=„gar nicht stressreich“, 5=„extrem stressreich“)



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Belastungsempfinden im Studienalltag differenziert nach Geschlecht

(Skala 1=„gar nicht stressreich“, 5=„extrem stressreich“)

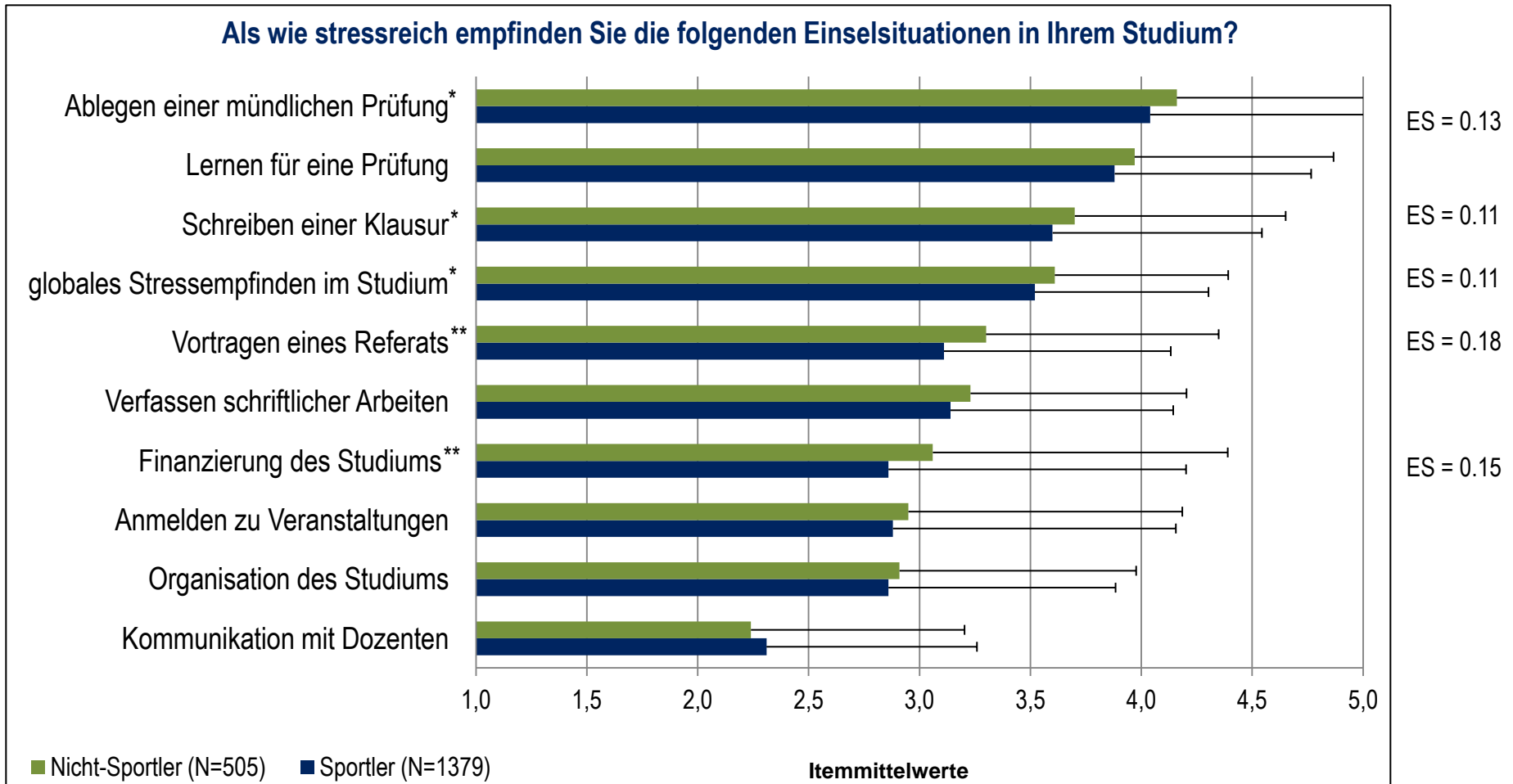


**p < .01 und *p < .05

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Belastungsempfinden im Studienalltag differenziert nach sportlicher Aktivität

(Skala 1=„gar nicht stressreich“, 5=„extrem stressreich“)



**p < .01 und *p < .05



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projektphase 1: Zusammenfassung ausgewählter Ergebnisse

- Psychische Gesundheit – ein Problembereich der studentischen Population
 - ➔ Daten stützen die Vermutung, dass die Aufnahme eines Studiums mit einem hohen Gefährdungspotenzial vor allem hinsichtlich der psychischen Gesundheit einhergeht.
- Gruppenunterschiede – Geschlechts- und Aktivitätsspezifik
 - ➔ Schlechtere Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes und ein stärkeres Belastungsempfinden im Studienalltag bei Studentinnen sowie bei sportabstinenten Studierenden
- Hohe Streuungen in den Ergebnissen – Individualität der Lebensstilfacetten
 - ➔ Notwendigkeit einer sehr differenzierten Datenanalyse unter Rückgriff auf Clusterverfahren etc.
- Clusteranalyse – Sportaktivität, Ernährungsverhalten, Medienkonsum
 - ➔ Vier-Cluster-Lösung; deutliche Unterschiede in der Gesundheitseinschätzung; keine Differenzierungskraft hinsichtlich des Stressempfindens; Notwendigkeit weiterer Prädiktorvariablen

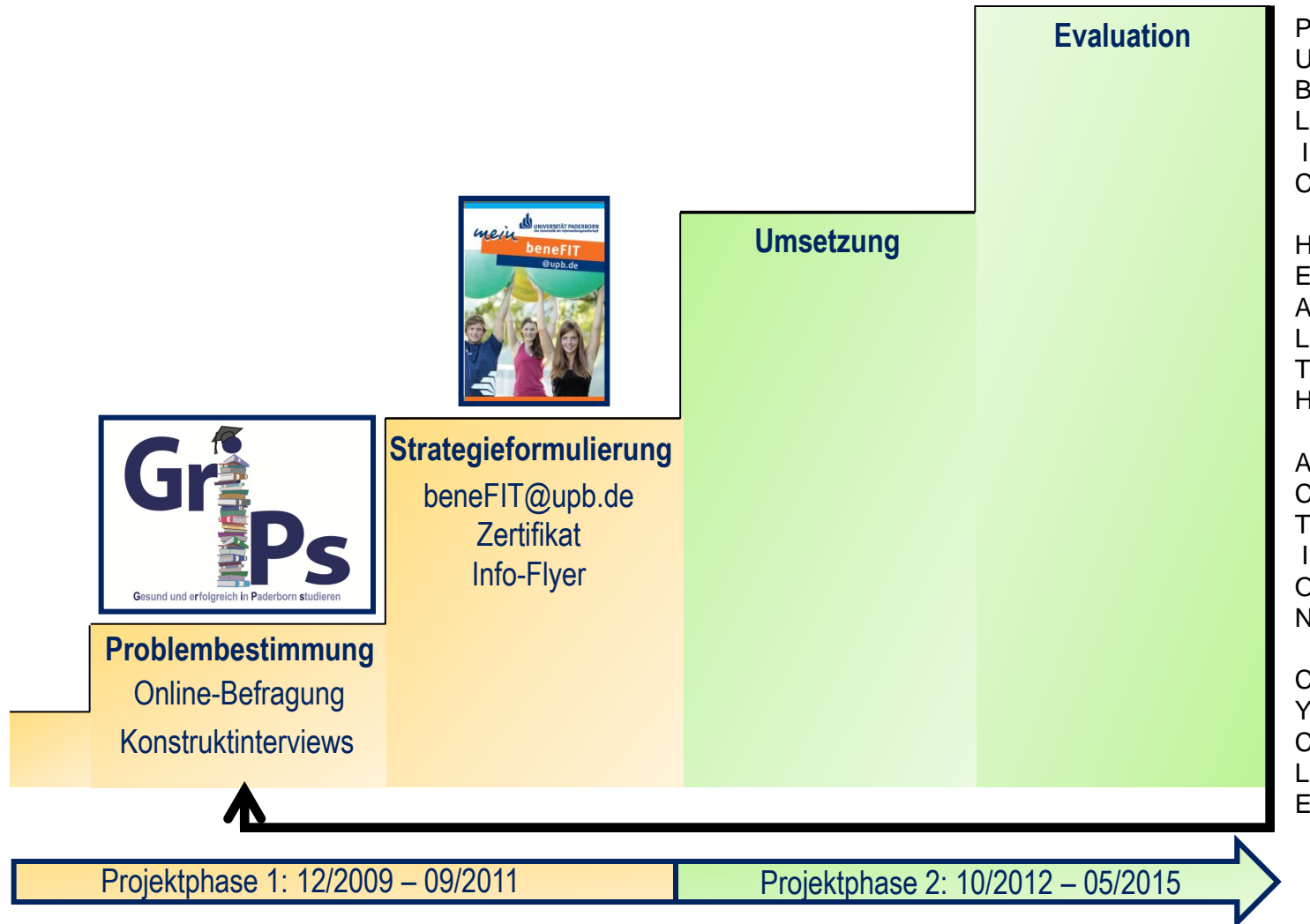
Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projektphase 1: Das Endprodukt

<p>Studienjahr 1: SS</p> <p>Bewegung:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Entspannung:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Weitere gesundheitsförderliche Angebote:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Vorname: _____</p> <p>Studiengang: _____</p> <p>Geburtsdatum: _____</p> <p>E-Mail: _____</p> <p>KONTAKT</p> <p>Dipl. Sportwiss. Sandra Bischof Kordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement Gesunde Hochschule</p> <p>Universität Paderborn Warburger Str. 100; 33098 Paderborn Raum ZSL 1.204</p> <p>Tel.: 05251/60-4305 Fax: 05251/60-4200 E-Mail: beneFIT@upb.de</p> <p> www.ris.de</p>		<p>Studienjahr 1: WS</p> <p>Körpergröße (cm): _____ Körpergewicht (kg): _____</p> <p>BMI: _____ Körperfettanteil (%): _____</p> <p></p> <p>Körperfettbereich für Erwachsene</p> <p>Checks und Messungen:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Beratung:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>
---	--	---	---

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Zwischenfazit



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren

Projektphase 2: mein beneFIT@upb.de – Struktur

„Hol dir deinen beneFIT“

Implementierung und Evaluation eines *Gesundheitspasses für Studierende*
an der Universität Paderborn



„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Projektphase 2: mein beneFIT@upb.de – Struktur



„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Projektphase 2: mein beneFIT@upb.de – Ziele des Gesundheitspasses

Studierende	Universität Paderborn
Dauerhafte und langfristige Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit, Stress und Studium	sensibilisierte, „gesunde“ Studierende (weniger Drop out`s)
Steigerung des persönlichen Wohlbefindens	Verbesserung der internen Vernetzung
Aufbau personaler und sozialer Ressourcen	Verbesserung der weichen Standortfaktoren, positive Außendarstellung (Imageverbesserung)
Identifikation mit dem Studienstandort	Durchführung des Pilotprojekts zur Förderung der Studierendengesundheit
„stressfreieres Studium“	
Erwerb des Zertifikats „beneFIT@upb.de“	

→ Maßnahmen zur Zielerreichung orientieren sich an den Hauptinterventionsfeldern im gesundheitsfördernden Setting

„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Projektphase 2: mein beneFIT@upb.de – Implementierung

Inneruniversitäre Kooperationspartner neben Projektinitiatoren:

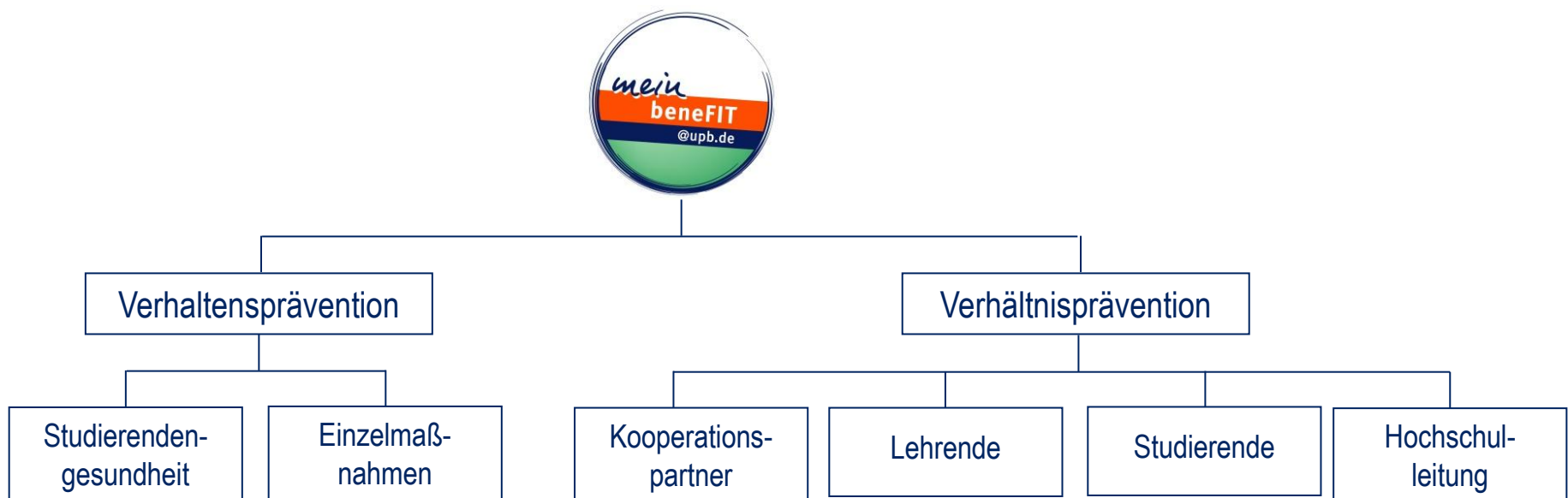
- Career Service
- Ernährung, Konsum und Gesundheit (EKG)
- Gleichstellungsbeauftragte
- Hochschuldidaktik
- Kompetenzzentrum Schreiben
- Studentenwerk Paderborn
- Studentische Fachschaften und AStA
- Zentrale Studienberatung (ZSB)
- Zentrum für Bildungsforschung und Lehrerbildung (PLAZ)
- Zentrum für Informations- und Medientechnologien (IMT)
- Zentrum für Sprachlehre (ZfS)

→ Maßnahmenangebote ab dem SoSe 2013 auch für *beneFIT* nutzbar

„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

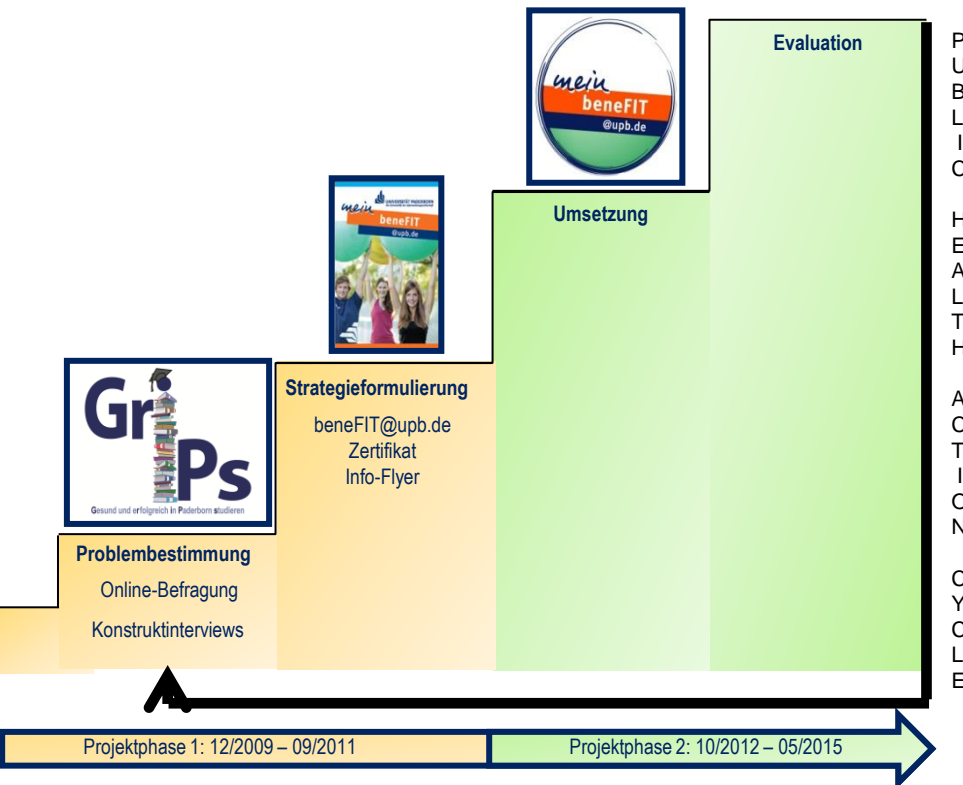
Projektphase 2: mein beneFIT@upb.de – Evaluation

- Interne Evaluation im Längsschnitt auf verschiedenen Ebenen (Programmdurchführung und -wirksamkeit)



„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Zwischenfazit und aktueller Stand



- Pretest *beneFIT*: SoSe 2013
- ggf. anschließende Modifikation
- T₀-Erhebung und Einführung *beneFIT*: WS 2013/14
- Semesterweise Evaluation, ausgelegt auf drei Jahre

„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

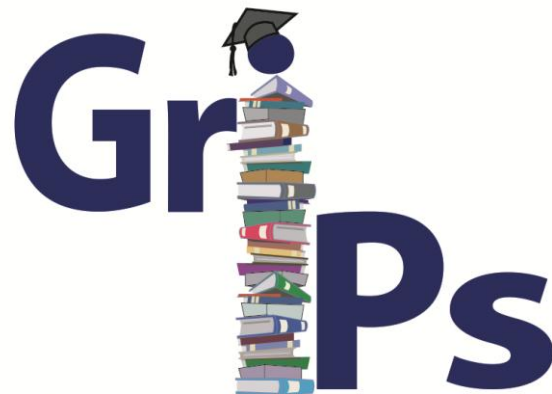
Zusammenfassung

- *GriPs* und *mein beneFIT@upb.de* = Projekt zur Gesundheitsförderung von Studierenden im Setting Hochschule
- Einführung eines *Gesundheitspasses für Studierende* am Standort Paderborn auf Basis einer empirisch fundierten Datenbasis
 - Bündelung aller bereits vorhandenen Maßnahmen
 - Ausbau der verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen sowie der uniinternen Transparenz und Vernetzung
- Evaluation über drei Jahre
- Langfristige Ziele:
Gesundheit ins Leitbild der Universität Paderborn
Übertragung des beneFITs auf andere Hochschulstandorte



 „mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren



„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Literaturverzeichnis

- Abel, T., Buddeberg, C. & Duetz, M. (2004). Gesundheitsrelevante Lebensstile. In C. Buddeberg (Hrsg.), *Psychosoziale Medizin* (S. 295-306). Berlin: Springer.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (2007). *Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule*. Zugriff am 17. April 2011 unter http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/D_Gefoe_HS_national/D2_Guetekriterien/GUETEKRITERIEN_AGH.pdf
- Bullinger, M. & Kirchberger, I. (1998). *SF-36 Fragebogen zum Gesundheitszustand. Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA] (2010). *Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Eine Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Verbreitung des Konsums illegaler Drogen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Köln: BZgA.
- Bünemann, A. (2008). *Energiebilanzrelevante Lebensstile von Heranwachsenden. Ein multivariater Erklärungsansatz für Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter*. Norderstedt: GRIN Verlag.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research*, 28, 193-213.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. et al. (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/02 survey*. Copenhagen: WHO.
- Deutsches Studentenwerk (2007, 13. November). *Pressemitteilung. Finanzierung, Zeitmanagement, Zweifel und andere Probleme: Studierende haben hohen Beratungsbedarf*. Zugriff am 21. Januar 2010 unter <http://www.studentenwerke.de/presse/2007/131107a.pdf>
- Dreisbach, S. (2008). *Studium macht krank*. Zugriff am 21. Januar 2010 unter http://www.focus.de/wissen/campus/tid-8919/studium_aid_237676.html

„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende

Literaturverzeichnis

- Erdmann, G. & Jahnke, W. (2008). *SVF Stressverarbeitungsfragebogen. Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2009). *Messung körperlicher Aktivität: Indices zur Bewegungs- und Sportaktivität*. Freiburg: Institut für Sport und Sportwissenschaft.
- Fydrich, T., Sommer, G. & Brähler, E. (2007). *F-SozU. Fragebogen zur Sozialen Unterstützung*. Göttingen: Hogrefe.
- Konieczny, O. (2011, 16. April). *Stress im Studium bewältigen*. Zugriff am 05. Mai 2011 unter http://www.welt.de/print/die_welt/finanzen/article13188971/Stress-im-Studium-bewaeltigen.html
- Mensink, G. B. M. & Burger, M. (2004). Was isst du? Ein Verzehrshäufigkeitsfragebogen für Kinder und Jugendliche. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 47, 219-226.
- Meier, S., Milz, S. & Krämer, A. (2007). *Gesundheitssurvey für Studierende in NRW. Projektbericht: Universität Bielefeld*. Zugriff am 26. September 2010 unter http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/F_Gesundheitssurvey_NRW/Projektbericht_GesSur_NRW.pdf
- Meyer, F. (2010, 18. Januar). *Stress in der Uni. Studieren bis zur Erschöpfung*. Zugriff am 21. Januar 2010 unter <http://www.sueddeutsche.de/jobkarriere/150/500416/text/>
- Nassoufis, A. (2012). *Studenten in Deutschland zunehmend überfordert. Leistungsdruck und Prüfungsängste machen immer mehr deutschen Studenten zu schaffen: Manchen so sehr, dass sie seelisch krank werden. Zehntausende brauchen Hilfe*. Zugriff am 11. März 2013 unter <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13799967/Studenten-in-Deutschland-zunehmend-ueberfordert.html>
- Schwanzer, A., Trautwein, U., Lüdtke, O. & Sydow, H. (2005). Entwicklung eines Instruments zur Erfassung des Selbstkonzepts junger Erwachsener. *Diagnostica*, 51 (4), 183-194.



„mein beneFIT@upb.de“ – Ein Gesundheitspass für Studierende



Literaturverzeichnis

- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2001). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schüleraussagen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen (im Web korrigierte Version)*. Zugriff am 28. September 2010 unter http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfskalendoku_selbstwirksame_schulen.pdf
- Techniker Krankenkasse (2011). *Gesundheitsreport 2011. Gesundheitliche Veränderungen bei jungen Erwachsenen und Studierenden*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.