

„HIRNDOPING“

PHARMAKOLOGISCHES NEURO-ENHANCEMENT
AN HOCHSCHULEN

AGENDA

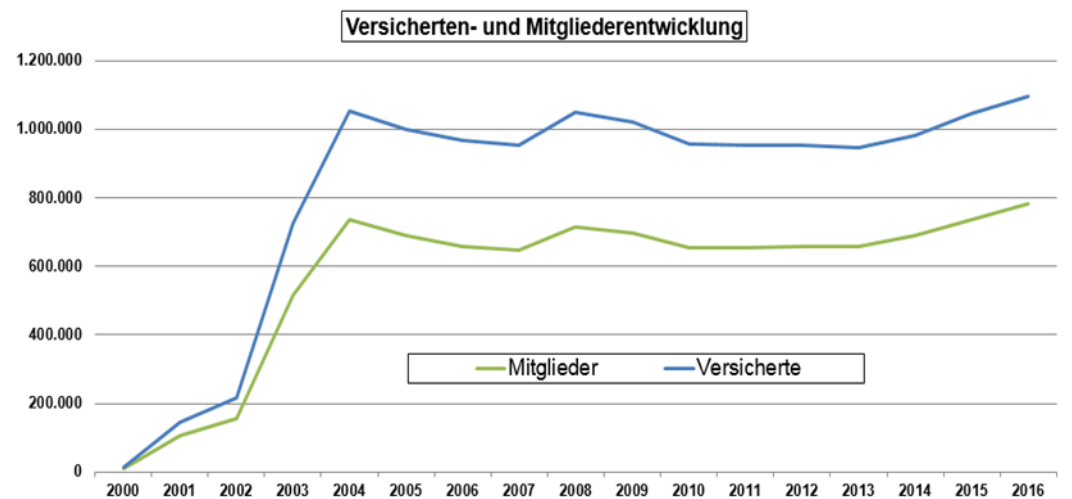
- Die BKK Mobil Oil
- Hirndoping: Zahlen, Daten, Fakten
- Die BKK Mobil Oil-Kampagne „Für die Prüfung schon gedopt?!“



DIE BKK MOBIL OIL STELLT SICH VOR

DIE BKK MOBIL OIL AUF EINEN BLICK

- Erfahrung seit 1952: Gründung zum 01.10.1952 als Betriebskrankenkasse der ehemaligen Mobil Oil AG (ExxonMobil)
- Eine der größten Krankenkassen Deutschlands mit über 1,1 Million Versicherten
- Standorte in Celle, Hamburg, Neu-Isenburg, Magdeburg und München (Kassensitz)
- Seit 01.01.2014 ist die BKK Mobil Oil bundesweit geöffnet
- 1850 Mitarbeiter/-innen



ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

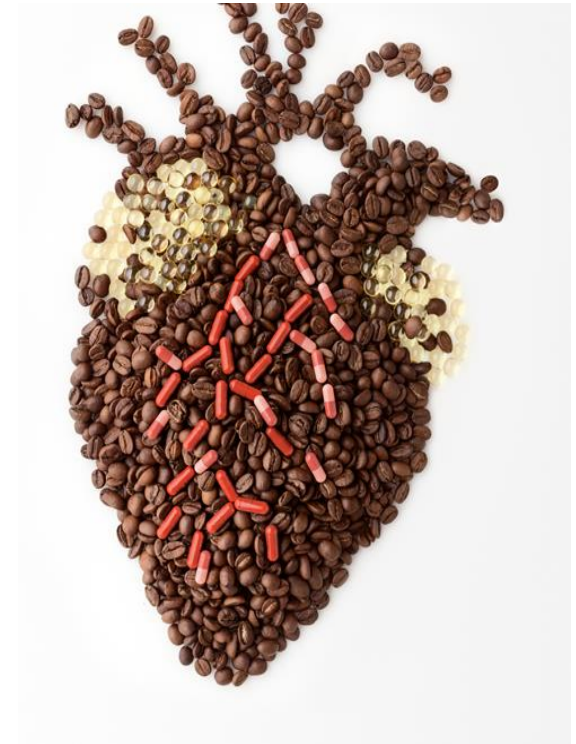
PHARMAKOLOGISCHES NEURO- ENHANCEMENT

- Mit Neuro-Enhancement, umgangssprachlich auch „Gehirndoping“ genannt, versuchen **gesunde Menschen** die **Leistungsfähigkeit ihres Gehirns** und ihr **psychisches Wohlbefinden** zu verbessern.
- „Dafür konsumieren sie verschreibungspflichtige Medikamente **missbräuchlich** und ohne **ärztliche Indikation**.“



STATISTIK

- **29 %** würden die Einnahme von Pillen zur Leistungssteigerung in Betracht ziehen, wenn sie risikofrei wäre
- In Deutschland haben schon **10 %** der Studierenden für das Studium zur Pille gegriffen (die Hälfte konsumiert frei erhältliche Mittel, die andere verschreibungspflichtige Medikamente)
- Unter den 10 % befinden sich sowohl die Hirndopenden als auch die sogenannten Soft-Enhancenden.



Middendorf, E. Poskowsky J., Isserstedt. W. Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden.
HIS: Forum Hochschule. 2012

HAUPTGRÜNDE FÜR „HIRNDOPING“

Vorrangig zwei Motivgruppen:

1. Steigerung der Aufmerksamkeit und Stärkung des Gedächtnisses, „um länger und besser lernen zu können“
2. Nervositäts- und Lampenfieberbekämpfung

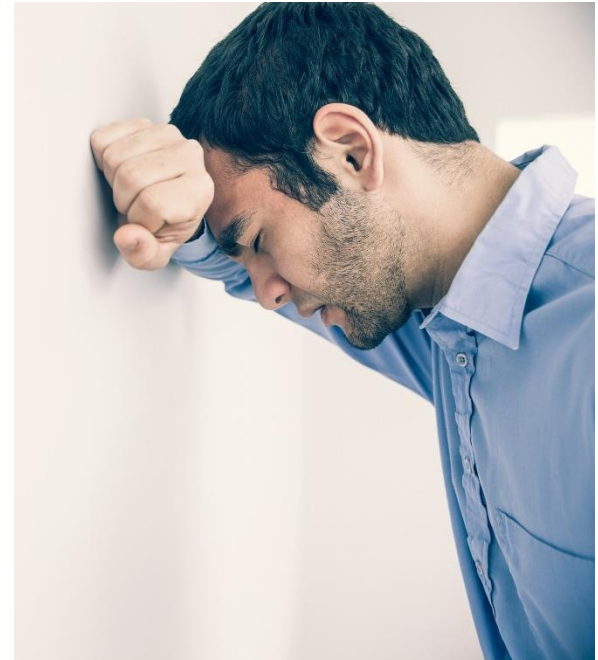
Nutzung in folgenden Situationen

- 55 % im Rahmen der Prüfungsvorbereitung (Prüfungsangst, Nervosität)
- 53 % bei generellem Stress (Leistungsstress und Lerndruck)
- 45 % in Prüfungssituationen

Middendorf, E. Poskowsky J., Isserstedt. W. (2012). Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. HIS: Forum Hochschule.

GEFAHREN

- Wirksamkeit begrenzt oder nur von kurzer Dauer
- unerwünschte direkte Nebenwirkungen wie z. B.:
 - Schläfrigkeit
 - Kopfschmerzen
 - psychische Abhängigkeit
- keine Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen
- Langzeitfolgen unbekannt



KAMPAGNE: „FÜR DIE PRÜFUNG SCHON GEDOPT?!“

KOOPERATIONSPARTNER



UMSETZUNG

Phase 1: Sensibilisierung

- **Verbreitung von Informationsmaterialien** für Studierende und Berater/-innen
- Bereitstellung von Informations- und Hilfsangeboten über QR-Codes mit Weiterleitung auf eine [Internetseite](#)
- Folgende Inhalte stehen auf der Internetseite zur Verfügung
 - Infos zu Risiken und Nebenwirkungen
 - Tipps zur Motivation und Selbstorganisation im Studium
 - Entspannungsübungen
 - Selbsttest

SENSIBILISIERUNGSPHASE: BEISPIELE

Postkarten mit QR-Codes zu Informations- und Hilfsangeboten für Studierende



SENSIBILISIERUNGSPHASE: BEISPIELE

Postkarten mit QR-Codes zu Informations- und Hilfsangeboten für Studierende



UMSETZUNG

Phase 2: Vertiefung vor Ort

1. Workshop-Angebot für psychosoziale Beratungsstellen (3 Stunden)

Wann spricht man von „Hirndoping“ bei Studierenden? Welche Medikamente sind typisch? Welche Gefahren verstecken sich hinter dem medikamentösen Neuro-Enhancement und welche risikofreien Alternativen gibt es?

- Hinweise zum Umgang mit dem Thema Hirndoping im Beratungsalltag
- Präventive Maßnahmen zur Aufklärung und Sensibilisierung der Studierenden
- Umgang mit potenziellen oder bereits aktiven „Hirndopenden“ im Einzelberatungskontext
- Aufbau von nachhaltigen universitären Strukturen (z. B. Integration stressreduzierender Bewegungs- und Entspannungsangebote in den Hochschulsport)

UMSETZUNG

Phase 2: Vertiefung vor Ort

- 2. Workshop-Angebot** für Studierende (Dauer ca. 6 Stunden)
 - Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung sowie Lern- und Zeitmanagement

- 3. Erweiterte Sensibilisierung** mittels Gesundheitsaktionen und Screenings
 - Genussparcours – Das Achtsamkeitstraining für einen bewussten Alltag
 - viport –Die handliche Stressanalyse auf HRV-Basis
 - Cardioscan – Die ausführliche Stressanalyse auf EKG-Basis
 - Biofeedback - Die spielerische Messung der Stressreaktion
 - Stresspilot - Die Überprüfung der individuellen Entspannungsfähigkeit

„FÜR DIE PRÜFUNG SCHON GEDOPT?!“

Ziel

- Zur Thematik informieren, sensibilisieren, aufklären und Alternativen aufzeigen

Zielgruppe

- Studierende und Mitarbeiter/-innen der psychosozialen und allgemeinen Studienberatungsstellen

Vorgehen

- Durchführung an zehn bundesweiten Hochschulen
- Die Kampagne ist für die Hochschulen kostenlos



WEITERE MÖGLICHKEITEN

Die in „Phase 2“ aufgeführten Module sind auch einzeln buchbar

Multiplikatorenworkshops

- Ein dreistündiger Workshop zum Thema „Medikamentenmissbrauch im Studium“

Workshops für Studenten

- Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung sowie Lern- und Zeitmanagement

Gesundheitsaktionen

- Genussparcours - Das Achtsamkeitstraining für einen bewussten Alltag
- viport - Die handliche Stressanalyse auf HRV-Basis
- Cardioscan - Die ausführliche Stressanalyse auf EKG-Basis
- Biofeedback - Die spielerische Messung der Stressreaktion
- Stresspilot - Die Überprüfung der individuellen Entspannungsfähigkeit

DER ANTRAG „GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER HOCHSCHULE“



BKK Mobil Oil
Prävention und Gesundheitsförderung

Antragsformular

für gesundheitsförderliche Maßnahmen im Setting Hochschule nach § 20 a SGB V

Angaben zum Antragssteller	
Name der Hochschule:	
Straße	
PLZ	Ort
Anzahl der Studenten	
Anzahl der Lehrpersonen	
Ansprechpartner/-in:	
Telefon:	
E-Mail-Adresse:	
Angaben zum/zur gesundheitsfördernden Projekt/Maßnahme	
Bezeichnung der Maßnahme/des Projektes:	

IHRE ANSPRECHPARTNER



Ansgar Krümpelbeck

040 3002-20218

Ansgar.Kruempelbeck@bkk-mobil-oil.de



Garri Golubev

040 3002-20240

Garri.Golubev@bkk-mobil-oil.de

VIELEN DANK **FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**

Celle

Burggrafstraße 1

29221 Celle

Hamburg

Hühnerposten 2

20097 Hamburg

München

Friedenheimer Brücke 29

80639 München

Neu-Isenburg

Martin-Behaim-Straße 8

62263 Neu-Isenburg