

# Wie werden wir zukünftig an Hochschulen lehren, lernen, und leben?

**Prof. Dr. Christiane Stock**

**Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft, Charité  
Universitätsmedizin Berlin**

**und University of Southern Denmark**

# Agenda

**Welche Rahmenbedingungen wirken auf Hochschulen?**

**Gibt es Auswirkungen auf die Studierendengesundheit?**

**Wie können wir die Zukunft gesundheitsförderlich gestalten?**



# Rahmenbedingungen

- Bologna Reform
  - Modularisierung von Studiengängen
  - Höhere Prüfungsdichte
  - Verschulung der Studiengänge
  - Stärkere Internationalisierung
- Anstieg der Studierendenzahlen – bei oft gleichbleibender Zahl der Professuren, Unterfinanzierung
- Maßnahmen zur Beschleunigung des Studiums (Mindestzahl zu erreichender Creditpunkte)
- Rückgang des Anteils Bafög-berechtigter Studierender
- Höherer Stellenwert von didaktischer Professionalisierung, Lehrqualität, aber auch Qualitätskontrolle und –sicherung
- Stärkere Ausrichtung an Wettbewerb und Stärkung der Leitungsebenen (Rektorate - Dekanate)
- Relativer Rückgang der Grundfinanzierung – stärkere Bedeutung der Drittmittelfinanzierung und des Erfolgs in Exzellenzinitiativen

# Dr. Hirosho Nakajima, ehemaliger Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation

- “Health is linked to educational achievements, quality of life, and economic productivity. By acquiring health-related knowledge, values, skills, and practices, young people can be empowered to pursue a healthy life and to work as agents of change for the health of their communities.”



# Studien zur Gesundheit von Studierenden

- 1995 Bielefelder Gesundheitssurvey für Studierende
- 2005 CNSHS: Cross-national student health study
  - Bielefeld, Kaunas, Ankara, Sofia, Lublin, Pamplona, UK, Southern Denmark
- 2007: Social norms study (cross-sectional internet-based survey on drug consumption and perceived norms)
  - Amsterdam, Antwerp, Stockholm, Helsinki, Southern Denmark
- 2011-2014 SLICE: Student life perspectives in Europe (internet-based 3 year cohort study)
  - Bulgaria, Czech Republic, Hungary, Lithuania, Poland, and Slovakia
- 2011-2013 SNIPE: Social norms intervention for the prevention of polydrug use (E-health intervention study, EU funded)
  - Bremen, Kosice, Antwerp, Pamplona, Bradford, Ankara, Southern Denmark
- 2013-2014 Students' perceptions of alcohol policies on campus: A focus group study
  - Kosice, Antwerp, Lyon, Southern Denmark

# Cross National Student Health Study - CNSHS

Ziel des Forschungskonsortiums ist die Entwicklung eines exemplarischen, kooperativen Netzwerks zur Erforschung und zum Monitoring gesundheitsrelevanter Faktoren von Studierenden in verschiedenen West- und Osteuropäischen Ländern.

Die Vision des Netzwerkes ist die Entwicklung passgenauer Programme zur Förderung der Gesundheit von Studierenden.



# Erhebungsinstrument

- Sozio-demografische und studienbezogene Angaben
- Physische Gesundheit und Nutzung von Leistungen des Gesundheitssystems (Beschwerdelisten, Erkrankungen, BMI, Arztbesuche)
- Psychische Gesundheit (Beck's Depressionsskala, WHO Mental well-being Skala, Selbstwirksamkeit, Cohen's Perceived Stress Skala)
- Gesundheitsverhalten (Rauchen, Alkoholkonsum, illegale Drogen, körperliche Aktivität, Ernährung, sexuelle Gesundheit)
- Einstellungen zu Regelungen und Politiken an der Hochschule und zum Studenumfeld/Bedingungen für Gesundheit
- Einschätzungen zu sozialen Normen bezüglich Alkohol und anderen Drogen
- Akademische Leistung und Studienmotivation



## **Körperliche und psychische Gesundheit**

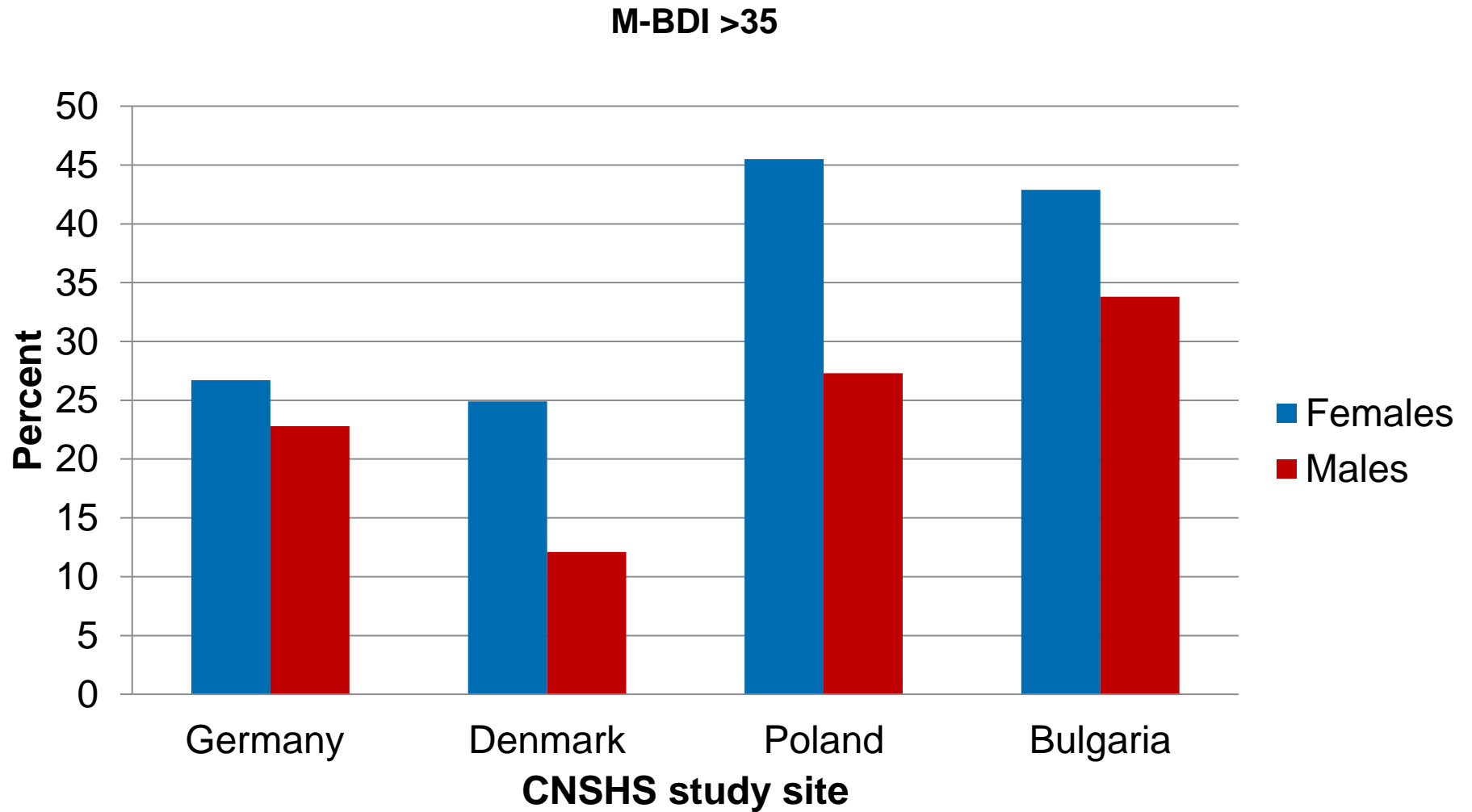


# Prävalenz von selbstberichteten Beschwerden

<b>Complaints</b>	<b>DK</b> n=548	<b>LT</b> n=1031	<b>PL<sup>c</sup></b> n=572	<b>BG</b> n=701	<b>D</b> n= 770	<b>E</b> n=658	<b>T</b> n=1037	<b>Mean for sites<sup>d</sup></b>
Nervousness	20 (17-23)	51 (48-54)	45 (41-49)	44 (40-48)	36 (33-39)	61 (57-65)	62 (59-65)	46
Headache	27 (23-31)	29 (26-32)	45 (41-49)	45 (41-49)	39 (36-42)	36 (32-40)	41 (38-44)	37
Back ache	28 (24-32)	21 (19-23)	36 (32-40)	35 (31-39)	40 (37-43)	46 (42-50)	42 (39-45)	35
Neck/shoulder ache	39 (35-43)	16 (14-18)	34 (30-38)	29 (26-32)	45 (41-49)	33 (29-37)	45 (42-48)	34
Depressive moods	13 (10-16)	35 (32-38)	20 (17-23)	29 (26-32)	22 (19-25)	26 (23-29)	33 (30-36)	25
Sleep disturbances	23 (19-27)	17 (15-19)	19 (17-23)	29 (26-32)	28 (25-31)	24 (21-27)	45 (42-48)	26
Stomach complaints	10 (7-13)	18 (16-20)	22 (19-25)	25 (22-28)	22 (19-25)	25 (22-28)	26 (23-29)	21
Dizziness	10 (7-13)	17 (15-19)	19 (16-22)	20 (17-23)	19 (16-22)	15 (12-18)	18 (16-20)	17
Constipation	3 (2-4)	8 (6-10)	7 (5-9)	10 (8-12)	6 (4-8)	14 (11-17)	11 (9-13)	8
Diarrhoea	5 (3-7)	3 (2-4)	8 (6-10)	8 (6-10)	11 (9-13)	8 (6-10)	6 (5-7)	7
<b>Mean within sites</b>	18 (16-21)	22 (19-25)	26 (22-30)	27 (24-30)	27 (24-30)	29 (26-32)	33 (30-36)	

**Source:** Stock C., Mikolajczyk R.T., Bilir N., Petkeviciene J., Naydenova V., Dudziak U, Marin-Fernandez B., El Ansari W. Gender differences in health complaints among students: Results from a survey in seven countries. *Journal of Public Health* 2008;16:353-360

# Depressive Symptome



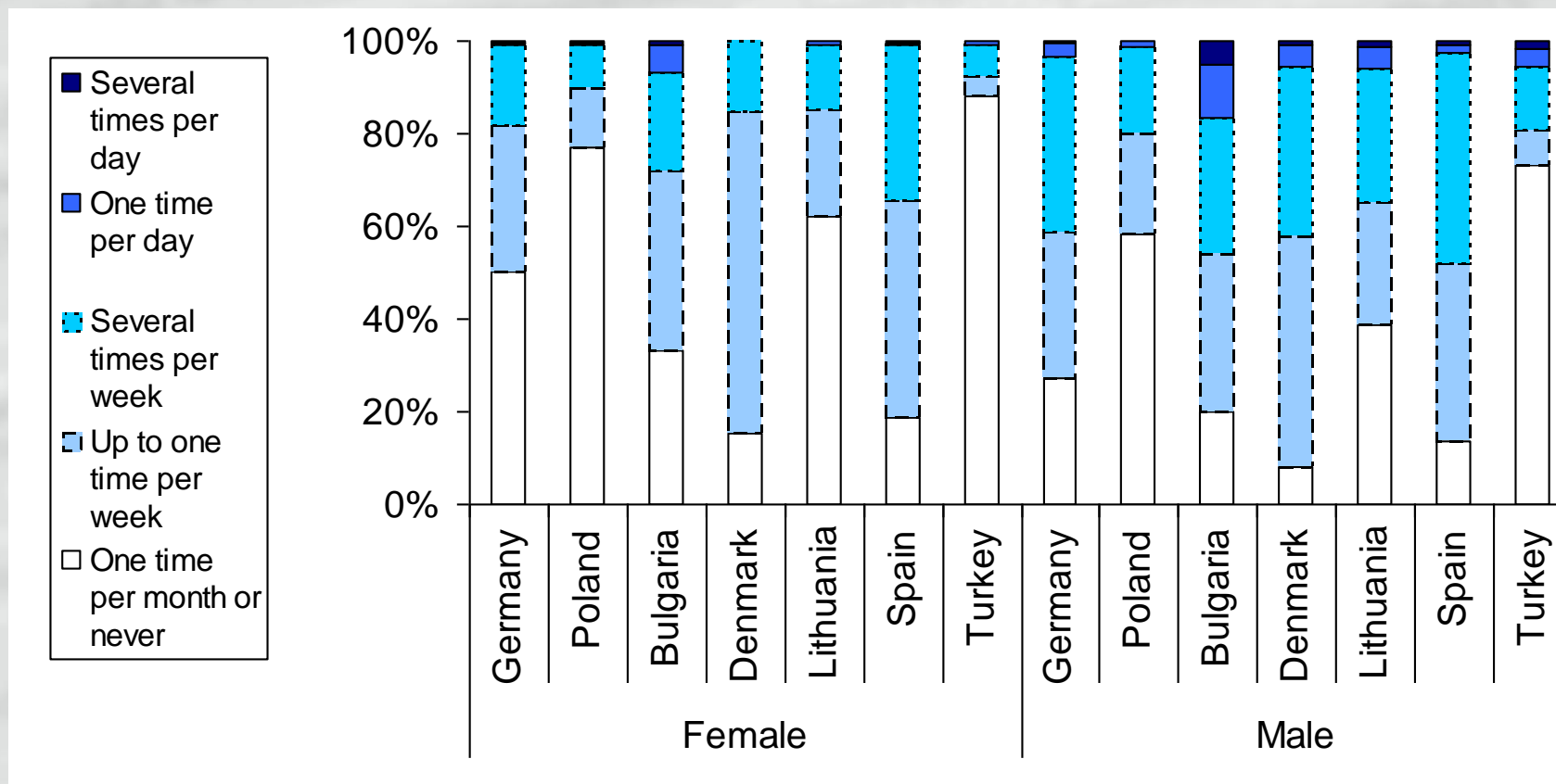
Source: Mikolajczyk R.T., Naydenova V., Stock, C., El Ansari W. Prevalence of depressive symptoms in university students from Germany, Denmark, Poland and Bulgaria. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2008;43:105-112

# Aktuelle Erhebungen

- ▶ Studienzufriedenheitssurvey University of Southern Denmark 2015/2017 (Bachelor)
  - Starke Stressymptome im normalen Studienalltag: 18%/21%
  - Starke Stressymptome im Zusammenhang mit Prüfungen: 34%/38%
  - Einsamkeit: 5%/7%
  
- ▶ Fachhochschule Leuven, Niederlande, Survey bei Erstsemestern 2017
  - 61% keine emotionale Probleme ~24,000 Studierende
  - 25% einige emotionale Probleme ~10,000 Studierende
  - 10% emotionale Probleme in mehreren Bereichen ~4,000 Studierende
  - 4% schwere emotionale Probleme ~2,000 Studierende



# Häufigkeit des Alkoholkonsums (in den letzten 3 Monaten)



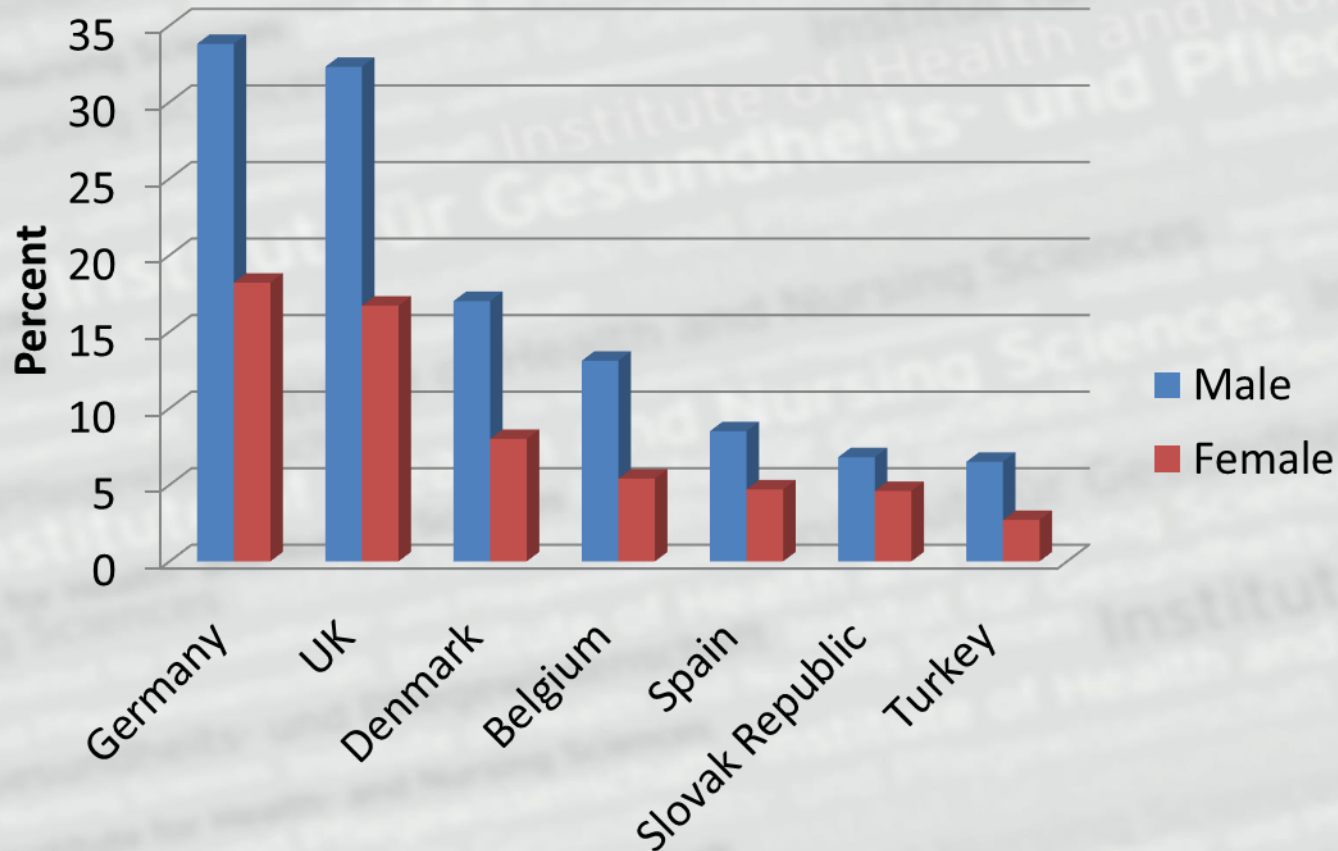
Source: Stock C., Mikolajczyk R., Bloomfield K., Maxwell A.E., Ozebe H., Petkeviciene J., Naydenova V., Marin-Fernandez B., El-Ansari W., Krämer A. Alcohol consumption and attitudes towards banning alcohol sales on campus among European university students. Public Health 2009;123:122-129

# Häufigkeit des Konsums von Alkohol und anderen Drogen

	Belgien	Deutschland	Dänemark	Slowakei	Spanien	Turkei	GB
<b>Alkohol</b>							
Jemals genutzt	95.9%	96.8%	98.0%	98.2%	96.2%	62.5%	76.0%
In den letzten 2 Monaten genutzt	88.2%	90.2%	88.8%	85.5%	90.7%	46.0%	67.7%
In der letzten Woche genutzt	51.8%	53.0%	29.1%	28.4%	44.8%	20.2%	44.8%
<b>Tabak</b>							
Jemals genutzt	38.8%	69.9%	54.5%	58.5%	55.4%	60.2%	44.8%
In den letzten 2 Monaten genutzt	17.6%	40.6%	25.2%	27.5%	24.5%	43.1%	25.0%
In der letzten Woche genutzt	11.2%	26.7%	14.4%	16.6%	14.1%	30.1%	16.6%
<b>Cannabis</b>							
Jemals genutzt	27.2%	57.1%	33.5%	27.9%	39.6%	9.9%	39.6%
In den letzten 2 Monaten genutzt	8.3%	25.1%	6.3%	4.6%	8.1%	4.6%	14.6%
In der letzten Woche genutzt	1.8%	10.8%	1.1%	1.1%	2.7%	0.9%	5.2%

# Illegale Drogen

## Jemals illegale Drogen konsumiert



**Source:** Helmer S.M., McAlaney J., Vriesacker B., Van Hal G., Mikolajczyk R.T., Akvardar Y., Guillen-Grima F., Salonna F., Stock C., Dempsey R.C., Zeeb H. Illicit substance use among university students from seven European countries: A comparison of personal and perceived peer use and attitudes towards illicit substance use. Preventive Medicine 2014; 67:204-209

# Nichtbestimmungsgemäßer Gebrauch verschreibungspflichtiger Stimulanzien und Beruhigungsmittel bei deutschen Studierenden (n=504)

	Männer %	Frauen %
<b>Stimulanzien (z.B. Ritalin)</b>		
jemals	6,9	1,7
In den letzten 2 Monaten	2,5	0,3
<b>Beruhigungs- und Schlafmittel</b>		
jemals	11,1	10,2
In den letzten 2 Monaten	2,9	3,1

Lehne G., Zeeb H., Pischke C.R., Mikolajczyk R., Bewick B.M., McAlaney J., Dempsey R.C., Van Hal G., Stock C., Akvardar Y., Kalina O., Orosova O., Aguinaga-Ontoso I., Guillen-Grima F., Helmer S.M. Personal and perceived peer use and attitudes towards use of non-prescribed sedatives and sleeping pills among university students in seven European countries. *Addictive Behaviors* 2018; 87:17-23






# „health is linked to educational achievement..“



Gibt es eine Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Faktoren und der Leistungsbereitschaft von Studierenden?

# Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Faktoren und studienbezogenen Outcomes (lineare Regression adjustiert für soziodemografische Faktoren)

	Importance of good grades		Performance relative to peers	
	Standardized $\beta$	P Value	Standardized $\beta$	P Value
Satisfaction with teaching	-.096	.059	.079	NS
Age	-.234	.000	.022	NS
Income Sufficiency	-.179	.001	.139	.009
Had five drinks in a row (last month)	 -.501	.004	-.009	NS
Sleep disorder/ Insomnia	-.008	NS	-.003	NS
General Health	-.012	NS	 .204	.000
Extent of keeping an eye on one's health	 .150	.004	.038	NS
Importance	—	—	.289	.000
Performance	.278	.000	—	—
Module Mark	.112	.033	.103	.054*
<b>Adjusted R<sup>2</sup> of the model</b>	0.21		0.18	

Source: El Ansari W., Stock C. I. International Journal of Environmental Research and Public Health 2010; 7:509-527



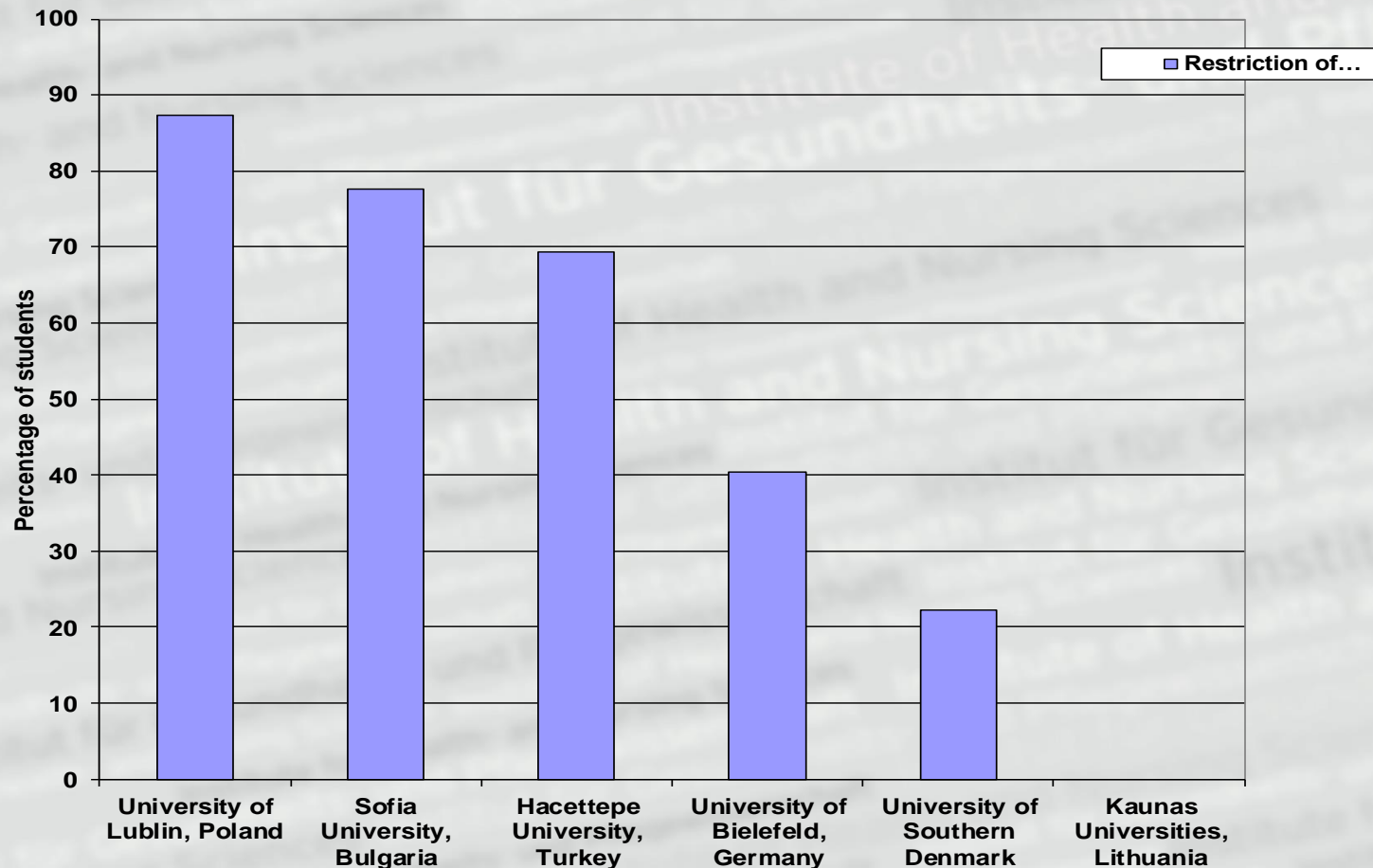
## Alkohol und Nichtraucherpolitik an Hochschulen

# Was wirkt in der Suchtprävention bei Studierenden?

- Einschränkung der Verfügbarkeit von Alkohol auf dem Campus
- Andere verhältnispräventive Maßnahmen (keine Alkoholwerbung, hohe Preise bei Parties, niedrige Preise und gutes Angebot alkoholfreier Drinks)
- Attraktive alkoholfreie soziale Aktivitäten
- Kampagnen oder Internetprogramme basierend auf dem soziale Normen Ansatz „8 von 10 Studierenden der Universität X trinken weniger als 5 Drinks, wenn sie feiern gehen“

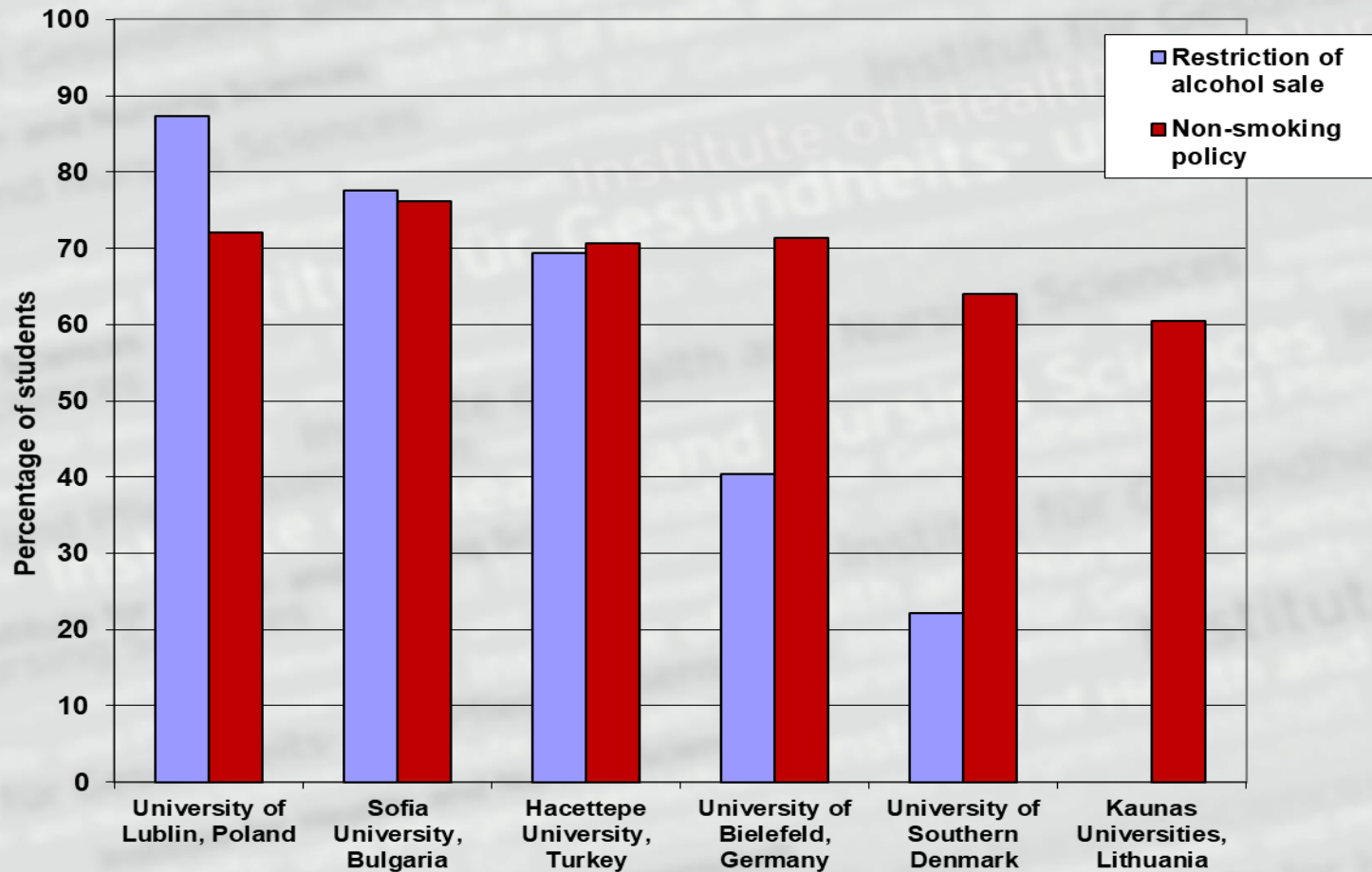
# Anteil von Studierenden, die Einschränkungen/Verboten zustimmen

Agreement with campus health policies



# Anteil von Studierenden, die Einschränkungen/Verboten zustimmen

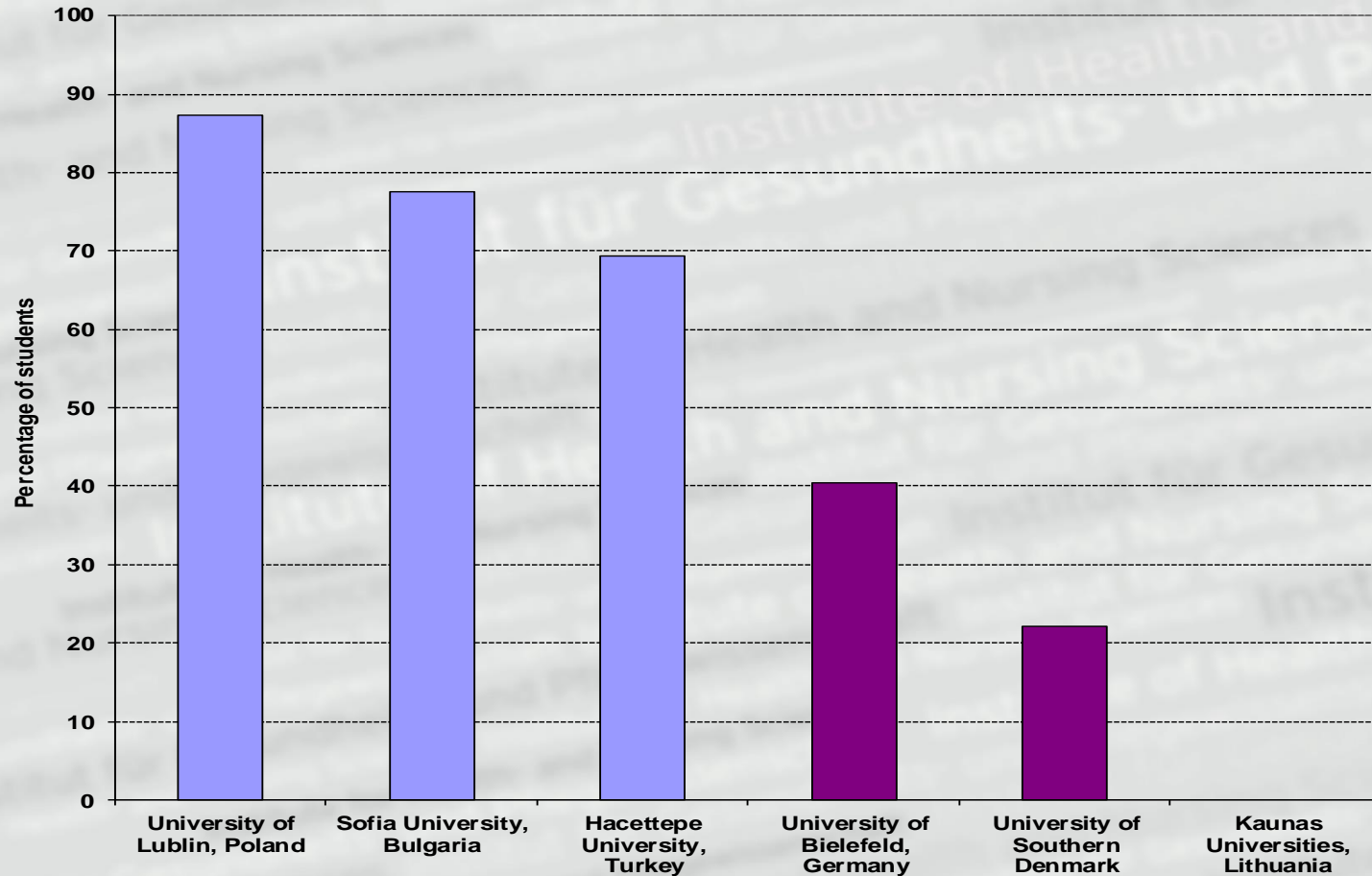
## Agreement with campus health policies



Stock C., Mikolajczyk R., Bloomfield K., Maxwell A.E., Ozebe H., Petkeviciene J., Naydenova V., Marin-Fernandez B., El-Ansari W., Krämer A. Alcohol consumption and attitudes towards banning alcohol sales on campus among European university students. Public Health 2009;123:122-129

# Anteil von Studierenden, die Einschränkungen/Verboten zustimmen

Agreement with restriction of alcohol sale at campus



## Einstellung von Studierenden zu Alkoholpolitiken an ihren Hochschulen

29 Fokusgruppen in Dänemark, Belgien, Frankreich und der Slowakei

- Zurückhaltung von Studierenden gegenüber einschränkenden Regelungen
- Informelle Regeln sind aus Sicht der Studierenden ausreichend für den Umgang mit Alkohol an der Hochschule
- Studierende sind bereit Regelungen zu akzeptieren, wenn sie selbst daran mitgewirkt haben
- Es besteht Konsens, dass in den Einführungswochen Alkohol keine besondere Rolle spielen sollte



Van Hal G., Tavolacci, M.-P., Stock C., Vriesacker B., Orosova O., Kalina O., Salonna F., Lukacs A., Ladekjær Larsen E., Ladner J., Jacobs L. European university students' experiences and attitudes towards campus alcohol policy: A qualitative study. Substance Use and Misuse 2018; 53(9):1539-1548 DOI: 10.1080/10826084.2017.1416402



# Wie können wir die Zukunft an Hochschulen gesundheitsförderlich gestalten?

# Anreize für eine Gesundheitsfördernde Hochschule

- Steigert die Identifikation mit der eigenen Hochschule
- Erhält die Gesundheit des wissenschaftlichen und nicht-wissenschaftlichen Personals und senkt den Krankenstand
- Stärkt das Potenzial zur Rekrutierung von Mitarbeiter/-innen und Studierenden
- Verbessert die akademische Leistung - reduziert Studienabbruchquote
- Verbessert das Image der Hochschule

# Schlüsselbereiche für Setting-basierte Interventionen (Baric, 1993)

Gesunde Bedingungen im  
Lebens- und Arbeitsumfeld



Setting

Integration von  
Gesundheit in die  
Kernaktivitäten des  
Settings

Entwicklung von  
Netzwerken mit anderen  
Settings und der  
Gemeinde

# Integration von Gesundheit in die Kernaufgaben

## Ethos – Qualität sozialer Interaktionen

- Wertschätzung positiver Beziehungen – integrativer Führungsstil
- Priorisierung des lebenslangen Lernens – verlässliche Karrierewege
- Horizontale and vertikale Kommunikation - Mitbestimmung

## Forschung und Lehre

- Lehrinhalte und Methoden angepasst and die Bedürfnisse von Studierenden – "smarte" Studienordnungen
- Studentenzentrierte, aktivierende und partizipative Lehrmethoden
- Gesundheitsprogramme unter Einbeziehung von Studierenden – Gesundheitszirkel, Living Labs, Zunkunftwerkstätten
- Gesundheitsorientierte Forschung – Monitoring der Gesundheit von Personal und Studierenden

## Investition in Beschäftigte

- Management und Führungskräfte training
- Stress Management
- Anreizsysteme
- Gesundheitsprogramme für Beschäftigte

# Gesunde Bedingungen im Lebens-, Lern- und Arbeitsumfeld

## Physische Umwelt

- Saubere, sichere, und ansprechende Gebäude
- Möglichkeiten zu körperlicher Aktivität – Sport, Nudging
- Gelegenheiten zum sozialen Austausch und zum gemeinsamen Lernen
- Bereich zum ruhigen Lernen und Entspannung

## Politiken

- Gesundes Nahrungsangebot in der Mensa/Cafeteria
- Sicherheit und Schutz vor sexueller Belästigung
- Alkoholpolitik
- Nichtraucherpolitik

## Ökologische Standards

- Minimaler Energie und Ressourcenverbrauch
- Ökologisch orientierte/aktive Transportpolitik

# Netzwerke mit anderen Settings und der Stadt/Gemeinde

## Familien- politik

- Einbeziehung von Familien/Partnern ins Hochschulleben – dual career
- Kinderbetreuungsmöglichkeiten

## Service- funktionen

- Anbindung an gesundheitliche Versorgung
- Zusammenarbeit mit der Polizei - Sicherheitskonzepte
- Zusammenarbeit mit Präventionsakteuren (Krankenkassen, Unfallkassen, anderen Organisation)

## Networking

- **Gemeinsame Ziele**
- **Gemeinsame Akteure**
- **Stärkung des Themas in der Öffentlichkeit**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Univ.-Prof. Dr. Christiane Stock**

Charité – Universitätsmedizin Berlin  
CC1 – Human- und Gesundheitswissenschaften  
Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft  
Campus Virchow Klinikum  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin

Tel. +49 (0)30  
Fax +49 (0)30

[Christiane.stock@charite.de](mailto:Christiane.stock@charite.de)  
[www.igpw.charite.de](http://www.igpw.charite.de)

