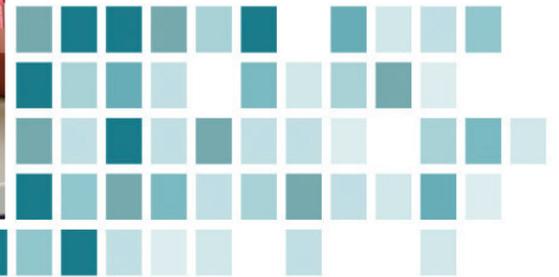


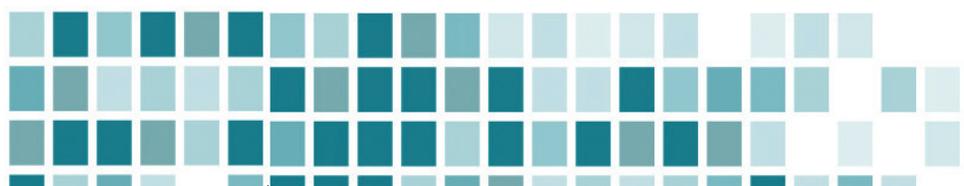


UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



10 JAHRE LUST-Studie

Ergebnisse und Perspektiven





Inhaltsverzeichnis

04	Zusammenfassung
05	10 Jahre LUST-Studie – Ergebnisse und Perspektiven
06	Zentrale Ergebnisse zur Studierendengesundheit
08	LUST-Befragung 2021 Trotz Online-Semester hohe Rücklaufquote
09	Entwicklung allgemeine Gesundheit, Stress und seelische Belastung
10	Verhaltens- und Erlebensmuster
11	Coronabezogene Einschätzungen und Präventionsmaßnahmen
12	Entwicklung des akademischen Selbstkonzepts
14	Essverhalten, Körperwahrnehmung und Essstörungen BMI und Selbstwahrnehmung
16	Bedeutung für zielgruppengerechte Gesundheitsförderung Mind-Body-Medizin und addisca Stressbewältigung Sicherungsnetz seelische Gesundheit Vitalzeit vor Ort – Bewegungspause in der Lehrveranstaltung
17	Gesund(-heit) lehren und lernen in hybriden Skill Labs (HySkillLabs) Schlafparcours, e-check to go Alkohol Longitudinales Curriculum
18	TRUST Kreativ Komitee Studierendengesundheit
19	Ausblick Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Medizinstudium (GeLeMed)
20	Angebote zur Gesundheitsförderung für berufstätige Absolvent*innen Berufspolitische Einflussnahme Fazit
21	Literatur
22	Impressum



Zusammenfassung

Seit Oktober 2011 werden alle Studierenden der Universität zu Lübeck zu Studienbeginn und kontinuierlich im Sommersemester (SoSe) zu psychosozialen Risiken und Ressourcen Ihres Studiums befragt. Diese Längsschnittstudie (Lübeck University Students Trial; LUST) erfüllt eine wesentliche Forderung gesundheitsfördernder Planung, wonach einer Umsetzung von Maßnahmen eine gewissenhafte Analyse der bestehenden Verhältnisse vorausgehen sollte, um darauf aufbauend zielgerichtete Interventionen aufsetzen zu können.

Die Ergebnisse zeigen einen deutlichen Anstieg der psychosozialen Belastung in den ersten Studienjahren, der sich für MINT Studierende bis zum Bachelor nach drei Jahren fortsetzt. Für Medizinstudierende erfolgt nach den ersten zwei Jahren und der M1 Prüfung eine relative Entlastung, die aber unverändert durch einen deutlich ansteigenden Anteil von Studierenden mit einem reduzierten studienbezogenen Engagement gekennzeichnet ist.

Unter Berücksichtigung dieser Ergebnisse wurden in den letzten Jahren eine Reihe von verhaltensorientierten Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention eingeführt. Dazu gehören die Wahlfächer „Gesund durchs Studium“ und „Gesundheit und Wohlbefinden für Medizinstudierende und Ärzt*innen“, addisca Stressbewältigungsworkshops, Mind-Body-Medizin Kurse und die „Vitalzeit vor Ort“, Bewegungspausen in und unabhängig von Lehrveranstaltungen. Über eine zentrale Moodle Seite wurde außerdem ein „Sicherungsnetz seelische Gesundheit“ eingerichtet. Zentraler

Baustein sind Vertrauensdozierende, die den Studierenden als Ansprechpartner*innen für Problemsituationen in und um das Studium zur Verfügung stehen. Im Wintersemester (WiSe) 2021/22 wurden diese durch Vertrauensstudierende ergänzt.

Neben den verhaltensorientierten Angeboten wurden parallel auch verhältnisorientierte Maßnahmen entwickelt und umgesetzt. Dazu gehörte die strukturelle Verankerung der Gesundheitsförderung für Studierende zunächst mit der Einrichtung einer Arbeitsgruppe Studierendengesundheit (2014), der Einrichtung eines Arbeitskreises „Gesunde Hochschule“ (2015) und der Besetzung einer Professur für Gesundheitsförderung in Studium und Beruf. Seit dem SoSe 2021 wurde eine curriculare Lehrveranstaltung Gesundheitsförderung und Prävention (für Medizinstudierende im Übergang vom Studium zum Beruf) im fünften Studienjahr etabliert, womit erstmals alle Medizinstudierenden für das Thema sensibilisiert werden können. Mit Blick auf die Belastungssituation in der Vorklinik werden im WiSe 2021 im Präparierkurs der Anatomie im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie (TRUST) zwei Interventionsgruppen (Stressbewältigung; Freundliches Fachgespräch) mit Kontrolle (wöchentliche, bestehensrelevante Testate) in Bezug auf mentale Belastung und Leistungsfähigkeit verglichen.

Perspektivisch wurde in 2021 ein DFG Antrag für die Ausweitung der LUST-Studie auf Medizinstudierende in 14 Studienzentren gestellt, die zusätzlich einen Vergleich zwischen Regel- und Reformstudiengängen ermöglichen soll. Angesichts der Ergebnisse für die MINT Studierenden ist in Zusammenarbeit mit den Studiengangleitungen eine Ausweitung der Angebote zur Gesundheitsförderung für diese Zielgruppe wünschenswert. Neben der Einflussnahme an der Universität sollte auch auf der bildungspolitischen Ebene (Verordnungsgeber/Fachgesellschaften) der Aspekt der Studierbarkeit bei guter körperlicher und psychischer Gesundheit stärker beachtet und in Planungsprozessen konsequenter mitgedacht werden.

10 Jahre LUST-Studie – Ergebnisse und Perspektiven

Fast hätten wir es selbst übersehen, so selbstverständlich ist mittlerweile die regelmäßige Befragung der Lübecker Studierenden in den akademischen Jahreskalender integriert. Doch die LUST-Studie (Lübeck University Students Trial) kann 2021 tatsächlich auf ein 10-jähriges Bestehen zurückblicken. Aus unserer Sicht ein guter Moment, um innezuhalten und Resümee zu ziehen. Denn nach wie vor ist sie in ihrem Umfang und ihrer Dauer einmalig an deutschen Hochschulen.

Die LUST-Studie wurde im Oktober 2011 von Dr. T. Kötter (zwischenzeitlich zum Professor für Lehre in der Allgemeinmedizin an der Universität zu Lübeck (UzL) berufen) in Fortsetzung vorausgegangener quer- und längsschnittlicher Untersuchungen (Voltmer et al. 2010; Voltmer et al. 2008) gestartet (Kötter et al. 2014). Sie erfüllt eine wesentliche Forderung gesundheitsfördernder Planung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements, wonach einer Umsetzung von Maßnahmen eine gewissenhafte Analyse der bestehenden Verhältnisse vorausgehen sollte, um darauf aufbauend zielgerichtete Interventionen aufsetzen zu können. Neben diesen Interventionen trugen die Ergebnisse der LUST-Studie auch dazu bei, dass 2014 eine Arbeitsgruppe Studierendengesundheit (u.a. K. Obst, J. Lückert) benannt wurde, deren Finanzierung durch den großzügigen Einsatz des Studiendekanats Medizin (Prof. J. Westermann), des Instituts für Sozialmedizin und Epidemiologie (Prof. A. Katalinic) und der Universität (S. Magens) sichergestellt wurde. Diese strukturelle Verankerung wurde fortgesetzt durch die Einrichtung des Arbeitskreises Gesunde Hochschule (2015) und die Besetzung der bundesweit ersten Professur für Gesundheitsförderung in Studium und Beruf (2019). In der Zwischenzeit ist das studentische Gesundheitsmanagement auch an anderen Hochschulen als strategisches Feld der Profilierung und Kundenbindung erkannt worden. An der FU Berlin werden mit einer regelmäßigen Gesundheitsberichterstattung (Jochmann et al. 2019) die Fachbereiche in einer interdisziplinären Arbeitsgruppe unter Beteiligung Studierender sensibilisiert und zu Maßnahmen der Gesund-

heitsförderung angeregt. Unter anderem an den Universitäten Bonn („Healthy Campus Bonn“), Paderborn („mein beneFit“) und TU Kaiserslautern („CampusPlus“) wurden campusweite Programme des studentischen Gesundheitsmanagements ins Leben gerufen.

An der UzL war das studentische Gesundheitsmanagement (SGM) von Anfang an gekennzeichnet durch eine enge Zusammenarbeit mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) für Mitarbeiter*innen (S. Magens, K. Pletz) und anderen befassen Stellen (z.B. Dozierenden Service Center (Prof. T. Tantau, J. Wiechert), Inklusionsbeauftragte (A. Luther)), die sich im vollen Bewusstsein der wechselseitigen Beeinflussungen und Abhängigkeiten als universitäres Gesundheitsmanagement (UGM) versteht.

Im folgenden Bericht sollen einige Schlaglichter der vorangegangenen Jahre, Ergebnisse der aktuellen Auswertungen aus den COVID Jahren und wegweisende Projekte vorgestellt werden.



Zentrale Ergebnisse zur Studierendengesundheit

Die LUST-Daten erlauben mittlerweile die Darstellung ganzer Studienverläufe, die bereits in renommierten Fachmedien publiziert werden konnten. Zwei Beispiele aus der MINT und MED Sektion werden im Folgenden mit den Ergebnissen des Fragebogens arbeits-/studienbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) vorgestellt. Der AVEM erlaubt die Identifikation von vier gesundheitsrelevanten Mustern (Schaarschmidt und Fischer 2008):

■ **Muster G (Gesundheit):** Dieses Muster ist gekennzeichnet durch eine gute Balance der Bereiche studiumbezogenes Engagement, Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Lebensgefühl. Studierende mit diesem Muster engagieren sich gern für ihr Studium, setzen aber auch Grenzen, um Zeit für die eigene Erholung, für Freizeit und sinnvolle Hobbys zu gewährleisten und zeigen entsprechend ein positives Lebensgefühl.

■ **Muster S (Schutz/Schonung):** Studierende mit diesem Muster sind besonders durch ein deutlich vermindertes studienbezogenes Engagement gekennzeichnet. Dieses kann entweder durch eine entspannte Zurückhaltung bedingt sein, die das Studium nicht ganz so wichtig nimmt oder auf eine Besorgnis, dass das Engagement schnell aus dem Ruder laufen und eine Überforderung nach sich ziehen könnte. Im ersten Fall stünde das S für Schonung, im zweiten für Schutz.

Bei den weiteren beiden Mustern wurde dagegen eindeutig ein Zusammenhang zu Symptomen und Erkrankung nachgewiesen, weswegen sie auch als Risikomuster bezeichnet werden.

■ **Risikomuster A (Selbstüberforderung):** Das Risikomuster A charakterisiert dabei den typischen Workaholic, der sich in der Arbeit verausgabt, schlecht Grenzen setzen kann und dessen Lebensgefühl dementsprechend eingeschränkt ist.

■ **Risikomuster B (Burnout):** Das Risikomuster B charakterisiert Studierende mit den Kernelementen des Burnoutsyndroms.

In einer Auswertung der MINT Studierenden für die ersten drei Studienjahre zeigt sich eine deutliche Abnahme des Anteils der Studierenden mit dem gesunden Muster und eine deutliche Zunahme des burnout-gefährdeten Musters, die im dritten Studienjahr fast ein Drittel der Studierenden betrifft (Voltmer et al. 2019) (Abb. 1).

Für den Bereich der Medizin zeigt sich eine Zunahme der psychosozialen Belastung besonders in den ersten zwei Jahren bis zum Physikum (Voltmer et al. 2021a). In den klinischen Jahren zeichnet sich eine gewisse Entspannung ab. Der Anteil an Studierenden mit dem Muster G nimmt wieder zu, ohne jedoch das Ausgangsniveau zu Studienbeginn zu erreichen. Unverändert problematisch bleibt aber der hohe Anteil der Studierenden mit dem ambivalenten Schutz-/Schonungsmuster mit dem Charakteristikum des reduzierten Studienengagements (Abb. 2).

Insgesamt stellt sich angesichts dieser Ergebnisse die Frage, ob die deutliche Zunahme der psychosozialen Belastung besonders in den ersten Studienjahren unvermeidlich ist, ob sie, wenn schon nicht gewollt, so doch billiger toleriert wird oder ob Maßnahmen der Studienorganisation und der Befähigung von Studierenden zum angemessenen Umgang mit den studienbezogenen Belastungen zu einer nachhaltigen Veränderung dieser Entwicklung beitragen können.

Diese Frage stellt sich auch vor dem Hintergrund, dass hohe Stresswerte die akademische Leistung beeinträchtigen können (Kötter et al. 2017b). Prädiktoren für ein gesünderes und damit hoffentlich auch erfolgreiches Studium sind hingegen regelmäßige Bewegung, aber auch die Fähigkeit, sich innerlich zu distanzieren. Lebenszufriedenheit sowie das Erleben sozialer Unterstützung sind ebenfalls wichtige Prädiktoren für ein gesundes Studium. Zu hoher Perfektionismus oder ein erhöhtes Maß an Neurotizismus wirken sich dagegen eher nega-

tiv auf die allgemeine Gesundheit und das mentale Wohlbefinden der Studierenden aus (Kötter et al. 2016; Kötter et al. 2014). Diese Ergebnisse werden unterstützt durch ein systematisches Review zu Prädiktoren für ein gesundes Medizinstudium (Kötter et al. 2019).

Ein weiterer zentraler Einflussfaktor für das Wohlbefinden unserer Studierenden ist die Verbundenheit mit dem eigenen Studiengang. Studierende, die eine hohe Identifikation mit dem eigenen Studiengang aufweisen, hatten ein höheres Wohlbefinden. Allerdings erhöhte eine höhere Identifikation auch das Risiko zur eigenen Überforderung (Obst et al. 2017; Obst und Kötter 2020).

Eine hohe Verausgabebereitschaft erhöhte auch die Tendenz, krank zur Uni zu kommen. Dieses Verhalten wird als Präsentismus beschrieben. Es zeigten sich keine Unterschiede zwischen den Studiengängen oder den Studienjahren. Studentinnen neigten insgesamt eher zu Präsentismus als Studenten (Kötter et al. 2017a).

Stresscoaching reduziert nachweislich das Stresserleben. Dies konnte in einer Studie mit Medizinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt kurz vor dem Physikum in einer randomisierten, kontrollierten Studie gezeigt werden. Interessanterweise zeigte sich ein vergleichbarer stressreduzierender Effekt sowohl für die Versuchsgruppe mit Gruppencoaching als auch für die Versuchsgruppe die zusätzlich zum Gruppencoaching eine Stunde Einzelcoaching bekommen hatte (Kötter und Niebuhr 2016).

Abb. 1: Verhaltens- und Erlebensmuster von drei Kohorten MINT Studierender von Studienbeginn (t0) bis Ende des dritten Studienjahres (t3) (Abbildung modifiziert nach Voltmer et al. (2019) BMC Medical Education 19:262)

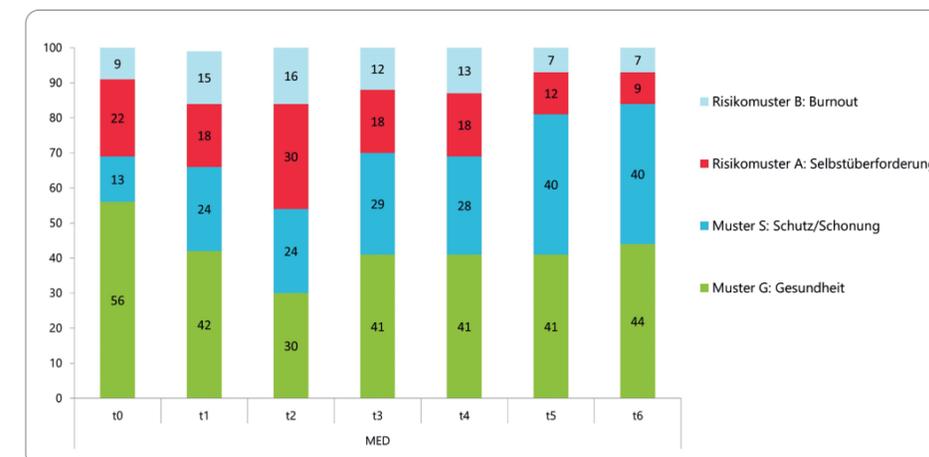
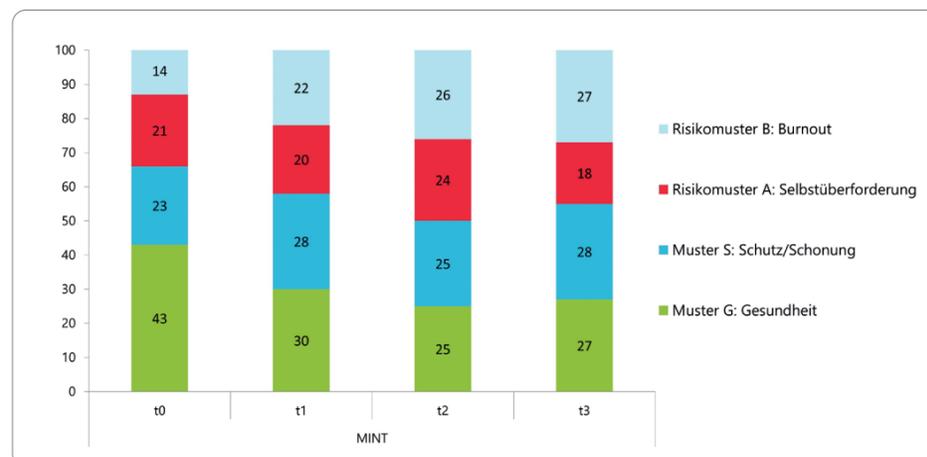


Abb. 2: Verhaltens- und Erlebensmuster von drei Kohorten Medizinstudierender von Studienbeginn (t0) bis Studienende (t6) (Abbildung modifiziert nach Voltmer et al. (2021) BMC Medical Education 21:454)

Angebote zu Stressreduzierung, wie etwa das Erlernen einer Entspannungstechnik werden von Studierenden begrüßt und auch von einem Teil der Studierenden angenommen. Als Hauptgrund für die Nichtteilnahme wurde die begrenzte Zeit genannt. Ebenso zeigen achtsamkeitsbasierte Angebote, wie der Mind-Body-Medizin Kurs eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden (Tietjen et al. 2020). Allerdings erreichen solche Angebote eher Studentinnen als Studenten.

10 Jahre LUST-Studie ermöglicht eine gute Einschätzung darüber, wie sich Wohlbefinden und Belastung über den Verlauf des Studiums an der UzL entwickeln und welche Faktoren ein gesundes und erfolgreiches Studium unterstützen. Diese Erkenntnisse bieten wichtige Ansatzpunkte für Interventionen sowohl bezogen auf das Verhalten der Studierenden selbst als auch strukturelle Aspekte der Studienorganisation.

LUST-Befragung 2021

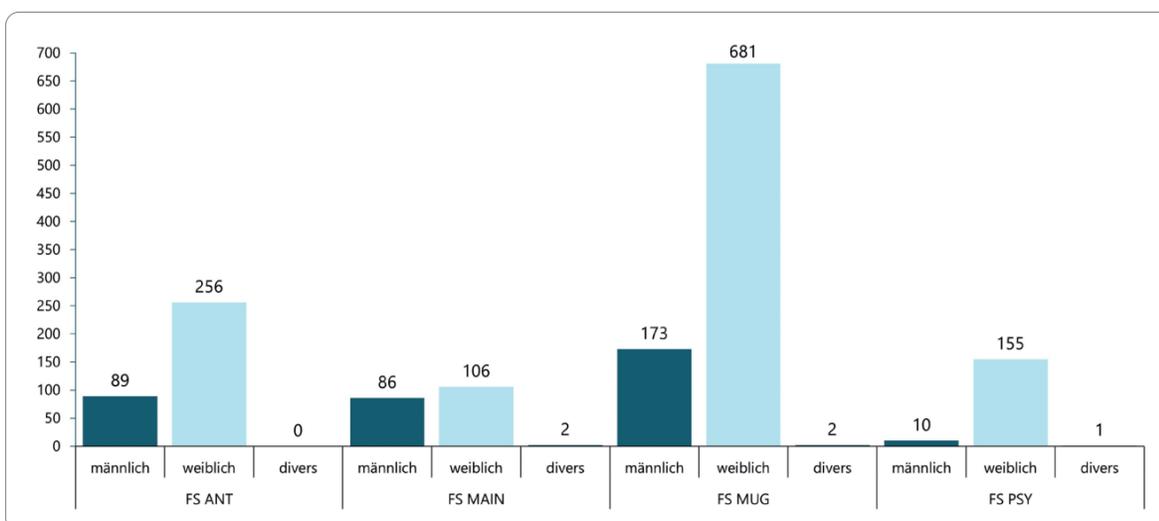
Die kontinuierliche Befragung der Studentinnen und Studenten erlaubt im Falle von unvorhergesehenen Ereignissen, wie der COVID-19 Pandemie, qualifizierte Vorher-Nachher-Vergleiche. Ein entsprechender Vergleich der Auswirkungen der Pandemie auf die mentale Gesundheit der Studierenden von 2020 (in der Pandemie) mit 2019 (vor der Pandemie) konnte daher ohne gesonderte Studienorganisation bereits veröffentlicht werden (Voltmer et al. 2021b).

In diesem Abschnitt werden diese Ergebnisse mit den Angaben der letzten Wiederholungsbefragung im SoSe 2021 fortgeschrieben.

Trotz Online-Semester hohe Rücklaufquote

Dank der erneut engagierten Unterstützung der Social Media Beauftragten der UzL, des Dozierenden Service Centers (DSC) und der Verantwortlichen der Sektionen MINT und MED konnte trotz der fortbestehenden Coronabeschränkungen erneut eine hohe Rücklaufquote von über 1700 Studierenden erzielt werden. Wie gewohnt zeigte sich gemessen an der Gesamtzahl der eingeschriebenen Studierenden eine überproportionale Beteiligung von Studierenden der Sektion Medizin und weiblicher Studierender.

Abb. 3 Teilnehmer*innen der Umfrage 2021 nach Fachschaften (absolute Zahlen), FS ANT: Fachschaft Angewandte Naturwissenschaften und Technik, FS MAIN: Fachschaft Mathematik und Informatik, FS MUG: Fachschaft Medizin und Gesundheit, FS PSY: Fachschaft Psychologie



Entwicklung allgemeine Gesundheit, Stress und seelische Belastung

Trotz der fortbestehenden Pandemie zeigten die Studierenden der UzL auch in der Wiederholungsbefragung 2021 keine signifikanten Unterschiede in der Angabe zur Allgemeinen Gesundheit und den Werten für Stress, Ängstlichkeit und Depression im Vergleich zu 2019, dem Jahr vor der Pandemie (Tab.1). Die gute Nachricht ist damit, dass Hinweise auf eine Zunahme psychopathologischer Entwicklungen in den letzten zwei Jahren unter den Lübecker Studierenden nicht zu verzeichnen sind. Ein Grund hierfür dürfte sein, dass Schleswig-Holstein in Bezug auf die Inzidenzraten zu den weniger betroffenen Bundesländern gehörte und damit weniger Gefährdungs-/Bedrohungsgefühle ausgelöst wurden. Auch die Kenntnis über die geringere Wahrscheinlichkeit für schwere Verläufe im jugendlichen Alter dürfte eine Rolle spielen. Ebenso könnte der Befragungszeitpunkt im Sommer(semester)

mit einer regelmäßig entspannteren Pandemielage gegenüber dem Herbst und Winter(semester) dazu beigetragen haben. Außerdem wurde in einer großen Anstrengung aller Universitätsbeteiligten und der Studierenden auch im zweiten Jahr der Pandemie die digitale Lehre und ein geregelter Studienbetrieb sichergestellt und weiter verbessert.

Deskriptiv zeigt die Detailauswertung für die Studierenden der MAIN Fachschaft einen leichten Anstieg der Werte für Ängstlichkeit und Depression in 2020, für die ANT Fachschaft in 2021, der sich für die MAIN Studierenden aber 2021 bereits wieder auf das Vorjahresniveau reduziert. Für die Fachschaften MED und PSY scheint dagegen eine leichte Verringerung gegenüber 2019 eingetreten zu sein, die in MED in beiden Jahren besteht, in PSY sich in 2021 wieder den Werten von 2019 annähert.

Tab. 1 Mentale Gesundheit im Verlauf

	Gesamt			Nach Fachschaften unterteilt											
	2019	2020	2021	FS ANT			FS MAIN			FS MED			FS PSY		
	2019	2020	2021	2019	2020	2021	2019	2020	2021	2019	2020	2021	2019	2020	2021
Allgemeine Gesundheit	3,9	3,9	3,9	3,9	3,8	3,8	3,9	3,8	3,9	3,9	4,0	4,0	3,7	3,8	3,9
Stress	17,8	18,5	18,5	19,1	19,1	20,0	17,5	19,7	19,3	17,0	17,0	16,5	17,6	18,2	18,4
Ängstlichkeit	4,6	4,5	4,4	4,6	4,6	5,1	4,7	5,7	4,5	4,7	3,8	3,9	4,5	3,9	4,1
Depressivität	4,9	5,1	5,4	5,2	5,9	6,3	5,2	6,3	5,3	4,7	3,8	4,5	4,8	4,3	5,4

Alle Angaben sind Selbsteinschätzungen

Nur Studierende berücksichtigt, die zu allen drei Befragungszeitpunkten geantwortet haben

Skalenbereiche:

Allgemeine Gesundheit: 1(schlecht) – 5 (sehr gut)

Stress: 0 (kein Stresserleben) – 40 (sehr hohes Stresserleben)

Ängstlichkeit/ Depressivität: 0 (keine Belastung) – 24 (sehr hohe Belastung)

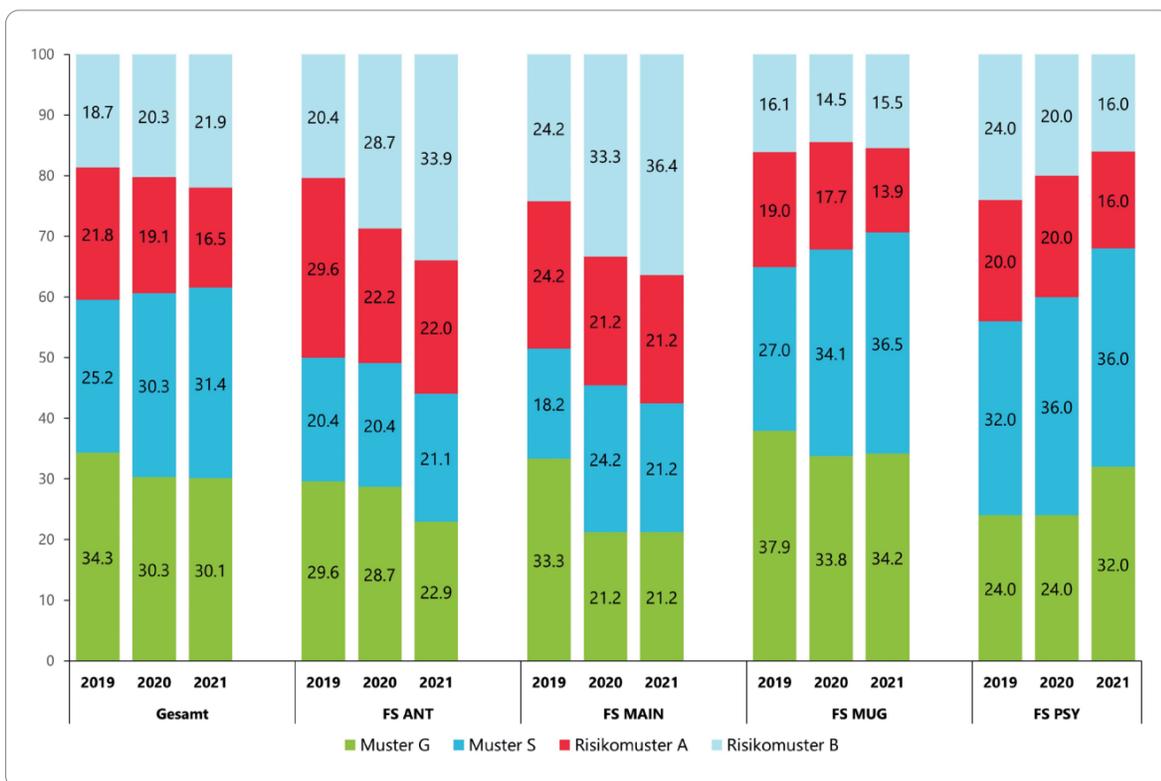
Verhaltens- und Erlebensmuster

Auch in der Entwicklung der studienbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster zeigte sich eine Stabilisierung der Werte für das gesunde Muster G auf dem Niveau des ersten Pandemiejahrs (2020), welches etwas weniger Studierende für dieses Muster bedeutet als vor der Pandemie (2019). Sowohl der Anteil der Studierenden mit dem Schutz-/Schonungsmusters S, als auch dem burnoutgefährdeten Risikomusters B wiesen noch einmal eine leichte Steigerung auf. Der Anteil mit dem Risikomuster für Selbstüberforderung A nahm dagegen weiter ab (Abb. 4).

In der Detailauswertung nach Fachschaftszugehörigkeit zeigten sich Medizin und Gesundheitswissenschaften in Bezug auf die Musterverteilung stabil. Psychologiestudierende wiesen einen höheren Anteil von Studierenden des gesunden Musters und eine Verringerung der beiden Risikomuster für

Selbstüberforderung und Burnout gegenüber dem Vorjahr auf. Sowohl Studierende der MAIN- als auch der ANT-Studiengänge zeigten hingegen eine kontinuierliche Zunahme des Anteils von Studierenden mit dem Risikomuster für Burnout, die mit gut einem Drittel in 2021 eine sehr relevante Größenordnung darstellte. Der Anteil Studierender mit einem gesunden Muster war in der Fachschaft ANT weiter abnehmend und ist in beiden MINT-Fachschaften mit nur gut 20 Prozent durch ein sehr niedriges Niveau gekennzeichnet. Auch wenn berücksichtigt werden muss, dass der Rücklauf der MINT-Studierenden in der LUST-Studie deutlich geringer ist als der von Medizin und Psychologie und damit die Repräsentativität der Daten für den MINT Bereich deutlich eingeschränkt ist, sollten hier doch in einer gemeinsamen Initiative von Vertretern der Gesundheitsförderung und der Fachschaften Ursachen gesucht und Lösungen gefunden werden.

Abb. 4: Verhaltens- und Erlebensmuster – berücksichtigt sind Studierende, die zu allen drei Zeitpunkten geantwortet haben (Angaben in Prozent)

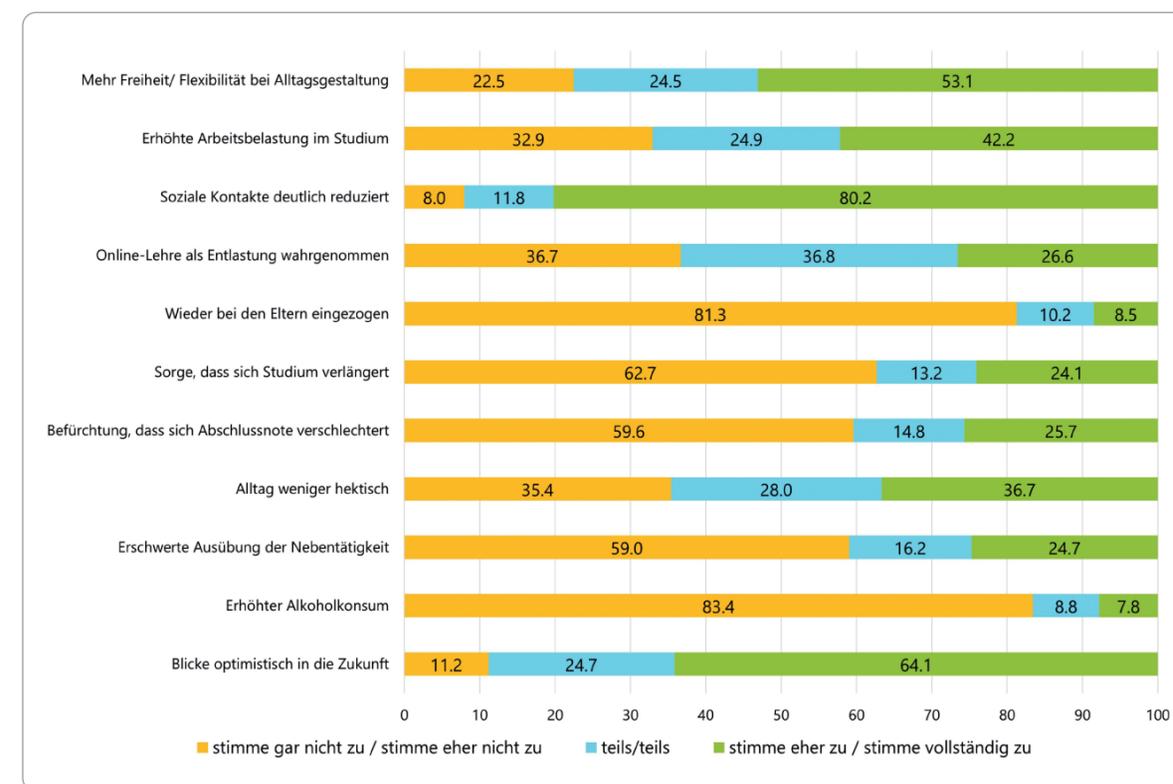


Coronabezogene Einschätzungen und Präventionsmaßnahmen

Die Auswertung coronabezogener Einschätzungen der Studierenden in 2021 macht deutlich, dass für die Pandemie nicht nur negative Aspekte wahrgenommen wurden (Abb. 5). Mehr als die Hälfte der Studierenden bestätigte eine größere Freiheit/Flexibilität in der Alltagsgestaltung. Jeweils knapp zwei Drittel hatten keine Sorge, dass sich das Studium verlängert oder die Abschlussnoten verschlechtern. In der Frage, ob die online Lehre als Entlastung und der Alltag als weniger hektisch

wahrgenommen wurde, teilt sich dagegen die Einschätzung in nahezu gleiche Drittel derjenigen mit Zustimmung, Ablehnung oder Indifferenz. Ganz eindeutig jedoch die Einschätzung von 80 Prozent der Studierenden, dass die sozialen Kontakte deutlich reduziert waren. Auch ein Anteil von fast 17 Prozent der Studierenden, die einen vermehrten Alkoholkonsum mindestens teilweise bestätigten, ist zu beachten. Immerhin fast zwei Drittel blicken jedoch optimistisch in die Zukunft.

Abb. 5: Auswirkungen von Corona auf das Studiengefühl aller Studierenden in 2021



In Bezug auf spezifische, coronabezogene Präventionsmaßnahmen zeigte sich eine weitere Zunahme (Abb. 6, Seite 12). Fast alle Studierenden gaben an, regelmäßig eine Schutzmaske zu tragen (97 Prozent gegenüber 85 Prozent in 2020) oder sich öfter die Hände zu waschen (82 Prozent / 80 Prozent in 2020). Deutlich gestiegen ist der Anteil der regelmäßigen Nutzung von Desinfektionsmitteln (36

Prozent / 61 Prozent in 2020). Immer noch 13 Prozent gaben jedoch an, dies nie und 26 Prozent nur manchmal zu tun. In Bezug auf allgemeine Präventionsmaßnahmen wie ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport und ausreichend Schlaf zeigte sich eine leichte Verringerung des Anteils der Studierenden, die dies mit häufig/immer angeben.

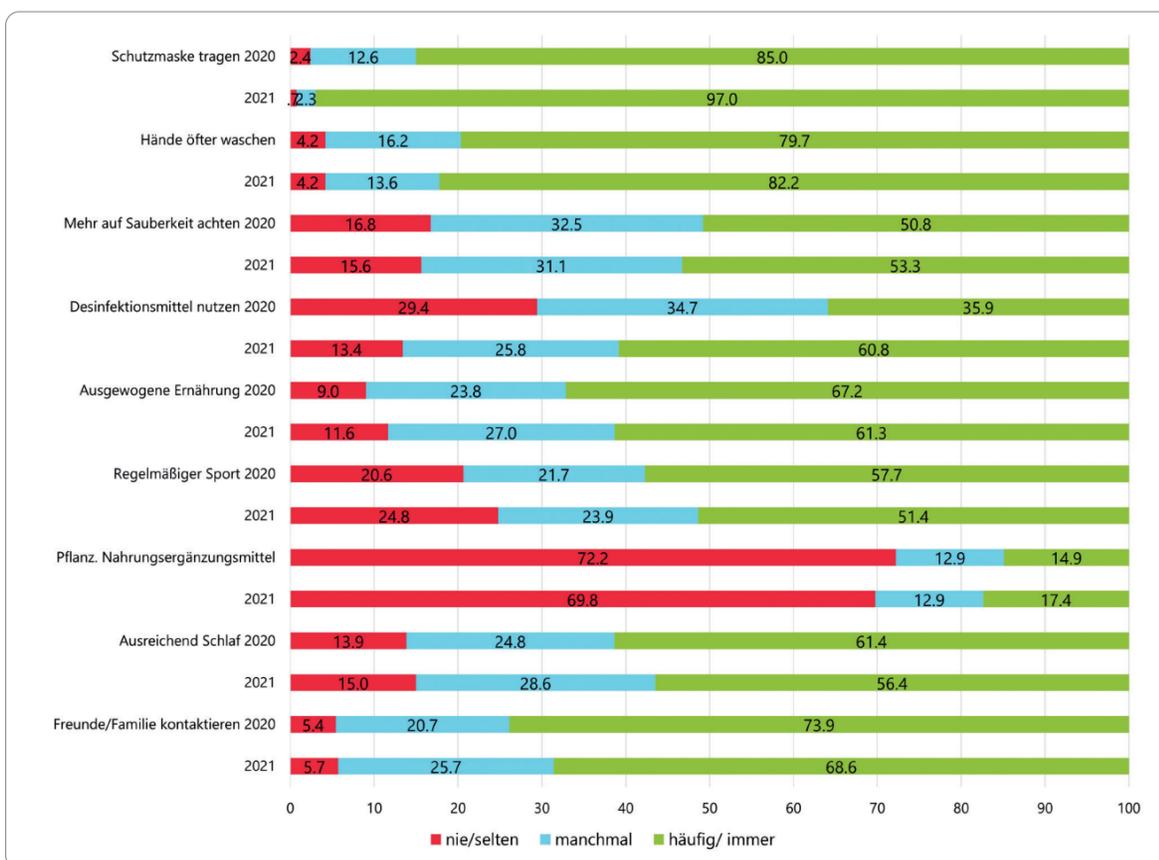


Abb. 6: Anteile der Studierenden für die Häufigkeit der verwendeten präventiven Maßnahmen im Vergleich 2020-2021

Als neue Themen wurden 2020/21 die Entwicklung des akademischen Selbstkonzepts und des Essverhaltens in die LUST-Studie aufgenommen.

Entwicklung des akademischen Selbstkonzepts

Das akademische Selbstkonzept bezeichnet das Bewusstsein einer Person für sich selbst und für die eigenen Qualifikationen und Fähigkeiten. Es wird durch den Kontakt mit der sozialen und materiellen Umgebung geformt (Shavelson et al. 1976). Das Selbstkonzept hat Auswirkungen auf die Einschätzung der Selbstwirksamkeit und der Motivation. Es gilt als ein zentraler Indikator für die tatsächliche Studienleistung einerseits und das psychische Wohlbefinden andererseits (Schwanzer et al. 2005). Eine Abnahme des Selbstkonzeptes ist insbesondere auch bei einem Wechsel von einem durchschnittlichen Leistungsumfeld in ein hoch

kompetitives Leistungsumfeld zu beobachten. In Untersuchungen von Marsh et al. (2007) u.a. im Rahmen von PISA-Studien im Schulbereich, wird in diesem Zusammenhang von einem Big-Fish-Little-Pond-Effect (BFLPE) gesprochen. Für Studienanfänger*innen in der Medizin oder Psychologie, die in der Regel zu den Besten ihres Abiturjahrganges zählen, trifft dies mit dem Wechsel in die hochselektive Auswahl der Medizin-/Psychologiestudierenden besonders zu, wurde bisher hier jedoch kaum systematisch erforscht.

Daten zum Selbstkonzept wurden in der LUST-Studie erstmals für die Studienanfänger*innen in 2020 und in der Wiederholungsbefragung 2021 erhoben. Es zeigte sich insgesamt eine leichte Verringerung der Werte für das akademische Selbstkonzept (Abb. 7a), die bisher keine signifikanten Unterschiede zwischen den Studierenden der Fachschaften aufwies (Abb. 7b).

Da das Selbstkonzept wesentlich von sozialen Vergleichen mitgeformt wird, muss davon ausgegangen werden, dass der coronabedingt nahezu vollständig eingestellte Präsenzbetrieb in den vergangenen

Semestern den BFLPE eher abgeschwächt hat und eine Auswertung nach Wiederaufnahme des Präsenzbetriebs in 2021 weitere Aufschlüsse erwarten lässt.

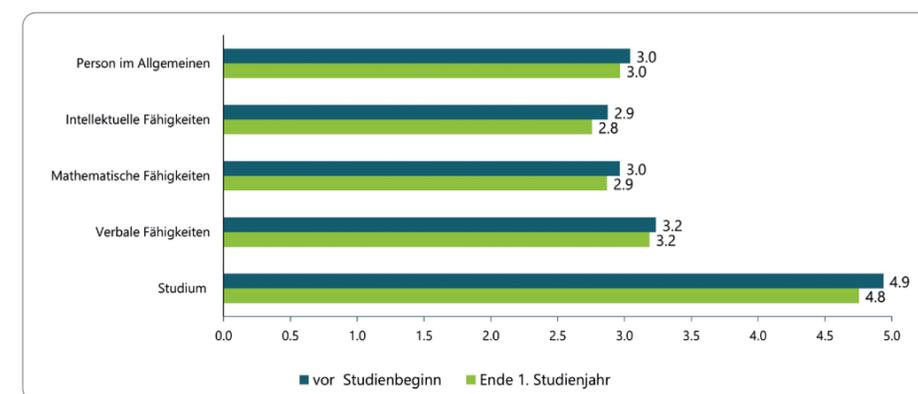
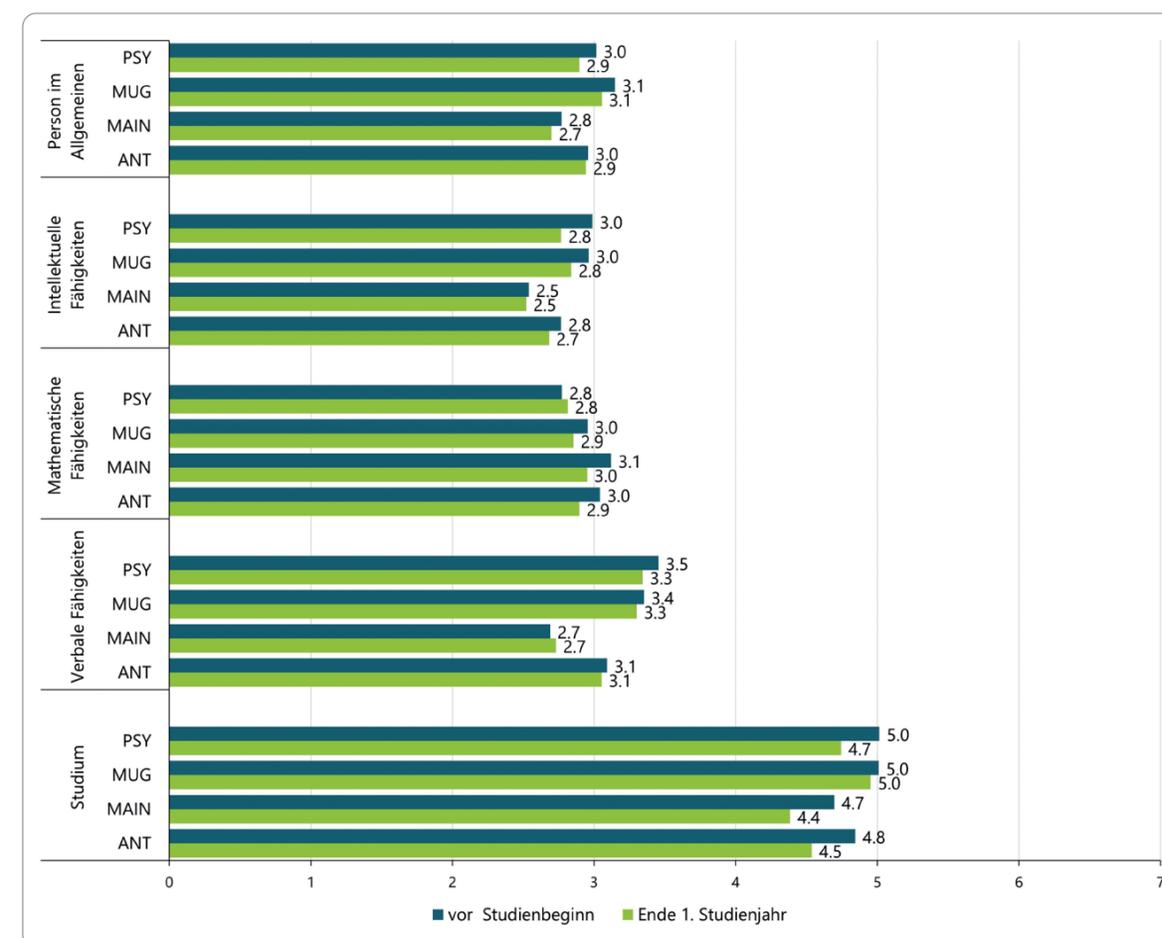


Abb. 7: Vergleich Selbstkonzept Erstbefragung 2020, Wiederholungsbefragung 2021. (Mittelwerte der Skala Studium nach Dickhäuser et al., 2002, Skalenwerte 1-7; übrige nach Schwanzer et al., 2005, Skalenwerte 1-4); 7a Gesamt; 7b Fachschaften



Essverhalten, Körperwahrnehmung und Essstörungen

Auf Anregung aus dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule der UzL wurde in der Wiederholungsbefragung 2021 erstmals das Thema Ernährungsverhalten in die LUST-Studie aufgenommen. Neben der Abfrage von Körpergröße und Gewicht zur Bestimmung des Body-Mass-Index (BMI), sowie der gewichtsbezogenen Selbstwahrnehmung wurde ein Screening-Instrument für Essstörungen eingesetzt (SCOFF; s.u.).

Von den gut 1700 Studierenden, die im SoSe 2021 an der Befragung teilgenommen haben, haben 1520 Teilnehmende vollständige Angaben zu Geschlecht, Alter, BMI (Gewicht und Größe), SCOFF und Selbstwahrnehmung gemacht.

BMI und Selbstwahrnehmung

Gut drei Viertel (78 Prozent (n = 1178) der Studienteilnehmer*innen waren normalgewichtig (BMI 18,5 – 24,9), 5 Prozent (n = 81) untergewichtig (BMI < 18,5) und 17 Prozent (n = 261) übergewichtig (BMI ≥ 25,0).

In der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpergewichts zeigten sich deutliche, geschlechtsbezogene Unterschiede. Ein größerer Anteil Studentinnen mit Normalgewicht nimmt sich als „ein bisschen/viel zu dick“ wahr (Abb. 8a) und seltener als „viel/ein bisschen zu dünn“ (38 Prozent (n = 347) bzw. 4 Prozent (n = 39)). Bei ihren männlichen Kommilitonen mit Normalgewicht ist der Anteil derer, die sich als „ein bisschen/viel zu dick“ wahrnehmen deutlich geringer (20 Prozent (n = 51)), während sich deutlich mehr als „viel/ein bisschen zu dünn“ wahrnehmen (26 Prozent (n = 65)). Ein entsprechender Unterschied der Wahrnehmung zeigt sich auch bei den Studierenden mit Übergewicht (Abb. 8b).

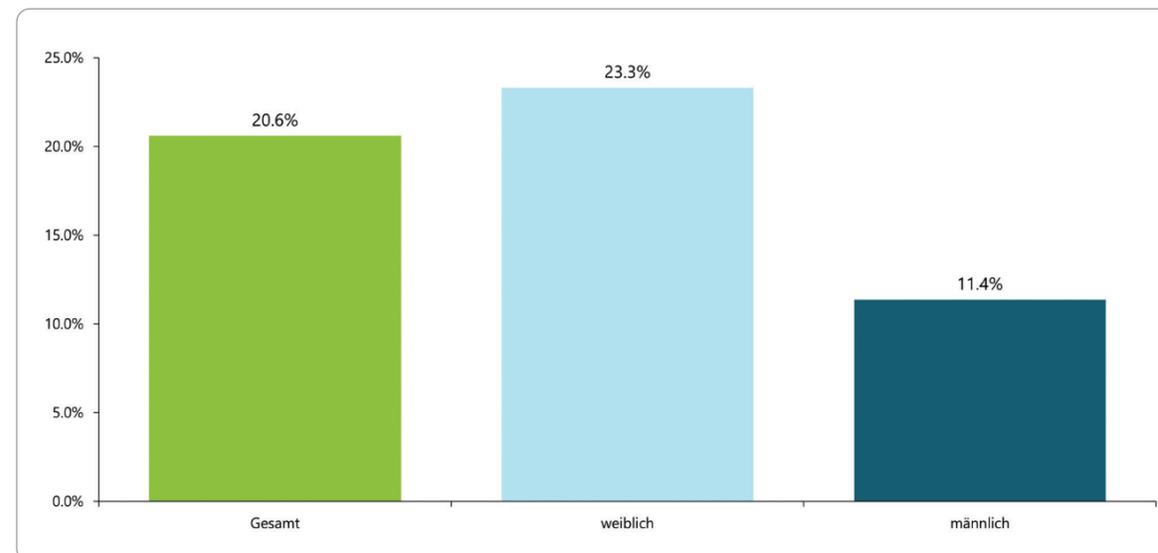


Abb. 9: Anteil der Teilnehmer*innen mit auffälligem Essverhalten (SCOFF-Score ≥ 2)

Abb. 8a: Selbstwahrnehmung von männlichen und weiblichen Studierenden mit Normalgewicht (BMI 18,5 – 24,9)

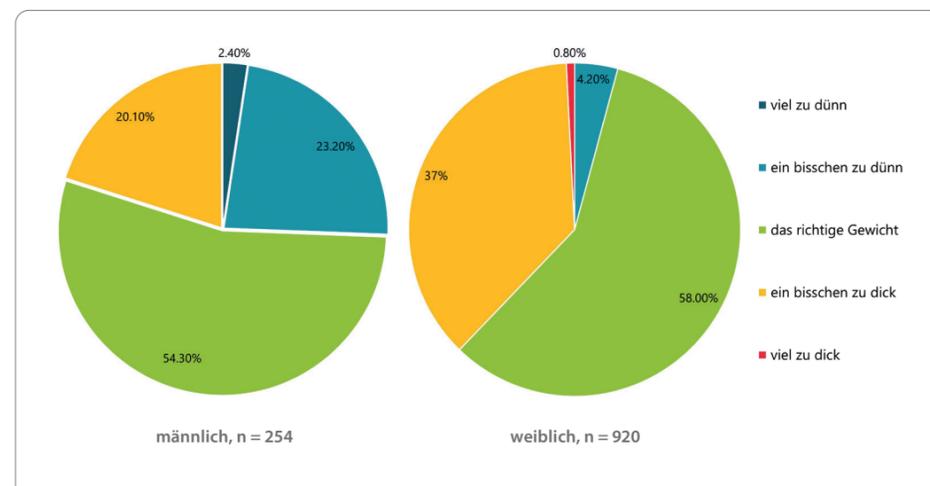
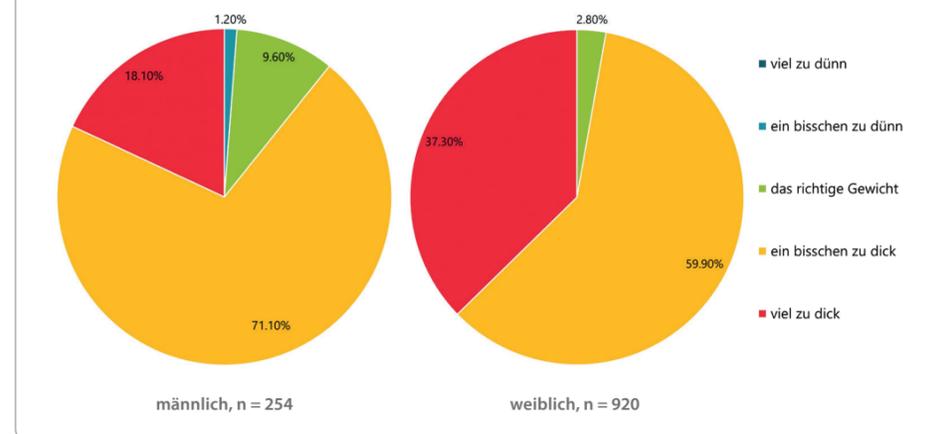


Abb. 8b: Selbstwahrnehmung von männlichen und weiblichen Studierenden mit Übergewicht (BMI ≥ 25,0)



Als Screeninginstrument für Essstörungen wurde der SCOFF-Fragebogen eingesetzt. Auf der Grundlage von fünf Items (Übergeben Sie sich, wenn Sie sich unangenehm voll fühlen?; Machen Sie sich Sorgen, weil Sie manchmal nicht mit dem Essen aufhören können?; Haben Sie in der letzten Zeit mehr als 6 kg in 3 Monaten abgenommen?; Finden Sie sich zu dick, während andere Sie zu dünn finden?; Würden Sie sagen, dass das Nachdenken über das Essen bzw. die Kalorienzufuhr Ihr Leben sehr beeinflusst?) werden Einschätzungen für das Vorliegen einer Essstörung (Anorexia

nervosa oder Bulimie) ermöglicht (ein Punkt für jede Ja-Antwort; Werte ≥ 2 werden als erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer Essstörung gedeutet.) Insgesamt zeigten 21 Prozent (n = 313) der Studienteilnehmer*innen Symptome gestörten Essverhaltens. Dabei ist der Anteil bei Studentinnen deutlich höher als bei ihren Kommilitonen (23 Prozent (n = 271) vs. 11 Prozent (n = 40); Abb. 9). Aufgrund der geringen Anzahl an Teilnehmenden mit der Geschlechtszuordnung „divers“ (N = 5) wurden diese nicht separat betrachtet.

10 Jahre LUST-Studie – Bedeutung für zielgruppengerechte Gesundheitsförderung

Mit Blick auf die berichteten Ergebnisse wurden in den vergangenen Jahren bereits eine Reihe von Maßnahmen initiiert, die sowohl das studentische Verhalten (Verhaltensprävention) als auch die Studienorganisation (Verhältnisprävention) zum Ziel hatten (Abb. 10, Seite 19). So wurden z.B. in der Medizin in der Vorklinik die Konzentration der lernintensiven Fächer im dritten und vierten Studiensemester entzerrt und die Anatomie in das erste und zweite Studiensemester verlegt.

Addisca Stressbewältigung und Mind-Body-Medizin

In einem von der Techniker Krankenkasse (TK) geförderten Projekt zum Aufbau eines umfassenden studentischen Gesundheitsmanagements (FIT) können zwei außercurriculare Angebote der Verhaltensprävention in jedem Semester realisiert werden. Bei der addisca Stressbewältigung handelt es sich um einen Tagesworkshop, der auf der Grundlage metakognitiver Theorie Denkmuster adressiert und den Studierenden Techniken und Haltungen zur Restrukturierung vermittelt. In einer Evaluation der Pilotierung hat sich dies besonders in Prüfungszeiten als wirksam erwiesen. Mind-Body-Medizin, nach einem auch von der Charité praktizierten Programm der Georgetown University Washington, kennzeichnet ein wöchentliches Kursangebot mit 10 Terminen, in dem in kleinen Gruppen Studierenden unterschiedliche Techniken und Strategien der Achtsamkeitssteuerung und Entspannung vermittelt werden.

Sicherungsnetz seelische Gesundheit

Angesichts der erkennbaren psychosozialen Belastung für einen relevanten Anteil Studierender, die in Einzelfällen sogar zu tragischen Suizidfällen von Studierenden auf dem Campus führte, sowie der fortdauernden Einschränkungen durch die Coronapandemie wurden in einem Kreis von Studierenden, Beratenden und Dozierenden Bausteine für ein Sicherungsnetz für besonders belastete Studierende besprochen. Diese sollten die bereits etablierte Notfallkarte, die wesentliche Adressen und Ansprechpartner auf und um den Campus herum zusammenfasst, ergänzen (die Notfallkarte wird sowohl als Printversion zur breiten Verteilung z.B. in den Ersti-Tüten, als auch in einer kontinuierlich aktualisierten online-Version (auch barrierearm) zur Verfügung gestellt). Neben einer besseren Verlinkung und Transparenz für bestehende Beratungsangebote, Sensibilisierung für das Thema im Paten- und Mentorenprogramm, Instagram-Projekten zum Thema und einer neuen, zentralen Moodle Seite „Sicherungsnetz seelische Gesund-

heit“ wurde auch die Benennung von Vertrauensdozierenden als sinnvoll angesehen.

Vertrauensdozierende sollen für Studierende, die sich durch das Studium stark belastet fühlen, als erste Ansprechpartner*innen zur Verfügung stehen. Da sie den Studierenden bereits bekannt sind/sein können, wäre die Hemmschwelle noch niedriger als bei der psychologischen oder psychiatrischen Studierendenberatung. Die Vertrauensdozierenden können dann mit dem Studierenden entscheiden, ob das Gespräch bereits ausreichend erscheint, oder ob ggf. Empfehlungen für einen Austausch mit der Studiengangsleitung/-koordinatoren oder weitergehende Gespräche bei der psychologischen oder psychiatrischen Studierendenberatung als sinnvoll/notwendig erachtet werden.

Zur Benennung der Vertrauensdozierenden wurden die Fachschaften eingeladen, für Ihren Bereich zwei bis drei Dozierende vorzuschlagen, die aus Sicht der Studierenden für eine solche Aufgabe wünschenswert erscheinen. Dankenswerterweise waren fast alle Genannten bereit, diese Aufgabe zu übernehmen, sodass seit Beginn des Jahres 2021 für jede Fachschaft mindestens zwei Vertrauensdozierende als Ansprechpartner*innen zur Verfügung stehen. Diese wurden auf der zentralen Moodle Seite „Sicherungsnetz seelische Gesundheit“ mit hoher Priorität allen Studierenden kenntlich gemacht. Auf Initiative des Kreativkomitees Studierenden-gesundheit (s.u.) wurde dieses Angebot im WiSe 2021/22 durch Vertrauensstudierende ergänzt.

Vitalzeit vor Ort – Bewegungspause in der Lehrveranstaltung

Zu den von der TK geförderten Bausteinen im Rahmen des FIT-Projekts gehört auch die „Vitalzeit vor Ort“. Inspiriert durch die „Vitalzeit“, ein Angebot für eine angeleitete Bewegungspause für Mitarbeiter*innen auf dem Campus (BGM), wurde in Kooperation mit dem Studiengang Physiotherapie (Prof. K. Lütcke) die „Vitalzeit vor Ort“, Bewegungspause in Lehrveranstaltungen für Studierende ins Leben gerufen. In einem Peer-to-Peer-Ansatz werden von

Studierenden der Physiotherapie Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen angeleitet. Diese Anleitung wurde zwischenzeitlich als Workload im Modul Bewegungserziehung des ersten Semesters Physiotherapie curricular verankert. Erfahrene Physiotherapiestudierende höheren Fachsemesters gewährleisten durch eine gezielte Vor- und Nachbereitung eine hohe Qualität der Bewegungspausen. Dieser Peer-to-Peer-Ansatz wird sowohl von den Anleiter*innen als auch den Teilnehmer*innen der Bewegungspause sehr geschätzt. Ein mit Unterstützung durch die TK erstellter Flyer „Move your Body (not only your Brain)“ enthält geeignete Bewegungsübungen zur Durchführung außerhalb der Bewegungspausen, auf die innerhalb der Bewegungspausen immer wieder verwiesen wird. Der Flyer wurde in der Ersti-Tüte an alle Studienanfänger*innen verteilt.

Gesund(-heit) lehren und lernen in hybriden Skill Labs (HySkillLabs)

Die Erfahrungen mit dieser Vitalzeit vor Ort sind in den Projektantrag für den HySkillLabs Förderantrag „Gesund(-heit) lehren und lernen in hybriden Skill Labs“ eingeflossen und bilden einen der Schwerpunkte der zweiten Säule des Projekts (Gesund lehren). Zur Überwindung des gesundheitsriskanten sedentären Verhaltens in Studium und Beruf ist hier eine aktive Bewegungsförderung durch Anreize für Bewegungspausen z.B. über die Moodle Plattform vorgesehen. Außerdem soll Bewegungsförderung nicht nur in Pausen, sondern auch in Elementen einer bewegten Lehre realisiert werden. Weitere Schwerpunkte dieser zweiten Säule sind die autonomiefördernde Lehre (z.B. durch Portfolioprüfungen (PD A. Madany) und die Prävention von sozialer Isolation und Gefühlen von Einsamkeit in der hybriden Lehre (Prof. N. Bunzeck)).

Schlafparcours, e-check to go Alkohol

In Zusammenarbeit mit dem Referat Evaluationen und Personalentwicklung (K. Pletz) und gefördert durch die Techniker Krankenkasse wurde im WiSe 2020/21 für Mitarbeiter*innen und Studierende ein online Schlafparcours angeboten, der multimedial und interaktiv Selbsteinschätzungen und Informationen zum Schlafverhalten und zur gesundheitsbezogenen Schlafförderung vermittelte. Klickfrequenz und Aufenthaltszeit zeigten ein hohes Interesse der Zielgruppen.

Sowohl in der Umfrage der Fachschaften, als auch in der Wiederholungsbefragung der LUST-Studie wurde deutlich, dass über 10 Prozent der Studierenden angaben, dass sich ihr Alkoholkonsum in der Pandemiezeit erhöht habe. In Kooperation mit der Hochschule Esslingen in einem von der Barmer geförderten Projekt wird im WiSe 2021/22 ein online Fragebogen e-check to go Alkohol für Studierende angeboten. Das von der San Diego State University entwickelte Instrument, das von der Hochschule Esslingen für deutsche Verhältnisse angepasst wurde, erhebt Selbsteinschätzungen zum eigenen Alkoholkonsum und stellt eine persönliche Auswertung im Vergleich mit Referenzdaten zur Verfügung, die auch Hinweise für Beratungsangebote für den Standort Lübeck vermittelt.

Trotz der bisher aufgezeigten Angebote konnte in den aktuellen LUST-Auswertungen noch keine Trendumkehr der oben gezeigten Entwicklungen psychosozialer Belastung im Studienverlauf dokumentiert werden. Dazu trägt bei, dass diese Maßnahmen überwiegend das Verhalten der Studierenden und nicht die Verhältnisse adressieren und häufig nur in (außercurricularen) Wahlfächern jeweils nur einem kleineren Teil der Studierenden zugutekommen. Zwei Entwicklungen aus 2021 sind daher von besonderer Bedeutung.

Longitudinales Curriculum

Bereits seit 2007 gibt es aufgrund der Ergebnisse der Untersuchungen zur Studierendengesundheit an der UZL das Wahlfach „Gesundheit und Wohlbefinden für Medizinstudierende und Ärzt*innen“. Dieses Angebot wurde 2014 erweitert um das interdisziplinäre Wahlfach „Gesund durchs Studium“, das auch MINT Studierenden offensteht und in vielen Studiengängen mit 2 ECTS angerechnet werden kann. Für diese Wahlfächer gilt dennoch die bereits beschriebene Tatsache, dass sie nur von einem kleineren Teil der Studierenden besucht werden (können). Es stellt daher eine wesentliche Weiterentwicklung dar, dass im Rahmen einer Reorganisation der klinischen Lehre mit dem SoSe 2021 im Curriculum der Medizin die Lehrveranstaltung Gesundheitsförderung und Prävention für alle Medizinstudierende im fünften Studienjahr etabliert und in der Modulverantwortung des Arbeitsbereichs Gesundheitsförderung in Studium in Beruf durchgeführt werden konnte. Mit der Ergänzung des Titels „Gesundheitsförderung und Prävention für Medizinstudierende im Übergang

vom Studium in den Beruf“ stellt diese Lehrveranstaltung einen wichtigen Baustein des longitudinalen Curriculums der Gesundheitsförderung dar, der mit den beschriebenen Wahlfächern am Beginn des Studiums und einer ebenfalls neu konzipierten Veranstaltung des Studiendekanats zur Einführung in die Klinik („Ich im Team“) im dritten Studienjahr bereits ein hohe Schlüssigkeit und Kontinuität aufweist. Sowohl die Veranstaltung im dritten als auch im fünften Studienjahr erreichen nun nicht mehr nur Teile, sondern eine ganze Studienkohorte. Eine mögliche Ausbaustufe wären Angebote für Alumni nach Aufnahme der Berufstätigkeit sowie Angebote in höheren Semestern der MINT Curricula.

TRUST

Prüfungen werden in repräsentativen Untersuchungen von Studierenden als Hauptstressfaktor empfunden (Herbst et al. 2016; TK 2015). Für Frauen (58 Prozent) stärker als für Männer (46 Prozent). Nimmt man die Angst vor schlechten Noten (33/19 Prozent) dazu, so unterstreicht dies die Bedeutung dieses Einflussfaktors (TK 2015). Auch die Ergebnisse einer qualitativen Untersuchung bei Lübecker Medizinstudierenden bestätigten den Befund. Ständige Testate und Klausuren, Noten ohne praktische Relevanz sowie eine moralische Überhöhungen in Aussagen von Dozierenden, dass Nicht-Wissen Leben kosten kann, werden als sehr belastend empfunden (Kötter et al. 2015). Die Belastung drückt sich sowohl in der individuellen Wahrnehmung als auch in physiologischen Veränderungen aus. Hoher Stress reduziert die Lern-/Erinnerungs-/Wiedergabekapazität von Studierenden und wirkt damit den inhärenten Zielen guter Lehre entgegen (Cohen and Khalaila 2014; Kuhlmann et al. 2005; Ng et al. 2011).

Angesichts der hohen psychosozialen Belastungen und der potentiellen, aversen Effekte auf die Lernleistung stellt sich die Frage, mit welcher Begründung die zahlreichen Prüfungen erfolgen. Sollen die Studierenden zum Erfolg getestet werden? Oder noch problematischer, besteht der Eindruck, dass sie sonst gar nicht motiviert wären zu lernen? Zur Überprüfung dieser Fragen werden im WiSe 2021/22 in einer prospektiven, randomisierten, kontrollierten Interventionsstudie im Präparierkurs Anatomie im ersten Studienjahr der Vorklinik Medizin drei Gruppen in Bezug auf die Entwicklung der mentalen Belastung und der akademischen Leistung untersucht. Der Kontrollgruppe, in der nach dem bisherigen Standard jeder Studierende wöchentlich bestehensrelevant testiert wird, stehen zwei Interventionsgruppen gegenüber, die entweder vorab einen Stressbewältigungskurs erhalten (IV Stressbewältigung) oder zum Abschluss

des wöchentlichen Präpariertermins in einem freundlichen Fachgespräch darüber informiert werden, ob ihre Vorbereitung als gut oder nachholbedürftig eingeschätzt wurde (IV Freundliches Fachgespräch). Es liegt in der Verantwortung der Studierenden dieser Interventionsgruppe, welche Konsequenzen sie aus dieser Rückmeldung ziehen. Mit der Intervention „Stressbewältigung“ werden intrinsische Einflussfaktoren psychosozialer Belastung (eigene Messlatte hoch setzen, Prüfungsängste) adressiert, mit der Intervention „Freundliches Fachgespräch“ der Einflussfaktor der externen Rahmenbedingungen (bestehensrelevante Prüfung). Zu sechs Messzeitpunkten werden psychometrische Parameter der mentalen Belastung erhoben. In drei Fokusgruppen werden die Risiken und Ressourcen der mentalen Gesundheit qualitativ vertiefend untersucht. Als Leistungsparameter werden die Teilergebnisse Anatomie des schriftlichen und mündlichen Teils des ersten Abschnitts der medizinischen Prüfung herangezogen. Biochemie und Physiologie, als weitere lern- und prüfungsintensive Fächer der Vorklinik, wurden bereits in die Vorgespräche dieser Studie einbezogen. In Abhängigkeit von den Ergebnissen in der Anatomie werden Veränderungspotentiale im Sinne der Studierendengesundheit mit den Fachverantwortlichen dieser Institute weiter ausgelotet.

Kreativkomitee Studierendengesundheit

Die partizipative Einbindung der Studierenden in Neuentwicklungen und Planungen zur Gesundheitsförderung erfolgt über ein bereits im SoSe 2019 gegründetes Kreativkomitee Studierendengesundheit. In diesem Gremium werden mehrmals im Jahr geplante Projekte mit Studierenden diskutiert, die ihrerseits auch Anregungen einbringen. Aus dieser Diskussion erfolgten wesentliche Verfahrensempfehlungen für das TRUST Projekt, die Einbindung von Studierenden als Referenten in das Wahlfach „Gesund durchs Studium“ oder die Gestaltung der Bewegungspause für Studierende. Durch die Studierenden wurde ebenfalls angeregt, die Vertrauensdozierenden durch ein noch niederschwelligeres Angebot von Vertrauensstudierenden zu ergänzen und die Umsetzung durch eine Teilgruppe des Kreativkomitees zum WiSe 2021/22 vorbereitet.

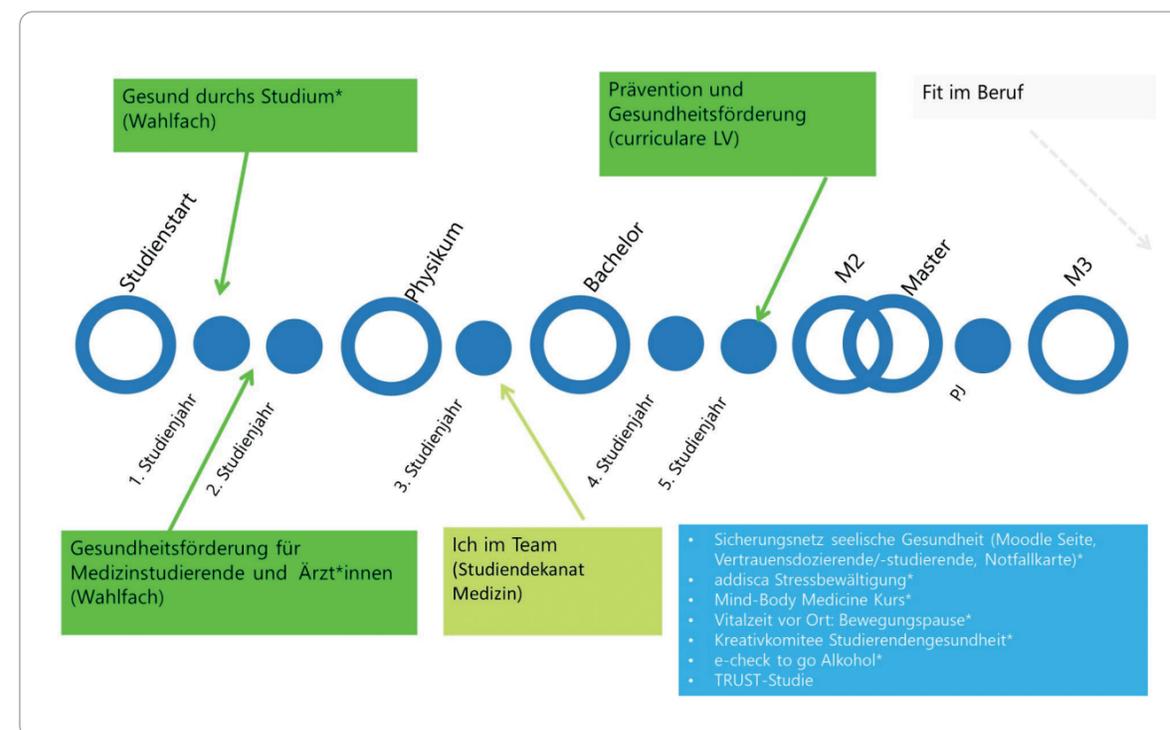


Abb. 10: Longitudinales Curriculum und übergreifende Angebote (*interdisziplinäre Angebote)

Ausblick

Für die Zukunft gilt es zunächst:

- das bestehende Angebot ggf. auch unabhängig von der Förderung durch Drittmittelgeber zu verstetigen (u.a. LUST-Studie, Lehrangebote, FIT Bausteine (MBM, addisca, Vitalzeit vor Ort).
- in Abhängigkeit von den Ergebnissen in der Anatomie die Anwendbarkeit der TRUST Studie auf die zwei weiteren Hauptfächer der Vorklinik (Biochemie und Physiologie) zu prüfen.
- Die Themenschwerpunkte der zweiten Säule des HySkillLab-Projekts (autonomiefördernde Lehre, Prävention sedentären Verhaltens sowie sozialer Isolation in der hybriden Lehre) umzusetzen.

Weitere Projekte und Anliegen sind darüber hinaus:

Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Medizinstudium (GeLeMed)

Zur Erweiterung der LUST-Studie und Vergleichbarkeit der Ergebnisse mit anderen Hochschulen wurde in Kooperation mit der Abteilung Allgemeinmedizin der TU Dresden in 2021 ein DFG Antrag mit dem Titel „Gesundheit und Leistungsfähigkeit

von Medizinstudierenden im Vergleich zwischen Regel- und Modellstudiengängen – eine Kohortenstudie (GeLeMed)“ gestellt. Das Ziel der prospektiven Kohortenstudie für Medizinstudierende, die im WiSe 2022/23 ihr Studium aufnehmen, ist die Erfassung von verhaltens- und verhältnisbezogenen Einflussfaktoren auf die gesundheitliche Entwicklung und die Leistungsfähigkeit von Medizinstudierenden im Vergleich zwischen Regel- und Modellstudiengängen. Für die Studie haben vier Universitäten mit Modellstudiengängen und zehn Universitäten mit Regelstudiengängen mit einem Letter of Intent ihre Bereitschaft zur Teilnahme signalisiert. Die Längsschnittstudie soll vier Messzeitpunkte umfassen: Zu Beginn des Studiums (t0), am Ende des ersten (t1), zweiten (t2) und dritten (t3) Studienjahres. Zusätzlich soll zu t1 ein vollständiger Querschnitt aller Medizinstudierenden an den Studienzentren erfasst werden. Der Antrag wurde nach Begutachtungsverfahren im ersten Anlauf von der DFG nicht positiv beschieden (06.12.21) soll aber modifiziert und bei der DFG oder alternativen Drittmittelgebern weiterverfolgt werden.

Literatur

Angebote zur Gesundheitsförderung für berufstätige Absolvent*innen

In 2021 wurde in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Schleswig-Holstein eine Befragung aller aktiven Ärzt*innen durchgeführt. Die Daten ermöglichen u.a. eine Auswertung für die Alumni der UzL, die zu Angeboten der Gesundheitsförderung auch für diese Zielgruppe führen sollen.

Berufspolitische Einflussnahme

Neben Prüfungen wird von Studierenden häufig der Stressfaktor „schwerer/umfangreicher Lernstoff“ benannt (TK 2015). Es soll daher nicht unberücksichtigt bleiben, dass es wünschenswert wäre, auf einer Ebene, die häufig nicht nur die Universitäten, sondern auch den Verordnungsgeber oder die Fachgesellschaften betrifft, dem Aspekt der Studierbarkeit bei guter körperlicher und psychischer Gesundheit größere Beachtung zu schenken und ihn in Planungsprozessen konsequenter mitzudenken. Wenn z.B. mit der neuen, über Jahre entwickelten Reform der Approbationsordnung Medizin hunderte zusätzliche Fachleistungsstunden ohne Erweiterung der Studiendauer oder kompensatorische Kürzungen in ein Curriculum gepresst werden sollen, das ohnehin schon als herausfordernd gilt und, wie bereits aufgezeigt, bei vielen Studierenden zu hohen, stressbedingten Belastungserscheinungen, Symptomen und Erkrankungen führt, wird dies augenfällig.

Fazit

Das kontinuierliche Monitoring von Risiken und Ressourcen im Studienverlauf von Studierenden der Universität zu Lübeck durch die LUST-Studie bewährt sich als Grundlage für die Identifikation von Belastungsschwerpunkten und Veränderungspotentialen. Für unvorhergesehene Ereignisse, wie die Covid-19 Pandemie, stehen adhoc Vergleichsdaten zur Verfügung. Dank der strukturellen Implementierung der Gesundheitsförderung am Campus Lübeck (z.B. Arbeitskreis Gesunde Hochschule, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM durch Referat Evaluationen und Personalentwicklung), Studentisches Gesundheitsmanagement (durch Arbeitsbereich und Professur für Gesundheitsförderung in Studium und Beruf)) sowie eine große Bereitschaft von Studiengangsleitungen und -koordinatoren zur Zusammenarbeit und fachlichen Unterstützung konnten wesentliche Projekte der verhaltens- und verhältnisbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention initiiert werden. Dazu trug auch die Förderung durch Drittmittelgeber, die den strukturbezogenen Aufbau der Gesundheitsförderung mittragen (besonders TK) wesentlich bei. Die grundsätzliche Umkehr der bisherigen Entwicklungsdynamik im Sinne einer mindestens stabilen, im besseren Fall sogar stetig zunehmenden körperlichen und mentalen Gesundheit der Studierenden im Studienverlauf bedarf jedoch weiterer Anstrengung.

- Jochmann A, Kammerer J, Rafalski RA, Thomas T, Lesener T, Wolter C, et al. (2019) *Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/19*. Freie Universität Berlin, Berlin
- Kötter T, Fuchs S, Heise M, Riemenschneider H, Sanftenberg L, Vajda C, et al. (2019) *What keeps medical students healthy and well? A systematic review of observational studies on protective factors for health and well-being during medical education*. *BMC Med Educ* 19(1):94 doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-019-1532-z>
- Kötter T, Niebuhr F (2016) *Resource-oriented coaching for reduction of examination – related stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial*. *Adv Med Educ Pract* 7:497-504 doi:<https://doi.org/10.2147/AMEP.S110424>
- Kötter T, Obst K, Voltmer E (2017a) *Präsentismus bei Medizinstudierenden – Eine Querschnittstudie. Prävention und Gesundheitsförderung* 12(4):241-247 doi:<https://doi.org/10.1007/s11553-017-0599-9>
- Kötter T, Tautphäus Y, Obst KU, Voltmer E, Scherer M (2016) *Health-promoting factors in the freshman year of medical school: a longitudinal study*. *Med Educ* 50(6):646-656 doi:<https://doi.org/10.1111/medu.12987>
- Kötter T, Tautphäus Y, Scherer M, Voltmer E (2014) *Health-promoting factors in medical students and students of science, technology, engineering, and mathematics: design and baseline results of a comparative longitudinal study*. *BMC Med Educ* 14:134. doi:<https://doi.org/10.1186/1472-6920-14-134>
- Kötter T, Wagner J, Brüheim L, Voltmer E (2017b) *Perceived medical school stress of undergraduate medical students predicts academic performance: an observational study*. *BMC Med Educ* 17(1):256 doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-017-1091-0>
- Marsh H, Trautwein U, Lüdtke O, Baumert J, Köller O (2007) *The Big-Fish-Little-Pond Effect: Persistent Negative Effects of Selective High Schools on Self-Concept after Graduation*. *American Educational Research Journal* 44(3):631-669 doi:<https://doi.org/10.3102/0002831207306728>
- Obst K, Voltmer E, Kötter T (2017) *Identifikation mit dem Studiengang: Ein Schutzfaktor für die eigene Gesundheit? Prävention und Gesundheitsförderung* 12(4):234-240 doi:<https://doi.org/10.1007/s11553-017-0596-z>
- Obst KU, Kötter T (2020) *Identifikation mit dem Studiengang als Ansatzpunkt für Resilienzförderung bei Studierenden*. *Beitr Hochschulforsch* 42(1-2):148-61
- Schaarschmidt U, Fischer AW (2008) *Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM ([Work-related behavior and experience pattern]), 3rd edn*. Swets & Zeitlinger, Frankfurt a. M.
- Schwanzer AD, Trautwein U, Lüdtke O, Sydow H (2005) *Entwicklung eines Instruments zur Erfassung des Selbstkonzepts junger Erwachsener*. *Diagnostica* 51(4): 183-194 doi:<https://doi.org/10.1026/0012-1924.51.4.183>
- Shavelson R, Hubner J, Stanton G (1976) *Self-Concept: Validation of construct interpretations*. *Review of Educational Research* 46(3):407-441
- Tietjen AK, Obst KU, Kötter T (2020) *Mind-Body-Medizin zur Resilienzförderung im Studium – Qualitative und quantitative Evaluation eines fakultativen Lehrangebots*. *Beitr Hochschulforsch* 42(1-2):162-176
- TK (2015) *TK-CampusKompass. Umfrage zur Gesundheit von Studierenden ([TK-CampusCompass. Survey about health of students])*. Techniker Krankenkasse, Hamburg
- Voltmer E, Aasland OG, Rosta J, Spahn C (2010) *Study-related health and behavior patterns of medical students: a longitudinal study*. *Med Teach* 32(10):e422-e428 doi:<https://doi.org/10.3109/0142159X.2010.496008>
- Voltmer E, Kieschke U, Schwappach DLB, Wirsching M, Spahn C (2008) *Psychosocial health risk factors and resources of medical students and physicians: a cross-sectional study*. *BMC Med Educ* 8:46 doi:<https://doi.org/10.1186/1472-6920-8-46>
- Voltmer E, Kölsch-Strumann S, Voltmer J-B, Kötter T (2021a) *Stress and behavior patterns throughout medical education – a six year longitudinal study*. *BMC Med Educ* 21:454 doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-021-02862-x>
- Voltmer E, Kölsch-Strumann S, Walther A, Mahmoud K, Obst K, Kötter T (2021b) *The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students – a longitudinal study before and after the onset of the pandemic*. *BMC Public Health* 21:1385 doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>
- Voltmer E, Obst K, Kötter T (2019) *Study-related behavior patterns of medical students compared to students of science, technology, engineering and mathematics (STEM): a three-year longitudinal study*. *BMC Med Educ* 19(1):262 doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-019-1696-6>

Impressum



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Team Gesundheitsförderung in Studium und Beruf
Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie
Universität zu Lübeck/ UKSH

www.lust.uni-luebeck.de
gesundstudieren@uni-luebeck.de

Grafische Konzeption und Gestaltung © Alexandra Klenke-Struve

