



Fact Sheets

Gesundheitsbefragung der Studierenden der RWTH Aachen aus dem Herbst 2021

In Kooperation mit



Umfrage unter 2900 Studierenden der RWTH Aachen im Rahmen einer Kooperation des Studentischen Gesundheitsmanagements, des Lehr- und Forschungsgebiets Gesundheitspsychologie und der Techniker Krankenkasse.

Umfrageteilnehmende

- Das durchschnittliche Alter der 2900 Teilnehmenden beträgt 22.8 Jahre (6 % aller RWTH Studierenden)*
- Es haben 63.3 % Bachelorstudierende, 30.1 % Masterstudierende, 3.3 % Promovierende und 3.3 % Staatsexamen teilgenommen
- Es gab 55.7 % männliche Teilnehmer, 43.4 % weibliche Teilnehmer und 0.9 % diverse Teilnehmer
- Die Stichprobe ist repräsentativ über Bildungsabschlüsse, Alter, Geschlecht, Fakultäten, Nationalität und Sprache verteilt; wegen Homogenität keine weiteren Subgruppenanalysen

*Die zahlenmäßig größte Fakultät der RWTH, Maschinenwesen, hat nicht teilgenommen, da eine Pilotstudie im Jahr zuvor bereits in dieser Fakultät durchgeführt wurde. Die Teilnahmequote bezieht sich jedoch auf die Gesamtstudierendenzahl der RWTH und ist damit ein wenig verzerrt.

Ziel der Studie

- Erfassung des körperlichen & psychischen Gesundheitszustandes sowie gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen
- Abbildung der derzeitigen gesundheitlichen Situation Studierender (cf. Erhebungszeitraum Herbst 2021)
- Fokus auf die psychische Gesundheit und die Auswirkungen der anhaltenden COVID-19 Pandemie auf die Psyche

→ Ableiten geeigneter und bedarfsorientierter Maßnahmen zum Entgegenwirken negativer Entwicklungen und zur Hilfestellung für betroffene Studierende

Angebote der RWTH

- 73 % der Studierenden haben Interesse an Beratungs-angeboten, besonders gefragt sind die Themen psychische Beratung, Angebote zur Entspannung/Stressbewältigung, Sport und Ernährung
- Am bekanntesten ist die zentrale Studienberatung, unbekannter hingegen sind das studentische Gesundheitsmanagement oder die Vertretung Studierender mit Behinderung und chronischer Erkrankung (VORSCHUB)
- Am häufigsten genutzt werden die Angebote der Fachschaften
- Es zeichnet sich ab, dass einige Angebote bekannt sind, aber von den Studierenden kaum/nicht genutzt werden

Psychische Gesundheit 1/2

- 34.8 % sind als psychisch auffällig zu bezeichnen (Anstieg von 11 % im Vergleich zur Vorstudie von Nov. 2020)
- 61 % der Studierenden berichten eine schlechte psychische Gesundheit (GHQ)
- 41.9 % der Studierenden erreichen einen kritischen Depressionswert, 40.2 % einen kritischen Ängstlichkeitswert (PHQ)
- Die psychische Gesundheit steht in negativem Zusammenhang u.a. mit Stress, Schlafprobleme oder Burnout. Ein positiver Zusammenhang besteht u.a. zu Lebenszufriedenheit, der Bewältigung studienbezogener Anforderungen, Resilienz* oder Selbstwirksamkeit*

***Resilienz** besteht, wenn Individuen in großen psychischen oder körperlichen Stresssituationen ihre psychische Gesundheit aufrechterhalten oder diese nach einer kurzen Phase von Belastungssymptomen rasch wiederherstellen können

***Selbstwirksamkeit** ist die Überzeugung einer Person, Herausforderungen und schwierige Situationen mit den eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können

Psychische Gesundheit 2/2

- Die Studierenden machen sich **ein wenig** Sorgen hinsichtlich der COVID-19 Pandemie und fühlen sich **eher stark** durch die Pandemie **beansprucht** Die Sorgen stehen im Zusammenhang mit der gefühlten Beanspruchung durch die Pandemie, das Stresserleben, mit Schlafstörungen, physischen und psychischen Symptomen
- 36.8 % der Studierenden weisen ein verschlechtertes bis problematisches Schlafverhalten auf.
- Der Durchschnittswert der Studierenden weist eine niedrige Resilienz auf
- Die Studierenden weisen eine mittlere bis leicht erhöhte Tendenz zu Overcommitment* auf
- Die Studierenden weisen im Durchschnitt einige Male im Monat Burnout-Symptome auf. Sowohl emotionale als auch kognitive studienbezogene Irritationen treten teilweise bei den Studierenden auf
- Die Studierenden erleben **manchmal** Stress

***Commitment** ist die Selbstverpflichtung für eine Handlung oder Entscheidung. **Overcommitment** ist ein übermäßiges Engagement für eine Handlung oder Entscheidung, welches die Fähigkeiten zur Realisierung übersteigt

Körperliche Gesundheit

- Die Studierenden stufen ihre eigene Gesundheit allgemein als **gut** ein
- Schlaf, Ernährung und Bewegung sind den Studierenden wichtig hinsichtlich des Gesundheitsverhaltens. Sie achten Großteils auf ein ausgewogenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Innerhalb der Klausurenphase wird weniger auf Schlaf, Ernährung und Bewegung geachtet
- Bei 12.3 % der Studierenden liegt eine Beeinträchtigung (Behinderung oder chronische Erkrankung) vor, welche sie zu 31.4 % im Studium einschränkt
- Am häufigsten sind körperliche Beeinträchtigungen, gefolgt von psychischen und sonstigen
- Die Studierenden erleben physische Symptome (z. B. Rücken-, Glieder-, Nackenschmerzen, hohe Anspannung, beeinträchtigtes Allgemeinempfinden) **ein paar Mal** pro Monat. Die Symptome treten **unter Stress häufiger** auf

Körperliche Aktivität

- Die Studierenden achten teilweise auf ausreichend körperliche Bewegung im Alltag
- Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung schätzt ihr eure körperliche Fitness als mittelmäßig ein
- Im Durchschnitt treibt ihr in der Woche regelmäßig Sport, d. h. 1–2 Stunden in der Woche
- Die Studierenden haben erkannt, dass ihnen Sport beim Stressabbau hilft und machen sich dieses zunutze
- Die Studierenden sind durchaus sehr selbstreflektiert

Ernährung

- Die Studierenden achten teilweise auf eine gesunde Ernährung und ihre Flüssigkeitszufuhr
- 28.3 % ernähren sich vegetarisch oder vegan und konsumieren 3–4-mal pro Woche Obst oder Gemüse
- Die Studierenden kochen häufiger zu Hause als in der Mensa essen zu gehen
- Fast Food und Snacks konsumieren die Befragten im Durchschnitt jeweils mehrmals pro Monat
- Im Durchschnitt kocht sie an 5,5 Tagen selbst und geht an 2,8 Tagen (vor Corona) in der Mensa essen. Bei Mensagerichten wird manchmal auf ausgewogene Ernährung geachtet
- Durchschnittlich werden 1,5–2 Liter Wasser und jeweils weniger als 0,5 Liter Kaffee und zuckerhaltige Getränke konsumiert

Konsumverhalten

- Etwa 42.3 % der Studierenden überschreiten einen kritischen Wert des Alkoholkonsums
- Die Studierenden scheinen größtenteils weder Zigaretten noch E-Zigaretten oder Shisha zu konsumieren
- Circa ein Drittel der Studierenden (32.6 %) hat schon einmal darüber nachgedacht, Substanzen (z. B. Mittel zur Beruhigung oder Leistungssteigerung, Cannabis, Amphetamine) einzunehmen
- Davon haben 57.2 % Substanzen tatsächlich eingenommen, aber im Durchschnitt seltener als einmal pro Woche. Am häufigsten wurde Cannabis konsumiert
- Die Studierenden schätzen ihr Medienkonsumverhalten als unbedenklich ein und vernachlässigen dadurch weder das Studium noch das Treffen mit Freunden
- Rund die Hälfte der Befragten nutzen das Spielen als Stressabbau

Erleben des Studiums

- Die Motivation der Studierenden für den gewählten Studiengang ist intrinsisch (Interesse, Kompetenz, finanzielle Absicherung, Karriereoptionen)
- Der Großteil der Studierenden in der Stichprobe sind mittelmäßig zufrieden mit ihren Studienleistungen.
- (Studien)Zufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Resilienz oder erlebte Bewältigung der studienbezogenen Anforderungen weisen sich als Schutzmechanismen aus
- Ähnlich verhält es sich mit dem Erleben von Stress, den die Studierenden im Schnitt manchmal spüren

Lebens- und Studiensituation

- Ein Drittel der Studierenden wohnt in einer WG, gefolgt von einem Viertel im Elternhaus. 10 % wohnen in einem Wohnheim
- Im Durchschnitt sind die Studierenden mit ihrer Wohnsituation „**eher zufrieden**“
- 43.7 % üben einen Nebenjob aus, welcher bei 65.6 % eine inhaltliche Nähe zum Studium hat
- 46.8 % der Studierenden mit Nebenjob sind auf diesen angewiesen. Im Durchschnitt arbeiten sie 11,5 Stunden pro Woche
- Insgesamt fühlen sich die Studierenden hinsichtlich ihrer Finanzen „**eher sicher**“
- Neben dem Einkommen aus den Nebenjobs ist die finanzielle Unterstützung durch die Eltern wichtig für die Mehrheit der Studierenden
- Im Durchschnitt brauchen die Studierenden 25,5 Minuten zur Uni, jedoch sind 29.8 % aufgrund der Pandemie noch nie zur Uni gefahren
- Das häufigste Fortbewegungsmittel ist der Bus, gefolgt von zu Fuß gehen
- Die Studierenden verfügen größtenteils über die notwendige Hardware, Software, Räumlichkeiten und Internet zur Teilnahme an digitalen Lehrveranstaltungen

Tipps und Hinweise

- Pro-aktives Herangehen an Herausforderungen hilft.
- Soziale Ressourcen in Anspruch nehmen z. B. Unterstützung bei Kommiliton*innen
- Strukturelle Ressourcen nutzen, z. B. geeignete Räume zum Lernen
- Herausforderungen angehen, z. B. in neuen Projekten, die einen interessieren, engagieren – vielleicht auch außerhalb der Uni oder als Ehrenamt
- Hindernisse reduzieren, z. B. die Aufgaben, die einen überfordern und sich entsprechend Unterstützung suchen

Einige hilfreiche Angebote

- die [Gesundheitsangebote für Studierende](#) der RWTH?
- die [Videos zu „Lernen lernen“](#) der Zentralen Studienberatung?
- oder die [„Top 5 der Prüfungsvorbereitung“](#)?
- die [Studientrainings & Lernstrategien](#) (ExAcT)?

Mehr Angebote auf dem Gesundheitsportal der RWTH Aachen unter: www.rwth-aachen.de/gesundheitsportal

Das waren Auszüge der Ergebnisse der ersten Gesundheitsbefragung an der RWTH Aachen University.

Für die ausführliche Ergebnispräsentation, bei Fragen oder wenn ihr euch aktiv bei der Maßnahmenableitung engagieren möchten, schreibt bitte an: sgm@rwth-aachen.de.