

# Hirndoping und Alkoholrausch contra Unistress? Herausforderung Suchtprävention in der Hochschule

Prof. Dr. Regina Kostrzewa, Gesundheitsakademie Nord e.V.

Fachkonferenz „Selbstbestimmt, selbstbewusst und  
(selbst-)süchtig? Zugänge zur Generation Z – Junge Menschen in  
Ihrer Lebenswelt erreichen

08.11.2017

Ökumenisches Forum Hafencity

Veranstalter: Sucht.Hamburg

# Gliederung

- \* Definition Hirndoping
- \* Lebenswelt Studierender
- \* Zahlen, Daten, Fakten
- \* Maßnahmen zur Suchtprävention an Hochschulen
- \* Perspektiven
- \* Literatur

# Definition Hirndoping bei Studierenden

- \* Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente und/oder illegaler Drogen im Zusammenhang der Bewältigung von Studienanforderungen
- \* Soft-Enhancement: frei verkäufliche bzw. nicht rezeptpflichtige Substanzen, z.B. Koffeintabletten, Energy Drinks, Vitaminpräparate, Schlaf-/Beruhigungs-/Schmerzmittel mit dem Ziel, Studienanforderungen zu bewältigen

# Lebenswelt/ -situation Studierender

- \* Lebensphase der Veränderung:
  - \* Identitätsentwicklung
  - \* Lebensstilentscheidung
- \* Substanzkonsum als:
  - \* Lifestyle
  - \* Zeichen des Erwachsenenalters
  - \* Ausdruck von Stresskompensation
  - \* Versuch zur Leistungssteigerung
  - \* Abgrenzung/Überschreitung von Regeln
- \* Doppelbelastung Studium & Arbeit
- \* Erhöhter Leistungsdruck durch Bachelor- & Mastersystem

(vgl. Helmer)

# Zahlen, Daten, Fakten I

- \* 14% der Studierenden haben schon mal eine Substanz eingenommen mit dem Ziel, die Studienanforderungen zu bewältigen
- \* Davon sind 6% Hirndopende und 8% Soft-Enhancende
- \* Seit 2010 ist der Anteil Hirndopender um einen Prozentpunkt erhöht, während der Zuwachs bei Soft-Enhancenden um drei Prozentpunkte stieg

(HISBUS 2015)

# Zahlen, Daten, Fakten II

- \* Bei den Hirndopenden ist die Geschlechterverteilung gleich, bei Soft-Enhancenden überwiegt der weibliche Anteil (10% vs. 6%)
- \* Beim Hirndoping: häufigste Verwendung Schlaf- bzw. Beruhigungsmittel (31%), Cannabis (29%) und Antidepressiva (27%); im Weiteren: Methylphenidat, Schmerzmittel, illegale Drogen

(HISBUS 2015)

# Zahlen, Daten, Fakten III

- \* Studienfach:
  - \* überdurchschnittlich hoher Anteil bei Rechts- und Wirtschaftswissenschaften
  - \* Geringster Anteil bei Sportwissenschaften
- \* Hochschulsesemester:
  - \* Je höher die Semesteranzahl, desto häufiger der Konsum (Korrelation mit dem Alter)

(HISBUS 2015)

# Motive für Hirndoping

- \* 51% bei Einschlafproblemen
- \* 42% bei Nervosität/Prüfungsangst
- \* 34% zum „Wachbleiben“
- \* 27% bei gesundheitlichen Problemen/Schmerzen
- \* 24% zur Leistungssteigerung
- \* 22% wegen Leistungsdruck/Konkurrenzkampf
- \* 20% bei Termindruck

(HISBUS 2015)



# Alkoholkonsum

- \* 37% aller Studierenden trinken häufig (1x pro Woche bis täglich)
- \* Von den Hirndopenden zählt jeder 2. zu häufig Trinkenden (50% vs. 30% bei den Soft-Enhancenden)
- \* Ca. 32% der Hirndopenden geben an, bei Stress im Studium mehr Alkohol zu trinken und nicht darauf verzichten zu können, dies trifft auch bei 22% der Soft-Enhancenden zu, während es bei den Nicht-Anwendern 16% sind
- \* Unter den hirndopenden Raucher\*innen treten Alkoholprobleme besonders häufig auf
- \* 39% der Hirndopenden konsumieren auch Haschisch oder Marihuana, 13% davon sogar ein- oder mehrmals wöchentlich

# Maßnahmen, Ansätze und Methoden

- I. Interventionskonzept „Soziale Normen“-Ansatz (SNA)
  - \* Substanzkonsum von Gleichaltrigen wird überschätzt
  - \* Diese Fehleinschätzung kann zu erhöhtem Konsum führen
  - \* Die Korrektur dieser Fehleinschätzung als erfolgsversprechende Präventionsstrategie

(Helmer 2015)

# Maßnahmen, Ansätze und Methoden

- \* Intervention:

- \* Normativer sozialer Druck wird reduziert
- \* Anpassung des eigenen Konsumverhaltens an korrigierte Peernorm
- \* SNIPE in 7 europäischen Ländern
- \* INSIST – **I**nternetbasierte **S**oziale **N**ormen **I**ntervention zur Prävention von Substanzkonsum von **S**tudierenden (an 8 Hochschulen in Deutschland, z.B. HAW; mind. 600 Studierende je Hochschule & Kontrollhochschule)
- \* Weiterentwickelt als Ispi

(Helmer 2015)

# Maßnahmen, Ansätze und Methoden

- \* Intervention:

- \* Web-basiert

- \* Geschlechtsspezifisch

- \* Web-basierte Feedbacks

- \* Unterstützt durch Marketingkampagnen

- SNA als Paradigmenwechsel in der aktuellen Suchtprävention?

# Maßnahmen, Ansätze und Methoden

## II. DiOS – „Dissemination und nachhaltige Implementierung von Online-Präventionsmaßnahmen für missbräuchlichen Substanzkonsum bei Studierenden“

### 1. DeinMasterplan ([www.deinmasterplan.de](http://www.deinmasterplan.de)):

- \* Verknüpfung von Themenfeldern wie Substanzkonsum und studienrelevanten Problemen, z.B. Prüfungsangst
- \* Für Studierende mit psychischen Belastungen peer to peer Beratung
- \* Zugänge: Flyer, Poster, Dozierende; Online: Hochschulwebsites, -newsletter, Socialmedia
- \* Vernetzung zum Hochschulumfeld, z.B. Beratungsstellen, Studierendennetzwerke

→ Fazit: Interesse der Studierenden an Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen (im Kontext Substanzprobleme)

# Maßnahmen, Ansätze und Methoden

## 2. eCHECKup to go

→ Online-Prävention mit studentischer peer-Beratung

- \* online-basiertes Programm zum Alkoholkonsum
- \* Ausbildung der peers auf Basis der Motivierenden Gesprächsführung
- \* Vernetzung von Onlineprogramm, Peer-Beratung und Beratungsnetzwerk

→ Fazit: „ein auf die Lebenswelt Studierender zugeschnittenes, evaluiertes und wirksames Online- und Offline-Angebot“ zur Alkoholprävention im Setting Hochschule (Laging, 2016)

# Perspektiven

- BMG geförderte neue webbasierte Programme vielversprechend → Implementierung
- \* Hochschulinterne Strukturen verbessern und Kooperation zu Beratungsnetzwerk ausbauen
- \* Verankerung von Suchtprävention für Studierende in betrieblicher Gesundheitsförderung/Suchtprävention
- Vor- und Nachteile dieser Verankerung?

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Prof. Dr. Regina Kostrzewa

[regina.kostrzewa@gesundheitsakademie-nord.de](mailto:regina.kostrzewa@gesundheitsakademie-nord.de)





# Quellenverzeichnis

- \* Helmer, S.M. (2015): Substanzkonsum von Studierenden und Einfluss der Peergroup. Über die Bedeutung von sozialen Normen. Bielefeld.
- \* Laging, M./Heidenreich, T./Ganz, T./Braun, M. (2016): Online-Prävention substanzbezogener Störungen bei Studierenden. Sachbericht. Bundesministerium für Gesundheit.
- \* Middenhoff, E./Poskowsky, J./Becker, K. (2015): Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden (HISBUS). BMG/DZHW: Hannover.
- \* Studienwerk Hamburg (Hrsg.) (2010): Studentische Lebenswelt. Hamburg.
- \* Tossmann, P. (2015): Prävention von riskantem Substanzkonsum bei Studierenden (PräviS). Abschließender Sachbericht. Bundesministerium für Gesundheit: Hildesheim und Berlin.