

## **Suchtprävention für Studierende der PHZH**

Grundlagen und Empfehlungen zur Sensibilisierung, Kompetenzförderung und Unterstützung während des Studiums

Mai 2022

Ariane Koch

Pädagogische Hochschule Zürich  
Abteilung Weiterbildung und Beratung  
Zentrum Schule und Entwicklung  
Fachstelle Suchtprävention Volksschule (FSVS)  
Lagerstrasse 2  
8090 Zürich

## Inhaltsverzeichnis

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Zusammenfassung .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1 Einleitung .....</b>  | <b>5</b>  |
| 1.1 Ausgangslage.....  | 5         |
| 1.2 Fragestellungen.....   | 6         |
| 1.3 Vorgehen .....   | 7         |
| <b>2 Substanzkonsum und andere suchtrelevante Verhaltensweisen bei Studierenden .....</b>    | <b>9</b>  |
| 2.1 Prävalenzen.....   | 9         |
| 2.2 Konsumtendenzen seit der Corona-Pandemie.....  | 10        |
| 2.3 Konsummotive.....  | 10        |
| 2.4 Einschätzung der Situation an der PHZH .....   | 11        |
| <b>3 Gute Praxis in der Suchtprävention für Studierende.....</b>                             | <b>12</b> |
| 3.1 Evidenzbasierte Suchtprävention und erfolgreiche Programme an Hochschulen.....           | 12        |
| 3.2 Kriterien guter Praxis .....   | 14        |
| <b>4 Suchtprävention für Studierende der PHZH .....</b>                                      | <b>16</b> |
| 4.1 Erste Einschätzungen zum Bedarf .....  | 16        |
| 4.2 Erfolgsfaktoren für die praktische Umsetzung.....  | 17        |
| <b>5 Empfehlungen zur Umsetzung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH» .....</b>     | <b>19</b> |
| 5.1 Zielsetzung .....  | 19        |
| 5.2 Massnahmen zur Suchtprävention für Studierende .....                                     | 19        |
| 5.3 Verhältnisprävention an der PHZH.....  | 21        |
| 5.4 Zusammenarbeit mit Studierenden .....  | 21        |
| 5.5 Verankerung «Suchtprävention für Studierende der PHZH» .....                             | 21        |
| <b>6 Diskussion und Ausblick.....</b>  | <b>23</b> |
| <b>7 Literatur.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>8 Anhang .....</b>  | <b>28</b> |
| 8.1 Interviewleitfaden: Studierende der PHZH .....   | 28        |
| 8.2 Interviewleitfaden: Psychologische Beratungsstelle für Studierende der PHZH .....        | 29        |
| 8.3 Interviewleitfaden: Programmleitende von «Dein Masterplan» .....                         | 30        |
| 8.4 Ideen Fachteam Gesundheitswissenschaften: Suchtpräventive Angebote für Studierende ..... | 31        |

## Zusammenfassung

---

### Ausgangslage und Fragestellungen

In der Suchtprävention haben Lehrpersonen nebst ihrer wichtigen Rolle, präventive Inhalte in Schule und Unterricht zu vermitteln, auch eine zentrale Vorbildfunktion für ihre Schüler:innen. Somit sind sie gefordert, zu ihrer Gesundheit Sorge zu tragen. Eine reflektierte Haltung zum eigenen Konsum ist dabei von grosser Bedeutung. Die Fachstelle Suchtprävention Volksschule (FSVS) möchte die Suchtprävention in der Volksschule weiter stärken und Studierende der Pädagogischen Hochschule Zürich (PHZH) noch besser für die Thematik sensibilisieren und persönlich unterstützen. Dazu strebt die Fachstelle an, ihr Angebot zur Suchtprävention für Studierende der PHZH in Kooperation mit der Kommission Gesundheit und Umwelt (KGU) weiterzuentwickeln. Mit dem vorliegenden Bericht soll eine Grundlage dafür geschaffen werden.

Folgenden Fragestellungen wurde bei der Erarbeitung des Berichts nachgegangen:

- Welche Bedeutung haben der Konsum von psychoaktiven Substanzen und andere suchtrelevante Verhaltensweisen für Studierende an Hochschulen?
- Was für Ansätze zur Suchtprävention für Studierende an Hochschulen bewähren sich in der Praxis?
- Welche Erfolgsfaktoren und Stolpersteine sind bei der Umsetzung von Suchtpräventionsangeboten für Studierende an Hochschulen zu berücksichtigen?
- Welche Einschätzungen und Erwartungen liegen vor bezüglich Suchtprävention für Studierende an der PHZH?
- Welche Massnahmen zur Suchtprävention für Studierende sind an der PHZH zu empfehlen?

### Vorgehen

Mittels Literaturrecherche wurde unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstandes eine theoretische Grundlage für das neue Themenfeld erarbeitet. Darauf aufbauend, wurden im Rahmen einer Recherche im Internet erfolgreiche Praxisbeispiele an Hochschulen untersucht und unter Anwendung der Methode des leitfadengestützten Interviews wurde einzelnen Fragen vertiefter nachgegangen. Schliesslich wurden unter Einbezug der KGU und des Fachteams Gesundheitswissenschaften der PHZH Empfehlungen bezüglich umzusetzender Massnahmen entwickelt und der vorliegende Bericht erarbeitet.

### Wichtigste Erkenntnisse

Laut einer repräsentativen Online-Erhebung zur Gesundheit von Studierenden in Deutschland liegt bei rund 40% der Studierenden ein problematischer Alkoholkonsum vor. 8% haben mindestens einmal in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert. 18,5% der Studierenden rauchen gelegentlich oder regelmässig Tabakprodukte (Grützmacher et al. 2018). Gemäss Studienergebnissen zu Substanzkonsum von Studierenden an Schweizer Hochschulen hat sich das Rauschtrinkverhalten seit Beginn der Corona-Pandemie im Durchschnitt reduziert. Bezogen auf Tabak und Cannabis, die am zweithäufigsten konsumierten Substanzen, gab es kaum Veränderungen (Rüegg u. Eggli 2020). Datenerhebungen bei der Altersgruppe von jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren zeigen eine starke Zunahme des Internetkonsums (Höglinger u. Heiniger 2020), wobei rund 20% die Kriterien einer problematischen Internetnutzung erfüllen (Mohler-Kuo et al. 2021). Bezuglich Substanzkonsum bei Studierenden, insbesondere beim Alkohol, sind soziale Motive und Party-Konsum von hoher Relevanz (Lumme 2019). Substanzen werden aber auch eingesetzt zum Umgang mit Stress oder Belastungen, zum Zweck der kognitiven Leistungssteigerung sowie zur Stimmungsaufhellung oder zum Abschalten (Middendorff et al. 2012; Maier et al. 2013). Die mit Studierenden und der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der PHZH durchgeföhrten Interviews geben Hinweise darauf, dass sich diese Konsumtrends und Konsummotive auch bei PH-Studierenden zeigen.

Die Internetrecherche nach erfolgreichen Praxisbeispielen für Suchtprävention an Hochschulen ergab mehrere erfolgsversprechende Interventionen vorwiegend in Deutschland. Daraus liessen sich Kriterien guter Praxis ableiten, die in die Empfehlungen zur Suchtprävention an der PHZH eingeflossen sind.

## **Empfehlungen**

Auf Basis von Erkenntnissen zu wirksamer Suchtprävention für Studierende, Ansätzen guter Praxis an Hochschulen, Interview-Auswertungen sowie Rückmeldungen aus der KGU und dem Fachteam Gesundheitswissenschaften wird die Umsetzung folgender Massnahmen empfohlen:

Zur Sensibilisierung für die Thematik der Suchtprävention sollen möglichst viele Studierende mit Fachinformationen erreicht werden. Dazu ist die Integration von suchtpräventiven Inhalten in Pflichtmodul-Veranstaltungen der Ausbildung anzustreben. Nebst der Vermittlung einer Wissensbasis sollen Studierende ausgehend von Konsummotiven schützende Ressourcen kennenlernen und durch die Förderung von Lebenskompetenzen gestärkt werden. Tests zur Konsumeinschätzung können Studierende dazu motivieren, ihren Konsum zu reflektieren. Weiter sollen Studierende, die einen problematischen Konsum aufweisen über geeignete Hilfsangebote informiert und darin unterstützt werden, Beratungsstellen aufzusuchen.

Die Inhalte zur Suchtprävention sollen auch online auf dem Studierendenportal «studiweb» aufgeschaltet werden, so dass die Informationen jederzeit verfügbar sind.

Nebst Massnahmen, die beim Verhalten der Studierenden ansetzen (Verhaltensprävention), spielen auch die strukturellen Rahmenbedingungen (Verhältnisse) der Hochschule eine massgebende Rolle bezüglich Suchtprävention für Studierende. Bezogen auf den Substanzkonsum können Einrichtungen, wie beispielsweise die von der Versammlung der Studierenden der PHZH (VSPHZH) betriebenen Angebote «Kafi Schnauz» und «TheraBierbar», von Relevanz sein. Um diese Angebote gesundheitsförderlicher zu gestalten, soll in einem ersten Schritt in Zusammenarbeit mit Studierenden eine Sortimentserweiterung mit alkoholfreien Getränken angestrebt werden. Um die Studierenden mit dem Thema Suchtprävention zu erreichen, ist deren partizipative Einbindung ein wichtiger Erfolgsfaktor; dazu sollen Anreizen geschaffen werden.

Zur längerfristigen Sicherung eines Angebots zur Suchtprävention für Studierende soll dieses an der PHZH verankert werden:

Unter dem KGU-Schwerpunktthema «Reduktion von Belastungen und Stärkung von Ressourcen» wird «Suchtprävention für Studierende der PHZH» als Massnahme umgesetzt. Die PHZH orientiert sich an den von den Vereinten Nationen formulierten Zielen für Nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals). «Suchtprävention für Studierende der PHZH» lässt sich dem Ziel 3 zuordnen: «Ziel 3: Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern (...) 3.5: Die Prävention und Behandlung des Substanzmissbrauchs, namentlich des Suchtstoffmissbrauchs und des schädlichen Gebrauchs von Alkohol, verstärken» (EDA 2021).

Die FSVS integriert «Suchtprävention für Studierende der PHZH» als Teil ihres Auftrags zur Qualitätsentwicklung und zum Wissensmanagement in der schulischen Suchtprävention sowie zur Unterstützung einer fachkompetenten Umsetzung des Themas Suchtprävention in der Lehrer:innenbildung. Bei der Entwicklung und Umsetzung suchtpräventiver Angebote arbeitet die FSVS mit hochschulinternen und -externen Kooperationspartner:innen zusammen.

## 1 Einleitung

---

Suchtprävention ist Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Volksschule, ist im Lehrplan 21 verankert und darum auch in der Ausbildung von Lehrpersonen von Bedeutung. Die PHZH vermittelt den Studierenden in ihrer Ausbildung suchtpräventive Inhalte im Rahmen von Modulen zu Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei werden die Studierenden und auch die aktiven Lehrpersonen durch die Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention und die Webseite der Fachstelle Suchtprävention Volksschule (FSVS) der PHZH unterstützt. Dort finden sich nebst Unterrichtshilfen und Fachinformationen auch die grundlegenden Definitionen zum Thema «Suchtprävention in der Volksschule»:

«*Suchtprävention kann den Konsumeinstieg hinausschieben, das Risiko einer Suchterkrankung verringern und die mit einer Suchtentwicklung verbundenen negativen Folgen vermindern. Dies gilt sowohl für substanzbgebundene Abhängigkeiten wie auch für Verhaltenssüchte*» (Fachteam Gesundheitswissenschaften 2018).

«Die Schule ist ein zentrales Setting für die Suchtprävention im Kindes- und Jugendalter, da fast alle Kinder und Jugendlichen und viele Eltern erreicht werden. Die schulische Suchtprävention setzt sowohl beim Verhalten der Schülerinnen und Schüler (Verhaltensprävention) als auch bei den strukturellen Rahmenbedingungen in der Schule (Verhältnisprävention) an. Im Unterricht und durch die Gestaltung eines suchtpräventiven Lern- und Lebensraums kann sie zu einer gesunden Entwicklung beitragen und die Schülerinnen und Schüler gezielt beim Aufbau von Lebens- und Gesundheitskompetenzen unterstützen. Auch bei der Früherkennung von auffälligem Verhalten und der Frühintervention spielt die Schule eine zentrale Rolle» (Fachstelle Suchtprävention Volksschule 2020).

Lehrpersonen haben nebst ihrer wichtigen Rolle, Suchtprävention in Schule und Unterricht zu vermitteln, auch eine zentrale Vorbildfunktion für ihre Schüler:innen. Dies bedeutet, dass sie gefordert sind, zur eigenen Gesundheit Sorge zu tragen. Eine reflektierte Haltung zum eigenen Konsum ist dabei von grosser Bedeutung.

Die PHZH möchte sich bezüglich dieser beiden Anliegen einsetzen, die Suchtprävention in der Volksschule weiter stärken und Studierende noch besser für die Thematik sensibilisieren und persönlich unterstützen.

### 1.1 Ausgangslage

Studierende sind an Hochschulen hohen Anforderungen und Belastungen im Rahmen des Studiums ausgesetzt. In Bezug auf die psychische Gesundheit zeigen neuere Studien aus der Schweiz seit Beginn der Corona-Pandemie eine Zunahme an Stress, Ängsten, Einsamkeit und depressiven Symptomen (Dratva et al. 2020; Rüegg u. Eggli 2020; Zellweger u. Kocher 2021). Mit zunehmender psychischer Belastung steigt auch die Gefahr für einen gesteigerten Substanzkonsum zur Stressbewältigung oder die Entwicklung einer Verhaltenssucht, beispielsweise im Zusammenhang mit problematischer Internetnutzung. Zwischen psychischer Gesundheit und Substanzkonsum, bzw. Suchtverhalten bestehen oft komplexe Wechselwirkungen (Sucht Schweiz 2021).

Studierende der PHZH lernen im Rahmen ihrer Ausbildung, dass die Gesundheit von Lehrpersonen als wichtige Voraussetzung für ein positives Schulklima, guten Unterricht und somit auch für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Schüler:innen gilt. Entsprechende Wirkzusammenhänge sind im Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» der Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen dargestellt (Achermann Fawcett et al. 2018).

Diese Zusammenhänge sind auch für Studierende der PHZH relevant. Für das Wohlbefinden spielt die psychische Gesundheit eine wichtige Rolle und diese hängt eng mit der körperlichen Gesundheit zusammen (Obsan 2020).

In der Ausbildung an der PHZH bildet der Ausbildungsstandard 12 «Beruf in der Lebensbalance» (PHZH 2018) die Grundlage für die Förderung von entsprechenden Gesundheitskompetenzen bei Studierenden im Rahmen von Ausbildungsmodulen. Auf Hochschulebene verfolgt die Kommission Gesundheit und Umwelt (KGU) unter anderem das Schwerpunktthema «Reduktion von Belastungen und Stärkung von Ressourcen», wobei auch Massnahmen für Studierende umgesetzt werden.

Auch das Thema Suchtprävention ist relevant für die Gesundheit der Studierenden. Um Studierende bezüglich gesundheitlicher Aspekte vor dem Hintergrund des eigenen Konsumverhaltens zu sensibilisieren sowie bei Bedarf persönlich zu unterstützen, strebt die FSVS an, in Kooperation mit der KGU ihr Angebot zur Suchtprävention für Studierende der PHZH weiterzuentwickeln.

Mit der vorliegenden Recherche soll dazu eine Grundlage geschaffen werden.

## 1.2 Fragestellungen

Konkret soll in der vorliegenden Arbeit folgenden Fragestellungen nachgegangen werden:

- Welche Bedeutung haben der Konsum von psychoaktiven Substanzen und andere suchtrelevante Verhaltensweisen für Studierende an Hochschulen?
  - Was ist die Prävalenz?
  - Was für eine Funktion haben die Substanzen und die Verhaltensweisen – welches sind Konsummotive?
- Was für Ansätze zur Suchtprävention für Studierende an Hochschulen bewähren sich in der Praxis?
- Welche Erfolgsfaktoren und Stolpersteine sind bei der Umsetzung von Suchtpräventionsangeboten für Studierende an Hochschulen zu berücksichtigen?
- Welche Einschätzungen und Erwartungen liegen vor bezüglich Suchtprävention für Studierende an der PHZH?
- Welche Massnahmen zur Suchtprävention für Studierende sind an der PHZH zu empfehlen?

### 1.3 Vorgehen

Um ausgehend von den obigen Fragenstellungen zu Empfehlungen bezüglich Suchtprävention für Studierende der PHZH zu gelangen, wurde wie folgt vorgegangen.

#### Literatur- und Internetrecherche

Mittels Literaturrecherche wurde unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungstandes eine theoretische Grundlage für das neue Themenfeld erarbeitet. Darauf aufbauend, wurde im Rahmen einer Recherche im Internet nach erfolgreichen Praxisbeispielen an Hochschulen gesucht.

#### Leitfadengestützte Interviews<sup>1</sup>

Um Hinweise für die praktische Umsetzung zu erhalten, wurde unter Anwendung der Methode des leitfadengestützten Interviews einzelnen Fragen<sup>2</sup> vertiefter nachgegangen. Die Interviews wurden durchgeführt mit der Leiterin eines erfolgreichen Programms zur Suchtprävention für Studierende, sowie an der PHZH mit 4 Studierenden und 1 Fachperson der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende.

Da Studierende bezüglich ihrer eigenen Situation an der PHZH Expertise mitbringen und um eine erste Möglichkeit zur Partizipation der Zielgruppe zu nutzen, wurden Studierende in Schlüsselfunktionen der Versammlung der Studierenden der PHZH (VSPHZH) interviewt.

Immatrikulierte Studierende der PHZH haben die Möglichkeit, bei unterschiedlichen Anliegen Unterstützung bei der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende in Anspruch zu nehmen. Dabei können alle Anliegen thematisiert werden, die Studierende bei ihrem Studium beeinträchtigen. Dies können Fragen im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Studium sein, es kann aber auch private und persönliche Schwierigkeiten betreffen (Psychologische Beratungsstelle für Studierende 2021). Aufgrund ihrer Expertise bezogen auf die Zielgruppe der Studierenden und der wichtigen Rolle der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende im Zusammenhang mit dem Thema «Suchtprävention für Studierende der PHZH», wurde eine Fachperson der Beratungsstelle mittels eines leitfadengestützten Interviews befragt.

Im Rahmen der Interviews wurden erste Einschätzungen zum Bedarf vorgenommen. Die Interviews wurden protokolliert, vergleichbare Inhalte zu thematischen Einheiten zusammengefasst<sup>3</sup> und im Hinblick auf die Fragestellungen<sup>4</sup> ausgewertet.

#### Einbezug der Kommission Gesundheit und Umwelt (KGU) und des Fachteams Gesundheitswissenschaften

Schliesslich wurden unter Einbezug der KGU und des Fachteams Gesundheitswissenschaften der PHZH Empfehlungen bezüglich umzusetzender Massnahmen entwickelt.

Aufgrund ihres Teilauftrags zur Förderung der Gesundheit von Studierenden der PHZH, zu dem auch das Themenfeld der Suchtprävention für Studierende gehört, wurde die KGU bereits zu Beginn des Projekts aktiv miteinbezogen. Im Laufe der Erarbeitung der Grundlagenrecherche wurde die Sichtweise der Kommission in Rahmen von regelmässig stattfindenden Sitzungen aufgenommen und eingearbeitet.

Das Fachteam Gesundheitswissenschaften besteht aus Mitgliedern mit Expertise in Gesundheitsförderung und Prävention. Im Rahmen einer Austausch-Sitzung wurden erste Ideen

---

<sup>1</sup> Die Interviews wurden aufgrund der Corona-Pandemie per Videocall durchgeführt.

<sup>2</sup> siehe Interviewleitfäden, Kapitel 8.1-8.3

<sup>3</sup> Die transkribierten und nach Kategorien ausgewerteten Interviews können bei Bedarf eingesehen werden.

<sup>4</sup> siehe Fragestellungen, Kapitel 1.2

für Massnahmen zur Suchtprävention mit Zielgruppe Studierende vorgeschlagen und diskutiert. Hinweise im Hinblick auf den geschätzten Bedarf sowie PH-spezifische Eigenheiten, die für eine erfolgreiche Umsetzung von Massnahmen zu berücksichtigen sind, wurden aufgenommen und in der weiteren Erarbeitung des Grundlagenberichts berücksichtigt.

Mit Hilfe der oben beschriebenen Arbeitsschritte wurde ein Bericht erarbeitet, der im Folgenden dargestellt ist. Die damit vorliegenden Grundlagen dienen als Basis für den Aufbau eines Angebots zur Suchtprävention für Studierende der PHZH, welches in Zusammenarbeit mit der KGU an der PHZH umgesetzt und längerfristig verankert werden soll.

## 2 Substanzkonsum und andere suchtrelevante Verhaltensweisen bei Studierenden

Im folgenden Kapitel soll die Fragestellung «Welche Bedeutung haben der Konsum von psychoaktiven Substanzen und andere suchtrelevante Verhaltensweisen für Studierende an Hochschulen: Was ist die Prävalenz? Was für eine Funktion haben die Substanzen und die Verhaltensweisen – welches sind Konsummotive?» bearbeitet werden.

Im Zusammenhang mit dieser Frage interessiert auch, welche Faktoren in diesem Lebensabschnitt der Studierenden den Substanzkonsum und suchtrelevante Verhaltensweisen beeinflussen können.

Die Studienzeit ist eine Entwicklungsphase mit grösseren biografischen Veränderungen, wobei der Übergang von der Schule in die Hochschule oftmals zu Unsicherheit führt und mit einem schlechteren Gesundheitszustand sowie einem risikoreicheren Gesundheitsverhalten verbunden sein kann (Schrieker et al. 2020). So weist die Gruppe der Studierenden häufiger physische und psychische Beschwerden auf und zeigt ungünstiges Verhalten, wie beispielsweise häufigeren und exzessiveren Alkoholkonsum als der gleichaltrige Anteil der nicht studierenden Bevölkerung (Grütmacher et al. 2018). Substanzkonsum kann dabei als Bewältigungsstrategie für die vielfältigen Herausforderungen und Transformationsprozesse, mit denen sich Studierende konfrontiert sehen, eingesetzt werden (Lumme 2019).

### 2.1 Prävalenzen

Zur Erfassung von Daten zur psychischen Gesundheit und zum Substanzkonsum von Studierenden führte die WHO eine internationale Studie durch, an der neunzehn Hochschulen aus acht Ländern teilnahmen. Im Rahmen einer webbasierten Erhebung bei erstsemestrigen Studierenden ergaben sich bei einem Drittel (35%) der Studierenden Hinweise auf verschiedene DSM-IV Diagnosen, wie beispielsweise Depressionen, Angststörungen und Substanzgebrauchsstörungen<sup>5</sup>. Bezüglich externalisierender Störungen, zu denen auch die Substanzgebrauchsstörung gehört, ist mit zunehmendem Alter der Studierenden ein Anstieg der Prävalenzzahlen zu erwarten, wobei der typische Lebensstil von Studierenden, der durch unregelmässige Schlafmuster, erhöhten zwischenmenschlichen Stress und Experimentierkonsum charakterisiert ist, als Risikofaktor für die Entwicklung einer Störung angenommen wird (Auerbach et al. 2018).

Laut einer repräsentativen Online-Erhebung zur Gesundheit von Studierenden in Deutschland zeigen 40,6% der Studierenden einen problematischen Alkoholkonsum<sup>6</sup>, wobei sich bei Studierenden ein deutlich erhöhter Wert zeigt im Vergleich zur Gesamtbevölkerung (14%). 39,5% der männlichen sowie 22,7% der weiblichen Studierenden betreiben mindestens einmal im Monat Rauschtrinken. Tabak und Cannabis sind die am zweithäufigsten konsumierten Substanzen. 8% haben mindestens einmal in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert (6,1% weiblich, 9,5% männlich). 18,5% der Studierenden (17,3% weiblich, 19,6 % männlich) rauchen gelegentlich oder regelmässig Tabakprodukte. Beim Substanzkonsum zeigen die männlichen Studierenden somit höhere Werte als die weiblichen Studierenden (Grütmacher et al. 2018).

Bezüglich anderer suchtrelevanter Verhaltensweisen konnten keine repräsentativen Daten zu Studierenden gefunden werden. Trotz zunehmendem Interesse für die «problematische

<sup>5</sup> Gemäss DSM V ist eine *Substanzgebrauchsstörung* oder *Substance Use Disorder (SUD)* «durch ein charakteristisches Muster kognitiver, verhaltensbezogener und körperlicher Symptome sowie den fortgesetzten Gebrauch der Substanz trotz klinisch bedeutsamer substanzbezogener Probleme charakterisiert» (Falkai et al. 2015, 661 f.). SUDs haben eine zugrundeliegende funktionelle Veränderung neuronaler Netzwerke als gemeinsames Merkmal, die auch nach einem Entzug weiterbestehen kann und die sich in wiederholten Rückfällen und intensivem Verlangen nach der Substanz äussern kann (ebd.).

<sup>6</sup> gemäss Wert im AUDIT-C («alcohol use disorder identification test»)

Internetnutzung<sup>7</sup>» fehlen bisher beispielsweise auch repräsentative Erhebungen zum Mediennutzungsverhalten von Studierenden. Da Studierende generell zu einer Altersgruppe gehören, die digitale Medien häufig und intensiv nutzt, könnten Erhebungen zur studentischen Mediennutzung dazu beitragen, Risikogruppen innerhalb der Studierendenschaft zu identifizieren (Schäfer et al. 2019).

## 2.2 Konsumtendenzen seit der Corona-Pandemie

Bezüglich Substanzkonsum von Studierenden seit Beginn der Corona-Pandemie liegen Daten der «Covid-19-Studierendenbefragung» aus der Schweiz vor. Die Befragung wurde als Teil der «Covid-19 International Student Well-being Study» unter Beteiligung der Berner Fachhochschule und der Universitäten Bern, Genf und Fribourg durchgeführt. Gemäss Ergebnissen der Studie hat sich das Rauschtrinkverhalten<sup>8</sup> im Vergleich zu vor der Corona-Krise bei Studierenden im Durchschnitt reduziert. Bezogen auf Tabak- oder Cannabiskonsum gab es kaum Veränderungen, wobei der Konsum auf relativ tiefem Niveau verblieben ist, rund 80% haben nie oder fast nie Tabak konsumiert und 90% haben angegeben, nie Cannabis konsumiert zu haben (Rüegg u. Eggli 2020). Der gleiche Trend eines rückläufigen oder gleichbleibenden Substanzkonsums zeigt sich auch bei Studierenden deutscher Hochschulen (Ehrentreich et al. 2021).

Zu anderen suchtrelevanten Verhaltensweisen bei Studierenden seit Beginn der Corona-Pandemie liegen aktuell keine repräsentativen Daten vor. Studien bezogen auf die Altersgruppe von jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren können mögliche Hinweise zu Konsumtendenzen bei Studierenden geben. Gemäss Daten des «COVID-19 Social Monitors für das Bundesamt für Gesundheit» hat der Internetkonsum in dieser Altersgruppe im Vergleich zur Gesamtpopulation stark zugenommen (Höglinger und Heiniger 2020). Auch gemäss «Swiss Youth Epidemiological Study on Mental Health» haben junge Erwachsene im Rahmen einer Online-Erhebung angegeben weniger häufig riskant Alkohol zu konsumieren im Vergleich zu vor der Corona-Pandemie, während sich aber bei rund 20% der jungen Erwachsenen eine problematische Internetnutzung zeigte (Mohler-Kuo et al. 2021).

Da die obigen Studien zur Corona-Pandemie auch den Zeitraum des Lockdowns vom Frühling 2020 in der Schweiz miteinschliessen, während dem bezüglich Konsumgelegenheiten für Studierende aussergewöhnliche Rahmenbedingungen herrschten, werden weitere Erhebungen zum Substanzkonsum und suchtrelevanten Verhaltensweisen bei Studierenden erforderlich sein um festzustellen, wie sich der Konsum mit der Fortsetzung der Pandemie, seit dem Lockdown, entwickelt hat.

## 2.3 Konsummotive

Um die Bedeutung von Substanzkonsum und suchtrelevanten Verhaltensweisen für Studierende besser zu verstehen und als Basis für mögliche Präventionsmassnahmen, sind Informationen zu Konsummotiven von Studierenden von hoher Wichtigkeit.

Bezüglich Substanzkonsum, insbesondere beim Alkohol, sind soziale Motive und Party-Konsum von hoher Relevanz. In der Lebenswelt von Studierenden spielen gemeinsame Erlebnisse eine bedeutsame Rolle. Dazu kann auch gehören, am Feierabend oder an Partys mit anderen Studierenden Alkohol zu konsumieren. Aber auch die Zugehörigkeit zur sozialen Bezugsgruppe der Studierenden ist ein wichtiges Konsummotiv. Gemeinsamer Substanzkonsum kann dabei auch symbolische Relevanz

---

<sup>7</sup> Bei der problematischen Internetnutzung handelt es sich um eine stoffungebundene Abhängigkeit, bei der eine betroffene Person eine oder mehrere Verhaltenssüchte (zum Beispiel Gaming- oder Social-Media-Sucht, Geldspiel-, Kauf- oder Pornosucht) im Internet auslebt (Herrmann et al. 2020).

<sup>8</sup> Konsum von sechs oder mehr Gläsern Alkohol pro Anlass

einnehmen, wobei bestimmte Konsummuster, wie beispielsweise exzessiver Alkoholkonsum, die Gruppenzugehörigkeit unterstreichen. Während psychisch stabile Studierende einen gesteigerten oder problematischen Alkoholkonsum mit dem Übergang in die Lebenswelt der Erwachsenen mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder aufgeben, kann ein missbräuchliches Konsummuster bei vulnerablen Studierenden allerdings überdauern und längerfristig zum Risikofaktor werden (Lumme 2019).

Substanzkonsum wird auch eingesetzt zum Umgang mit Stress oder Belastungen. So sind Alkohol und andere psychoaktive Substanzen auch bei Studierenden ein Ventil, über das Stress reguliert wird (Middendorff et al. 2012). Beim Umgang mit Stress kann zwischen funktionalen und dysfunktionalen Bewältigungsstrategien unterschieden werden, wobei der Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen den dysfunktionalen Bewältigungsstrategien zugeordnet wird und damit als risikoreich für die persönliche Gesundheit gilt (Frost u. Mierke 2013).

Schliesslich werden Substanzen auch zum Zweck der kognitiven Leistungssteigerung, zur Stimmungsaufhellung oder zum Abschalten eingesetzt. Diese Konsummotive werden in der Fachliteratur unter dem Begriff «Neuro-Enhancement» zusammengefasst (Maier et al. 2013).

## 2.4 Einschätzung der Situation an der PHZH

Um eine erste Einschätzung zur Situation bezüglich Substanzkonsum und suchtrelevanten Verhaltensweisen an der PHZH vorzunehmen, wurden leitfadengestützte Interviews mit Studierenden und der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der PHZH geführt<sup>9</sup>. Die Teilnehmenden wurden gefragt, inwiefern der Konsum von psychoaktiven Substanzen und/oder andere suchtrelevante Verhaltensweisen aus ihrer Sicht ein Thema für PHZH-Studierende sind.

Ergänzend zur Fachliteratur gibt es Hinweise sowohl aus den Interviews mit Studierenden als auch mit der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende, dass sich die oben beschriebenen Konsumtrends und Konsummotive auch bei Studierenden der PHZH zeigen. Nebst dem Konsum von Substanzen wie Alkohol und Tabak ist teilweise unter Studierenden auch problematische Internetnutzung beobachtet worden, welche seit Beginn der Corona-Pandemie tendenziell zugenommen hat.

---

<sup>9</sup> für Hintergrundinformationen bezüglich Interviews, siehe Vorgehen, Kapitel 1.3

### **3 Gute Praxis in der Suchtprävention für Studierende**

---

In diesem Kapitel wird den Fragestellungen «Was für Ansätze zur Suchtprävention für Studierende an Hochschulen bewähren sich in der Praxis?» und «Welche Erfolgsfaktoren und Stolpersteine sind bei der Umsetzung von Suchtpräventionsangeboten für Studierende an Hochschulen zu berücksichtigen?» nachgegangen.

Auf der Suche nach erfolgreichen Präventionsangeboten wird dem «Ansatz der Guten Praxis» gefolgt, wonach davon ausgegangen wird, dass es nie ausschliesslich nur eine beste Lösung gibt. Vielmehr sind in der Regel verschiedene erfolgversprechende Lösungen oder Elemente möglich. Von Ansätzen, die sich in der Praxis bewähren, können Kriterien abgeleitet und bei der Entwicklung von Interventionen berücksichtigt werden. Einzelne Kriterien guter Praxis können sich auf unterschiedliche Aspekte beziehen, beispielsweise auf Risiko- und Schutzfaktoren, methodische Aspekte oder Zielgruppenaspekte (Fabian et al. 2014, 15).

Im Folgenden werden Erkenntnisse zu evidenzbasierter Suchtprävention für Studierende zusammengefasst und Beispiele von erfolgreichen Programmen an Hochschulen vorgestellt. Ausgehend davon werden Kriterien abgeleitet, die für eine gute Praxis in der Suchtprävention für Studierende berücksichtigt werden könnten.

#### **3.1 Evidenzbasierte Suchtprävention und erfolgreiche Programme an Hochschulen**

Ansätze zur Suchtprävention in der Hochschule zielen mehrheitlich auf die Reduktion von riskantem Alkoholkonsum bei Studierenden ab. Speziell in den USA liegen zahlreiche Angebote im Bereich Alkoholprävention vor, da dort viele Studierende jünger sind als 21 Jahre (dem gesetzlichen Mindestalter von Alkoholkonsum in den USA) und somit Bedarf an entsprechenden Präventionsmaßnahmen besteht. Für die Prävention des Alkoholkonsums steht so auch viel aussagekräftige Evidenz auf Basis von Metaanalysen zur Verfügung. Sowohl persönlich wie digital vermittelte Inhalte haben präventive Effekte, wobei wirksame Interventionen darauf abzielen, dass Studierende die Wirkwartung an ihren Alkoholkonsum überprüfen. Bei Studierenden mit problematischem Alkoholkonsum erweisen sich die Verwendung von Screening-Instrumenten zur Einschätzung des eigenen Konsums mit anschliessender Kurzintervention im Sinne der «Motivierenden Gesprächsführung»<sup>10</sup> und personalisiertem Feedback als besonders wirksam. Zu anderen Substanzen als Alkohol stehen für verlässliche Aussagen bezüglich Evidenz nicht genügend Studien zur Verfügung (Bühler u. Thrul 2020, 44-48).

Auf der Suche nach erfolgreichen Programmen zur Suchtprävention für Studierende an Hochschulen wurden zwischen Juli und September 2021 Websites von Hochschulen mittels Internetrecherche gesichtet.

Im deutschsprachigen Raum liegen vielversprechende Praxisbeispiele vorwiegend in Deutschland vor. Dies lässt sich dadurch erklären, dass aufgrund des dort geltenden Präventionsgesetzes zahlreiche Projekte initiiert und von der Landesregierung gefördert worden sind (Hartmann et al. 2016). Das Online-Präventionsprogramm «eCHECKUP-Alkohol»<sup>11</sup> zielt auf die Verminderung des riskanten und schädlichen Alkoholkonsums bei Studierenden ab und hat sich an Hochschulen in Deutschland etabliert. Im Rahmen des Programms werden mittels eines anonymen Online-Trainings Strategien zur Konsumreduktion vermittelt. Als zweites Element werden an der Hochschule studentische Peer-Berater:innen bezüglich riskantem Alkoholkonsum aufgeklärt, dafür sensibilisiert, über Beratungsmöglichkeiten informiert und in motivierender Gesprächsführung ausgebildet. Im Rahmen von Aktionen an der Hochschule sprechen die studentischen Peer-

<sup>10</sup> Motivierende Gesprächsführung oder Motivational Interviewing ist ein klient:innenzentrierter Beratungsansatz mit dem Ziel, intrinsische Motivation zur Verhaltensänderung aufzubauen.

<sup>11</sup> <https://www.echeckup-alkohol.de>

Berater:innen Studierende niederschwellig, nicht verurteilend und auf Augenhöhe auf das Thema Alkohol an und motivieren diese dazu ihren Alkoholkonsum zu reflektieren. Eine Programmevaluation ergab positive Effekte bezogen auf Studierende mit riskantem Alkoholkonsum und die Gesamtgruppe. Die Ausbildung und der Einsatz von studentischen Peer-Berater:innen erwies sich als eine wichtige Komponente, um riskanten Alkoholkonsum im Setting Hochschule zu thematisieren. Ein weiteres Evaluationsergebnis war, dass Präventionsangebote für deren erfolgreiche Implementierung auf die jeweiligen Bedingungen der Hochschule zugeschnitten werden sollten (Heidenreich u. Laging 2015).

Nebst Alkoholprävention ist ein substanzunspezifischer Ansatz zur Suchtprävention erfolgsversprechend, der die Stärkung von personalen Ressourcen mittels der Förderung von Lebenskompetenzen zum Ziel hat. Studierende werden dabei darin unterstützt, Einflüsse aus ihrem Umfeld kritisch zu reflektieren und mehr Verantwortung für eigene Regulationsprozesse zu übernehmen (Kirchhoff u. Keller 2021). Nach Merten et al. (2020, zit. nach Kirchhoff u. Keller 2021) hat die Förderung von Einsichten, die helfen sich selbst besser zu verstehen und Einstellungen anzupassen, positive Effekte auf die eigene Resilienz, Selbstregulation und Sozialkompetenz. Übertragen auf den Substanzkonsum sowie suchtrelevante Verhaltensweisen von Studierenden könnte dies bedeuten, dass beispielsweise durch die Vermittlung von Fachinformationen und Hilfsmitteln zur Selbsteinschätzung und Reflexion von sozialen Normen das kritische Denken und die Reflexion bezüglich des eigenen Konsumverhaltens bei Studierenden gefördert und so deren Kompetenz zur Selbstregulation unterstützt werden könnte.

Die Stärkung von Resilienz- oder Schutzfaktoren wird auch empfohlen, um Studierende darin zu unterstützen Krisensituationen, Entwicklungsaufgaben und kritische Alltagssituationen besser zu bewältigen. Selbstwahrnehmung und Selbstregulation erweisen sich in diesem Zusammenhang nebst anderen Kompetenzen als besonders relevant (Rönnau-Böse 2021). Ein aktuelles, webbasiertes Training der WHO Mental Health Gruppe «StudiCare Resilienz»<sup>12</sup> mit Modulen zu den Themen Autonomie, Selbstakzeptanz, Hindernisse überwinden und soziale Kontakte, wird über das Online-Programm «StudiCare» angeboten. Das Programm enthält ein breites Angebot an evidenzbasierten, auf die Bedürfnisse von Studierenden abgestimmte Online-Trainings zur Prävention und Behandlung von psychischen Störungen. Auch Module zur Unterstützung bei problematischem Substanzkonsum sowie suchtrelevanten Verhaltensweisen sind darin enthalten. In den Trainings bewältigen Studierende ihre Beschwerden selbstständig, indem sie Module bearbeiten. Die Modulinhalte basieren auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Techniken, die auch in der klassischen Psychotherapie eingesetzt werden. Im Rahmen einer Begleitforschung im Zeitraum von 2016 bis 2021 wurden Studierende ab dem ersten Semester in regelmässigen Abständen über ihre Erwartungen an das Studium und Belastungen, ihr psychisches Wohlbefinden sowie die Bereitschaft zur Inanspruchnahme von psychosozialen Interventionen bzw. Beratungsangeboten befragt. Auf Basis der so gewonnenen neuen Informationen sollen der Bedarf an Hilfs- und Unterstützungsangeboten erhoben werden, bestehende Beratungsangebote verbessert und neue online-basierte Interventionen entwickelt werden.

Die oben beschriebenen Präventions-Ansätze sind der Verhaltensprävention zuzuordnen, das heisst, sie stellen einen Ansatzpunkt für die individuelle Förderung der Studierenden dar. An den meisten Hochschulen werden zeitlich begrenzte Projekte mit dem Fokus auf Verhaltensprävention angeboten, ohne dabei aber die Verhältnisse an der Hochschule zu berücksichtigen. Allerdings greift reine Verhaltensprävention zu kurz, um psychische und psychosomatische Probleme der Studierenden anzugehen, da diese auch mit den Verhältnissen und studiumsbezogenen Aufgaben zusammenhängen können (Gusy et al. 2015). Vielmehr soll die gesamte Studiensituation mit ihren Anforderungen und Ressourcen im Rahmen einer kontinuierlichen Gesundheitsberichterstattung bei Studierenden betrachtet werden. Dies kann eine Grundlage bieten, um Massnahmen für die Entwicklung von verhaltenspräventiven Ansätzen wie auch zur Verbesserung der Verhältnisse der jeweiligen Hochschule abzuleiten. Für eine Bedarfsanalyse im Sinne des «public health action cycles», bei welchem der Zyklus Bedarfsanalyse, Strategien, Massnahmen, Evaluation der

<sup>12</sup> <https://www.studicare.com/resilienz>

Massnahmen, kontinuierlich durchlaufen wird, sind Hochschulen auf eine eigene Gesundheitsberichterstattung angewiesen. Die regelmässige Erfassung von Daten, speziell auch zur Studierendengesundheit, erweist sich weiter als wichtig, da hochschulspezifische, soziokulturelle Unterschiede in der Studierendenschaft und damit zusammenhängende Ziele, Interessen und Wertvorstellungen der Studierenden, die Häufigkeit und Ausprägung von deren Gesundheitsverhalten beeinflussen können (Leuschner et al. 2021).

Im Rahmen des Präventionsprojekts «Dein Masterplan»<sup>13</sup> wurde in Zusammenarbeit mit drei deutschen Hochschulen ein Befragungsinstrument für ein studentisches Gesundheitsmonitoring entwickelt und die Befragung von Studierenden realisiert. Studierende wurden zu ihrem Gesundheitsverhalten, darunter auch Substanzkonsum und suchtrelevante Verhaltensweisen, sowie zu ihrem Belastungserleben befragt. Daraus wurden Ansatzpunkte zur Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende abgeleitet (Leuschner et al. 2021). «Dein Masterplan» besteht ausserdem aus einer Online-Plattform, welche Studierenden Hilfestellungen im Studienalltag bietet, wie beispielsweise Lern- und Stressbewältigungsstrategien und Unterstützung bezüglich suchtrelevanter Verhaltensweisen. Bestehende Suchtpräventionsangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wurden dazu auf die Zielgruppe abgestimmt und auf der Online-Plattform gebündelt. Ein Bezug zur Lebenswelt der Studierenden wurde durch die Verknüpfung von Substanzen und suchtrelevantem Verhalten mit studienbezogenen Themen hergestellt, wie beispielweise durch die Thematisierung der Auswirkung von Alkoholkonsum auf das Lernen und die Gedächtnisleistung. Die Nutzung der Online-Plattform «Dein Masterplan» wurde evaluiert. Dabei zeigte sich bei Studierenden ein Bedarf, sich mit studienbezogenen Problemen (beispielsweise Themen wie Prüfungsangst, Lernstress, Konzentrationsstörungen, Motivationsprobleme, Zweifel und Depressionen) auseinanderzusetzen. Weiter hat es sich bewährt problematischen Substanzkonsum im Zusammenhang mit Stress zu thematisieren. Schliesslich wurde im Rahmen des Gesundheitsmonitorings bei Studierenden auf die Online-Plattform aufmerksam gemacht, was zu einer verbesserten Nutzung der Website führte (Tossmann u. Soellner 2016).

Um in Erfahrung zu bringen, wie sich das Projekt seit der Evaluation und nach der Umsetzung an verschiedenen Hochschulen weiterentwickelt hat, wurde ein Interview<sup>14</sup> geführt mit der Projektleitung von «Dein Masterplan». Dabei interessierten die Fragen, was erfolgreiche Suchtprävention für Studierende ausmacht, wie die Zielgruppe der Studierenden möglichst gut erreicht werden kann und welche Stolpersteine bezüglich der praktischen Umsetzung zu berücksichtigen sind. Die Interview-Ergebnisse sind im folgenden Kapitel miteingeflossen.

### 3.2 Kriterien guter Praxis

Zusammenfassend ergeben sich auf Basis der Erkenntnisse zu evidenzbasierter Suchtprävention für Studierende, aus den dargestellten Programmen an Hochschulen und dem Interview mit der Projektleitung von «Dein Masterplan» folgende Kriterien guter Praxis zur Suchtprävention für Studierende an Hochschulen:

#### **Wirksame Interventionen zur Alkoholprävention**

- Interventionen, die zur Überprüfung der Wirkwartung des Alkoholkonsums anregen.
- Screening-Instrumente zur Einschätzung des eigenen Konsums, Motivierende Gesprächsführung und personalisiertes Feedback bei problematisch Konsumierenden.
- Einsatz von studentischen Peer-Berater:innen zur Thematisierung von riskantem Alkoholkonsum im Setting Hochschule.
- Anpassung von Präventionsangeboten an die jeweiligen Bedingungen der Hochschule.

#### **Förderung von Lebenskompetenzen / Stärkung von Schutzfaktoren**

<sup>13</sup> <https://www.dein-masterplan.de/>

<sup>14</sup> für Hintergrundinformationen bezüglich der Interviews, siehe Vorgehen, Kapitel 1.3

- Förderung von Erkenntnissen, die helfen sich selbst besser zu verstehen und Einstellungen anzupassen.
- Massnahmen zur Unterstützung der Reflexion des eigenen Konsums.
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation sowie anderer resilienzstärkenden Kompetenzen.

### **Stärkung der Gesundheitskompetenz mittels hochschuleigenem Gesundheitsportal**

- In der Praxis von Hochschulen hat sich das Aufschalten eines Gesundheitsportals bewährt mit dem Ziel der Förderung der Gesundheitskompetenz von Studierenden.
- Online-Informationen unterstützen Studierenden darin, gute Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen zu können.
- Verknüpfung von Informationen zu Substanzkonsum und suchtrelevanten Verhaltensweisen und Gesundheit mit dem Thema Stress und weiteren studienbezogenen Themen.
- lokaler Bezug durch Verlinkungen zu Hochschul-internen und -externen Angeboten.

### **Studentisches Gesundheitsmonitoring als Basis einer systematischen Bedarfsanalyse**

- Kontinuierliche Gesundheitsberichterstattung durch die regelmässige Befragung von Studierenden als Basis von bedarfsoorientierten Massnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention.
- Erfassen von Daten zum Substanzkonsum, weiteren suchtrelevanten Verhaltensweisen und anderem Gesundheitsverhalten sowie zu Anforderungen und Ressourcen der Studiensituation.
- Besonders kritische Bereiche, bezogen auf die gesundheitliche Situation der Studierenden, werden auf Basis des Gesundheitsmonitorings erkennbar.
- Entwicklungsbedarf wird regelmässig mittels aktueller Daten analysiert und Massnahmen können spezifisch für betroffene Bereiche ergriffen werden.

### **Schaffen von Anreizen zur Studierenden-Mitwirkung**

- Partizipation von Studierenden bei der Umsetzung von Massnahmen zur Suchtprävention an Hochschulen ist ein wichtiger Erfolgsfaktor zur Erreichung der Zielgruppe.
- Um Studierende für ihre Mitwirkung zu gewinnen, muss das Mitwirkungsangebot attraktiv gestaltet sein und es sind Anreize zur Partizipation zu schaffen.

### **Online-Beratung für problematisch Konsumierende**

- Angebot einer Beratungsstelle vor Ort und Online-Beratung für Studierende mit problematischem Substanzkonsum oder anderen problematischen Suchtverhaltensweisen.
- Online-Beratung hat sich in der Praxis bewährt, da diese niederschwellig und anonym ist.

## 4 Suchtprävention für Studierende der PHZH

---

Aus den obigen Erkenntnissen zu wirksamer Suchtprävention für Studierende und Ansätzen guter Praxis an Hochschulen können Hinweise für die erfolgreiche Umsetzung neuer Projekte an Hochschulen abgeleitet werden.

Aber lassen sich die Erfahrungen aus anderen Hochschulen auch auf die Situation an der PHZH übertragen? Wie oben dargelegt, gibt es studiengangs- und hochschulspezifische Eigenheiten, die es jeweils zu berücksichtigen gilt.

Um erste Abklärungen zu PH-spezifischen Voraussetzungen im Hinblick auf die mögliche Einführung eines neuen Schwerpunktthemas der FSVS vorzunehmen, wurde der Frage «Welche Einschätzungen und Erwartungen liegen vor bezüglich «Suchtprävention für Studierende an der PHZH»?» nachgegangen.

Zur Beantwortung der Frage wurden Informationen aus mehreren PH-internen Quellen verarbeitet. Im Rahmen von leitfadengestützten Interviews mit Studierenden und der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der PHZH wurden die Teilnehmenden unter anderem bezüglich ihrer Einschätzung zum Bedarf an Suchtprävention sowie dazu was Merkmale erfolgreicher Suchtprävention für Studierende der PHZH ausmachen könnte, befragt. Zusätzlich wurden Hinweise aus den PH-internen Gremien KGU und Fachteam Gesundheitswissenschaften im Hinblick auf den geschätzten Bedarf sowie PH-spezifische Eigenheiten, die für eine erfolgreiche Umsetzung zu berücksichtigen sind, zusammengefasst.<sup>15</sup> Die Ergebnisse werden im Folgenden dargestellt.

### 4.1 Erste Einschätzungen zum Bedarf

#### Einschätzungen aus Sicht von Studierenden und der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der PHZH

Die Aussagen durch Studierende der PHZH zum Bedarf lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Informationsbedarf bezüglich der Auswirkungen von Substanzkonsum auf die eigene Gesundheit.
- Studierende sollen dazu angeregt werden ihren Substanzkonsum oder suchtrelevante Verhaltensweisen bewusster wahrzunehmen und darüber zu reflektieren.
- Unterstützung für Studierende mit problematischem Konsum soll sowohl an der PHZH durch die Psychologische Beratungsstelle für Studierende als auch PH-extern angeboten werden.

Aufklärung, Beratung und Unterstützung bezüglich substanzgebundener Süchte, insbesondere im Zusammenhang mit problematischer Internetnutzung via Smartphone oder anderen digitalen Medien, wurden sowohl von der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der PHZH wie auch von einzelnen Studierenden empfohlen.

#### Hinweise seitens KGU und Fachteam Gesundheitswissenschaften

In der KGU wurden erst Umsetzungsideen diskutiert und auf folgenden Bedarf bezüglich «Suchtprävention für Studierende der PHZH» hingewiesen:

- Sensibilisierung für die gesundheitlichen Auswirkungen von Substanzkonsum, z.B. auch kognitive Auswirkungen, wäre ein wichtiges Thema.

---

<sup>15</sup> für Hintergrundinformationen bezüglich Interviews und Miteinbezug der PH-internen Gremien KGU und Fachteam Gesundheitswissenschaften, siehe Vorgehen, Kapitel 1.3

- Alle Studierenden sollten regelmässig informiert werden, zum Beispiel im Rahmen von Pflicht-Modulen.
- Zentrales Anliegen ist das Erreichen von Studierenden mit problematischem Konsum.
- Bestehende Angebote, wie die Psychologische Beratungsstelle für Studierende, sollen breiter bekannt gemacht werden.
- Es besteht Bedarf den Zugang zu externen Beratungsangeboten zu verbessern.
- Das Angebot zur Suchtprävention soll nachhaltig sein und längerfristig in der KGU-Strategie verankert werden.

Im Fachteam Gesundheitswissenschaften wurden erste Ideen zur Umsetzung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH» diskutiert<sup>16</sup>. Hinsichtlich Bedarf ergaben sich folgende Erkenntnisse:

- Online-Informationen für Studierende zum Thema «Sucht».
- Förderung von personalen und sozialen Kompetenzen bei Studierenden zum Umgang mit Anforderungen.
- Sensibilisierung, wie problematischer Konsum angesprochen werden kann.
- Psychologische Beratungsstelle für Studierende bei den Studierenden besser bekannt machen.
- Niederschwellige Angebote bereitstellen.

## 4.2 Erfolgsfaktoren für die praktische Umsetzung

### Einschätzungen aus Sicht von Studierenden und der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der PHZH

Die Studierenden äusserten sich bezüglich der Frage, wie erfolgreiche Suchtprävention für Studierende der PHZH aussehen könnte, zusammenfassend wie folgt:

- Wertneutrale Vermittlung (drei Nennungen) von Informationen zu Substanzen und suchtrelevanten Verhaltensweisen.
- Zusammenarbeit mit Studierenden bei der Kommunikation von suchtpräventiven Botschaften (drei Nennungen).
- Persönlichkeitsschutz als wichtiges Kriterium zur Erreichung von problematisch Konsumierenden (zwei Nennungen) durch den vertraulichen Umgang mit persönlichen Daten sowie Online-Unterstützungsangebote, die Anonymität ermöglichen.
- Vermeidung von Moralisierung sowie Ermahnungen seitens PHZH bezüglich Substanzkonsum (zwei Nennungen).
- Sensibilität bezüglich der Angst von Studierenden, aufgrund von Substanzkonsum verurteilt zu werden (drei Nennungen).
- Sicherstellen, dass sich Studierende selbst als Zielgruppe wahrnehmen und durch Suchtprävention angesprochen fühlen (zwei Nennungen).

Zur Sensibilisierung der Studierenden empfiehlt die Psychologische Beratungsstelle breit zu informieren. In der Beratung mit Studierenden stellte sie eine grosse Offenheit bezüglich der Auseinandersetzung mit problematischer Internetnutzung und Gebrauch von sozialen Medien fest und geht davon aus, dass Prävention bei einem Thema über das offen gesprochen wird, wahrscheinlich auch einfacher zu betreiben ist. Die Berücksichtigung des Aspekts der Alltagsnähe von Themen wurde auch von einzelnen Studierenden als Erfolgsfaktor genannt, beispielsweise durch die Verknüpfung des Themas Substanzkonsum mit der eigenen Gesundheit. Schliesslich wies die Psychologische Beratungsstelle für Studierende auf Basis von Beratungsgesprächen auf die auch von Studierenden genannte Wichtigkeit des Vermeidens von moralisierenden Botschaften hin, um bei Studierenden weniger Widerstand auszulösen. Stattdessen wird empfohlen, objektive

---

<sup>16</sup> Ideensammlung siehe im Anhang, Kapitel 8.4

Kriterien bezüglich Substanzkonsum (beispielsweise Empfehlungen zu Trinkmengen beim Alkoholkonsum) bekannt zu machen an denen sich Studierende orientieren können.

### Hinweise seitens KGU und Fachteam Gesundheitswissenschaften

Die KGU empfahl Folgendes zu beachten für eine erfolgreiche Umsetzung von Suchtprävention für Studierende der PHZH:

- Aufbau eines Angebots «Suchtprävention für Studierende der PHZH» in Zusammenarbeit mit relevanten PH-internen Stellen.
- Einbezug von Studierenden bei der Umsetzung von Massnahmen.
- Schaffen von finanziellen Anreizen zur Partizipation von Studierenden.

Mitglieder des Fachteams Gesundheitswissenschaften machten folgende Empfehlungen für eine erfolgreiche Suchtprävention:

- Thematisierung von Substanzkonsum und Suchtverhalten von PH-Studierenden vorsichtig angehen, damit das Thema angenommen wird.
- Zuerst auf motivationaler Ebene ansetzen; also bei den Konsum-Motiven und ausgehend davon die Ressourcen stärken, beispielsweise Förderung von Kompetenzen zum Umgang mit Stress.
- Als Möglichkeit, den Studierenden die Relevanz des Themas aufzuzeigen, könnte das Thema Sucht mit generellen Aspekten zur Studierendengesundheit verknüpft werden.
- statt neuer Aktionen sollten Angebote für Studierende mit Bestehendem verknüpft werden, damit Studierende erreicht werden und auch die Angebote selbst nicht zu einer zeitlichen Belastung werden. Beispielsweise Erweiterung des Angebots der «TheraBierbar» mit alkoholfreien Getränken.
- Zusammenarbeit mit Studierenden bezüglich Suchtprävention, beispielsweise Schulung dazu, wie problematisch Konsumierende angesprochen werden könnten.

Aus den vorliegenden Daten ergeben sich wichtige Hinweise für die praktische Umsetzung. Diese sind massgebend bei der Entwicklung von konkreten Massnahmen zur «Suchtprävention für Studierende der PHZH».

## **5 Empfehlungen zur Umsetzung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH»**

Um die Frage «Welche Massnahmen zur Suchtprävention für Studierende sind an der PHZH zu empfehlen?» zu beantworten, wurden ausgehend von den oben dargestellten Ergebnissen der Literatur- und Internetrecherche sowie den Interview-Auswertungen erste Umsetzungsideen entwickelt. Die Ideen wurden hochschulintern sowohl in der KGU als auch im Fachteam Gesundheitswissenschaften diskutiert und ergänzt<sup>17</sup>. Die Rückmeldungen aus den beiden Gremien trugen zur Qualität bei und sind in den nachfolgenden Empfehlungen zur Umsetzung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH» berücksichtigt worden.

### **5.1 Zielsetzung**

Die vorgeschlagenen Massnahmen orientieren sich an folgenden Zielen:

Studierende der PHZH

- sind sensibilisiert für die Thematik der Suchtprävention
- reflektieren ihren eigenen Konsum
- nehmen bei Bedarf Unterstützungsangebote in Anspruch

### **5.2 Massnahmen zur Suchtprävention für Studierende**

Unter Berücksichtigung der Erkenntnisse aus der vorliegenden Recherche werden zur Erreichung der obigen Ziele folgende Massnahmen empfohlen:

#### **5.2.1 Vermittlung von Fachinformationen**

Zur Sensibilisierung für die Thematik der Suchtprävention sollen möglichst viele Studierende mit Fachinformationen erreicht werden.

#### **Ausbildung**

Dazu ist die Integration von suchtpräventiven Inhalten in Pflichtmodul-Veranstaltungen der Ausbildung anzustreben<sup>18</sup>. Inhaltlich sollen dabei wichtige Informationen zu Substanzkonsum und suchtrelevanten Verhaltensweisen vermittelt und auf die gesundheitlichen Auswirkungen davon eingegangen werden. Ausgehend von Konsummotiven von Studierenden soll ein Bezug zur Lebenswelt der Zielgruppe hergestellt werden. Studierende sollen schützende Ressourcen kennenlernen und durch die Förderung von Lebenskompetenzen<sup>19</sup> gestärkt werden.

#### **Online-Angebot**

Die wichtigsten in der Ausbildung vermittelten Inhalte zur Sensibilisierung von Studierenden für die Thematik der Suchtprävention sollen für Interessierte auch online (via «studiweb») zur Verfügung gestellt werden.

---

<sup>17</sup> siehe «Erste Einschätzungen zum Bedarf», Kapitel 4.1

<sup>18</sup> Inhalte zu «Suchtprävention für Studierende» dienen der Kompetenzförderung gemäss Ausbildungsstandard 12 «Beruf in der Lebensbalance» (PHZH 2018).

<sup>19</sup> siehe dazu auch «Evidenzbasierte Suchtprävention und erfolgreiche Programme an Hochschulen», Kapitel 3.1.

## **5.2.2 Anregung zur Reflexion des eigenen Konsums**

Die Reflexion ihres Substanzkonsums oder potenziellen Suchtverhaltens kann die Grundlage dazu bilden, dass Studierende eine Haltung zum eigenen Konsumverhalten entwickeln oder auch möglichen Unterstützungsbedarf erkennen. Um Studierende dazu zu motivieren, ihren Konsum zu reflektieren, soll die Durchführung von Tests zur Konsum-Einschätzung angeregt werden.

### **Ausbildung**

Nebst der Vermittlung von Hintergrundinformationen im Rahmen von Pflichtmodul-Veranstaltungen der Ausbildung sollen interaktive online Selbsttests zur Einschätzung des eigenen Substanzkonsums oder suchtrelevanten Verhaltensweisen sowie Tests zur Einschätzung des Konsums von Freunden oder Bekannten, zur Verfügung gestellt werden. Ziel der Testdurchführung ist es, Studierende zur kritischen Reflexion ihres Konsums anzuregen und falls nötig zu einer Verhaltensänderung zu motivieren. Im Rahmen des Moduls soll auch die Möglichkeit bestehen, mit den Studierenden über Testergebnisse zu diskutieren und auf allfällige Fragen einzugehen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Wahrung des Persönlichkeitsschutzes von Studierenden, indem diese ihre Testergebnisse nicht preisgeben müssen und mit allfälligen heiklen Informationen vertraulich umgegangen wird. Schliesslich soll auf Unterstützungsangebote hingewiesen werden, die von Studierenden bei Bedarf in Anspruch genommen werden können.

### **Online-Angebot**

Interaktive Online-Tests zur Einschätzung des Substanzkonsums oder von suchtrelevanten Verhaltensweisen sowie Informationen zu hochschulinternen und -externen Unterstützungsangeboten sollen via «studiweb» aufgeschaltet werden. Damit können Studierende ihr Konsumverhalten jederzeit testen und erhalten niederschwellig Zugang zu Unterstützungsangeboten.

## **5.2.3 Unterstützung von problematisch Konsumierenden**

Um darauf hinzuwirken, dass Studierende, die einen problematischen Konsum aufweisen Beratungsangebote in Anspruch nehmen, sollen Informationen zu Beratungsstellen aufgeschaltet werden und Studierende motiviert werden Unterstützung aufzusuchen.

### **Ausbildung**

Im Rahmen von Ausbildungsmodulen sollen Studierende sensibilisiert werden für das Erkennen von gefährdem Konsumverhalten und wie problematischer Konsum angesprochen werden kann. Weiter sollen Dozierende der PHZH in Mentorats-Funktion bezüglich der Thematik sensibilisiert werden und über Unterstützungsmöglichkeiten von gefährdeten Studierenden informiert werden. Schliesslich sollen Informationen zu hochschulinternen und -externen Beratungsangeboten vermittelt werden, die von Studierenden bei Bedarf in Anspruch genommen werden können.

### **Online-Angebot**

Informationen zu hochschulinternen und -externen Beratungsangeboten bei problematischem Konsum sollen via «studiweb» aufgeschaltet werden, um jederzeit niederschwelligen Zugang zu Unterstützung zu gewährleisten.

### **5.3 Verhältnisprävention an der PHZH**

Nebst Massnahmen, die beim Verhalten der Studierenden ansetzen (Verhaltensprävention), spielen auch die strukturellen Rahmenbedingungen (Verhältnisse) der Hochschule eine massgebende Rolle bezüglich Suchtprävention für Studierende.

So sind beispielsweise die an der PHZH angesiedelte Psychologische Beratungsstelle für Studierende und die KGU sowie ein zukünftiges Angebot der FSVS wertvolle Ressourcen zur Unterstützung von Studierenden. Bezogen auf den Substanzkonsum können aber auch Einrichtungen, wie beispielsweise die von der VSPHZH betriebenen Angebote «Kafi Schnauz» und «TheraBierbar», von Relevanz sein. Um diese Angebote gesundheitsförderlicher zu gestalten, soll in einem ersten Schritt, in Zusammenarbeit mit Studierenden, eine Sortimentserweiterung des Angebots des «Kafi Schnauz» und der «TheraBierbar» mit alkoholfreien Getränken angestrebt werden.

Schliesslich würde die Einführung eines Gesundheitsmonitorings, mittels regelmässiger Gesundheitsberichterstattung bei Studierenden, eine breitere Analyse zu Möglichkeiten der Verhaltens- und Verhältnisprävention erlauben<sup>20</sup>.

### **5.4 Zusammenarbeit mit Studierenden**

Zur Erreichung der Studierenden mit dem Thema Suchtprävention ist deren partizipative Einbindung ein wichtiger Erfolgsfaktor. Um die Mitwirkung für Studierende attraktiv zu machen, sollen Anreizen geschaffen werden. An der PHZH könnten dies monetäre Anreize sein, wie beispielsweise finanzielle Entschädigung für Arbeitsleistungen, Mensa-Gutscheine oder ASVZ-Gutscheine. Weiter soll die Zusammenarbeit auch mit Studierenden in Schlüsselpositionen, insbesondere mit Mitgliedern des VSPHZH und mit anderen Serviceleistungen, Arbeits- und Informationsgefassen für Studierende angestrebt werden. Beispielsweise könnte zur Kommunikation das «studiweb» und die Studierenden-Zeitschrift «RePHlex» nach Möglichkeit genutzt werden.

### **5.5 Verankerung «Suchtprävention für Studierende der PHZH»**

Zur längerfristigen Sicherung eines Angebots zur Suchtprävention für Studierende soll dieses als Massnahme im Rahmen von projektspezifischer Zusammenarbeit zwischen der KGU und der FSVS an der PHZH verankert werden.

#### **«Suchtprävention für Studierende der PHZH» in der KGU-Strategie**

Die KGU verfolgt unter anderem das Schwerpunktthema «Reduktion von Belastungen und Stärkung von Ressourcen». Über verschiedene Massnahmen für Mitarbeitende und Studierende soll das Schwerpunktthema umgesetzt werden. «Suchtprävention für Studierende der PHZH» ist eine solche Massnahme. Die PHZH orientiert sich an den von den Vereinten Nationen formulierten Zielen für Nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals). «Suchtprävention für Studierende der PHZH» lässt sich dem Ziel 3 zuordnen: «Ziel 3: Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern (...) 3.5: Die Prävention und Behandlung des Substanzmissbrauchs, namentlich des Suchtstoffmissbrauchs und des schädlichen Gebrauchs von Alkohol, verstärken» (EDA 2021). Inhaltlich soll die Massnahme zur Suchtprävention mit studentischem Gesundheitsmanagement verknüpft werden.

<sup>20</sup> siehe dazu auch «Diskussion und Ausblick», Kapitel 6

## **«Suchtprävention für Studierende der PHZH» als Teilauftrag der FSVS**

Die FSVS integriert «Suchtprävention für Studierende der PHZH» als Teil ihres Auftrags zur Qualitätsentwicklung und zum Wissensmanagement in der schulischen Suchtprävention im Kanton Zürich sowie zur Unterstützung einer fachkompetenten Umsetzung des Themas Suchtprävention in der Lehrer:innenbildung. Bei der Entwicklung und Umsetzung suchtpräventiver Angebote arbeitet die FSVS mit hochschulinternen und -externen Kooperationspartner:innen zusammen.

## 6 Diskussion und Ausblick

---

In diesem Kapitel werden die Recherche und die daraus abgeleiteten Empfehlungen kritisch beleuchtet und ein Ausblick hinsichtlich der weiteren Entwicklungsmöglichkeiten des Themenfeldes gegeben.

Die vorgeschlagenen Empfehlungen zur Sensibilisierung, Kompetenzförderung und Unterstützung der Studierenden<sup>21</sup> im Rahmen des Schwerpunktthemas «Suchtprävention für Studierende der PHZH» basieren auf folgenden Informationsquellen: Erkenntnisse aus Literatur- und Internetrecherche, Praxisberichte zu suchtpräventiven Interventionen an anderen Hochschulen sowie eine erste Bedarfseinschätzung im Rahmen von Expert:innen-Interviews und PH-internen Vernehmlassungen.

Obschon eingeräumt werden muss, dass es sich bei der vorliegenden Recherche um Vorabklärungen mit begrenzter Aussagekraft handelt, ist es ermutigend, dass sich aus den verschiedenen Datenquellen konsistente Erkenntnisse ergaben und sich daraus vielversprechende Handlungsempfehlungen zur Umsetzung an der PHZH ableiten liessen. Diese Ausgangslage motiviert dazu «Suchtprävention für Studierende der PHZH» in die Praxis umzusetzen. Im Wissen darum, dass sich die Studierenden in einer herausfordernden Entwicklungsphase befinden und als Lehrpersonen zukünftig auch eine wichtige Multiplikator:innenfunktion ausüben, bietet sich mit der Umsetzung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH» die Möglichkeit, Studierende bezogen auf gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu stärken. Dazu kann die Hochschule zur Unterstützung Beratungsangebote zur Verfügung stellen und die Studierenden in ihren protektiven Kompetenzen stärken, damit diese mit der Bewältigung von Herausforderungen und Krisen besser umgehen können.

Studierende der PHZH sind einerseits Zielgruppe der suchtpräventiven Bemühungen, sie sind aber auch wichtige Kooperationspartner für die erfolgreiche Umsetzung von Massnahmen. Deshalb soll für die weitere Entwicklung des Angebots die Zusammenarbeit mit Studierenden gesucht werden und es sind Anreize für deren Partizipation zu schaffen.

Schliesslich sind auch die Rahmenbedingungen an der Hochschule ein massgebender Faktor für das Wohlbefinden von Studierenden. So bestimmen Hochschulen das Auftreten von Problemen und Krisen bei ihren Studierenden mit und haben einen erheblichen Einfluss auf ihre (zukünftigen) Biografien (Lumme 2019). Zur breiteren Analyse von Möglichkeiten zur Verhaltens- und Verhältnisprävention wäre daher als längerfristige Perspektive eine noch systematischere Angebotsentwicklung im Rahmen des studentischen Gesundheitsmanagements zu empfehlen. Dies könnte durch die Einführung eines Gesundheitsmonitorings, mittels regelmässiger Gesundheitsberichterstattung bei Studierenden, angegangen werden.<sup>22</sup> Diese Vorgehensweise würde genauere Aussagen zum Gesundheitszustand (unter anderem auch bezogen auf Substanzkonsum und suchtrelevante Verhaltensweisen) der Studierenden an der PHZH zulassen und eine bedarfsorientierte Massnahmenplanung, -umsetzung und -evaluation erlauben. Inwiefern ein studentisches Gesundheitsmonitoring an der PHZH zukünftig umgesetzt werden kann, hängt unter anderem von finanziellen und personellen Ressourcen ab.

Nach Lumme 2019 kann Verantwortungsbewusstsein gegenüber ihren Mitgliedern, neben Forschung und Lehre, ein Baustein einer exzellenten Hochschule sein. Durch die Einführung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH» wird den angehenden Lehrpersonen signalisiert, dass ihr Wohlbefinden ein wichtiges Anliegen unserer Hochschule ist. Die Umsetzung von suchtpräventiven Massnahmen für Studierende kann somit auch einen möglichen Beitrag zur Qualität der PHZH als Institution leisten.

---

<sup>21</sup> siehe «Empfehlungen zur Umsetzung von «Suchtprävention für Studierende der PHZH»», Kapitel 5

<sup>22</sup> siehe «Evidenzbasierte Suchtprävention und erfolgreiche Programme an Hochschulen», Kapitel 3.1

## 7 Literatur

---

- Achermann Fawcett, Emilie, Roger Keller und Piera Gabola. 2018. *Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern. Wissenschaftliche Grundlage für das Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung».* Zürich und Lausanne: Pädagogische Hochschule Zürich und Haute école pédagogique Vaud. Zugriff 6.7.2021. <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Betriebliche-Gesundheitsförderung-in-Schulen/Allianz-BGF-in-Schulen/Gesundheit-staerkt-Bildung/Plqjb/>.
- Auerbach, Randy P., Phillippe Mortier, Ronny Bruffaerts, Jordi Alonso, Corina Benjet, Pim Cuijpers, Koen Demyttenaere, David. D. Ebert, Jennifer Greif Green, Penelope Hasking, Elaine Murray, Matthew K. Nock, Stephanie Pinder-Amaker, Nancy A. Sampson, Dan J. Stein, Gemma Vilagut, Alan M. Zaslavsky, Roland Kessler and WHO WMH-ICS Collaborators. 2018. «The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders.» *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn00003620>.
- Buehler, Anneke, Johannes Thrul und Elena Gomes de Matos. 2020. *Expertise zur Suchtprävention 2020. Aktualisierte Neuauflage der «Expertise zur Suchtprävention 2013».* Band 52. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung: Köln.
- Dratva, Julia, Annina Zysset, Nadine Schlatter, Agnes von Wyl, Marion Huber und Thomas Volken. 2020. Swiss university student's risk perception and general anxiety during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 20: 7433. Zugriff 8.7.2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207433>.
- eCHECKUP-Alkohol. Zugriff 3.2.2022. <https://www.echeckup-alkohol.de>.
- EDA. 2021. *17 Ziele für nachhaltige Entwicklung.* Bern. Zugriff 14.12.2021. <https://www.eda.admin.ch/agenda2030/de/home/agenda-2030/die-17-ziele-fuer-eine-nachhaltige-entwicklung.html>.
- Ehrentreich, Saskia, Linda Metzner, Sandra Deraneck, Zlata Blavutskaya, Sandra Tschupke und Martina Hasseler. 2021. «Einflüsse der Coronapandemie auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen und Belastungen von Studierenden.» *Prävention und Gesundheitsförderung*: 1-6. doi.org/10.1007/s11553-021-00893-2.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2011. *European drug prevention quality standards (Europäische Qualitätsstandards zur Suchtprävention, EDPQS). A manual for prevention professionals.* Lissabon: EMCDDA. Zugriff 6.7.2021. [https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/646/Europ%C3%A4ische%20Qualit%C3%A4tsstandards%20zur%20Suchtpr%C3%A4vention\\_deutsche%20%C3%9Cbersetzung%20EDPQS.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/646/Europ%C3%A4ische%20Qualit%C3%A4tsstandards%20zur%20Suchtpr%C3%A4vention_deutsche%20%C3%9Cbersetzung%20EDPQS.pdf)
- Fabian, Carlo, Nadine Käser; Tanja Klöti und Nicole Bachmann. 2014. *Leitfaden. Good-Practice-Kriterien Prävention von Jugendgewalt in Familie, Schule und Sozialraum.* Bern: Bundesamt für Sozialversicherungen.
- Fachstelle Suchtprävention Volksschule. 2020. Pädagogische Hochschule Zürich. Zugriff 16.9.2021. <https://suchtpraevention.phzh.ch/>.
- Fachteam Gesundheitswissenschaften. 2018. *Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention.* Pädagogische Hochschule Zürich. Zugriff 13.9.2021. <https://phzh.ch/plh-ges>.

- Falkai, Peter, Hans-Ulrich Wittchen, Manfred Döpfner, Wolfgang Gaebel, Wolfgang Maier, Winfried Rief, Henning Sass und Michael Zaudig. Hrsg. 2015. *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5®*. Göttingen: Hogrefe.
- Frost, Bettina und Katja Mierke. 2013. «Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden. Funktionale und dysfunktionale Strategien und weitere Einflussvariablen.» *Journal of Business and Media Psychology* (1): 13–24  
[https://journal-bmp.de/wp-content/uploads/02\\_Frost-Mierke\\_dga.pdf](https://journal-bmp.de/wp-content/uploads/02_Frost-Mierke_dga.pdf) Zugriff 27.7.2021.
- Grützmacher, Judith, Burkhard Gusy, Tino Lesener, Swetlana Sudheimer und Janka Willige. 2018. *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Zugriff: 3.9.2021.  
[https://www.researchgate.net/publication/352905964\\_Gesundheit\\_Studierender\\_in\\_Deutschland\\_2017](https://www.researchgate.net/publication/352905964_Gesundheit_Studierender_in_Deutschland_2017).
- Gusy, Burkhard, Katrin Lohmann und Franziska Wörfel. 2015. «Gesundheitsmanagement für Studierende – eine Herausforderung für Hochschulen.» In: Badura, Bernhard, Antje Ducki, Helmut Schröder, Joachim Klosel und Markus Meyer (Hrsg.). *Fehlzeiten-Report 2015*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. DOI 10.1007/978-3-662-47264-4\_22.
- Hartmann, Thomas, Kerstin Baumgarten, Claudia Hildebrand und Ute Sonntag. 2016. «Gesundheitsfördernde Hochschulen: Das Präventionsgesetz eröffnet neue Perspektiven für die akademische Lebenswelt.» *Prävention und Gesundheitsförderung* 4. DOI 10.1007/s11553-016-0564-z.
- Heidenreich, Thomas und Marion Laging. 2015. *Online-Prävention substanzbezogener Störungen bei Studierenden*. Vortrag an der Fachtagung «Studierende und Substanzkonsum: Neue Präventionsansätze wirken!». Berlin: Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen.
- Herrmann, Manuel, Cédric Stortz und Célestine Perissinotto. 2020. *Problematische Internetnutzung in der Schweiz: Erkenntnisse und Empfehlungen der Expert:innengruppe «Onlinesucht»*. Synthesebericht 2018-2020. Zürich und Lausanne: Fachverband Sucht und GREA. Zugriff 17.2.2022.  
[https://fachverbandsucht.ch/download/1002/201130\\_Synthesebericht\\_Problematische\\_Internetnutzung\\_ohne\\_Anhang.pdf](https://fachverbandsucht.ch/download/1002/201130_Synthesebericht_Problematische_Internetnutzung_ohne_Anhang.pdf).
- Höglinger, Marc und Sarah Heiniger. 2020. *Online-Verhalten und Beruhigungs-/Schlafmittelinnahme während der COVID-19-Pandemie. Auswertung mit Daten des COVID-19 Social Monitors für das Bundesamt für Gesundheit*. Schlussbericht. Winterthur: ZHAW. Zugriff 3.9.2021. [https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/22645/3/2020\\_Hoeglinger-Heiniger\\_Online-Verhalten-Covid19.pdf](https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/22645/3/2020_Hoeglinger-Heiniger_Online-Verhalten-Covid19.pdf).
- Kirchhoff, Esther und Roger Keller. 2021. «Age-specific Life Skills Education in School: A Systematic Review.» *Frontiers in Education*. 6:660878. doi: 10.3389/feduc.2021.660878.
- Leuschner, Fabian, Anna Eiling, Benjamin Jonas, Jana Einsporn, Claudia Jandziol, Manja Krümmer und Peter Tossmann. 2021. «Gesundheitsverhalten und psychische Belastung Studierender.» *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00825-6>.
- Lumme, Mischa. 2019. *Alkoholkonsum Studierender: Merkmale und Zusammenhänge*. Diss. Göttingen: Georg-August-Universität Göttingen. Zugriff 30.7.2021. [https://ediss.uni-goettingen.de/bitstream/handle/21.11130/00-1735-0000-0005-1295-E/2019\\_10\\_28%20Promotion%20Lumme%20a5.pdf?sequence=1](https://ediss.uni-goettingen.de/bitstream/handle/21.11130/00-1735-0000-0005-1295-E/2019_10_28%20Promotion%20Lumme%20a5.pdf?sequence=1).

Maier, Larissa J., Matthias E. Liechti, Fiona Herzig und Michael P. Schaub. 2013. «To dope or not to dope: Neuroenhancement with prescription drugs and drugs of abuse among Swiss university students.». *PLoS One*, 8(11), e77967. doi:10.1371/journal.pone.0077967.

Mertens, Esther, Maja Dekovic, Patty Leijten, Monique Van Londen und Ellen Reitz. 2020. «Components of School-Based Interventions Stimulating Students' Intrapersonal and Interpersonal Domains: A Meta-Analysis.» *Clinical Child and Family Psychology Review*. 23, 605–631.

Middendorf, Elke, Jonas Poskowsky und Wolfgang Isserstedt. 2012. *Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. HISBUS-Befragung zur Verbreitung und zu Mustern von Hirndoping und Medikamentenmissbrauch*. Hannover: HIS Forum Hochschule. Zugriff: 23.11.2021  
[http://www.hisbus.de/results/pdf/2012\\_01\\_Hirndoping.pdf](http://www.hisbus.de/results/pdf/2012_01_Hirndoping.pdf).

Mohler-Kuo, Meichun, Shota Dzemaili, Simon Foster, Laura Werlen und Susanna Walitza. 2021. «Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland.» *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18, 4668. doi.org/10.3390/ijerph18094668.

Obsan. Hrsg. 2020. *Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020*. Bern: Hogrefe Verlag. Zugriff: 6.7.2021  
<https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/gesundheit-der-schweiz-kinder-jugendliche-und-junge-erwachsene>

PHZH. 2018. *Kompetenzstrukturmodell: Ausbildungsmodell*. Zürich: PHZH, Prorektorat Ausbildung. Zugriff 14.12.2021.  
[https://phzh.ch/globalassets/phzh.ch/ausbildung/studieren\\_studieninfos/broschuere\\_kompetenzstrukturmodell.pdf](https://phzh.ch/globalassets/phzh.ch/ausbildung/studieren_studieninfos/broschuere_kompetenzstrukturmodell.pdf).

Psychologische Beratungsstelle für Studierende. 2021. Pädagogische Hochschule Zürich. Zugriff 13.7.2021. [https://stud.phzh.ch/de/Dienstleistungen/Beratungen/Psychologische\\_Beratung/](https://stud.phzh.ch/de/Dienstleistungen/Beratungen/Psychologische_Beratung/).

Rönnau-Böse, Maike. 2021. «Resilienzförderung von Studierenden.» In: Fröhlich-Gildhoff, Klaus und Maike Rönnau-Böse (Hrsg.). *Menschen stärken: Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen. Studien zur Resilienzforschung*. Wiesbaden: Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5_9).

Rüegg, René und Andrea Egli. 2020. *COVID-19-Studierendenbefragung. Bericht der Berner Fachhochschule zur «International COVID-19 Student Well-being Study*. Bern: Berner Fachhochschule BFH, Soziale Arbeit. Zugriff: 23.9.2021. [https://www.knoten-maschen.ch/wp-content/uploads/2020/12/1299\\_Abschlussbericht\\_COVID-19\\_Studierendenbefragung.pdf](https://www.knoten-maschen.ch/wp-content/uploads/2020/12/1299_Abschlussbericht_COVID-19_Studierendenbefragung.pdf).

Schäfer, Markus, Birgit Stark, Stephan Letzel und Pavel Dietz. 2019. «Die Bedeutung studentischer Mediennutzung für die Prävention und Gesundheitsförderung im Hochschulsetting.» *e-beratungsjournal.net – Fachzeitschrift für Onlineberatung und computervermittelte Kommunikation*, 15,2: 110-131. Zugriff: 23.9.2021. [https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2019/07/Schaefer\\_et\\_al.pdf](https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2019/07/Schaefer_et_al.pdf).

Schricker, Julia, Claudia Kotarski, Jana-Marie Haja, Kevin Dadaczynski, Katharina Diehl und Katharina Rathmann. 2020. «Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Studierenden: Assoziationen mit der Gesundheitskompetenz». *Prävention und Gesundheitsförderung* 4.15: 354–362. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00764-2>.

StudiCare. Zugriff 21.2.2022. <https://www.studicare.com/>.

Sucht Schweiz. 2021. *Sucht und Coronakrise*. Lausanne: Sucht Schweiz. Zugriff 8.7.2021.  
<https://coronavirus.suchtschweiz.ch/>.

Tossmann, Peter und Renate Soellner. 2016. «Dein-Masterplan.de: Konzeption und Evaluationsergebnisse eines Präventionsangebots für Studierende.» *Zeitschrift für Beratung und Studium* 1/2016.

Zellweger, Franziska und Mirjam Kocher. 2021. *Das Engagement heterogener Studierender im Distance Learning – Das Erleben von Lehramtsstudierenden im Frühling 2020*. Präsentation vom 23.4.2021. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich.

## 8 Anhang

---

### 8.1 Interviewleitfaden: Studierende der PHZH

#### Fragen an Studierende der PHZH

Wir planen ein **Projekt zur Suchtprävention für Studierende der PHZH**. Dazu möchten wir, von der Fachstelle Suchtprävention Volksschule und der Kommission Gesundheit und Umwelt, zuerst ein paar Grundlagen erarbeiten. Uns ist die **Einschätzung des Bedarfs aus Sicht der Studierenden** dabei besonders wichtig. Daher freuen wir uns über dieses Interview mit Ihnen.

##### **Das Interview orientiert sich an folgenden Fragen:**

*(Alle Informationen und Angaben, die Sie im Rahmen des Interviews machen, werden vertraulich behandelt, anonym ausgewertet und nicht an Drittpersonen weitergegeben.)*

1. Inwiefern sind der Konsum von psychoaktiven Substanzen (z.B. Tabak, Alkohol, Cannabis oder Medikamente) und/oder andere suchtrelevante Verhaltensweisen (z.B. problematische Internetnutzung) aus Ihrer Sicht ein Thema für PHZH-Studierende?
2. Sollte das Thema «Suchtprävention für Studierende an der PHZH» aktiver angegangen werden als bisher?  
Falls ja, welche Aspekte im Zusammenhang mit Substanzkonsum und/oder suchtrelevanten Verhaltensweisen sollten fokussiert werden (Bedarfseinschätzung)?
3. Was umfasst aus Ihrer Sicht eine erfolgreiche Suchtprävention für die Studierenden der PHZH?  
Wie kann die Zielgruppe der Studierenden möglichst gut erreicht werden?  
Welche Stolpersteine gilt es aus Ihrer Sicht zu berücksichtigen?

## 8.2 Interviewleitfaden: Psychologische Beratungsstelle für Studierende der PHZH

### Fragen an eine Fachperson der Psychologischen Studierendenberatung der PHZH

In Kooperation mit der Kommission Gesundheit und Umwelt möchten ich mich seitens Fachstelle Suchtprävention Volksschule verstärkt für die Gesundheit unserer Studierenden einsetzen und nutzte aktuell mein Weiterbildungssemester (WBS), um mich mit dem Thema Suchtprävention für Studierende der PHZH zu befassen.

Nebst der **Einschätzung des Bedarfs** aus Perspektive der Studierenden ist uns die Sicht der Psychologischen Studierendenberatung dabei besonders wichtig.

Daher würde ich mich sehr auf einen Austausch im Rahmen eines leitfadengestützten Interviews mit dir freuen.

**Das Interview orientiert sich an folgenden Fragen:**

1. **Inwiefern sind der Konsum von psychoaktiven Substanzen (z.B. Tabak, Alkohol, Cannabis oder Medikamente) und/oder andere suchtrelevante Verhaltensweisen (z.B. problematische Internetnutzung) aus deiner Sicht ein Thema für PHZH-Studierende?**
2. **Sollte das Thema «Suchtprävention für Studierende der PHZH» aktiver angegangen werden als bisher?  
Falls ja, welche Aspekte im Zusammenhang mit Substanzkonsum und/oder suchtrelevanten Verhaltensweisen sollten fokussiert werden (Bedarfseinschätzung)?**
3. **Was umfasst aus deiner Sicht eine erfolgreiche Suchtprävention für die Studierenden der PHZH?  
Wie kann die Zielgruppe der Studierenden möglichst gut erreicht werden?  
Welche Stolpersteine gilt es zu berücksichtigen?**

### 8.3 Interviewleitfaden: Programmleitende von «Dein Masterplan»

#### Fragen an die Projektleitung von «dein-masterplan.de»

Wir planen ein **Projekt zur Suchtprävention für Studierende an der PHZH** und sind auf der Suche nach guten Praxisbeispielen. Im Rahmen meiner Internetrecherchen bin ich auf Ihr Angebot für Studierende «dein-masterplan.de» gestossen und freue mich im heutigen Interview mit Ihnen mehr dazu zu erfahren.

##### **Das Interview orientiert sich an folgenden Fragen:**

*(Alle Informationen und Angaben, die Sie im Rahmen des Interviews machen, werden vertraulich behandelt, anonym ausgewertet und nicht an Drittpersonen weitergegeben.)*

1. **Welche neuen Erkenntnisse haben Sie gewonnen seit das Internetportal «dein-masterplan.de» am Laufen ist? Inwiefern hat sich das Angebot nach seiner Evaluation (seit 2015) verändert? Wie sind diese Entwicklungen zu erklären?**
2. **Im Rahmen des Projekts werden Substanzen/Suchtverhalten mit studienbezogenen Problemen verknüpft. Welche der diesbezüglichen Zusammenhänge sind heute noch relevant?**
3. **Was umfasst aus Ihrer Sicht eine erfolgreiche Suchtprävention für Studierende an Hochschulen?**  
**Wie kann die Zielgruppe der Studierenden möglichst gut erreicht werden?**  
**Welche Stolpersteine gilt es zu berücksichtigen?**

## 8.4 Ideensammlung Fachteam Gesundheitswissenschaften: Suchtpräventive Angebote für Studierende

Ausgehend von Hinweisen zu Konsummotiven (Konsum psychoaktiver Substanzen / suchtrelevante Verhaltensweisen) unserer Studierenden möchte ich gerne eure Ideen bezüglich suchtpräventiver Angebote (Verhaltens- und Verhältnisprävention) sammeln. Dürfte ich euch bitten in der Tabelle passende, bestehende Angebote zu nennen aber auch neue Ideen vorzuschlagen (vgl. Beispiele)? Vielen Dank für euer Mitwirken!

padlet

Suchtprävention\_Volksschule + 5 1m

**Ideensammlung: Suchtpräventive Angebote für Studierende**

Ausgehend von Hinweisen zu Konsummotiven (Konsum von psychoaktiven Substanzen / suchtrelevante Verhaltensweisen) unserer Studierenden möchte ich gerne eure Ideen bezüglich suchtpräventiver Angebote (Verhaltens- und Verhältnisprävention) sammeln. Dürfte ich euch bitten in der jeweiligen Spalte (geordnet nach Konsummotiven, vgl. Bsp.) passende, bestehende Angebote zu nennen aber auch neue Ideen vorzuschlagen? Vielen Dank für euer Mitwirken!

| Konsummotiv: Soziale Motive (Partykonsum, Zugehörigkeit, soziale Integration)  | Konsummotiv: Umgang mit Stress   | Konsummotiv: Kognitive Leistungssteigerung                             | Konsummotiv: Stimmungsaufhellung  | Konsummotiv: Aufschieben von Aufgaben  | Konsummotiv: Abschalten  | Weitere Ideen, Hinweise  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>siehe weitere Ideen:<br/>Sensibilisierung, wie den problematischen Konsum ansprechen</p> <p>Neu: Alkoholfreie Bar<br/>(Studentisches Gesundheitsamt.)</p> | <p>Bestehend: Beratungsstelle für Studierende (auch andere Themen)</p> <p>Sequenz (2 Lektionen)<br/>Stressbewältigung und Konsumverhalten (Ausbildung)</p> <p>Im Wahl-Modul "Gesunde Schule"<br/>BE:SSO<br/>Reflexion zum Umgang mit Stress und des eigenen Konsumverhaltens (bezogen auf ein Thema der Wahl, wie Alkohol, Cannabis, Medien, Shopping...) Nicht ausschliesslich auf das Thema "Umgang mit Stress" bezogen.</p> | <p>Bestehend: Beratungsstelle für Studierende (auch andere Themen)</p> | <p>Ich bin überzeugt, dass wir vermehrt niederschwellige Angebote initiieren sollten. Zum Beispiel offene Sprechstunden, Selbsthilfegruppen, usw.</p> | <p>Lange Nacht der unvollendeten Arbeiten finde ich ein ganz tolles Angebot. Hier evtl. auch in einem Flyer aufzeigen, was beim Aufschieben passiert.</p> <p>Bestehend: Beratungsstelle für Studierende (auch andere Themen)</p> | <p>Bestehend: WS Medien und Gesundheit (Ausbildung, Kompatwoche GF, Sek1)<br/>Umgang mit Medien, Motive und Abgrenzung der Mediennutzung... nicht ausschliesslich auf das Thema "Abschalten" bezogen.<br/>Gesundheitliche Aspekte, Definition Sucht etc.</p> | <p>Erkenntnisse aus BGH:<br/>Angebote mit Bestehendem verknüpfen, damit die Angebote nicht selbst zu einer zeitlichen Belastung werden.</p> <p>Überfachliche Kompetenzen und Ressourcenförderung: Ich frage mich, ob Aufwand und Ertrag stimmt, wenn konkrete Angebote nachher zu wenig genutzt werden.<br/>Eine konkrete Idee habe ich noch nicht, aber Förderung von personalen und sozialen Kompetenzen / Ressourcen, damit die Studierenden mit Anforderungen umgehen können, wäre aus meiner Sicht am ertragreichsten.<br/>Wie bringen wir das Thema "Sucht" mit anderen Themen zusammen?</p> |
| <p>Bestehend: WS Stressmanagement (Ausbildung, Gesundheitswochen)</p>  |  |  |   |  |  | <p>MOVE Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen &gt; Studierenden</p>  |