

# CAMPUS NEWS

Neues aus dem Fachbereich Studierende der DGPH e.V.



Liebe Studierende,  
die Klausurenphase ist für viele von Euch überstanden und das Stresslevel wieder gesunken. Aber nicht nur die Klausurenphase kann Einfluss auf das Stressempfinden haben. Welche weiteren Faktoren es für Stress im Studium gibt und wie negativem Stress vorgebeugt werden kann, haben wir zwei Expertinnen gefragt. Ihre Antworten zu unseren Fragen findet Ihr ab Seite 5. Außerdem schauen wir in dieser Ausgabe auf vier spannende Tage auf dem Kongress Armut und Gesundheit sowie eine erfolgreiche Karrierewege-Veranstaltung zurück. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen der Campus News und schöne Ostertage.

## *Inhalt:*

- Karrierewege in PH - 2-3
- Kongress A&G - 4
- Stress im Studium - 5-8
- Ausblick -8



Kontakt: [studierende@dgph.info](mailto:studierende@dgph.info)



# Karrierewege in Public Health

**ONLINE-VERANSTALTUNG VOM 13. MÄRZ (1/2)**

Am 13. März konnten sich Studierende wieder über Karrierewege in Public Health informieren. Von ihren Karrierewegen berichtet haben Prof. Dr. Lena Ansmann, Professorin für Medizinsoziologie an der Universität zu Köln, und Patrick Ziech, Hygiene-Netzwerkkordinator beim Niedersächsischen Landesgesundheitsamt (NLGA).

An dieser Stelle möchten wir beiden Speaker:innen für ihr Engagement zur beruflichen Orientierung von Studierenden danken. Auch möchten wir uns bei den Teilnehmenden für das Interesse und die Fragen bedanken, welche die spätere Diskussionsrunde angeregt haben.

**Für alle, die nicht dabei sein konnten,** haben wir im folgenden Teil eine kleine Zusammenfassung der Veranstaltung verfasst.

**Lena Ansmanns** hat vor Kurzem eine Professur für Medizinsoziologie mit dem persönlichen Interessenschwerpunkt der Versorgungsforschung an der Universität zu Köln angetreten.

Auf ihrem Weg dorthin hat sie alle unterschiedlichen akademischen Stellen durchlaufen, die es an einer Hochschule gibt. Von der studentischen Hilfskraft über die Promotion bis zur Habilitation.

Lena hat über die vielfältigen Chancen ihres Karriereweges und ihrer Stelle als Professorin berichtet.

Ein wenig Glück braucht es jedoch auch, denn in der Wissenschaft sind Stellen begrenzt, insbesondere für Professor:innen.



**Patrick Ziech, Fenja Brandes, Janina Ehe  
Lena Ansmann, Miriam Schierenbeck**

Manchmal muss man zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Um von passenden Stellenangeboten schnell mitzubekommen, ist es hilfreich, gut vernetzt zu sein. Lena Ansmann engagiert sich als Mitglied in verschiedenen Gesellschaften und Netzwerken ihres Forschungsschwerpunktes.

In ihrer Arbeit schätzt sie die hohe Autonomie und Freiheit sowie Möglichkeiten der Mitgestaltung in der Forschung, Lehre und des Fachs. In ihrer Führungsposition hat sie viele Möglichkeiten, Nachwuchs zu fördern, abwechslungsreiche und sinnstiftende Tätigkeitsbereiche sowie interdisziplinäre Arbeit in (inter-)nationalen Netzwerken. Sie berichtet außerdem davon, dass mit einer Professur ein hohes Maß an Management-Tätigkeiten einhergeht. Das Jonglieren zwischen verschiedenen Aufgaben und den Anforderungen verschiedener Interessensgruppen, sowie die eigene Forschung voranzutreiben, kann schon zur Herausforderung werden. Gleichzeitig macht dies eine Professur aber auch spannend und abwechslungsreich.



# Karrierewege in Public Health

## ONLINE-VERANSTALTUNG VOM 13. MÄRZ (2/2)

Auch **Patrick Ziech** hat schon einige Stationen auf seinem Karriereweg durchlaufen. Angefangen hat er mit einer Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege. Von dort aus ging es weiter mit einer Ausbildung zum Gesundheitshelfer im Rahmen der Hygienekontrolle an der Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen (AÖGW). Neben seiner Berufstätigkeit im Gesundheitsamt und als Sachbearbeiter in der Qualitätssicherung hat Patrick in einem weiterbildenden Fernstudiengang den Bachelor in angewandte Gesundheitswissenschaften sowie einen Master in Health Administration absolviert. Patrick arbeitet nun im Niedersächsischen Landesgesundheitsamt (NLGA) in einem Projekt zur Optimierung der Hygienequalität in der außerklinischen Intensivpflege und kann seine vielfältigen Erfahrungen optimal dort einbringen. Die Aufgaben des NLGA sind ebenso vielfältig wie flexibel. Sie reichen von hygienischer Untersuchung und Analysen bis hin zu Auswertungen von Daten der Gesundheitsämter. Zusätzlich gehören zu den Aufgaben die Konzeption und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen und die Beratung für Beschäftigte von Einrichtungen des (Öffentlichen) Gesundheitswesens. Patrick berichtet von einer stark interdisziplinären Zusammenarbeit. Die Public Health-Kernbereiche findet er in nahezu allen seiner Aufgabenfeldern wieder, sodass es nie langweilig wird.

Als **gemeinsame Schlussfolgerung** sprachen beide von ihrer schrittweisen Entwicklung. Hilfreich ist es, sich mit den eigenen Interessen auseinanderzusetzen und Schwerpunkte zu setzen. Berufliche Ziele können sich Schritt für Schritt daraus entwickeln. Gleichzeitig sollte man keine Angst davor haben, auch mal Gelegenheiten zu ergreifen, die so vielleicht nicht geplant waren.

Ihr habt Fragen zur Veranstaltung, Themenwünsche oder Anregungen, wie wir zukünftige Veranstaltungen noch interessanter für Euch gestalten können?

Dann schreib uns gerne eine Mail an [studierende@dgph.info](mailto:studierende@dgph.info).

Wir freuen uns über Eure Nachrichten!

Um keine Veranstaltung zu verpassen folgt uns auf unseren Social Media-Kanälen.



# Studierende gestalten den Wandel mit!

## KONGRESS ARMUT UND GESUNDHEIT 2023

Der diesjährige Kongress Armut und Gesundheit stand unter dem Motto „Gemeinsam Wandel gestalten“ und auch der Fachbereich Studierende hat in diesem Jahr den Kongress wieder vielfältig mitgestaltet.



Fachforum "Gesund Studieren"  
Foto: FB Studierende



Gruppenbild mit Studierenden des Fachbereichs auf dem Kongress A&G in Berlin.  
Foto: FB Studierende

Die **studentische Posterpräsentation** lud mit fünf spannenden Beiträgen dazu ein, sich über für Studierende interessante Themen zu informieren und Fragen rund um das Thema Abschlussarbeit zu stellen.

Bei dem **Fachforum „Gesund Studieren“**, welches in Zusammenarbeit mit dem Healthy Campus der TU-Berlin gestaltet wurde, konnten die Teilnehmenden verschiedenen Beiträgen zu gesundheitlichen Belangen von Studierenden lauschen und anschließend gemeinsam diskutieren.

Auf dem **Markt der Möglichkeiten** stellten sich verschiedene Akteur\*innen aus Public Health vor und auch der Fachbereich Studierende informierte dort über seine Aktivitäten. Nicht zuletzt besuchten Studierende des Fachbereichs verschiedene Sessions auf dem Kongress, um die

Perspektive von Studierenden in die Diskussion einzubringen.

Es ist immer wieder aufregend und eine schöne Erfahrung, bei dem Kongress mitzuwirken. Zudem war in diesem Jahr ein besonders tolles Erlebnis, dass die Teilnehmenden an zwei der vier Kongresstage wieder in Berlin zusammenkommen konnten. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass wir einige bekannte Namen nun auch in persona kennenlernen konnten und darüber, viele neue Kontakte geknüpft zu haben.

Und für uns alle war es das erste Mal, unseren Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier aus der Nähe gesehen zu haben. Ein echtes Highlight! Wir freuen uns auf das nächste Jahr. Mehr zum Kongress unter: [armut-und-gesundheit.de](http://armut-und-gesundheit.de)

# Stress im Studium

## EXPERTINNEN-INTERVIEW (1/4)

Der Fachbereich Studierende interessiert sich schon lange für die gesundheitlichen Belange von Studierenden. Ein Thema, das dabei immer wieder aufkommt, ist Stress im Studium. Wir wollten wissen, was auf das Stressempfinden von Studierenden Einfluss hat und wie sich Studierende vor erhöhtem Stress schützen können. Unsere Fragen haben wir zwei Expertinnen gestellt, die uns spannende Antworten darauf gegeben haben!

### *Persönliche Vorstellung*

"Wir sind Dr. Heide Busse und Dr. Stefanie Helmer und sind beide als Wissenschaftlerinnen in Bremen beschäftigt. Stefanie Helmer arbeitet am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen als Researcher für Evidence Based Public Health. Heide Busse leitet am Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS die Fachgruppe Angewandte Interventionsforschung in der Abteilung „Prävention und Evaluation“. In unserer Forschung und Lehre befassen wir uns vordergründig mit Themen rund um die Gesundheitsförderung und Prävention bei jungen Bevölkerungsgruppen wie Kindern, Jugendlichen und Studierenden. Beispiele sind dabei die Entwicklung und Evaluation von komplexen Maßnahmen zur Erhöhung der körperlichen Aktivität oder zur Prävention von Substanzkonsum durch sogenannte Multikomponenteninterventionen, also Interventionen, die sich mehrerer Komponenten und ggf. Ebenen bedienen, um eine Veränderung des Verhaltens zu bewirken. Seit Februar 2023 sind Heide Busse und Stefanie Helmer gemeinsam die kommissarischen Sprecherinnen des neu gegründeten Fachbereichs Gesundheitsförderung und Prävention in der DGPH."



Dr. Heide Busse



Dr. Stefanie Helmer

### *Interview*

#### **Welche Auswirkungen hat der heutige Hochschulalltag auf das Stresserleben bei Studierenden?**

"Die Phase des Studiums ist eine Besondere: Ein Großteil der Studierenden befindet sich in der sogenannten 3. Sozialisationsphase, also weiterhin in einer Phase der

Identitätsfindung- und Persönlichkeitsentwicklung sowie in der Berufsfindungsphase und Übergangsphase ins Erwachsenenalter. Wie in jede Lebensphase ist auch das Studium mit durchaus einigen neuen Herausforderungen bestückt: ggf. lebt man im Studium zum ersten Mal getrennt



# Stress im Studium

## EXPERTINNEN-INTERVIEW (2/4)

vom Elternhaus, ggf. in einer neuen Stadt oder sogar einem neuen Land ohne bestehendes soziales Netzwerk. Auch das Lernumfeld ist ein anderes, als wie man es aus Schulzeiten gewöhnt ist: Eigenständigkeit und Selbstverantwortung stehen im Vordergrund. Viele Studierende haben neben dem Studium noch Nebenjobs oder andere berufliche Verpflichtungen, haben Familie- und/oder Pflegeverantwortung, oder begegnen weiteren Herausforderungen wie beispielsweise chronischen Erkrankungen. Auch die strukturellen Bedingungen vor Ort spielen eine Rolle und können Stresserleben erhöhen bzw. dabei unterstützen, das Stresserleben im Zaum zu halten. Hierzu wird derzeit ein spannendes Forschungsprojekt mit dem Titel „StudiBiFra“ durchgeführt, geleitet von Prof.in Christiane Stock der Charité – Universitätsmedizin Berlin. In dem Projekt werden die Studienbedingungen und organisationale Ressourcen bzw. Belastungen an deutschen Hochschulen untersucht, die auf die psychische Gesundheit von Studierenden wirken können, um dann Maßnahmen zum Abbau von Belastungsfaktoren sowie zur Stärkung von Ressourcenfaktoren zu identifizieren. Mit Hinblick auf die Veränderungen über die Zeit hinweg lässt sich feststellen, dass Studienzeiten durch Einführung des Bachelor- und Mastersystem verkürzt sind und nicht zuletzt durch die COVID-19 Pandemie einiges an den Universitäten im Hinblick auf Digitalisierung und das Studien- und Lernangebot getan hat."

## Welche Faktoren begünstigen das Stresserleben im Studium?

"Es sind in Bezug auf das Stresserleben im Studium schon einige Ergebnisse bekannt, die sich aber hauptsächlich auf der Individualebene bewegen. So hängt es von der Studienfachwahl ab, wie hoch die Stressbelastung empfunden wird. Frauen zeigen oft höheres Stressempfinden während des Studiums als männliche Studierende. Auch finanzielle und Zukunftssorgen sind als Stressoren bekannt. Zudem wird die Lebensphase an sich, im Fachjargon auch Emerging Adulthood genannt, durch den Wandel der Lebenssituation und den damit einhergehenden Unsicherheiten als stressig empfunden.

Wichtig ist es aber auch, dass verhältnisorientierte Faktoren in den Vordergrund gerückt werden, da hierfür dann auch von Hochschuleite strukturelle Veränderungen herbeigeführt werden können, um die Stresssituation der Studierenden zu verbessern. Analysen von Gusy und Kolleg\*innen zeigten beispielsweise, dass Überforderung im Studium, Zeitdruck und schwierige Vereinbarkeit von Privatleben und Studium Stressoren für Studierende darstellen. Weitere Studien zeigen auch, dass das gelebte Hochschulklima Einfluss auf das Stresserleben hat, so spielt es eine Rolle, ob unterstützende Dozierende für die Studierenden zugegen sind. Diese Untersuchungen wurden allerdings vor der Covid-19-Pandemie durchgeführt, es lässt vermuten, dass sich die Situation während der Pandemie nicht verbessert hat. In einer von



# Stress im Studium

## EXPERTINNEN-INTERVIEW (3/4)

uns durchgeführten Studie an vier deutschen Hochschulen während der ersten Corona-Welle hat sich jedenfalls gezeigt, dass Studierende den Workload als deutlich höher als vor der Pandemie einschätzten und ein großer Teil unsicher war, ob sie das Studienjahr überhaupt erfolgreich abschließen können. Viele Studierende haben in dieser Zeit bemängelt, dass die Lehrmodalitäten während der Pandemie großen Stress verursacht haben. Die Hochschulen sollten also aus den Erfahrungen vor und während der Pandemie lernen und gute Studien- und Lernbedingungen für Studierende schaffen. An dieser Stelle sei gesagt, dass zwar Stress oftmals negativ konnotiert ist, ein gesundes Maß an Stress aber sogar hilfreich sein kann, um z.B. in Prüfungssituationen Leistung abrufen zu können."

### **Gibt es einen Zusammenhang zwischen erhöhtem Stresserleben im Studium und Substanzkonsum?**

"Das ist ein großes Thema, zwischenzeitlich in den Medien zum Beispiel hochfrequentiert berichtet, dass der Großteil der Studierenden in Deutschland Aufputschmittel und nicht verschriebene Medikamente wie Ritalin konsumiert, um den Stress zu kompensieren. Dieses Ausmaß konnten wir aber nicht belegen: in einer Studie von uns, die an acht Hochschulen in Deutschland durchgeführt wurde, haben 4% von Studierenden Ritalinkonsum mit dem Grund der Leistungssteigerung berichtet, also weit entfernt von einem

Mehrheitsverhalten.

Andere Substanzen wie beispielsweise Alkohol sind bei Studierenden aber weit verbreitet und werden auch häufiger und exzessiver konsumiert als bei Gleichaltrigen, die nicht studieren. Ob dieses Verhalten aber als Copingmaßnahme in Bezug auf erhöhtes Stressaufkommen gewertet werden kann oder auf Freizeit- und Partysituationen zurückzuführen ist, wird oft nicht hinreichend untersucht.

Während der Corona-Pandemie hat sich interessanterweise gezeigt, dass der Großteil von Studierenden keine Veränderungen im Substanzkonsum wie Alkohol oder Cannabiskonsum aufweist, aber dass es auch Entwicklungen hin zu den „extremen“ Verhaltensweisen gab: Also einige Studierende konsumieren viel mehr als zuvor, und andere Studierende dagegen gar nicht mehr."

### **Was können Studierende konkret gegen ein erhöhtes Stressempfinden tun?**

"Bevor wir einige konkrete Tipps für Studierende geben ist es uns ein wichtiges Anliegen zu betonen, dass auch strukturelle Rahmenbedingungen und Gegebenheiten eine wirklich bedeutsame Rolle für das Stressempfinden bei Studierenden spielen. Welche finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bestehen, um einer diversen Gruppe von Studierenden das Studium überhaupt zu ermöglichen? Besteht angemessene Flexibilität für Studierende mit Beeinträchtigungen, mit Familien- oder Pflege- oder sonstigen Verantwortlichkeiten? Wird das Thema Stress ganzheitlich gedacht: von



# Stress im Studium

## EXPERTINNEN-INTERVIEW (4/4)

angemessenen Bedingungen für Lehrende und Hochschulpersonal hin zu einem bewegungsförderlichen Umfeld und einem gesunden Mensaangebot? Bestehen auch Anlaufstellen – und Unterstützungsangebote für internationale Studierende? Das sind nur einige Beispiele, die aufzeigen sollen, dass sowohl auf Ebene der Hochschullandschaft allgemein als auch Ebene der einzelnen Universitäten viel möglich ist.

Neben den strukturellen Bedingungen gibt es natürlich auch konkrete Tipps für Studierende mit erhöhtem Stressempfinden sowie zur allgemeinen Prävention von zu viel Stress: vorneweg wäre da zu nennen, sich regelmäßig zu bewegen. Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit und auch das Stressempfinden aus. Somit besteht die deutliche Empfehlung einen täglichen Spaziergang in der Natur, einen Radtrip zur Uni, oder einem spaßbringenden Hochschulsportkurs. Zudem spielen natürlich auch eine gesunde Ernährung, ein angemessener und nicht exzessiver Substanzkonsum (insbesondere Alkohol

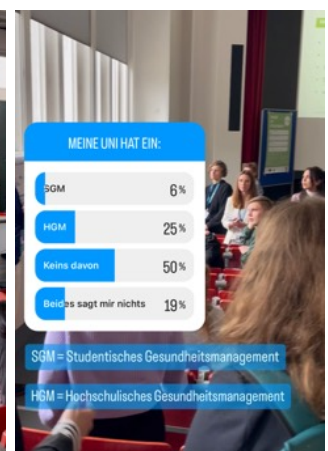
wenn dann nur in Maßen verzehren), als auch ausreichend Schlaf eine wichtige Rolle. Auch ein soziales Miteinander sowie regelmäßiges Abschalten und Relaxphasen, und „Me-time“, also Zeiten für sich selbst, können dabei helfen, Stress zu regulieren. Zu wissen, dass es vielen Studierenden ähnlich ergeht kann ebenfalls für einige Studierende als hilfreich gesehen werden und zu einem Austausch mit Freunden oder Familie führen. Ebenfalls bestehen viele kostenlose digitale Angebote wie z.B. zu den Themen Achtsamkeit und Mindfulness (z.B. Headspace). Hier haben wir jetzt viele allgemeine Tipps gegeben, dennoch zählt: Stress ist ein subjektiver Spannungszustand, somit sollten Studierende selber herausfinden, was für sie gut zur Stressbewältigung funktioniert. Bei sehr hohem Stressempfinden wäre es auf jeden Fall ratsam, Kontakt zu Beratungsstellen oder vertrauten Lehrenden zu suchen. Zusammenfassend lässt sich erhöhter Stress also durch verschiedene Fäden „bändigen“: insbesondere auf struktureller, aber auch individueller Ebene."

## Ausblick

Eine Umfrage auf Instagram hat ergeben, dass Interesse an dem Thema Gesunde Hochschule besteht. Dieses Thema werden wir in der nächsten Ausgabe behandeln. Bleibt gespannt!



n=13



n=17

