

# Gesund im Studium an der ZHAW

## Erhebung und Analyse der Studierendengesundheit: Ein Schritt zur Optimierung des Studentischen Gesundheitsmanagements an der ZHAW

### Ausgangslage

Die Entwicklungsphase von 18 bis 25 Jahren, oft als "Emerging Adulthood" bezeichnet, ist eine Schlüsselzeit für die Ausprägung von Gesundheits- und Risikoverhalten. Dies hat direkte Auswirkungen auf die Anfälligkeit für wichtige nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, Krebs und Diabetes. Zusätzlich ist diese Lebensphase oft mit psychischen Erkrankungen verbunden, die chronisch werden können. Ein Grossteil der Studierenden der ZHAW befindet sich in dieser Altersgruppe, wodurch die Gesundheitsförderung an der Hochschule eine gesellschaftlich relevante Aufgabe ist.

Die ZHAW hat das Ziel, Studierende umfassend auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten. Neben Fachwissen sind arbeitsbezogene Gesundheitskompetenzen immer mehr gefragt. Die Corona-Pandemie hat diese Notwendigkeit noch verstärkt.

In Zusammenarbeit der Departments G und P wurden von April 2020 bis Juni 2022 mehrere Querschnittsstudien (HES-C) zur Studierendengesundheit durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten eine beunruhigende Verschlechterung der psychischen Gesundheit der Studierenden im Kontext der Pandemie.

Da der Hochschulrahmen sowohl gesundheitsförderliche als auch -beeinträchtigende Faktoren bietet, sind generelle Gesundheitsdaten für



diese Altersgruppe nicht ausreichend für die Planung von Hochschulinterventionen. Ein effektives studentisches Gesundheitsmanagement stärkt daher die Gesundheitskompetenz und trägt indirekt auch zur Verbesserung der akademischen Leistung bei.

### Zielsetzung

Das Projekt verfolgt das Ziel, datengestützte Empfehlungen für die Weiterentwicklung des studentischen Gesundheitsmanagements an der ZHAW zu generieren.

Es soll zudem Lücken im aktuellen Beratungs- und Unterstützungsangebot der Hochschule identifiziert werden. Das übergeordnete Ziel ist es, die ZHAW als führende Institution in der Schweiz im Bereich der studentischen Gesundheitsförderung zu etablieren.

## **Methode und Vorgehen**

Die Erhebung wird mit einer Online-Umfrage durchgeführt, zu der alle Studierenden der ZHAW eingeladen werden. Die Erhebung wird vom 18. Oktober 2023 bis 15. November 2023 durchgeführt. Der Fragebogen enthält Fragen zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen, darunter körperliche Aktivität, psychisches Wohlbefinden und Umgang mit Stress, sowie Fragen zum Unterricht und dem Studiums-Alltag.

## **Ergebnisse**

Nach Abschluss der Datenerhebung erfolgt eine Analyse, die in einem Schlussbericht zusammengefasst und der Hochschulleitung sowie anderen Interessengruppen präsentiert wird. Auf Basis der Erkenntnisse werden gezielte Empfehlungen und Interventionen entwickelt, die in die Weiterentwicklung des studentischen Gesundheitsmanagements an der ZHAW einfließen.

Die Studierenden werden detailliert über die Studienergebnisse und resultierende Massnahmen informiert.

### **Projekt Leitung**

– Prof. Dr. Julia Dratva

### **Projektteam**

Dep. G:

- Dr. Annina Zysset
- Anthony Klein Swormink, BSc
- Lorena Ingles
- Irene Etzer-Hofer

Dep. P

- Prof. Dr. Agnes von Wyl
- Prof. Dr. Imke Knafla

ALIAS

- Dilara Sevici
- Sabrie Elshani
- Olivia Soldner

### **Begleitgruppe**

- Karin Altermatt – Dep. N
- Prof. Dr. Marc Höglinger – Dep. W
- Dr. Joanna Weng – Dep. T

### **Auftraggeber**

ZHAW

### **Projektdauer**

August 2023 – Februar 2024

### **Projektpartner**

Alias - Studierende der ZHAW, Verein Studierende der ZHAW

Department Angewandte Psychologie

### **Finanzierung**

Eigenmittel

### **Projektstatus**

Laufend

## **Kontakt**

ZHAW Departement Gesundheit  
Institut für Public Health  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Postfach  
CH-8401 Winterthur

Prof. Dr. Julia Dratva  
Telefon +41 58 934 63 72  
julia.dratva@zhaw.ch