



Health in Students at ZHAW Studie

HES-Z

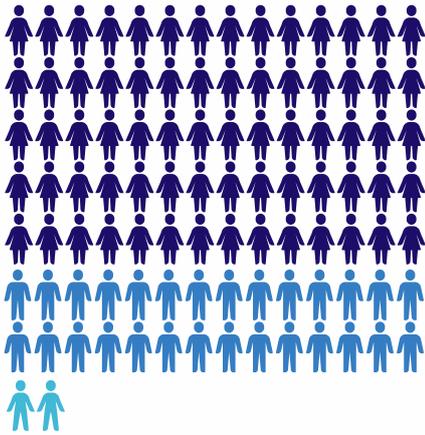
Hauptergebnisse einer
Querschnittserhebung im Herbstsemester
2023



Charakteristika der Studienteilnehmenden



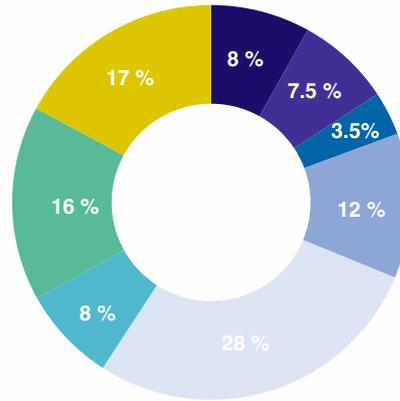
Gender / Geschlechteridentität



Verteilung in absoluten Zahlen

712 Frauen
268 Männer
22 Divers

Verteilung der Departemente



● Dept. N
● Dept. T
● Dept. S
● Dept. G
● Dept. L
● Dept. P
● Dept. A
● Dept. W

Bachelor/Master

Bachelorstudiengang



Vollzeitstudium

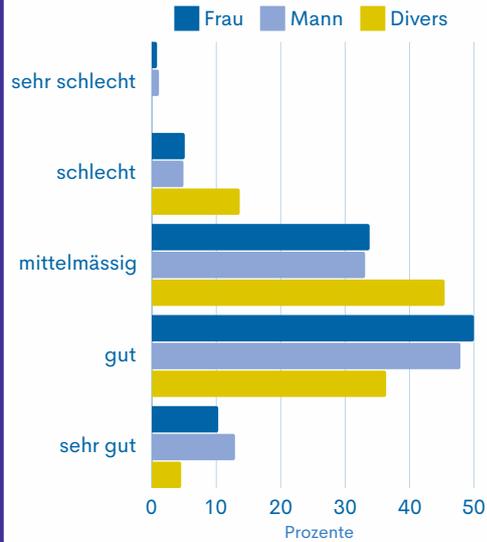


Ein paar Fakten:

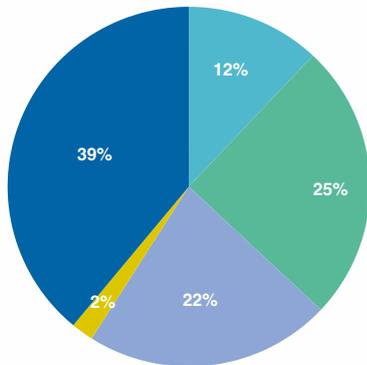
370 Personen sind momentan im 1. Semester
26.5 Jahre Alter im Durchschnitt

Aktuelle Gesundheit

Wie ist Ihr aktueller Gesundheitszustand? ist er...

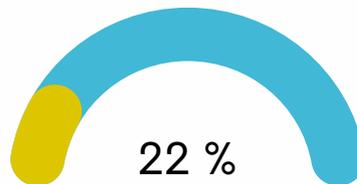


Wohnform

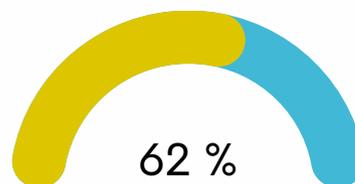


● Alleine
● Mit Partner: in
● Wohngemeinschaft (WG)
● Studentisches Wohnheim
● Bei Eltern/Verwandten

Young carers



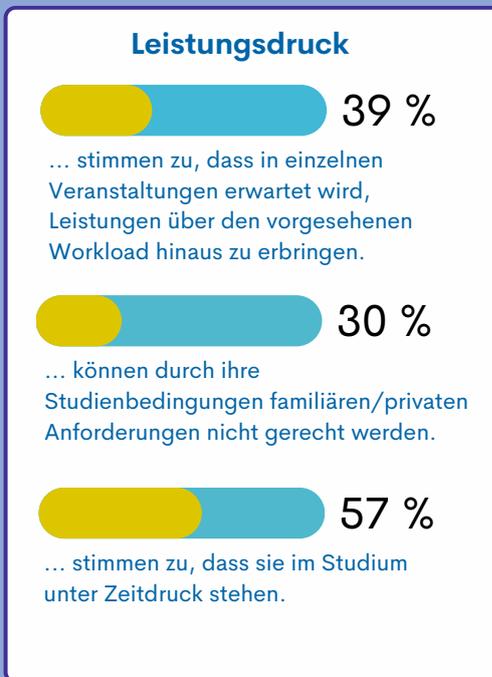
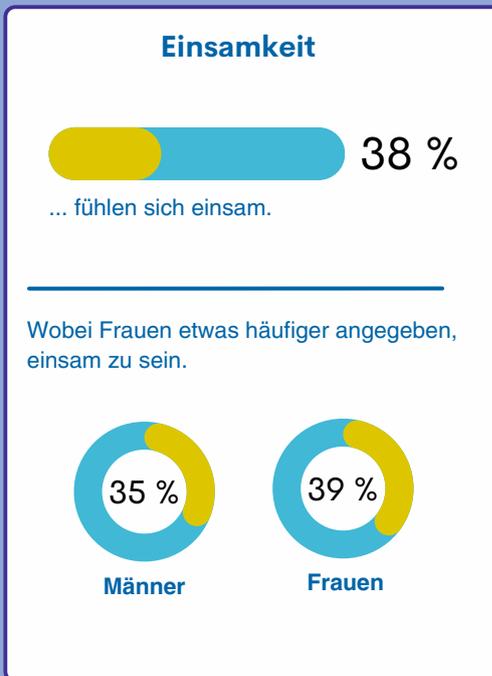
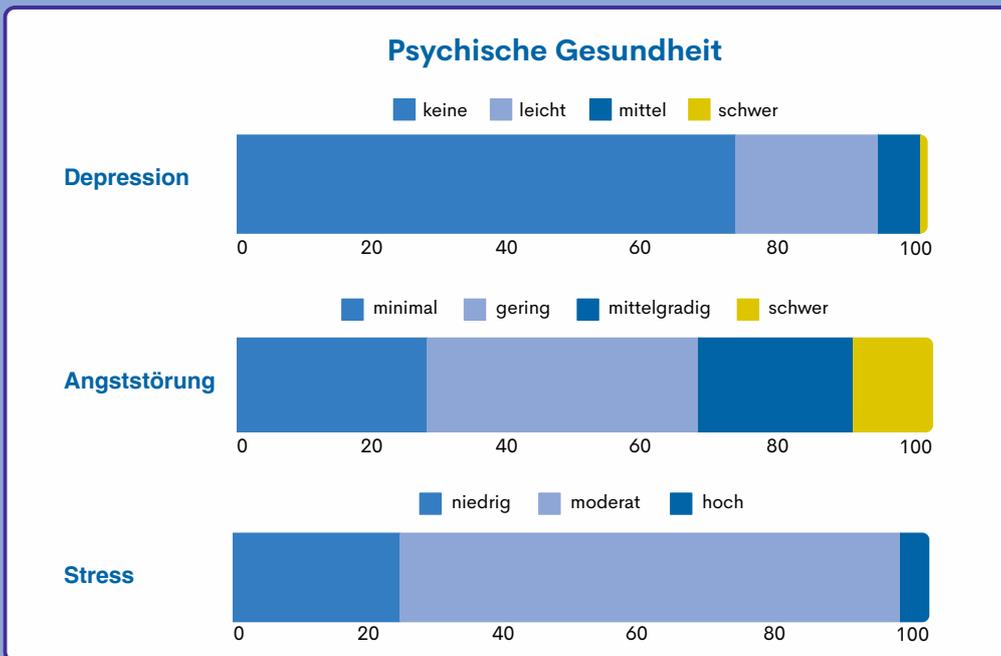
... haben in den letzten 4 Wochen jemanden versorgt oder gepflegt.



... davon tun dies regelmässig.



+ Psychische Gesundheit +



Gesundheit & Gesundheitsverhalten



Chronische Gesundheitsprobleme

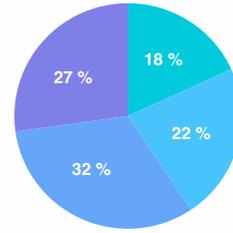
32.1 % der Studierenden gaben an, eine chronische Erkrankung zu haben (n=321). Von den **Studierenden mit einer chronischen Erkrankung** gaben **65.4 %** an, in den letzten 30 Tagen durch die chronische Erkrankung **im Studium eingeschränkt** gewesen zu sein.

Wie stark sind Studierende dadurch eingeschränkt?

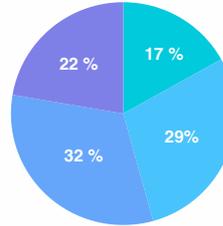


Schlaf

Durchschlafstörung

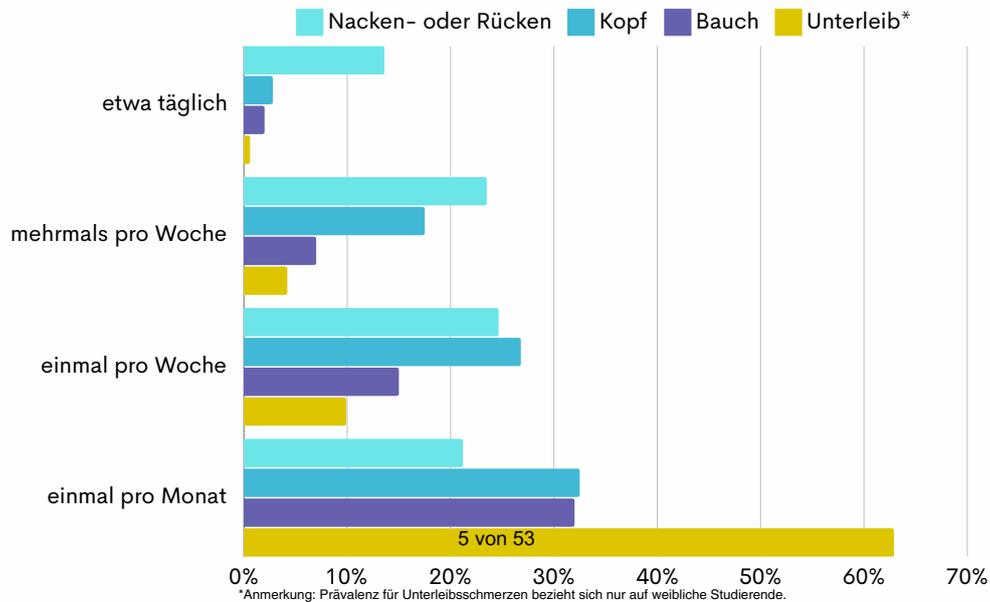


Einschlafstörung



- Während der letzten 4 Wochen gar nicht
- Weniger als 1-mal pro Woche
- 1- oder 2-mal pro Woche
- 3-mal pro Woche oder mehr

Schmerzen



Alkohol & Rauchen

Rauchstatus

15 % ... rauchen. 78 % davon rauchen Zigaretten.

Alkoholkonsum

79 % ... der Teilnehmenden haben in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert. 18% trinken an einem typischen Tag mehr als 4 alk. Getränke.*

Cannabiskonsum

11 % ... haben in den letzten 30 Tagen mind. an einem Tag Cannabis konsumiert.

*Anmerkung: Bezieht sich auf den Schwellenwert für Binge-Drinking für Personen weiblichen Geschlechts.

Neuroenhancer

... haben in den **letzten 30 Tagen** mit dem Ziel, den Studienalltag besser zu meistern, Neuroenhancer eingenommen. Am häufigsten wurde dabei Ritalin (N = 26) eingenommen.

11 %

Häufigst genannten Gründe für die Einnahme

- Stress (N= 30)
- Geistige Leistungssteigerung (N=29)
- Bekämpfung von Nervosität/Lampenfieber (N=22)
- Gesundheitliche Gründe (N=17)



+Studiumsbedingungen+



Studiumsaufwand

23 Std pro Woche im Schnitt mit Lehrveranstaltungen.

14 Std pro Woche im Schnitt mit sonstigen studiumsbezogenen Aufgaben.



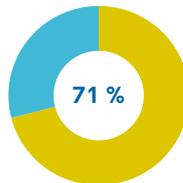
80 % geben an, sich dabei unter Zeitdruck zu fühlen.



95 % der Studierenden gaben an, dass sie ihr Studium als sinnvoll empfinden.

Räume zum Lernen, Rückzugsräume

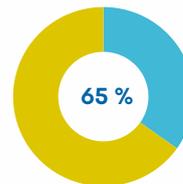
Es gibt ausreichend Rückzugs- bzw. Ruheräume.



... finden, es gibt **nicht** ausreichend Rückzugs- bzw. Ruheräume.

Es gibt ausreichend Arbeits- bzw. Lernorte.

... finden, es gibt ausreichend Arbeits- bzw. Lernorte.



Zufriedenheit mit Studium und Lebenssituation

Wie zufrieden sind Sie im Moment mit den folgenden Aspekten Ihrer Studien- und Lebensbedingungen?



Ca. 60 % geben an, zufrieden mit... zu sein.

- ... **den Studienbedingungen**
- ... **der finanziellen Situation**



Ca. 70 % geben an, zufrieden mit... zu sein.

- ... **dem Leben im Allgemeinen**
- ... **ihrer Gesundheit**



Ca. 80 % geben an, zufrieden mit... zu sein.

- ... **der Wohnsituation**
- ... **ihren persönlichen Beziehungen**



Anschluss im Studium, Unterstützung Lehrende



... empfinden sich von den Lehrpersonen wertgeschätzt.



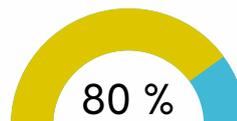
... finden, von den Lehrpersonen fair und gerecht behandelt zu werden.



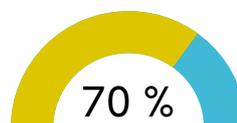
... finden das persönliche Verhältnis zwischen den Studierenden als gut.

Anreise

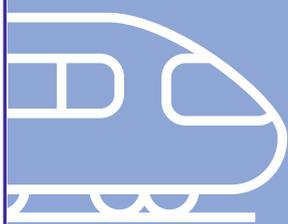
ca. **90 min** Schulweg pro Tag.



... können die Reisezeit **nicht** für Studiumsarbeiten nutzen.



... finden die Reisezeit zur ZHAW als **nicht belastend**.



Die Gruppe „teils/teils“ wurde aus der Berechnung exkludiert.

Die Gesundheit und die Gesundheitsförderung von Studierenden ist hochrelevantes Hochschulthema von gesellschaftlicher Tragweite, deren Relevanz in den von Digitalisierung und Verdichtung geprägten Arbeits- und Lernwelten zunimmt. Ein Studierendengesundheitsmanagement greift diese Themen auf und ist damit ein zentraler Baustein für soziale Nachhaltigkeit, Bildungsgerechtigkeit und Lernerfolg. Während der COVID-19 Pandemie hat die ZHAW (April 2020 bis Juni 2022) wiederholt Querschnittsstudien in der gesamten Studierendenschaft der ZHAW durchgeführt (HES-C), um die Folgen der Pandemie zu untersuchen. Die Daten machten deutlich, dass Studierende unterschiedlich gut mit der Situation «geschlossene Hochschule» zurechtkamen; ca. ein Drittel empfand sie als sehr belastend und zeigte moderate bis schwere Depressionssymptomatik. Auf der positiven Seite erwies sich eine höhere Resilienz als protektiver Faktor für psychisches Wohlergehen.

Die erneute Erhebung im Herbst 2023 (HES-Z) hatte zum Ziel:

- den aktuellen Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten der Studierenden zu erheben und mit HES-C und nationalen Daten zu vergleichen.
- Individuelle und strukturelle Einflussfaktoren auf die Gesundheit zu betrachten,
- und datenbasiert Empfehlungen zur Förderung der Studierendengesundheit auszuarbeiten.

Ogleich die Teilnahme mit knapp 10 % der Studierenden tiefer als erwartet war, bieten die Daten wesentliche Erkenntnisse.

Physische Gesundheit: Im Vergleich zur Erhebung zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden des Bundesamts für Statistik (SSEE) im Jahr 2022, in der 16 % der Studierenden ihren Gesundheitszustand als schlecht oder mittelmässig einstufen, schätzen HES-Z-Teilnehmende ihren Gesundheitszustand tiefer ein. Gemäss SSEE 2016 haben 18 % der Studierenden ein chronisches Gesundheitsproblem, während es in HES-Z mit 31 % deutlich mehr sind, was auf eine Überrepräsentation von Studierenden mit chronischen Gesundheitsproblemen unter den Teilnehmenden hinweist.

Psychische Gesundheit: Hinsichtlich der psychischen Gesundheit sind die HES-Z-Daten mit den schweizerischen Daten vergleichbar. Es besteht weiterhin ein relativ hoher Anteil an Studierenden mit moderaten bis schweren Depressionssymptomen (7 %), jedoch weniger hoch als während der COVID-19-Pandemie. Gleichzeitig zeigt sich eine Zunahme an Angststörungen (12 % schwere, 22 % mittelgradige). Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung 2021 geben 29 % der Frauen und 16.4 % der Männer im Alter von 15–24 Jahren eine hohe psychische Belastung an. 18 % der Frauen in dieser Altersgruppe hatten eine Depression oder Angststörung. 38 % der Studierenden sind einsam, d. h. ihnen fehlt Gesellschaft, sie fühlen sich ausgeschlossen oder isoliert. SGB-Daten weisen ebenfalls auf ein hohes Einsamkeitsempfinden der Altersgruppe hin. HES-Z-Teilnehmende weisen unterschiedliche Belastungsfaktoren auf, darunter Doppelbelastung durch Arbeit und Studium, Care-Aufgaben, Arbeitsbelastung und Zeitdruck im Studium. Über ein Drittel der Studierenden gibt an, dass sie mehrmals wöchentlich Schmerzsymptome und Schlafstörungen haben. Während Räumlichkeiten je nach Departement unterschiedlich eingeschätzt werden, besteht über alle Departemente hinweg ein Bedarf nach mehr Ruheräumen.

Protektive Faktoren: Die überwiegende Mehrheit weist eine gute bis hohe Resilienz und soziale Unterstützung auf. Die Teilnehmenden empfinden eine hohe Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit mit ihrem Leben im Allgemeinen und im Studienalltag. Zudem berichten die Teilnehmenden von einem guten Umgang untereinander und dass sie sich von den Dozierenden fair und gerecht behandelt fühlen.

Weitere Ergebnisse und deren Einordnung werden im HES-Z-Studienbericht veröffentlicht (siehe Webseite). Empfehlungen zur Förderung der Studierendengesundheit werden der Hochschulleitung und Departementen unterbreitet.



**Für weitere
Informationen besuchen
Sie bitte unsere Website.**

