HOCHSCHULE ESSLINGEN

BARMER

eCHECKUP - Prävention des riskanten Alkoholkonsums bei Studierenden

Simone Keplinger & Michael Braun, Hochschule Esslingen

echeckup ALKOHOL

eCHECKUP - Prävention des riskanten Alkoholkonsums bei Studierenden

1. Alkoholprävention bei Studierenden
2. Das eCHECKUP-Alkohol Präventionskonzept
3. Die eCHECKUP-Alkohol Präventionsangebote
   - 3.1 eCHECKUP TO GO-Alkohol
   - 3.2 Studentische Peer-Beratung
4. eCHECKUP-Alkohol an Hochschulen in Deutschland

Gliederung

Was erwartet Sie?

Studierende als Zielgruppe der Alkoholprävention

Wie verbreitet ist Alkoholkonsum unter Studierenden und welche Präventionsangebote sind für Studierende attraktiv?

Wie verbreitet ist Alkoholkonsum unter Studierenden?

Ausgangslage - Prävalenzen

- Studierende trinken häufig und viel – der Alkoholkonsum ist dabei oft an die Rhythmen des Studiums angepasst[1].

- Studierende im Alter von 18-25 Jahren weisen im Vergleich zu Nicht-Studierenden einen signifikant höheren durchschnittlichen wöchentlichen Alkoholkonsum auf[2].

- Etliche Studierende stufen ihren Alkoholkonsum selbst als problematisch ein[3]
  - 29 % hatten schon einmal das Gefühl, dass sie ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten
  - 9 % glauben nicht, dass sie jederzeit auf alkoholische Getränke verzichten könnten
  - 11 % der Studierenden trinken bei studienbedingtem Stress mehr Alkohol

[1] Akmatov et al. (2011), [2] Ganz (2018), [3] Middendorff, Poskowsky & Becker (2015)

Welche Präventionsangebote sind für Studierende attraktiv?

Ausgangslage – Anforderungen

- Studierende werden durch traditionelle Hilfsangeboten für problematischen Alkoholkonsum nur schwer erreicht[1]
  - Hemmungen gegenüber der Inanspruchnahme psychosozialer Hilfen[2]
  - skeptisch gegenüber traditionellen Beratungsformen[3]

- Studierende wünschen sich Angebote zur Prävention alkoholbedingter Störungen[4]:
  - Präferiert werden Infobroschüren, Flyer, Plakate und anonyme webbasierte Präventionsangebote
  - 40 % der Studierenden an der Hochschule Esslingen konnten sich vorstellen ein anonymes, webbasiertes Präventionsangebot zum Thema Alkoholkonsum zu nutzen

[1]Laging (2012), [1]Klein et al. (2004), [2]Cellucci et al. (2006), [3]Black & Coster (1996), [4]Laging et al. (2012)

Das Präventionskonzept eCHECKUP-Alkohol

Wie können Studierende vor riskantem Alkoholkonsum und seinen Folgen geschützt werden?

echeckup ALKOHOL

Das Präventionskonzept

Im Sinne der studentischen Gesundheitsförderung hat eCHECKUP-Alkohol das Ziel, Studierende vor riskantem Alkoholkonsum und seinen schädlichen Folgen zu schützen.

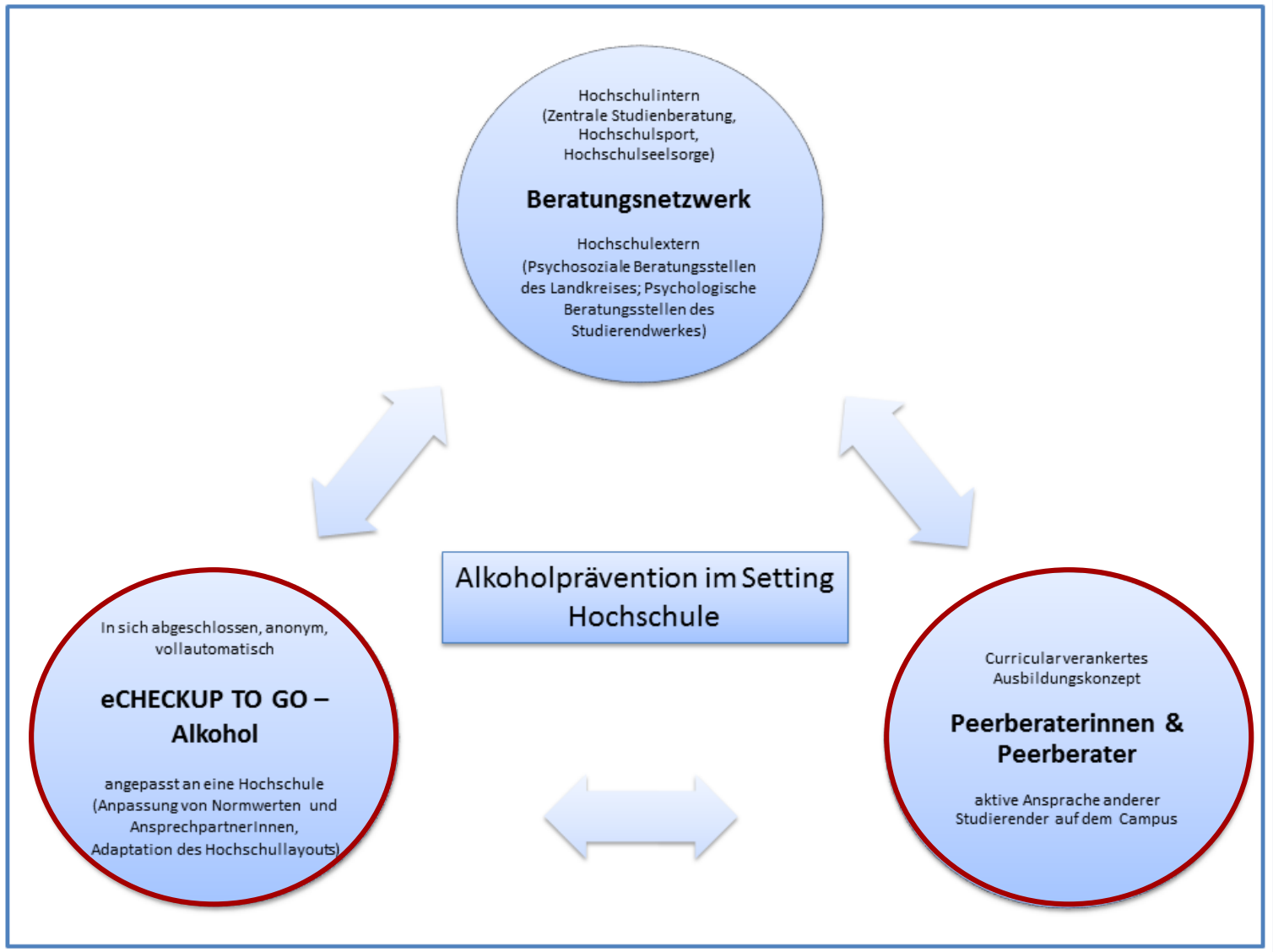
Dazu verzahnt eCHECKUP-Alkohol zwei evaluierte Präventionsangebote:

1. **Das Onlineprogramm eCHECKUP TO GO-Alkohol**

   und

2. **Die (Online-) Qualifizierung von studentischen Peer-Berater:innen**

eCHECKUP-Alkohol bezieht zudem das Beratungsnetzwerk vor Ort mit ein.



Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

Das Online-Programm eCHECKUP TO GO-Alkohol

1. Über eCHECKUP TO GO-Alkohol
2. Wie wurde die Wirksamkeit überprüft?
3. Wie sieht das Online-Programm aus?
4. Wie kann das Online-Programm bekannt gemacht werden?

Über eCHECKUP TO GO-Alkohol

- eCHECKUP TO GO-Alkohol ist ein anonymes und in sich abgeschlossenes Online-programm und das Kernstück des Präventionskonzeptes.
- Es wurde an der San Diego State University (USA) entwickelt und ist inzwischen weltweit an über 600 Institutionen im Einsatz.
- Die Hochschule Esslingen hat das Onlineprogramm nach Deutschland geholt und die englische Originalversion in einem vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekt übersetzt, adaptiert[1] und evaluiert[2].
- Das Onlineprogramm wird interessierten Hochschulen in einer für sie zugeschnitten Version zur Verfügung gestellt.
- Studierende können darauf zugreifen und werden zur Reflektion des eigenen Trinkverhaltens angeregt ohne dabei zu verurteilen oder Vorschriften zu machen.

[1]Braun et al., 2020; [2]Ganz et al., 2018

Wie wurde die Wirksamkeit überprüft?

Es wurde eine randomisierte kontrollierte Studie (RCT) durchgeführt:

Studierende, die das Onlineprogramm einmalig durchgeführt hatten, berichteten, dass sie (im Vergleich zur Kontrollgruppe)*:

- statistisch bedeutsam **weniger alkoholische Getränke getrunken** haben: nach 3 Monaten 4,11 alkoholische Getränke und nach 6 Monaten 4,78 alkoholische Getränke weniger.[1]

- sich statistisch bedeutsam **weniger berauscht** haben: nach 3 Monaten um 0,21 Promille weniger.[1]

*in den letzten vier Wochen vor der Befragung

[1] Ganz et al., 2018

Wie sieht das Online-Programm aus?

Inhalte von eCHECKUP TO GO-Alkohol

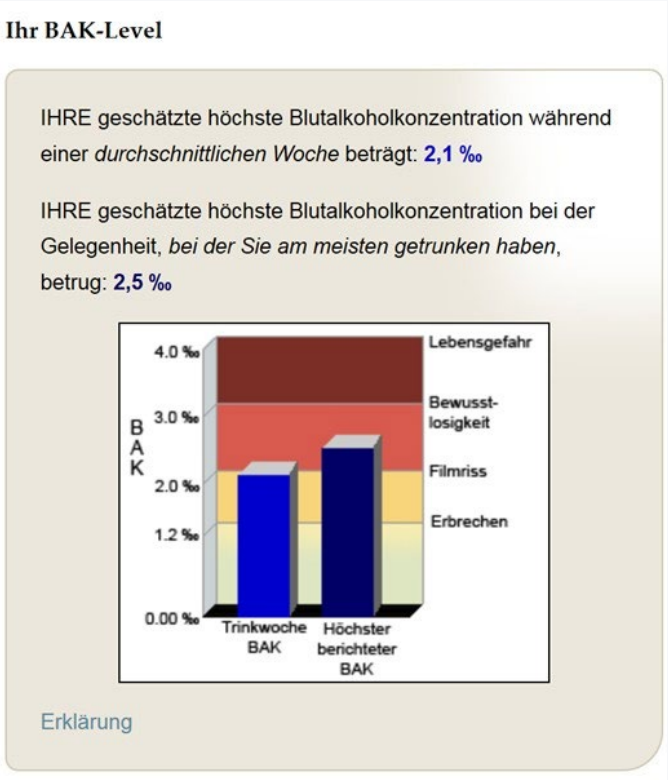
- Studierende werden zu ihrer Person und ihrem Trinkverhalten befragt. Aus diesen Angaben generiert eCHECKUP TO GO-Alkohol unmittelbar und automatisiert ein personalisiertes und graphisch untermauertes Feedback. Dieses klärt auf über:

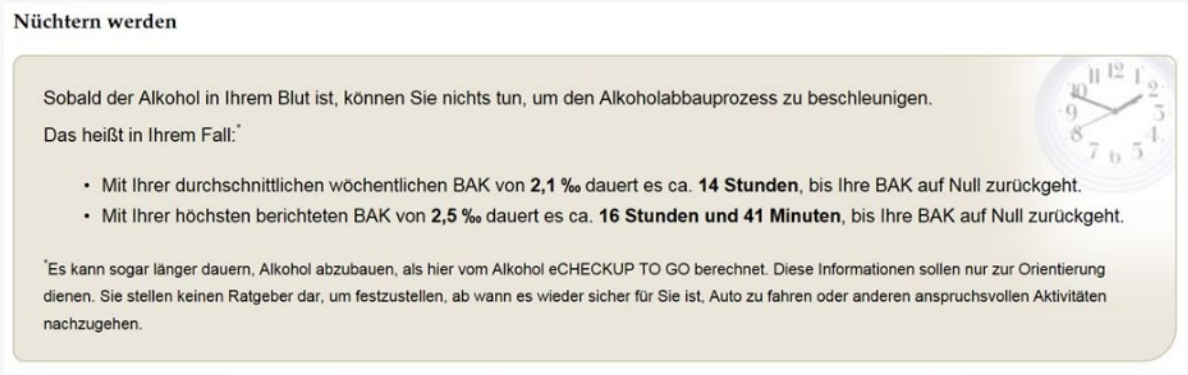
  - Das eigene Trinkverhalten
  - Persönliche Auswirkungen und körperliche Folgen von Alkoholkonsum
  - Vergleich des eigenen Konsums mit dem Konsum anderer (Sozialer-Norm-Ansatz)
  - Ausgaben für den Alkoholkonsum
  - Risikofaktoren
  - Wechselwirkung von Alkohol mit Tabak und Medikamenten
  - Unterstützungsangebote der eigenen Hochschule und deren Umkreis

Wie sieht das Online-Programm aus?

Impressionen von eCHECKUP TO GO-Alkohol: Feedback zum eigenen Trinkverhalten

eCHECKUP TO GO-Alkohol stellt das Trinkverhalten der/des Teilnehmenden grafisch dar. Dazu wird die Anzahl an konsumierten Getränken und die daraus resultierende Blutalkoholkonzentration (BAK) berechnet. Zudem zeigt das Programm auf, wie lange der Ausnüchterungsprozess bei dem berechneten BAK-Wert dauern wird:





Wie kann das Online-Programm bekannt gemacht werden?

Die Social-Media-Kampagne „Trink mit Maß“

- Gesundheitsförderung und Prävention an Hochschulen leben davon, dass entsprechende Angebote im Hochschulsetting verankert und für die Zielgruppe der Studierenden bekannt gemacht werden.
- Die Kampagne soll Studierende auf das Online-Programm eCHECKUP TO GO-Alkohol aufmerksam machen und den nötigen Impuls für die Durchführung geben.
- „Trink mit Maß“ thematisiert riskanten Alkoholkonsum ohne erhobenen Zeigefinger und sensibilisiert Studierende dahingehend.
- Die „Trink mit Maß“-Social-Media-Kampagne kann von Kooperationshochschulen eingesetzt werden. Die Kooperationshochschulen erhalten einen Social-Media-Guide für die Planung und Umsetzung der Kommunikationskampagne und Vorlagen für Social-Media-Posts.

Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

Impressionen der „Trink mit Maß“-Kampagne

Die Qualifizierung von studentischen Peer-Berater:innen

1. Ziele und Inhalte

2. Peer-Aktionen

Bildquelle: http://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol_15-2-1200x800.jpg
Abgerufen am 15.03.2021

Ziele und Inhalte

Warum?

- Das Thema Alkohol an Hochschulen durch Peer-Aktionen enttabuisieren
- Viele Studierende erreichen und zur Reflektion des eigenen Alkoholkonsums anregen
- Ansprechend sein, durch eine Ansprache auf Augenhöhe, d. h. nicht verurteilend, niederschwellig und motivierend
- Studierende aktiv in die Prävention einbeziehen, indem sie Peer-Aktionen planen und durchführen

Wie?

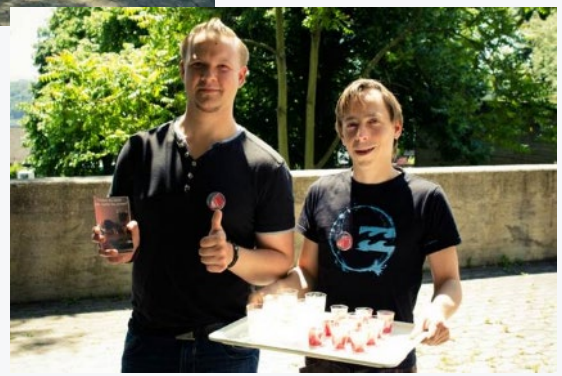
- Studierende werden in wöchentlichen Seminaren im Laufe eines Semesters für die Tätigkeit als Peer-Berater:innen qualifiziert
- Inhalte der Peer-Qualifizierung sind u.a.
  - Reflexion des eigenen und gesellschaftlichen Trinkverhaltens
  - Coaching in motivierender Gesprächsführung

Peer-Aktionen – auf dem Campus

Wie werden Studierende für das Thema Alkohol sensibilisiert und auf das Onlineprogramm aufmerksam gemacht?

Aktionsstände

Studentische Peer-Berater:innen verteilen beispielsweise kostenlose, alkoholfreie Cocktails und suchen ein lockeres Gespräch über Alkohol.



Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

Peer-Aktionen – im virtuellen Hochschulraum

Wie werden Studierende für das Thema Alkohol sensibilisiert und auf das Onlineprogramm aufmerksam gemacht?

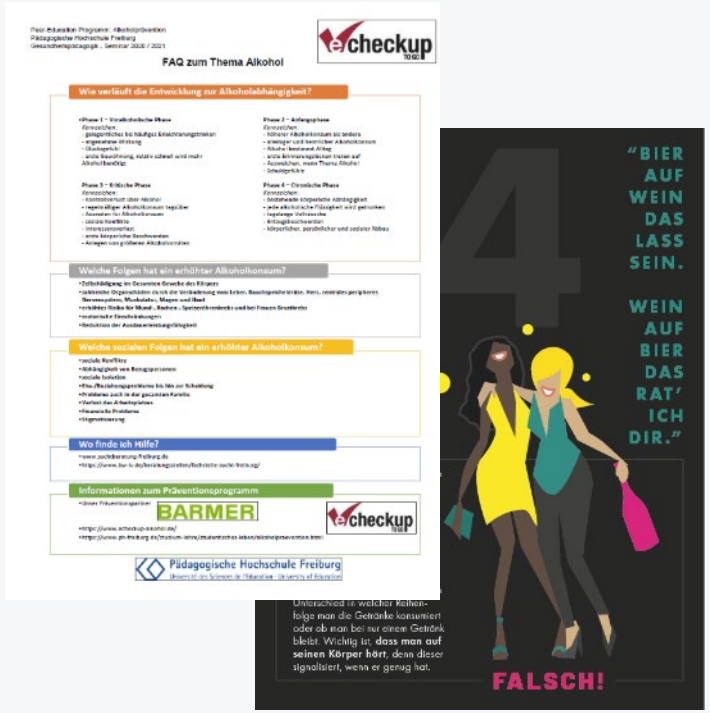
Instagram-Stories

Übernahme des Hochschul-Instagram-Kanals durch Peer-Berater:innen

Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

Info-Flyer, FAQs, Newsletter

Ansprache der Studierenden bspw. über Hochschulwebsites oder E-Mail



Bildquelle: https://www.ph-freiburg.de/studium/campus-und-leben/praeventionsprogramm-echeckup-to-go-alkohol.html (abgerufen am 15.03.2021)

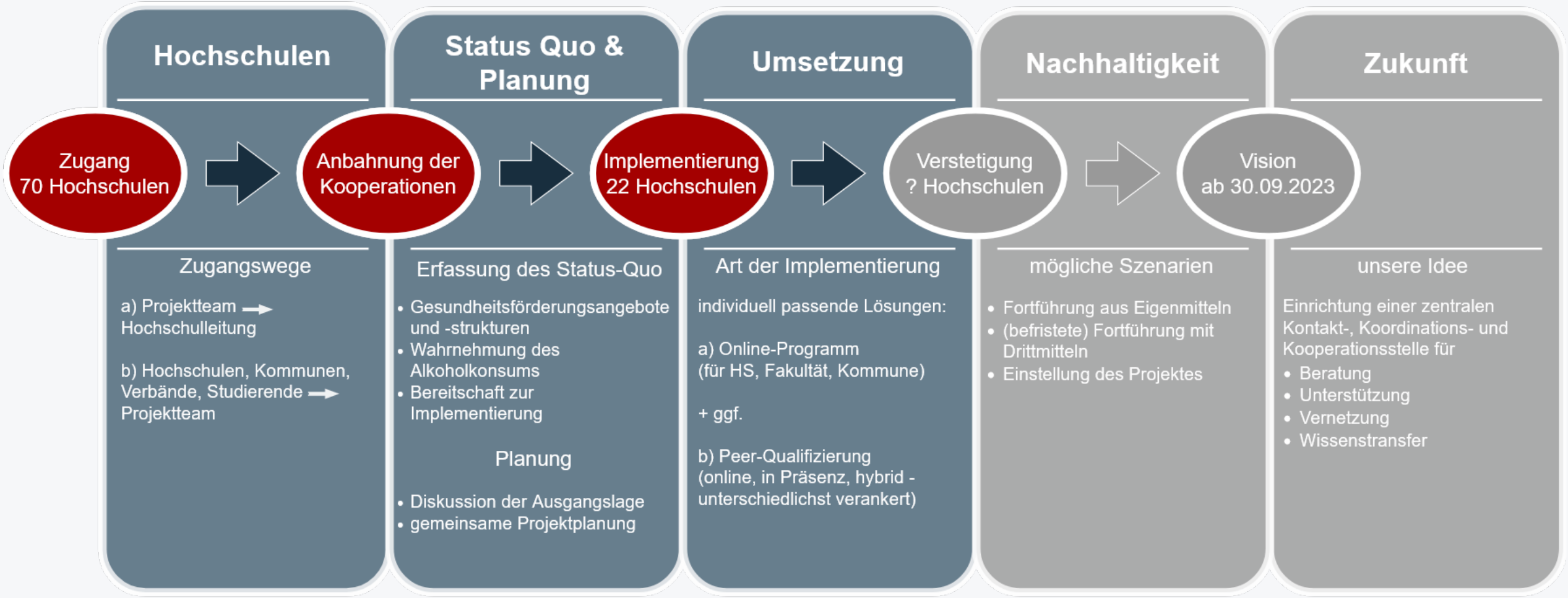
(Youtube-)Videos & Podcasts

- Podcasts u. a. zu
  - persönlichen Erfahrungen
  - Alkohol in der Gesellschaft:
  - Erfahrungen Dritter
- Videos u. a. zu:
  - Gründe für Alkoholkonsum
  - Riskanter Konsum
  - Alkoholkonsum und Studium

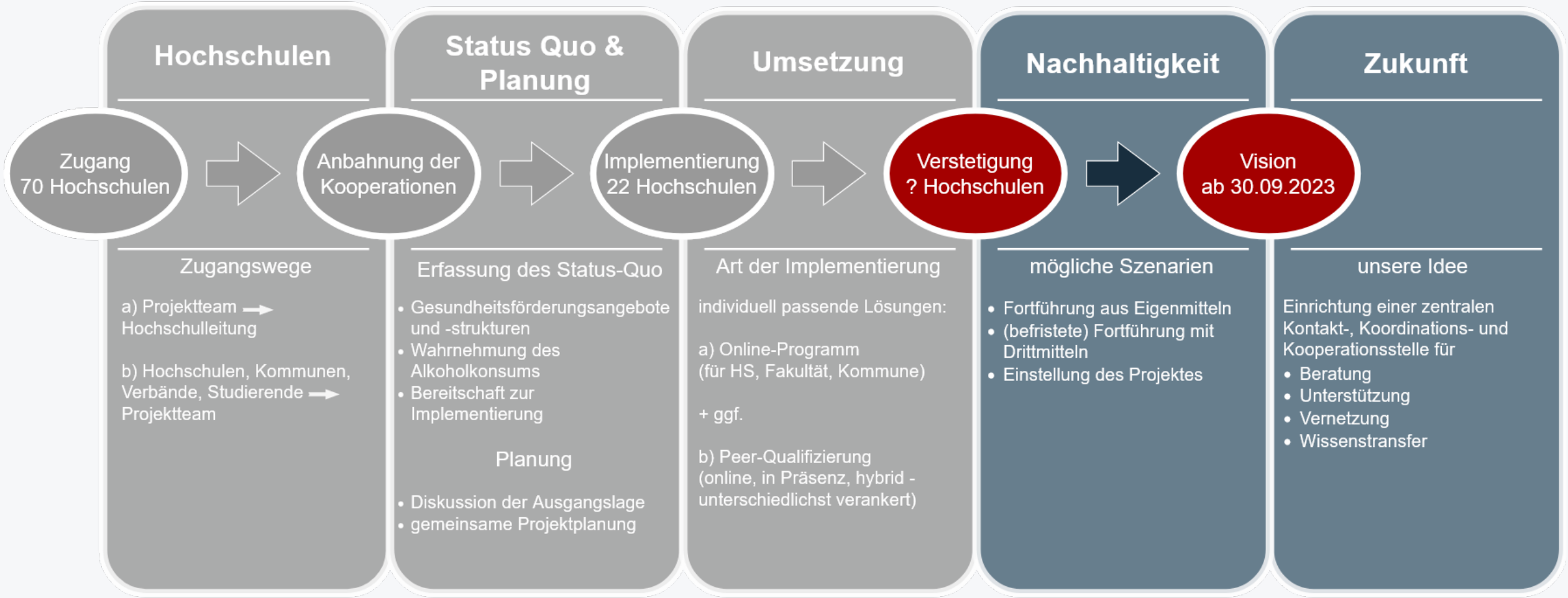
Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

eCHECKUP-Alkohol an Hochschulen in Deutschland

Umsetzung von eCHECKUP-Alkohol an Hochschulen in Deutschland



Umsetzung von eCHECKUP-Alkohol an Hochschulen in Deutschland



Literatur

- Akmatov, M. K., Mikolajczyk, R. T., Meier, S., & Krämer, A. (2011). Alcohol Consumption Among University Students in North Rhine–Westphalia, Germany - Results From a Multicenter Cross-sectional Study. Journal of American College Health, 59(7), 620–626.
- Black, D. R., & Coster, D. C. (1996). Interest in a Stepped Approach Model (SAM): Identification of Recruitment Strategies for University Alcohol Programs. Health Education Quarterly, 23(1), 98–114. https://doi.org/10.1177/109019819602300107
- Braun, M., Ganz, T., Heidenreich, T., Laging, M. (2020). Adapting an Online Prevention Program to the Higher Education Area in Germany. Research on Social Work Practice 30, 496-504.
- Cellucci T., Krogh J., & Vik P. (2006). Help seeking for alcohol problems in a college population. J Gen Psychol, 133(4), 421-433. doi: 10.3200/GENP.133.4.421-433
- Ganz (2018). Screening und webbasierte Kurzintervention: Studierende als Zielgruppe selektiver Prävention riskanten Substanzkonsums. Inaugural-Dissertation. Universität Witten/Herdecke.
- Ganz, T., Braun, M., Laging, M., Schermelleh-Engel, K., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2018). Effects of a stand-alone web-based electronic screening and brief intervention targeting alcohol use in university students of legal drinking age: A randomized controlled trial. Addictive Behaviors 77, 81-88.
- Klein, M., Hörning, M., Krapohl, L., Lammel, U., & Pauly, A. (2004). Suchtprobleme bei Studierenden an deutschen Hochschulen. Abschlussbericht zum gleichnamigen BMBF-Forschungsprojekt.
- Laging, M., Groß S., Ilse A. K., Löffler T., Rauch T. & Heidenreich T. (2012). Alkoholprävention bei Studierenden. Wie sollten Angebote zur Prävention alkoholbezogener Störungen für Studierende gestaltet werden? Ergebnisse einer empirischen Studie. *Sucht, 58* (3), 167–172.
- Laging, M. (2012). Internetbasierte Alkoholprävention bei Studierenden. *Sucht, 58* (2), 85–96.
- Middendorff, E., Poskowsky J. & Becker, K. (2015). Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. Wiederholungsbefragung des HISBUS-Panels zu Verbreitung und Mustern studienbezogenen. Hannover: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW).

Prof. Dr. Thomas Heidenreich (Projektleiter)
Prof. Dr. Marion Laging (Projektleiterin)
Michael Braun (Soz. Päd. / Soz. Arb., M.A.)
Simone Keplinger (Gesundheitswissenschaftlerin, M. Sc.)

Unser Präventionspartner: BARMER

Danke!

Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

eCHECKUP-Alkohol
Projektteam der Hochschule Esslingen
0711-397-4541, -4542
echeckup@hs-esslingen.de
www.echeckup-alkohol.de