

Mental Health im Pharmaziestudium

Detaillierte Darstellung der Ergebnisse

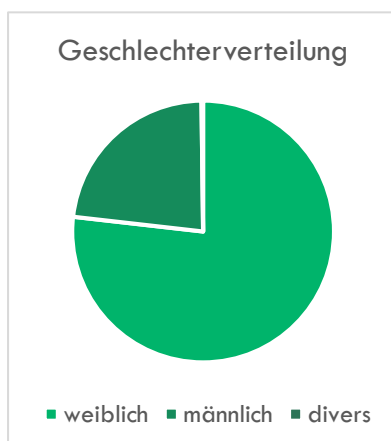
21. Mai 2020

Zielsetzung bzw. Fragestellung

In dieser Umfrage wurden die Studierenden nach der Belastung durch das Studium in Bezug auf ihre mentale Gesundheit befragt. Dabei ging es darum, herauszufinden, welche Faktoren dazu führen, dass Studierende das Studium als stressig erleben und bezeichnen. Die Umfrage wurde vom Beauftragten für Lehre und Studium und von der Evaluationskoordinatorin des Bundesverbandes der Pharmaziestudierenden in Deutschland e. V. (BPhD e. V.) erstellt, durchgeführt und ausgewertet. Sie ist Teil der Mental Health Kampagne des BPhD e. V. im Wintersemester 2019/20. Die Ergebnisse sollen genutzt werden, um daraus Projekte, Positionspapiere und Pressemitteilungen zu entwickeln und um auf aktuelle Missstände hinzuweisen.

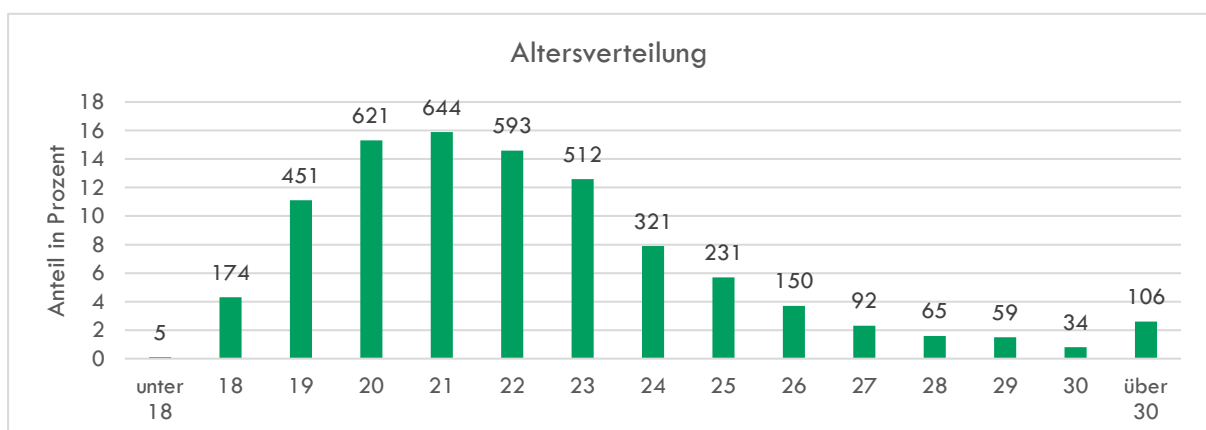
Demographie und Beteiligung

(1) Demographie der Umfrageteilnehmer

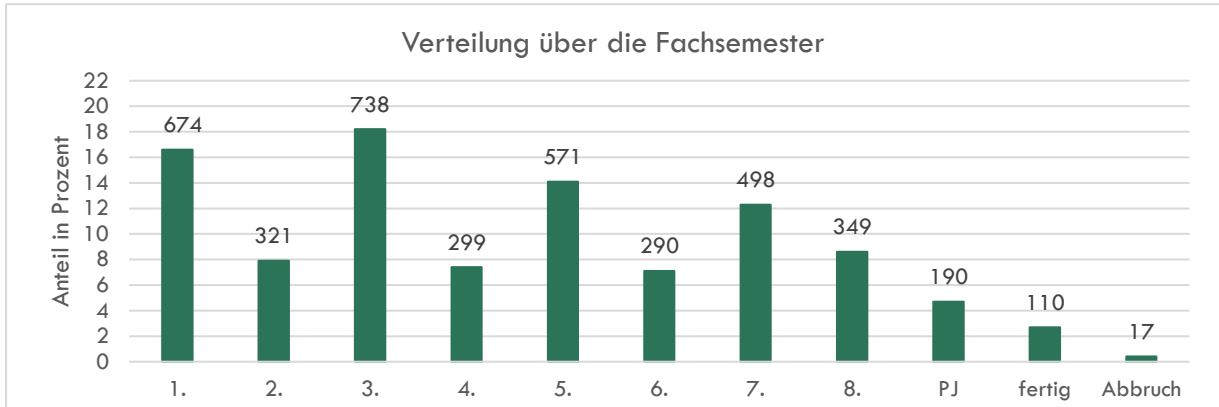


Von den insgesamt 4.072 Teilnehmer*innen gaben insgesamt 4.059 Teilnehmer*innen an, aktuell Pharmazie zu studieren oder Pharmazie studiert zu haben. Die Teilnehmenden, die noch nie Pharmazie studiert hatten, wurden aus der Auswertung ausgeschlossen und nicht weiter berücksichtigt.

Die Geschlechterverteilung entspricht einer für den Studiengang üblichen Verteilung, wobei das weibliche Geschlecht mit über 75 % deutlich dominiert. Neun der Teilnehmenden gaben an, ein diverses Geschlecht zu haben. Das entspricht 0,2 % und ist auf dem nebenstehenden Kreisdiagramm leider nicht mehr zu erkennen.

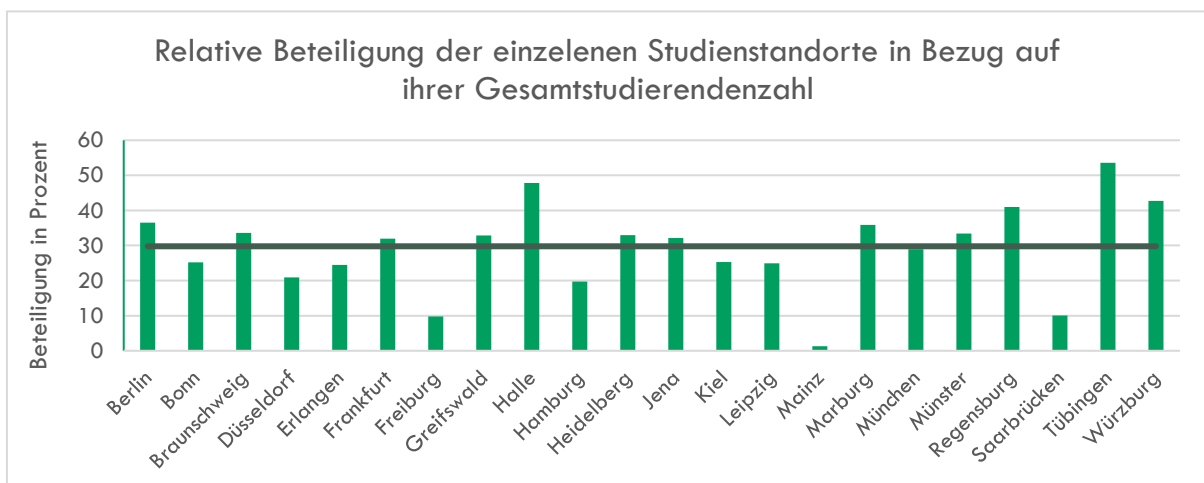


Die Altersverteilung entspricht der zu erwartenden Verteilung bei Studierenden, die üblicherweise ab einem Alter von 18 Jahren mit dem Studium beginnen können. Den größten Anteil mit 15,9 % unter den Teilnehmenden an der Umfrage hatten die 21-Jährigen. Bei einer Regelstudierendauer von 8 Semestern, nimmt der Anteil der Studienteilnehmer*innen ab einem Alter von 23 erwartungsgemäß immer weiter ab. 106 der Befragten gab an, über 30 Jahre alt zu sein, was einem Anteil von 2,6 % entspricht.



Da die Umfrage im Wintersemester durchgeführt wurde und einige Universitäten keine Studierenden zum Sommersemester immatrikulieren, ist bei der Verteilung über die Fachsemester deutlich zu erkennen, dass die ungeraden Semester am meisten vertreten sind. Das Diagramm zeigt die Verteilung über die Fachsemester mit prozentualem Anteil, über den Säulen stehen die absoluten Zahlen der Teilnehmenden aus den jeweiligen Semestern. Am meisten vertreten war dabei das 3. Fachsemester. Teilgenommen haben Studierende aus allen Fachsemestern, sowie Pharmazeuten*innen im Praktikum und Jungapprobierte, die das Studium bereits abgeschlossen haben. Außerdem haben 17 der Teilnehmer*innen das Studium abgebrochen.

(2) Beteiligung der einzelnen Studienstandorte an der Umfrage



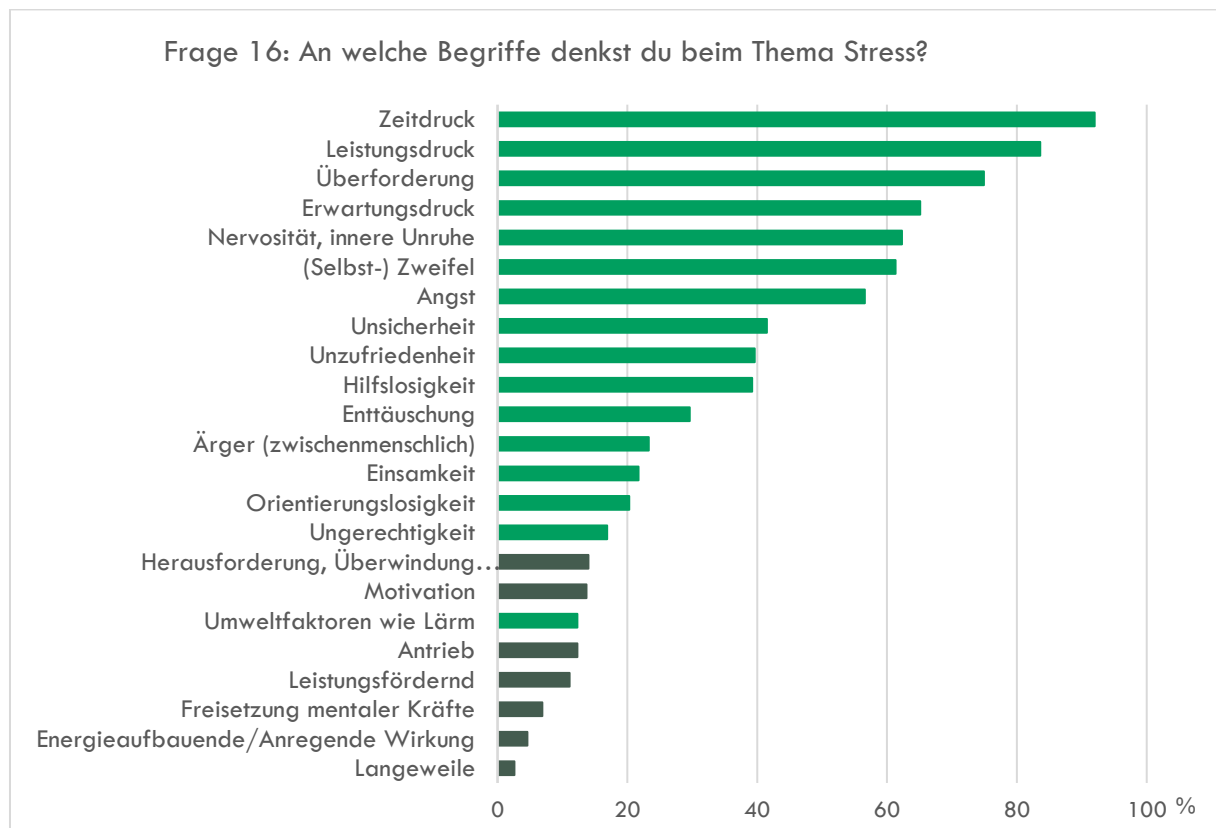
Studierende von allen 22 Pharmaziestandorten in Deutschland haben an der Umfrage teilgenommen. Insgesamt hat etwa ein Drittel der Pharmaziestudierenden teilgenommen, dargestellt als horizontaler Balken im obenstehenden Diagramm, wobei einige Standorte überdurchschnittlich viele Teilnehmende hatten, wie beispielsweise Tübingen. Aus Tübingen hat fast die Hälfte der Studierenden die Umfrage ausgefüllt. Unterdurchschnittlich wenig Teilnehmer*innen haben hingegen die Standorte Freiburg, Mainz und Saarbrücken. Diese Standorte hatten nur eine Beteiligung von 10 % oder weniger und werden in der folgenden Betrachtung ausgeschlossen, wenn bestimmte Faktoren oder Antworten nach Studienort angegeben werden.

Stressempfinden

(1) Stressempfinden und Assoziation mit dem Begriff "Stress"

Unter Stress verstehen die Studierenden hauptsächlich Zeitdruck, Leistungsdruck, Überforderung und Erwartungsdruck sowie Nervosität, Selbstzweifel, Angst, Unsicherheit, Hilfslosigkeit und Unzufriedenheit. Auf dem nachfolgenden Diagramm können die assoziierten Begriffe nach Häufigkeit der Nennung sortiert nachgelesen werden. Dabei ist zu beachten, dass eine Mehrfachnennung bei dieser Frage möglich und erwünscht war.

Positiv konnotierte Begriffe wie leistungsfördernd, Motivation, Herausforderung bzw. Überwindung persönlicher Grenzen und Freisetzung mentaler Kräfte werden nur von einem kleinen Bruchteil der Studierenden mit dem Begriff Stress verbunden.

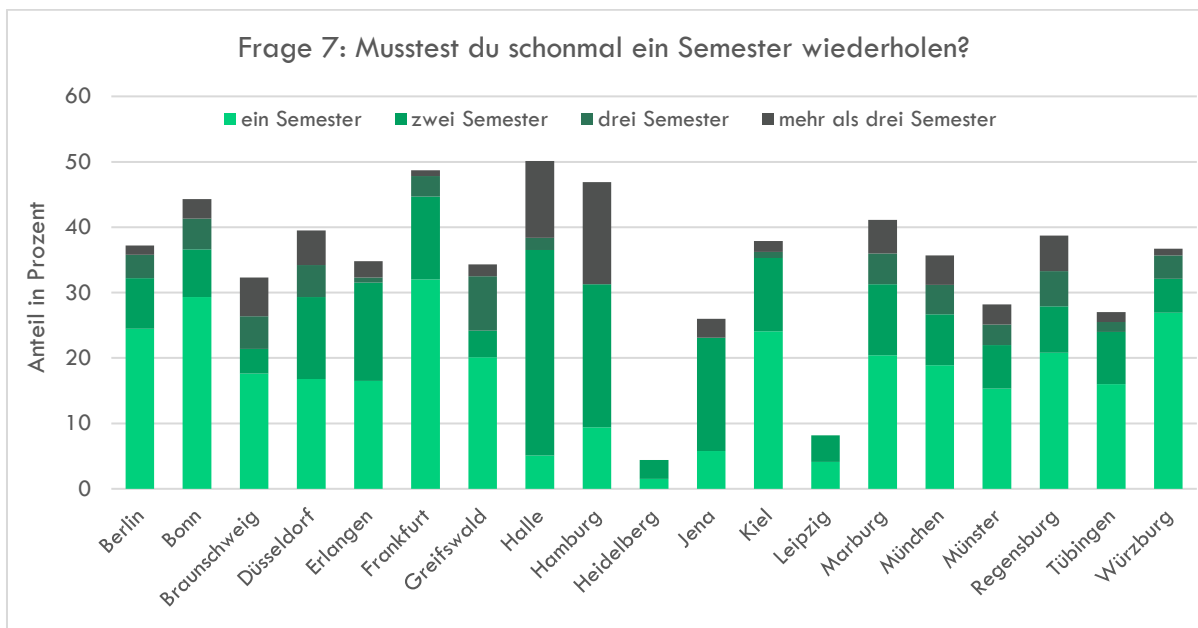


Wiederholen von Semestern

(1) Notwendiges Wiederholen von Semestern

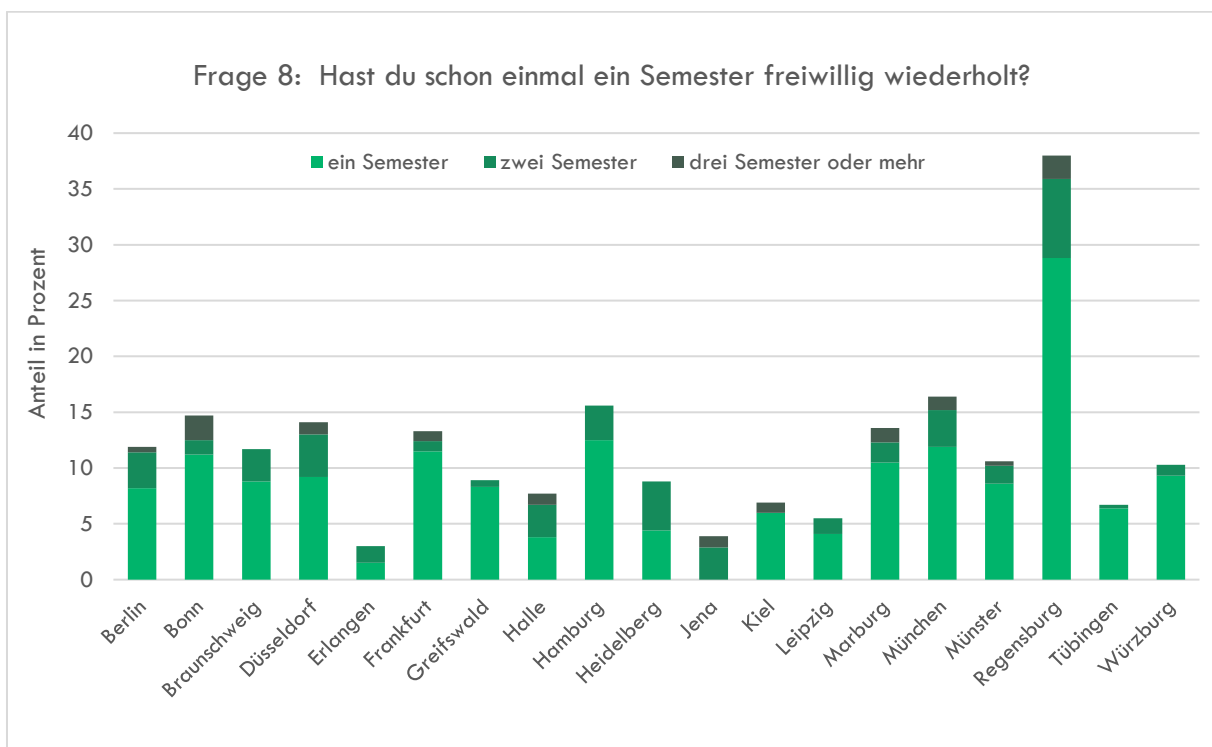
Im Durchschnitt hat ein Drittel der Studierenden mindestens ein Semester wiederholen müssen. Wird das Wiederholen eines oder mehrerer Semester in Abhängigkeit zum Studienstandort betrachtet, fallen große Unterschiede auf: In Heidelberg wiederholen 5 % der Studierenden mindestens ein Semester, in Halle sind es hingegen zehnmal so viele. Hier wiederholt die Hälfte der Studierenden. In Halle und Hamburg fällt neben dem hohen Anteil der Semesterwiederholer*innen auch auf, dass ein Großteil zwei Semester wiederholen muss. Gleiches gilt für Jena bei geringerem Anteil an Gesamtwiederholern*innen unabhängig von der Anzahl der zu wiederholenden Semester. An den anderen Studienstandorten ist der Anteil an Studierenden, die ein Semester wiederholen mussten, am

größten, gefolgt von zwei Semestern, drei Semester oder mehr als drei Semestern in abnehmendem Anteil von der Gesamtzahl.

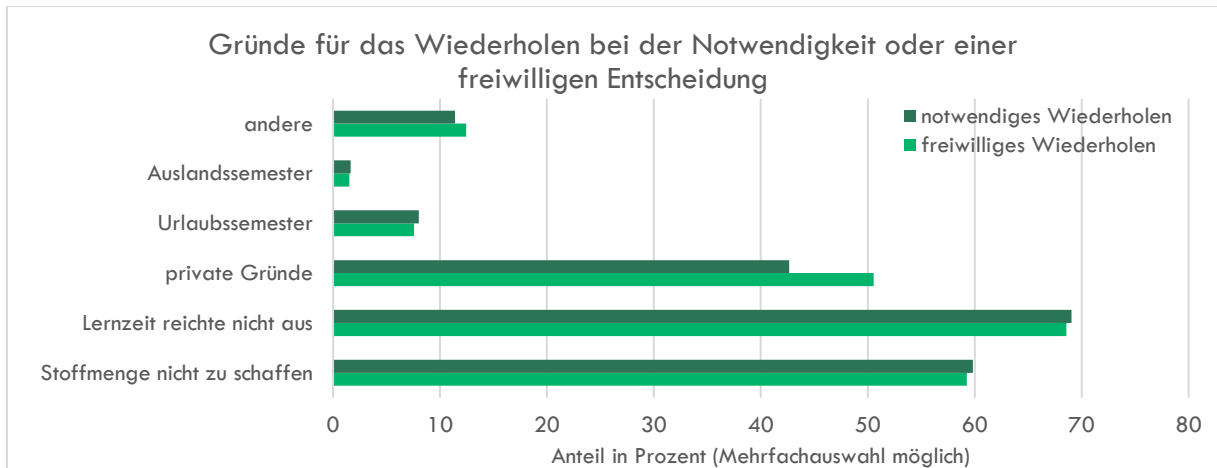


(2) Freiwilliges Wiederholen von Semestern

Freiwillig wiederholt haben durchschnittlich knapp 12 % der Befragten. Bei der Verteilung über die Studienstandorte fällt auf, dass das freiwillige Wiederholen in Regensburg besonders beliebt ist. Hier wiederholen fast 40 % der Studierenden mindestens ein Semester freiwillig. Die Studienstandort mit den zweithäufigsten freiwilligen Wiederholungen ist München mit etwas über 15 %.



(3) Gründe für das Wiederholen von Semestern

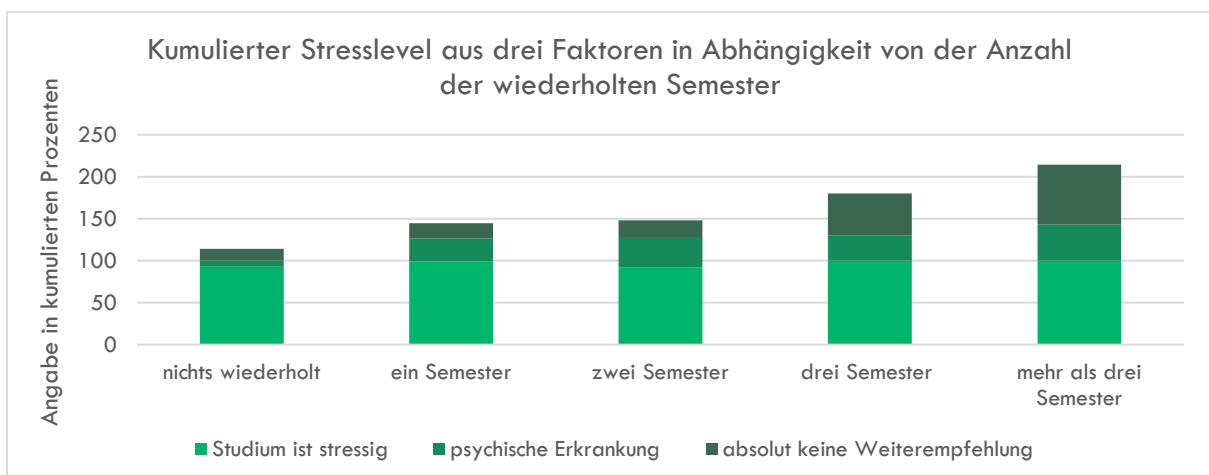


Die häufigsten Gründe für das Wiederholen waren eine nicht zu schaffende Stoffmenge, zu wenig Zeit zum Lernen und am dritthäufigsten wurden private Gründe genannt. Sechs der Befragten haben ein Semester aufgrund eines absolvierten, aber nicht anerkannten, Auslandssemesters wiederholt.

Auffallend ist, dass sich die Gründe beim freiwilligen und notwendigen Wiederholen kaum in ihrer genannten Häufigkeit unterscheiden. Lediglich bei privaten Gründen ist ein deutlich größerer Anteil bei den freiwilligen Wiederholern zu erkennen, als bei den gezwungenen Wiederholern.

Hier müssen die Daten kritisch betrachtet werden, da die Formulierung der Frage nach den freiwillig wiederholten Semestern gegebenenfalls unklar war. In der Beschreibung unter der Frage wurde diese zwar erklärt ("Du hast dich selbst zu diesem Schritt entschieden und wurdest nicht durch z.B. das Nichtbestehen einer Prüfung dazu gezwungen."), aber es ist trotzdem nicht ganz klar, ob die Studierenden erfasst wurden, an die diese Frage gerichtet war. Hierbei sollte es hauptsächlich um das freiwillige Verlängern des Studiums gehen, z.B. wenn man sich ein Lernsemester vor dem zweiten Staatsexamen nimmt. Es kommt jedoch auf die persönliche Einschätzung der*s Befragten an, zu welcher Gruppe er*sie sich fühlt. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Bekommt man ein Kind während des Studiums, so kann man es sowohl als freiwilliges Wiederholen als auch als gezwungenes Wiederholen sehen. Man hat etwa freiwillig wiederholt, um das Kind zur Welt zu bringen und es in den ersten Wochen und Monaten zu versorgen. Gleichzeitig kann man es als gezwungenes Wiederholen auffassen, da das Studium Labortätigkeiten beinhaltet, die schwanger nicht durchgeführt werden dürfen und die Anzahl an Präsenzveranstaltungen sich schlecht mit der Familienplanung vereinbaren lässt.

(4) Stresslevel bei Wiederholern



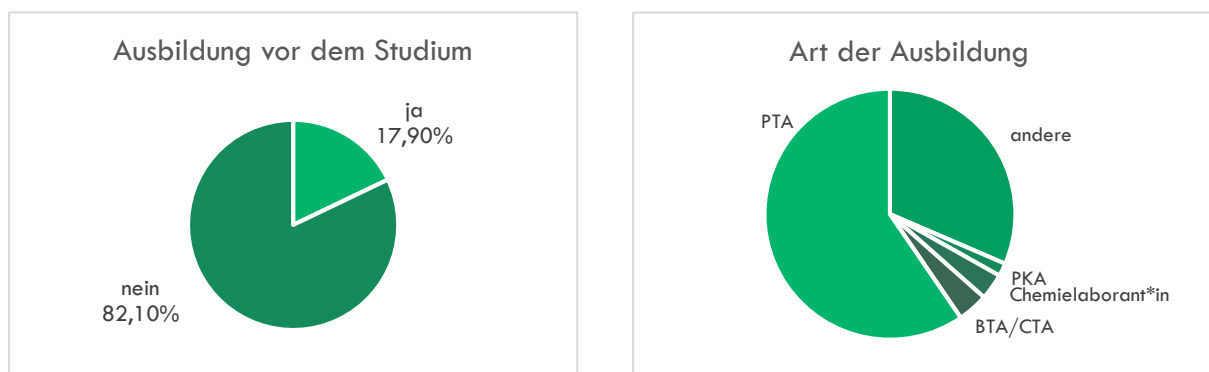
Die obenstehende Grafik zeigt den Stresslevel in Anhängigkeit von der Anzahl der wiederholten Semester, unabhängig davon, ob dieser freiwillig oder notwendigerweise wiederholt wurden, da die Gründe vergleichbar sind. Dabei ist der Stresslevel aus drei Faktoren zusammengesetzt, von denen jeweils die angegebenen Prozente der jeweiligen betrachteten Gruppe addiert wurden.

Die Frage, ob das Studium stressig ist, haben dabei alle Gruppen mit einem ähnlichen Anteil mit "ja" beantwortet. Deutliche Unterschiede werden erst bei der Frage nach studienbedingten psychischen Erkrankungen und der Frage nach der Weiterempfehlung des Studiengangs sichtbar. Dabei steigt der Anteil an Studierenden, die das Studium auf keinen Fall weiterempfehlen würden deutlich mit zunehmender Anzahl an wiederholten Semestern an. Der Anteil an Studierenden mit einer psychischen Erkrankung, die mit dem Studium in Verbindung steht, steigt nicht mit zunehmender Anzahl an wiederholten Semestern. Bei drei wiederholten Semestern ist der Anteil kleiner als bei zwei wiederholten Semestern.

Die Studierenden, die ein oder mehrere Semester wiederholt haben, sind in Hinblick auf die betrachteten Parameter gestresster als die Studierenden, die noch nie ein Semester wiederholt haben. Umgekehrt lässt sich aus dieser Datenerhebung aber nicht sagen, dass ein erhöhtes Stresslevel zum Wiederholen von Semestern führt.

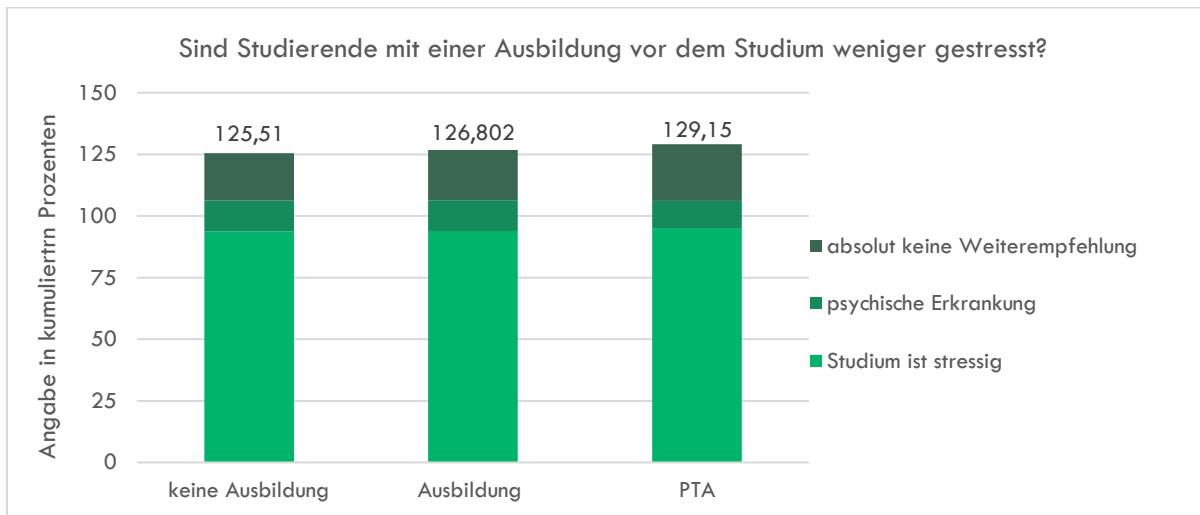
Ausbildung und Arbeiten

(1) Ausbildung vor Beginn des Studiums



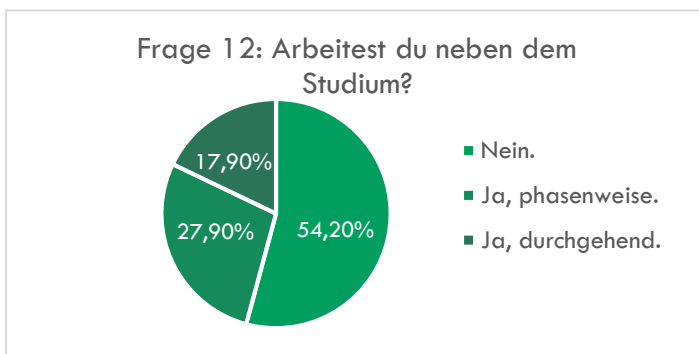
Eine Ausbildung haben knapp 20 % der Befragten vor dem Studium gemacht. Davon hat über die Hälfte eine Ausbildung zum*r Pharmazeutisch-technischen Assistent*in gemacht.

In einer zusätzlichen Frage für alle Teilnehmer*innen der Umfrage mit einer zuvor abgeschlossenen Ausbildung, wurde erfragt, wie stressig das Studium im Vergleich zur Ausbildung empfunden wird. Niemand gab an, dass die Ausbildung stressiger gewesen ist als das Studium. Insgesamt sehen die Befragten das Studium als deutlich stressiger an. Ein Wert von 0 bedeutete, dass die Befragte die Ausbildung als sehr viel stressiger einschätzen als das Studium, bei einem Wert von 50 wird kein Unterschied zwischen Ausbildung und Studium bemerkbar und bei 100 ist das Studium sehr viel stressiger als die Ausbildung. Der angegebene Durchschnittswert liegt bei 90,73 mit einer Standardabweichung von 17,71. Damit wird das Studium als stressiger eingestuft.

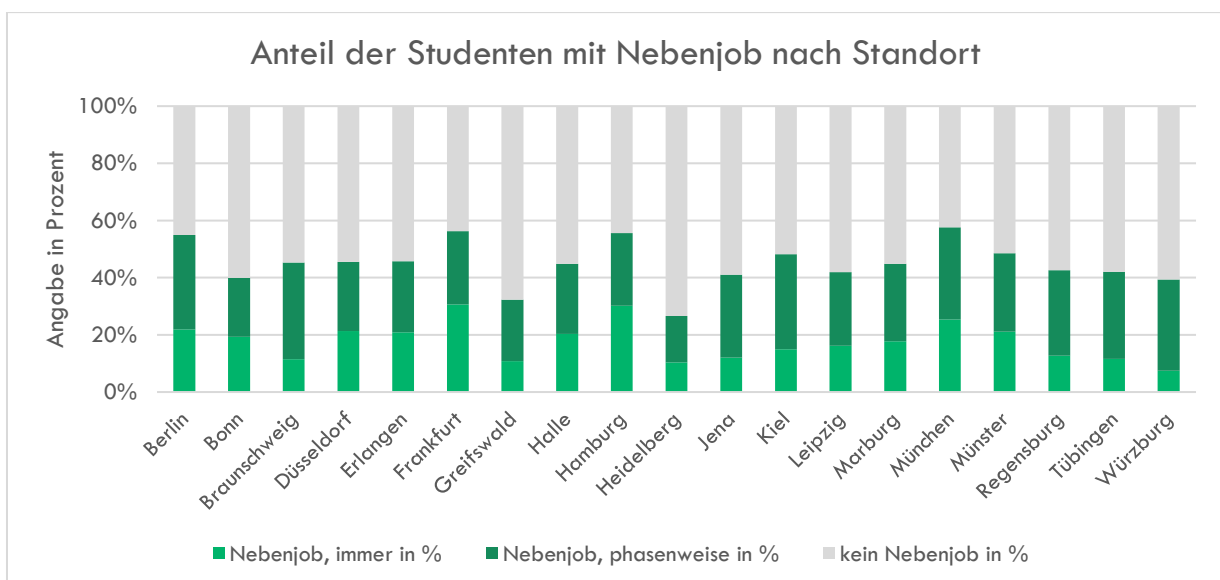


Untersucht man das Stresslevel mit den Faktoren, die auch bei den vorherigen Betrachtungen untersucht worden sind, so wird deutlich, dass es keinen relevanten Unterschied im Stresslevel zwischen den Studierenden mit und ohne Ausbildung gibt. Zusätzlich ist nur die Gruppe der Pharmazeutisch-Technischen Assistenten*innen abgebildet, da diese Ausbildung einen starken inhaltlichen Bezug zum Pharmaziestudium hat. Auch die Antworten der Befragten aus dieser Gruppe führten zu keinem relevanten Unterschied im Stresslevel mit den berücksichtigten Faktoren. Da sich die verwendeten Faktoren aber nicht nur auf die Ausbildung beziehen, muss berücksichtigt werden, dass das Stressempfinden von verschiedenen Faktoren abhängig ist.

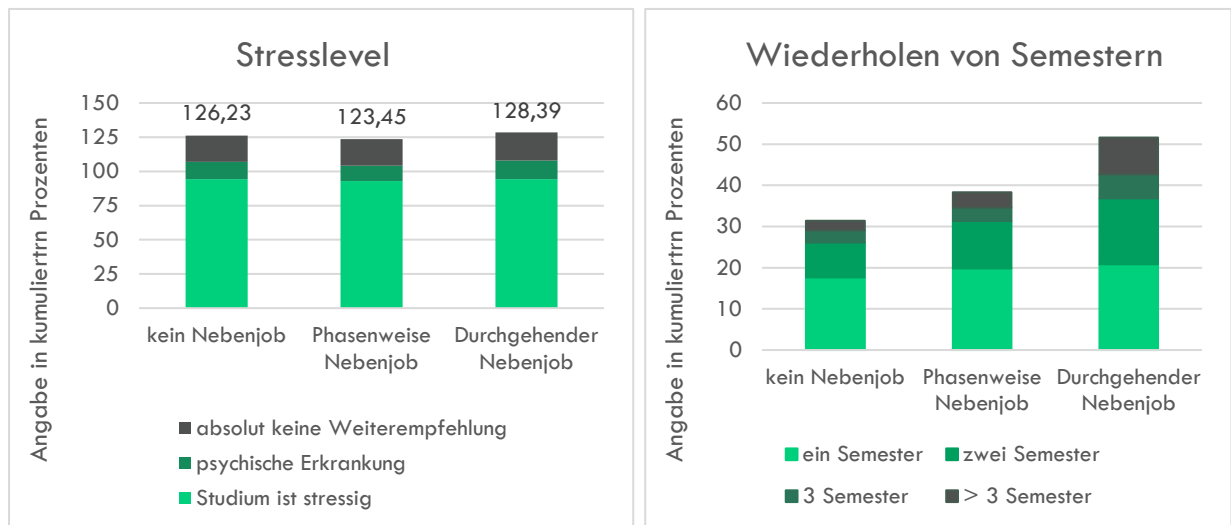
(2) Arbeiten während des Studiums oder in den Semesterferien



Etwas mehr als die Hälfte der Studierenden arbeitet nicht neben dem Studium. Die meisten der Studierenden mit Nebenjob arbeiten phasenweise, zum Beispiel in den Semesterferien. Bezogen auf alle Studierenden, arbeiten rund 28 % der Studierenden phasenweise und rund 18 % durchgehend.



Wenn man die Frage nach dem Nebenjob in Abhängigkeit vom Studienstandort betrachtet, ergibt sich das obenstehende Diagramm. Der Anteil der Studierenden, die neben dem Studium arbeiten, ist in Hamburg, Frankfurt, Berlin und München am größten. Dies könnte mit den bekannt hohen Mietkosten in den genannten Großstädten zusammenhängen. Am kleinsten ist der Anteil in Heidelberg und Jena.



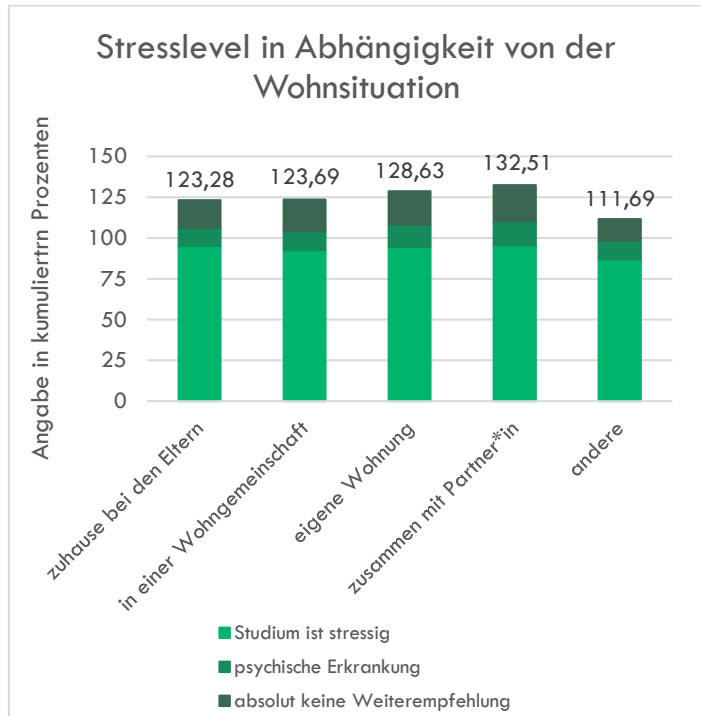
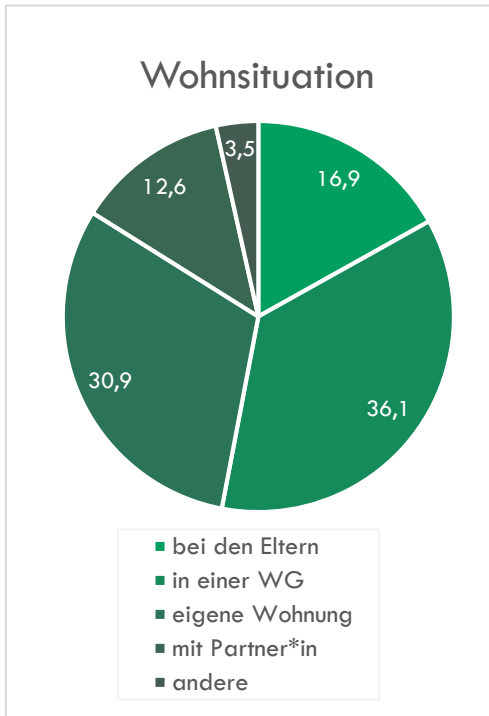
Untersucht man die Gruppen mit und ohne Nebenjob während des Studiums mithilfe des Stresslevels aus drei Faktoren, so kann kein relevanter Unterschied zwischen den Gruppen festgestellt werden. Der Faktor berechnet sich aus dem Anteil der Antworten von zwei subjektiven Frage (Frage 19: Würdest du das Studium als stressig bezeichnen? und Frage 23: Würdest du das Studium einem Freund weiterempfehlen?) sowie aus einer Frage nach psychischen Erkrankungen, die in direkter Verbindung mit dem Studium stehen. Unterschiede sind nicht feststellbar.

Betrachtet man den Anteil der Befragten, die Semester wiederholen mussten in Abhängigkeit von der Ausübung eines Nebenjobs, so ist hier ersichtlich, dass der Anteil der Studierenden, die mindestens ein Semester wiederholen mussten, steigt, je mehr sie neben dem Studium arbeiten. Bei den Studierenden ohne Nebenjob liegt der Anteil bei etwas über 30 %, bei phasenweiser Arbeit bei knapp 40 % und bei den Studierenden, die durchgehend neben dem Studium arbeiten, wiederholen über die Hälfte mindestens ein Semester. Bei letzterer Gruppe ist der Anteil der Studierenden, die mehr als drei Semester wiederholen müssen, zusätzlich überdurchschnittlich hoch und liegt bei 9 % im Gegensatz zu durchschnittlichen 4 %.

Wohnsituation und Fahrtwege

(1) Aktuelle Wohnsituation der Studierenden

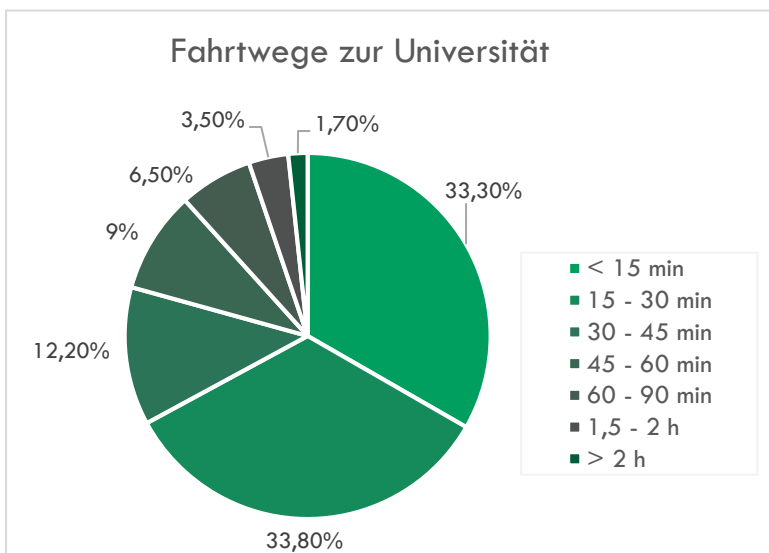
Jeweils knapp ein Drittel der Befragten gab an, In einer Wohngemeinschaft (WG) oder in einer eigenen Wohnung zu leben. Jeweils knapp ein Fünftel wohnen bei ihren Eltern oder zusammen mit dem*r Partner*in. Diese Frage muss kritisch betrachtet werden, da es als Auswahlmöglichkeit nicht die Option "Wohnheim" gab und viele der Befragten dieses in der Freitextantwort angegeben haben. Dies ist jedoch nicht auswertbar, da der Anteil der Befragten, die in einem Wohnheim leben, aber aufgrund der begrenzten Auswahlmöglichkeiten stattdessen angeben haben in einer WG oder eigenen Wohnung, also allein zu leben, nicht bekannt ist. In einer zukünftigen Umfrage sollte diese Option ergänzt werden.



Betrachtet man nun wie zuvor den kumulierten Stresslevel bezogen auf die verschiedenen angegebenen Wohnsituationen, so fällt auf, dass Befragte, die angaben, zusammen mit dem*r Partner*in zu wohnen, den größten Stresslevel haben verglichen mit den anderen Gruppen. In dieser Gruppe gaben 22 % der Befragten an, dass sie das Studium absolut nicht weiterempfehlen würden – im Gegensatz zu einem Mittelwert aller Befragte von 19,5 %. Außerdem gaben knapp 15 % der Befragten dieser Gruppe an, an einer psychischen Erkrankung, die mit dem Studium assoziiert ist, zu leiden – im Gegensatz zu einem Mittelwert aller Befragte von 12,5 %. Allerdings ist anzumerken, dass kein Test auf Signifikanz der Unterschiede durchgeführt worden ist, die Werte lassen sich also nur vergleichen und eine Wertung sollte nicht vorgenommen werden.

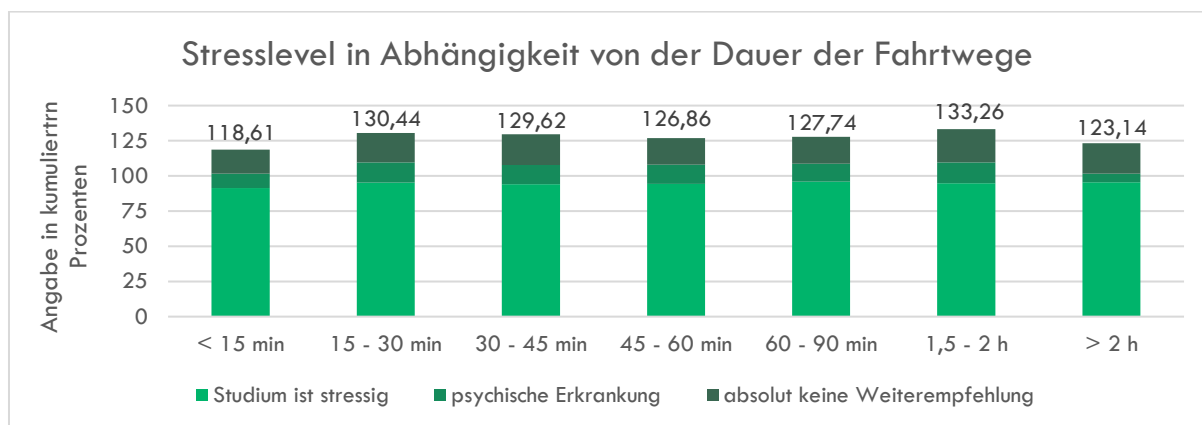
Das Stresslevel der Befragten, die als Wohnsituation die Antwortmöglichkeit "andere" wählten und eine Freitextantwort angaben, scheint im Vergleich zu den anderen Gruppen geringer zu sein. Allerdings umfasst dieser Gruppe nur 3,5 % aller Befragten.

(2) Fahrtwege zur Universität



Zwei Drittel der Studierenden brauchen unter 30 Minuten um von ihrem Wohnort zu ihrem Studienort zu gelangen. Ein Drittel ist in unter 15 Minuten an der Universität. Im Gegensatz dazu brauchen 67 der Befragten (das entspricht 1,7 %) über 2 Stunden, um von ihrem Wohnort bis zu ihrer Universität zu kommen und sind somit insgesamt über 4 Stunden pro Tag unterwegs, wenn sie Präsenzveranstaltungen mit Anwesenheitspflicht in der Uni besuchen müssen. 138 der Befragte benötigen zwischen 1,5 und 2 Stunden Fahrtzeit und das entspricht 3,5 % der Befragten.

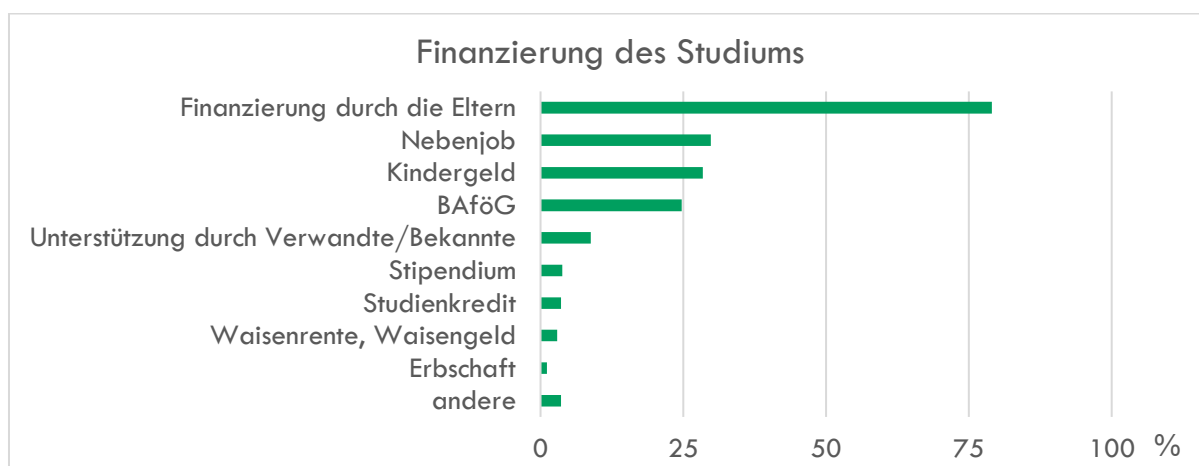
Es wurde bei dieser Frage unabhängig vom Fortbewegungsmittel gefragt und angenommen, dass die Befragte die Dauer mit ihrem bevorzugten Fortbewegungsmittel angeben. Dabei ist davon auszugehen, dass mit steigender Zeit eher schnellere Mittel wie der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) oder das Auto eingesetzt werden.



Das Stresslevel zeigt keinen linearen Zusammenhang zum Faktor Fahrtweg zur Universität. Das Level steigt nicht mit längerem Fahrtweg an, jedoch ist der Minimalwert bei der Gruppe mit einem Fahrtweg von unter 15 Minuten und der Maximalwert bei einer Fahrtzeit zwischen 1,5 und 2 Stunden. In der letztgenannten Gruppe ist der Anteil an psychischen Erkrankungen und absoluten Nicht-Empfehlungen höher als bei der Gruppe mit der niedrigeren Fahrzeit zur Uni. Die Stresslevel der anderen Gruppen zeigen keinen relevanten Unterschied. Diskutiert werden muss hier aber, ob die letzte Gruppe in die Auswertung mit einbezogen werden soll oder nicht, da hier die absolute Zahl der Befragte sehr klein ist und nur 1,7 % der Befragte eine Fahrzeit von über zwei Stunden haben.

Finanzierung des Studiums

(1) Arten der Finanzierung

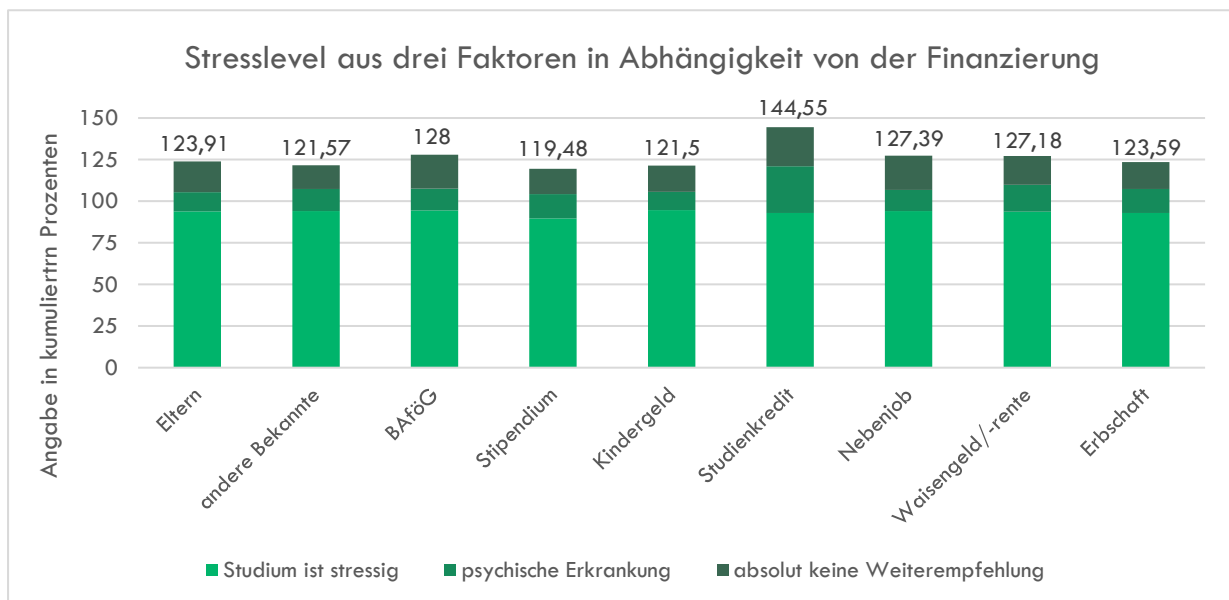


Das Studium finanzieren sich die meisten der Befragten über die Eltern. Über drei Viertel gaben an, dass ihre Eltern ihnen bei der Finanzierung helfen. Die zweithäufigste Finanzierungsart ist ein Nebenjob, gefolgt von Kindergeld und BAföG. Diese drei Arten gaben jeweils knapp ein Viertel an. 3,6 % der Befragten gaben andere Finanzierungsmittel an. Dabei wurden in der Freitextantwort dann Mittel wie Ersparnis, Geld von der Bundeswehr oder Wohngeld genannt. Diese Optionen könnten in zukünftigen Umfragen ergänzt werden. Bei dieser Frage war Mehrfachnennung möglich. Unter dem Punkt "Verwandte" wurden in der Umfrage auch nach Freunden, Verwandten und anderen Bekannten gefragt, die nicht die Eltern sind. Zur Verbesserung der Übersichtlichkeit wurde dieser Punkt hier gekürzt benannt.

In den beiden letzten Diagrammen ist daher aufgetragen, welche Finanzierungsarten zusammen genutzt werden. Dabei wurden jeweils alle Befragten als eine Gruppe betrachtet, die alle eine bestimmte Finanzierungsart angegeben hatten und dann danach geschaut, welche weiteren Arten diese Gruppe noch zur Finanzierung nutzt. Zum Beispiel werden von den Studierenden, die BAföG erhalten, 29 % zusätzlich durch ihre Eltern finanziert, 32,9 % erhalten zusätzlich Kindergeld und 28,5 % haben einen Nebenjob als Finanzierungsmittel. In der kumulierten Darstellung sind dann die Anteile der zusätzlichen Finanzierungsarten addiert aufgetragen. Man kann ablesen, dass die Finanzierung durch Eltern bedeutet, dass im Vergleich zu anderen Finanzierungsmitteln weniger andere Mittel genutzt werden. Die Studierenden, die ihr Studium durch eine Erbschaft oder Waisengeld finanzieren, müssen häufiger noch zu anderen Finanzierungen greifen.

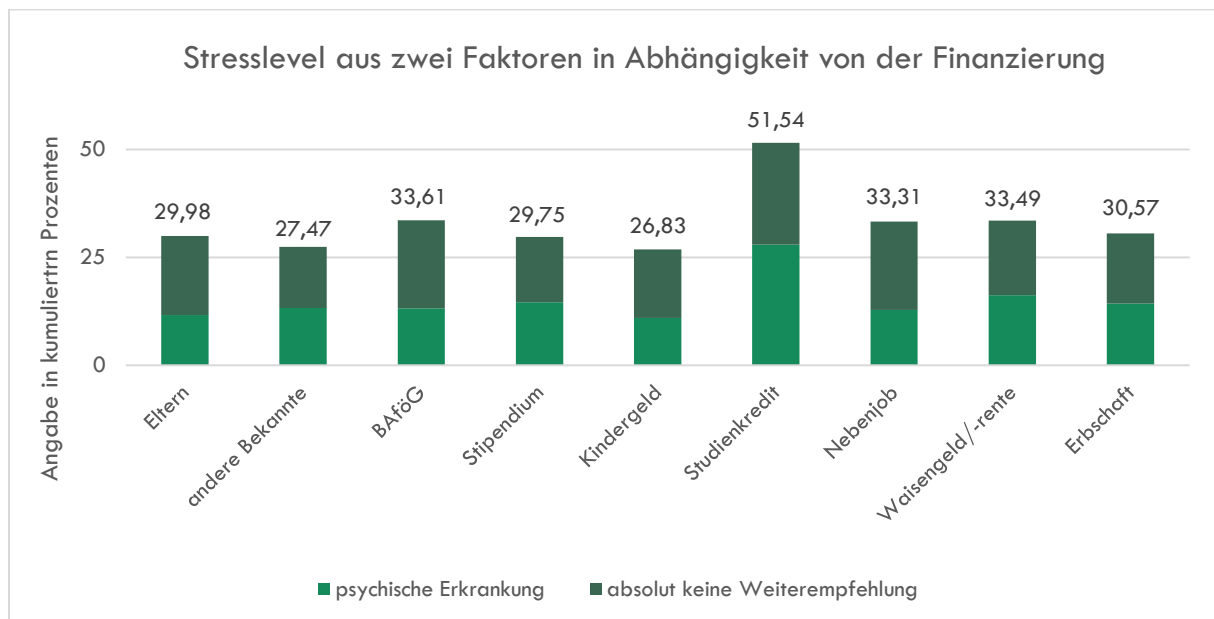
(2) Stresslevel in Abhängigkeit von der Finanzierung des Studiums

Da Geldsorgen ein bekannter Stressfaktor sind, wurde der Stresslevel auch in Abhängigkeit von der Art der Studienfinanzierung betrachtet. Im vorherigen Unterpunkt ist der Nebenjob schon analysiert worden. Dabei wurde kein relevanter Unterschied zwischen Studierenden mit oder ohne Nebenjob festgestellt.



Zwei Finanzierungsarten fallen bei dieser Darstellung deutlich auf. Bei der Finanzierung über einen Studienkredit erreichen die Befragten einen kumulativen Stresslevel über 140 % und bilden somit den Höchstwert. Der Unterschied wird noch deutlicher sichtbar, wenn man als Stressfaktor die Frage nach dem Stressempfinden ausklammert, da dieser Faktor bei fast allen Befragten unabhängig von ihrer Gruppenzugehörigkeit bei 93 – 94 % liegt. Dann erreicht die Gruppe mit dem Studienkredit einen Wert von über 50 % und liegt so um das 1,5-Fache über dem Durchschnittswert.

Den niedrigsten Stresslevel haben Studierende, die für ihre Finanzierung ein Stipendium nutzen. Bei einem Stresslevel aus drei Faktoren liegt der Level bei knapp unter 120 % und bei einem Stresslevel aus zwei Faktoren bei einem Wert von rund 27 %, was einem 20 % geringeren Stresslevel als dem Durchschnitt von 33 % entspricht.



Bei dieser Frage und Auswertung muss allerdings immer berücksichtigt werden, dass Mehrfachantworten möglich waren und bei der Betrachtung einer bestimmten Gruppe, die eine Finanzierungsart angegeben hat, auch die anderen Finanzierungsarten diese zum Teil beeinflussen. Daher kann im zweiten Diagramm unter dem Unterpunkt (1) *Arten der Finanzierung* die Aufteilung der einzelnen Gruppen betrachtet werden. Keine*r der Befragten finanziert sein Studium mit nur einem Finanzierungsmittel.

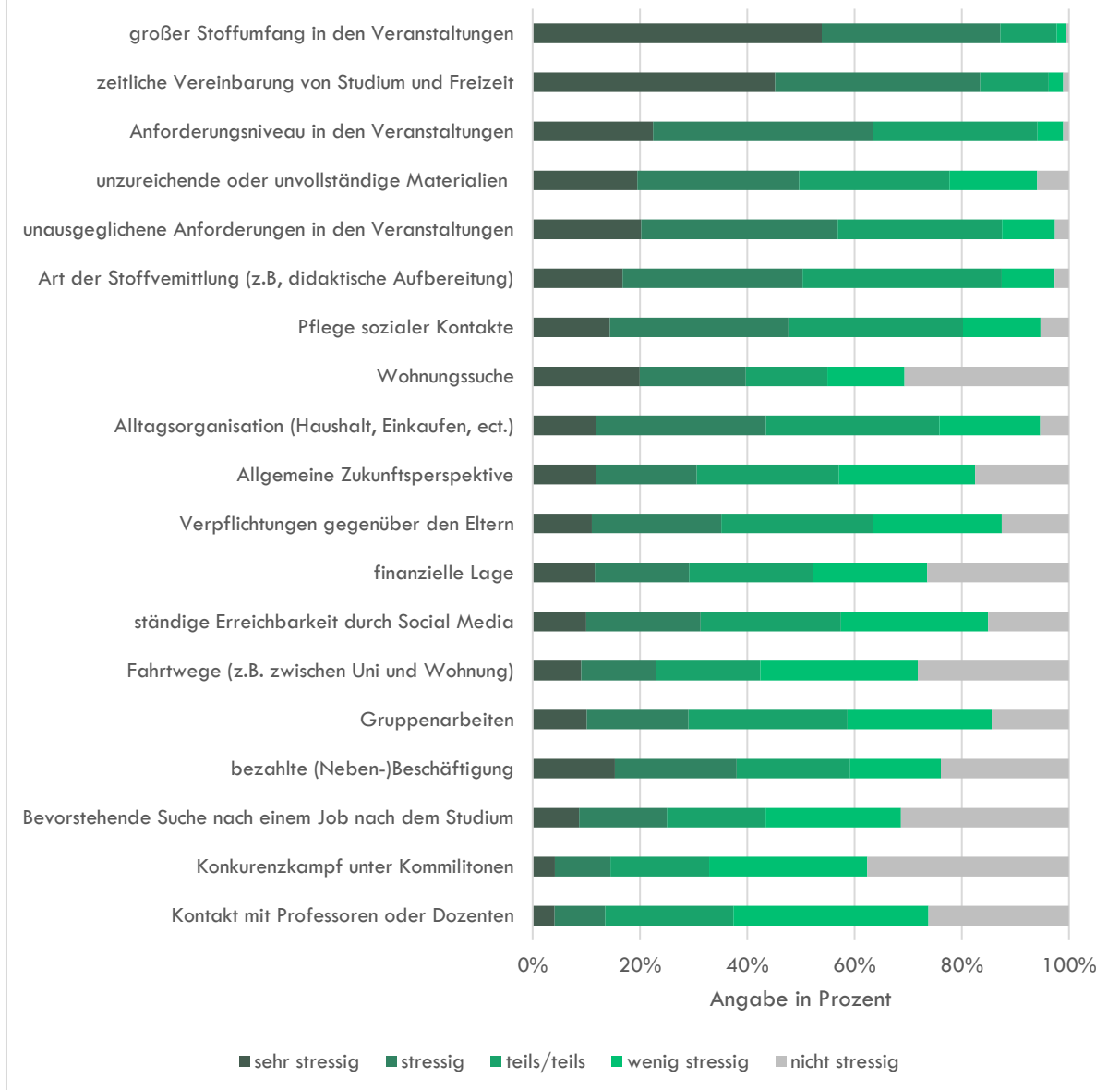
Sollte die Umfrage in Zukunft nochmal durchgeführt werden, könnte man dieses Problem vermeiden und in einer zweiten Frage fragen, über welches Mittel das Studium hauptsächlich finanziert wird. Gegebenenfalls läuft man dann aber Gefahr, dass es keine Angaben bei Mittel wie z.B. Waisenrente oder Kindergeld gibt, da diese Mittel Geldbeträge in niedriger Höhe bedeuten und nicht zu Hauptfinanzierung oder einzelnen Finanzierung geeignet sind.

Direkte Stressfaktoren im Studium

Bei dieser Frage ging es darum herauszufinden, welche direkten Faktoren im Studium zu Stress führen. Dabei geht es zum Beispiel um Vereinbarung von Studium mit der Freizeit, um den Stoffumfang und das Anforderungsniveau in den Veranstaltungen sowie um die Lehre.

Im Gegensatz dazu waren die zuvor untersuchten Faktoren indirekte Faktoren. Sie haben nicht direkt etwas mit dem Studium zu tun, sondern sind etwas wie Voraussetzungen für die Studierenden. Dabei ging es um die Wohnsituation, die Fahrtwege oder die Finanzierung des Studiums. Diese Faktoren können zwar z.T. von der Hochschule gefördert werden, wie etwa durch Wohnungsbörsen, haben aber nichts direkt mit den Studieninhalten zu tun. Einige der hier betrachteten Faktoren sind auch keine direkten Faktoren, hängen aber mit diesen zusammen, wie die finanzielle Sicherheit oder die ständige Erreichbarkeit.

Direkte Stressfaktoren im Studium

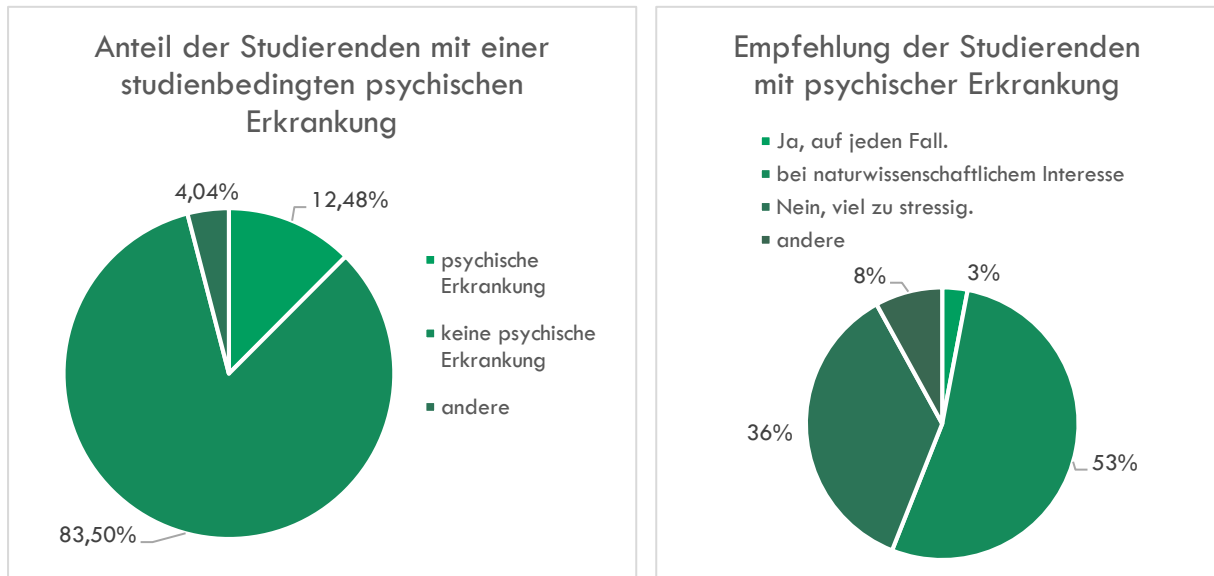


Bei denen im darüberstehenden Diagramm erfragten Faktoren, gaben die Studierenden an, dass der große Stoffumfang in der Veranstaltungen, die zeitliche Vereinbarung von Studium und Freizeit sowie das Anforderungsniveau der Veranstaltungen die stressigsten Faktoren während des Studium seien. Dabei gaben sehr wenige Studierende an, dass sie diese Punkte als "nicht stressig" empfinden.

Als am wenigsten stressig empfinden die Studierenden den Kontakt zu den Professoren und Dozenten und den Konkurrenzkampf unter den Kommilitonen. Außerdem wird die bevorstehende Suche nach einer Beschäftigung nach dem Studium als weniger stressig als andere Punkte empfunden. Dieser Punkt muss aber kritisch betrachtet werden, da sich die meisten der Befragten noch mitten im Studium befinden und noch nicht in dieser Situation sind und diese nicht einschätzen können.

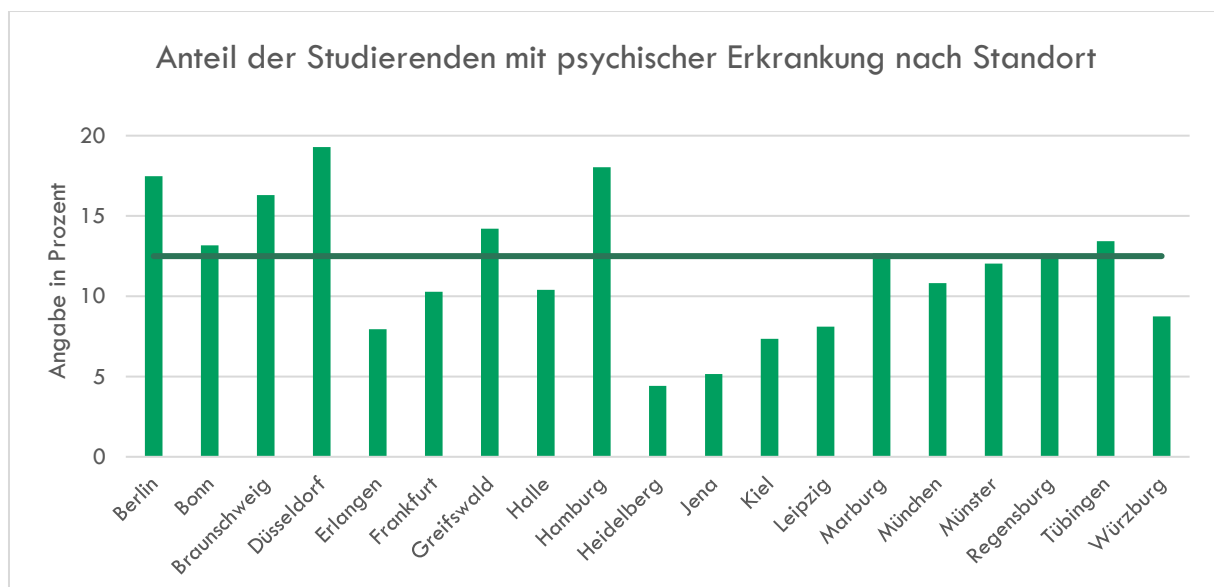
Psychische Erkrankungen

(1) Psychische Erkrankungen mit Bezug zum Studium



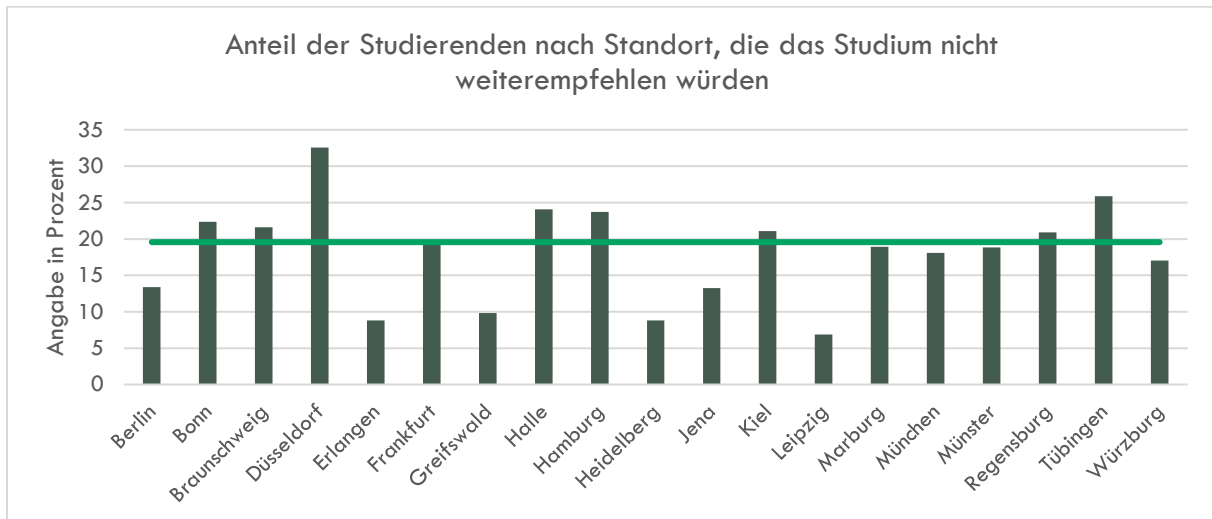
Bei dieser Frage wurde explizit nach einer psychischen Erkrankung gefragt, die direkt mit dem Studium zusammenhängt und durch das Studium bedingt und entstanden ist. Dabei ist bei im Durchschnitt 12,5 % der Studierenden eine solche Erkrankung diagnostiziert worden. Unter den 4 % der Befragten, die "andere" als Antwort angaben, erklärten fast alle im Freitext, dass sie sich sicher seien, ebenfalls eine solche Erkrankung zu haben. Einige gaben als Grund für die fehlende Diagnose an, dass sie aufgrund des Studiums nicht die Zeit finden würden, zum Arzt zu gehen, um eine Diagnose stellen zu lassen und sich therapieren zu lassen. Betrachtet man die abschließende Frage zur Weiterempfehlung des Studiums an eine*n Freund*in, so würden 36 % der Studierenden mit einer psychischen Erkrankung das Studium auf keinen Fall empfehlen, da es zu stressig und anstrengend sei. Nur 3 % dieser Gruppe würden das Studium ohne Einschränkung empfehlen, 53 % nur einem*r Freund*in, mit großem naturwissenschaftlichem Interesse.

Bei den Studierenden ohne angegebene psychische Erkrankung ist die Verteilung anders: Hier würden 17 % das Studium nicht weiterempfehlen, 9 % würden das Pharmaziestudium ohne Einschränkungen "auf jeden Fall" empfehlen und 69 % würden es einem*r naturwissenschaftlich interessiertem*n Freund*in empfehlen.



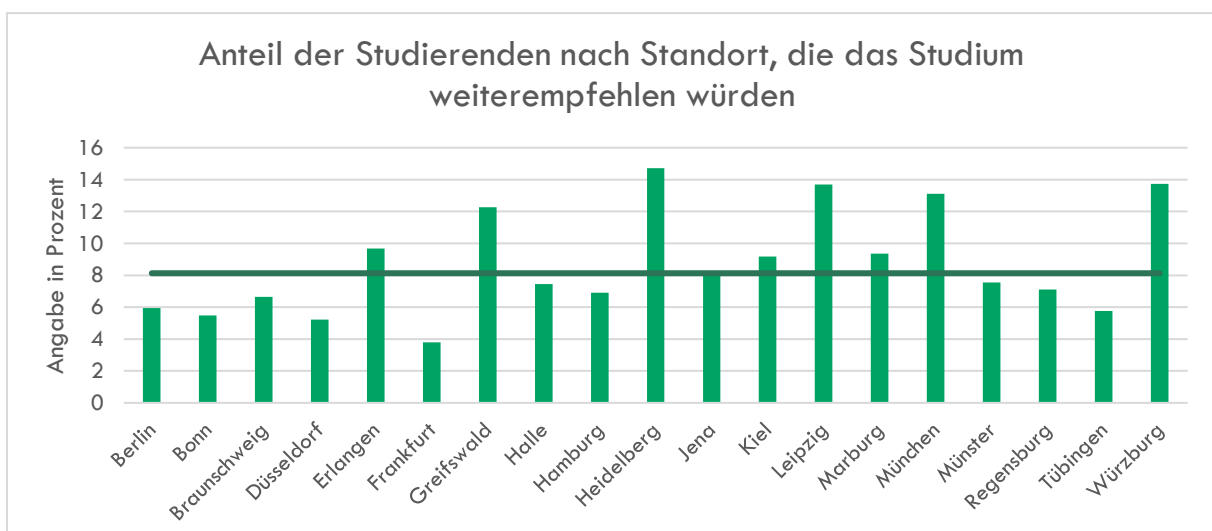
Betrachtet man den Anteil der Studierenden je Standort, die angeben, an einer studienbedingten psychischen Störung zu leiden, so haben die Studienstandorte Düsseldorf, Hamburg und Berlin den größten Anteil psychischer Erkrankungen unter ihren Studierenden. Ebenfalls überdurchschnittlich ist der Anteil in Tübingen, Greifswald und Bonn. Der Durchschnittswert liegt bei 12,5 % der Studierenden. Den geringsten Anteil findet man unter den Studierenden in Heidelberg, Jena und Kiel.

(2) Weiterempfehlung des Studiums



Die letzte Frage der Umfrage beschäftigte sich mit der Frage, ob man einen*r Freund*in das Studium weiterempfehlen würde. Insgesamt würden 8 % das Studium auf jeden Fall weiterempfehlen, 66 % unter Vorbehalt, wenn großes naturwissenschaftliches Interesse besteht und 20 % empfehlen das Studium nicht weiter. 6 % wählte die andere Option und schrieben ihre persönlichen Einschränkungen oder zusätzlichen Bemerkungen in das Freitextfeld. Einige sagen zum Beispiel, dass sie das Studium nach Überarbeitung der Studienordnung empfehlen würden, wenn man in der Apotheke arbeiten möchte oder nur mit einem konkreten Hinweis auf das Stresslevel und die großen Einschnitte in die Freizeit.

Nach Studienort sortiert, empfehlen hauptsächlich die Studierenden der Universitäten in Düsseldorf, Tübingen, Hamburg und Halle das Studium nicht weiter. Der Anteil der Nicht-Empfehlungen ist an den Standorten Leipzig, Erlangen, Heidelberg und Greifswald am niedrigsten. Im Zusammenhang mit diesen Daten sollte sich unbedingt auch der Anteil an Empfehlungen angeschaut werden, da es noch die dritte Option mit dem naturwissenschaftlichen Interesse gab und man deshalb nicht automatisch von den Nicht-Empfehlungen auf die Empfehlungen schließen kann.



Der durchschnittliche Anteil an klaren Weiterempfehlungen liegt bei etwas über 8 %. Überdurchschnittlich viele der Studierenden empfehlen das Studium in Heidelberg, Leipzig, Würzburg, München und Greifswald weiter. Den geringsten Anteil an Empfehlungen sprechen die Studierenden der Uni in Frankfurt am Main aus, der Anteil ist halb so niedrig wie der Durchschnittsanteil. Zusätzlich wird das Pharmaziestudium auch an den Standorten Düsseldorf, Bonn, Tübingen und Berlin unterdurchschnittlich viel weiterempfohlen.

Stressbewältigungsstrategien

In dieser Frage ging es inhaltlich um die Strategien, die die Studierenden bereits entwickelt haben, um mit ihrem Stress im Studium besser umgehen zu können und/oder ihn minimieren zu können. Anhand der Angaben soll evaluiert werden, welche neuen Strategien der Studierenden im Rahmen von BPhD Projekten vorgestellt werden können, die noch nicht von vielen Studierenden angewendet werden oder nicht weit bekannt sind.

Die häufigsten angewendeten Strategien umfassen dabei die allgemeinen Voraussetzungen: So geben über die Hälfte der Studierenden an, dass sie Zeitmanagement, ausreichend Schlaf, Bewegung und soziale Kontakte als Strategien nutzen. Etwas weniger der Befragte kümmern sich dann um das eigentliche Problem und erstellen Lernpläne oder optimieren ihr Lernsystem. Etwa ein Viertel der Pharmaziestudierenden trinkt Beruhigungs- und Schlaftee. 12,8 % der Befragte nimmt Medikamente ein, z.B. bei Prüfungsstress, Müdigkeit oder fehlender Konzentration, das sind in absoluten Zahlen 970 Studierende. 15 % konsumieren Alkohol, 8 % rauchen Tabak und 5 % geben an Drogen wie Cannabis zu konsumieren. Mit der Option "andere" konnten im Freitext zusätzliche Strategien erwähnt werden. Diese Individualantworten sind eine Möglichkeit, um Inspiration für neue Ideen zu bekommen. Hier wurden verschiedene Methoden erwähnt, die folgende Liste ist unvollständig, enthält aber die häufigsten genannten Antworten bzw. versucht einzelnen Antworten in Gruppen zusammen zu fassen:

- Yoga, Meditation, Atemübungen und andere Entspannungstechniken
- ausgleichende Tätigkeiten wie Hobbies (z.B. backen, tanzen) oder ehrenamtliche Tätigkeiten
- Pausentage fest einplanen, klaren Zeitplan mit Ruhephasen
- Nicht anwesenheitspflichtige Veranstaltungen ausfallen lassen zum Zeitsparen
- Koffeinhaltige Getränke, Koffeintabletten
- Beten, eigene Routine und Rituale
- Lernen mit Laborpartnern oder Kommilitonen
- Schokolade essen, ungesundes Essen, "Nervennahrung"



Kritische Ergebnisbetrachtung

Bei der Bewertung und Beurteilung aller Ergebnisse muss in jedem Fall berücksichtigt werden, dass eine Umfrage zum Thema "Mental Health" eher von Studierenden ausgefüllt wird, die eine Affinität zu diesem Thema haben. Daher muss man eine mögliche Verzerrung der Ergebnisse berücksichtigen.

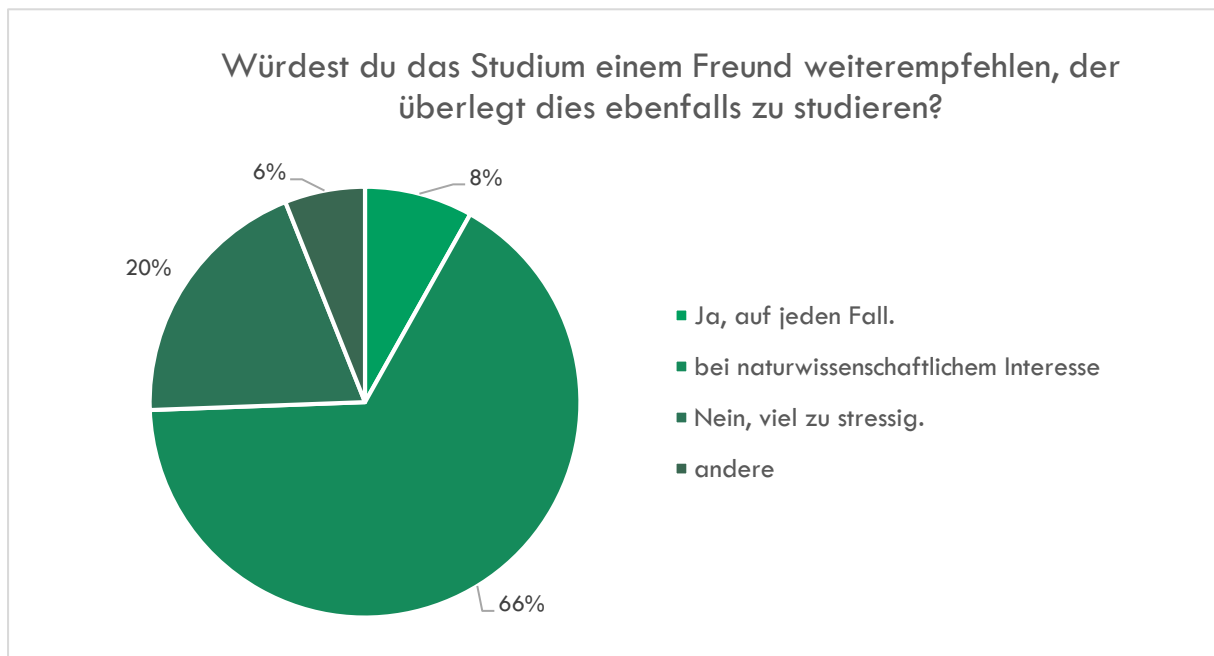
Außerdem sollte berücksichtigt werden, dass der angegebene Stresslevel aus verschiedenen Fragen zusammengesetzt wurde. Diese Zusammensetzung wurde erst im Nachhinein während der Auswertung gewählt. Bei einer Wiederholung der Umfrage sollte im Vorfeld berücksichtigt werden, ob weitere Faktoren für den Level einbezogen werden sollen und ob ggf. neue Fragen entwickelt werden müssen, die ein aussagekräftigeres Stresslevel erzeugen.

Das Stresslevel zeigt zudem nur an, dass eine Gruppe innerhalb der zur Fragestellung gehörenden Gruppen, einen verglichen höheren oder niedrigeren Level hat. Es können keine Aussagen zur Kausalität getroffen werden.

Für die standortbezogenen Aussagen konnten Freiburg, Mainz und Saarbrücken nicht berücksichtigt werden, da zu wenig Studierenden aus diesen Standorten teilgenommen hatte, um eine repräsentative Stichprobe zu bilden. In künftigen Umfragen und in der Fachschaftsarbeit sollte überprüft werden, ob künftig ein besserer Kontakt hergestellt werden kann und die Umfragen hier besser beworben werden können.

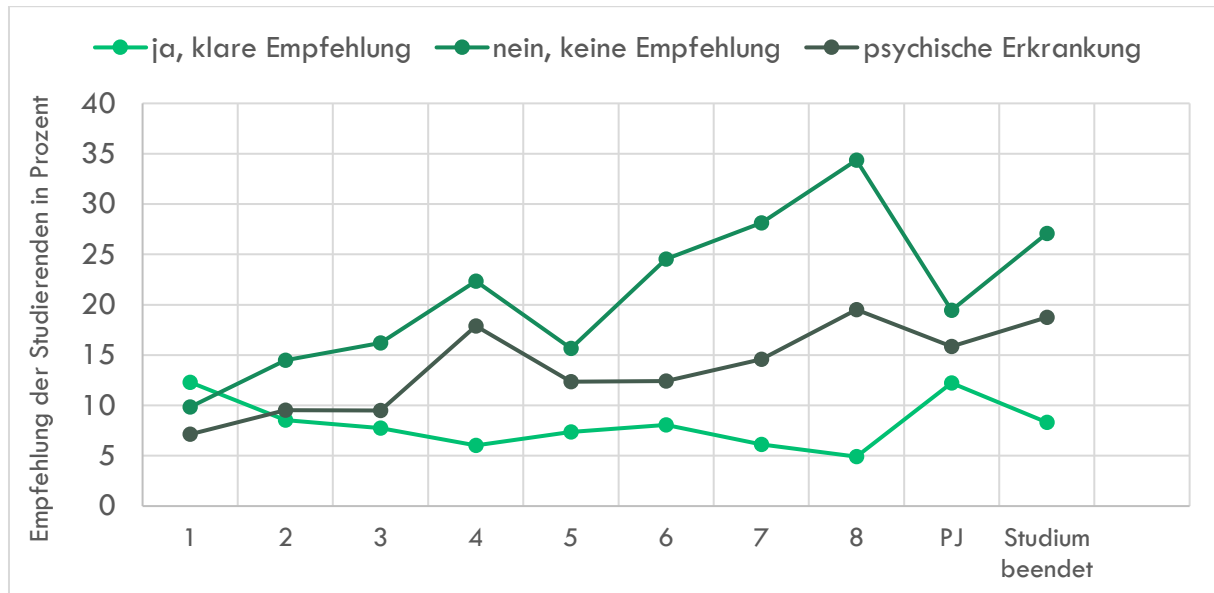
Fazit

Die abschließende Frage „Würdest du einem Freund das Pharmaziestudium empfehlen, wenn er überlegt es ebenfalls zu studieren?“ zeigt eindrucksvoll, wie die Studierenden das Studium wahrnehmen. 8 % würden das Studium ohne Einschränkungen weiterempfehlen, 20 % absolut nicht.



Trägt man nun in einem zweiten, untenstehenden Diagramm verschiedenen Faktoren wie Anteil der Studierenden mit psychischen Erkrankungen, Anteil der Studierenden, die das Studium nicht empfehlen und die das Studium ohne Einschränkung empfehlen, über den Studienverlauf auf, so wird klar, was viele im obenstehenden Kreisdiagramm in der Antwortmöglichkeit „andere“ beschrieben haben: Das Studium ist phasenweise stressig, in manchen Phasen sind die Stressmarker wieder niedriger. Besonders

auffallend sind dabei die Peaks im vierten und achten Semester, die genau die Zeitpunkte der ersten beiden Staatsexamina bilden. Im fünften Semester und im Praktischen Jahr (PJ) sinken die Anteile der untersuchten Antworten wieder ab. So ein niedriges Level wie im ersten Semester wird dann aber auch nach dem Studium nicht mehr erreicht. Wenn man das Grundstudium mit dem Hauptstudium vergleicht, ist ein deutlicher Anstieg der Stressfaktoren erkennbar, im achten Semester empfehlen durchschnittlich 35 % der Studierenden das Studium nicht weiter.



Insgesamt fällt bei den zuvor angestellten Überlegungen auf, dass die Studierenden die Faktoren, die direkt mit dem Studium zusammenhängen, wie das Anforderungsniveau oder den großen Lernumfang als stressig empfinden. Hier gibt es seitens der Studierenden verschiedene Ansätze, damit umzugehen. Diese Ansätze lassen sich in drei Gruppen aufteilen: Ablenkung/Ausgleich, Optimierung und Konsum. Wir wollen Methoden und Strategien entwickeln und promoten, die den Ausgleich und die Optimierung unterstützen. Die äußeren Faktoren und Voraussetzungen, die jede*r einzelne Studierende mit sich bringt, scheinen wenig bis keinen Einfluss zu haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Keinen Einfluss auf den Stress im Studium hat eine zuvor absolvierte Berufsausbildung, die Wohnsituation oder lange Fahrtwege. Die allgemeinen Gegebenheiten an den Universitäten, wie der Kontakt zu den Professoren, wird als nicht stressig bewertet. Hauptsächlich werden Charakteristika des Studiums als stressig empfunden, wie die große Stoffmenge und die dafür zur Verfügung stehende Zeit. Hier müssen Bewältigungsstrategien gefunden werden, die optimalerweise die Stressfaktoren abschwächen, wie das Zeitmanagement. Der BPhD wird hier anschließend Angebote zur Bereitstellung an allen Pharmaziestandorten entwickeln.

Für Fragen und Rückmeldungen wenden Sie sich bitte an evaluation@bphd.de. Neben dieser ausführlichen Auswertung steht auf der Internetseite des BPhD eine Kurzzusammenfassung zur Verfügung, in der die Daten und Auswertungen kurz zusammengefasst sind und keine Grafiken enthalten sind. Die Umfrage wurde auf www.umfrageonline.com erstellt und durchgeführt.

Evaluationskoordinatorin des BPhD e. V.
Maj Brit Anke Seifert