

Mental Health im Pharmaziestudium 2020

Kurzzusammenfassung der Ergebnisse

15. März 2020

Zeitraum: 4 Wochen, in der Zeit vom 20.01.2020 – 16.02.2020

Zielgruppe: alle Studierenden der Pharmazie, retrospektiv auch PhiPs und Apotheker

Beteiligung: 4.059 Teilnehmer, das sind rund 30 % der deutschlandweit eingeschriebenen Pharmazie-studierenden, alle 22 Studienstandorte und alle Fachsemester haben sich beteiligt. Freiburg, Mainz und Saarbrücken hatten nur eine Beteiligung von unter 10 % und wurden für die Auswertung nach Standorten nicht erfasst. Stichprobe mit einer zu erwartenden Alters- und Geschlechterverteilung.

Zielsetzung bzw. Fragestellung

In dieser Umfrage wurden die Studierenden nach der Belastung durch das Studium in Bezug auf ihre mentale Gesundheit gefragt. Dabei ging es darum, herauszufinden, welche Faktoren dazu führen, dass Studierende das Studium als stressig erleben und bezeichnen.

Zusammenfassung der Datenlage

(1) Wiederholen von Semestern

Ein Drittel der Studierenden haben mindestens ein Semester wiederholen müssen, freiwillig wiederholt haben knapp 12 %. 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.

(2) Ausbildung und Arbeiten

Rund 20 % der Studierenden haben vor dem Pharmaziestudium eine berufliche Ausbildung absolviert, wobei davon die Hälfte eine Ausbildung zum*er Pharmazeutisch Technischen Assistent*in (PTA) gemacht hat. Davon sagen fast alle, dass das Studium deutlich stressiger ist, als die Ausbildung. Einige bewerten Ausbildung und Studium als gleich stressig und niemand gab an, dass die Ausbildung stressiger gewesen ist.

Knapp die Hälfte der Studierenden arbeitet neben dem Studium, 60 % davon phasenweise z.B. in den Semesterferien. Die Studierenden, die durchgehend neben dem Studium arbeiten, wiederholen eher ein Semester als Studenten, die gar nicht arbeiten. Phasenweise arbeitende Studierende wiederholen seltener ein Semester als die nicht Arbeitenden.

(3) Wohnsituation und Fahrtwege

Ein Drittel der Studierenden wohnt in einer Wohngemeinschaft, das zweite Drittel wohnt in einer eigenen Wohnung und das letzte Drittel verteilt sich gleichmäßig auf wohnhaft bei den Eltern und

wohnen zusammen mit dem*r Partner*in. Die Wohnsituation beeinflusst das Empfinden von Stress im Studium nicht wesentlich.

Die meisten Studierenden brauchen von ihrem Wohnort bis zur Hochschule maximal 30 Minuten, ein Drittel braucht länger. 67 der Befragten gaben an, mehr als 2 Stunden zu benötigen. Auch die Fahrzeit beeinflusst das Stressempfinden nicht wesentlich.

(4) Stressfaktoren im Studium

Hier wurde konkret nach Stress verursachenden Faktoren im Studienalltag gefragt. Hier zeigte sich über alle Standorte verteilt das gleiche Bild: Der große Stoffumfang, die zeitliche Vereinbarung vom Studium mit anderen Aktivitäten und das Anforderungsniveau in den Veranstaltungen bilden die drei am häufigsten genannten Stressfaktoren der Umfrage. Nicht bis wenig stressig sehen die Studierenden die Fahrwege, den Kontakt mit den Professoren und Dozenten sowie den Konkurrenzkampf unter den Kommilitonen.

(5) Stressempfinden und psychische Erkrankungen

Unter Stress verstehen die Studierenden hauptsächlich Zeitdruck, Leistungsdruck, Überforderung und Erwartungsdruck sowie Nervosität, Selbstzweifel und Angst. Positiv konnotierte Begriffe wie leistungsfördernd, Motivation und Freisetzung mentaler Kräfte werden nur von einem kleinen Bruchteil der Studierenden mit dem Begriff Stress verbunden.

12 % der Studierenden geben an, unter einer psychischen Erkrankung zu leiden, die mit dem Studium in Verbindung steht. Dieser Anteil ist standortabhängig, am höchsten ist der Anteil der Studierenden mit psychischen Erkrankungen in Berlin, Düsseldorf und Hamburg. In Heidelberg, Jena und Kiel ist der Anteil am geringsten. In der Umfrage zeigte sich, dass die Prävalenz mit dem Fachsemester korreliert. Über einen Zusammenhang kann aus diesen Daten keine Aussage getroffen werden

Über ein Drittel der Studierenden mit einer psychischen Erkrankung würden das Studium einem Freund absolut nicht weiterempfehlen, bei den Studierenden ohne psychische Erkrankung halbiert sich der Anteil der absoluten Nicht-Empfehlung. Die meisten geben an, dass sie das Pharmaziestudium einem Freund nur bei großem naturwissenschaftlichen Interesse empfehlen würden.

(6) Stressbewältigung

Als häufigste Strategie zur Reduzierung von Stress, die von den Studierenden durchgeführt wird, wird Zeitmanagement genannt, dicht gefolgt von ausreichend Schlaf. Soziale Kontakte und ausreichend Bewegung werden von knapp über der Hälfte dafür genutzt. Im Freitext gaben einige der Befragten auch an Methoden wie Yoga, Meditation und Entspannungstechniken zu nutzen.

Die Einnahme von Medikamenten, Alkohol- und Drogenkonsum sowie das Rauchen von Tabak wurde ebenfalls genannt, wobei der Konsum von Alkohol mit 15 % am häufigsten vorkommt.

Fazit

Keinen Einfluss auf den Stress im Studium hat eine zuvor absolvierte Berufsausbildung, die Wohnsituation, lange Fahrwege oder die Finanzierung des Studiums. Die allgemeine Gegebenheiten an den Universitäten, wie der Kontakt zu den Professoren, wird als nicht stressig bewertet. Hauptsächlich werden feste 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.

Evaluationskoordinatorin des BPhD e.V.

Maj Brit Anke Seifert

evaluation@bphd.de