

# eCHECKUP - Prävention des riskanten Alkoholkonsums bei Studierenden

Vortrag im Rahmen des Fachforums Gesundheitsförderung und Prävention in der  
Lebenswelt Hochschule beim Kongress Armut und Gesundheit 2021 am 17.03.2021

Michael Braun & Maja Reuter, Hochschule Esslingen



## eCHECKUP – Prävention des riskanten Alkoholkonsums bei Studierenden

1. Alkoholkonsum bei Studierenden
2. Präventionskonzept eCHECKUP-Alkohol
3. Präventionsangebote
  1. Onlineprogramm eCHECKUP TO GO-Alkohol
  2. Qualifizierung von studentischen Peer-Berater\*innen
4. Implementierung an Hochschulen



## Gliederung

Was erwartet Sie?

Bildquelle: [www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol\\_1-400x600.jpg](http://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol_1-400x600.jpg), Abgerufen am 15.03.2021



# Alkoholkonsum bei Studierenden

Wie trinken Studierende?

Bildquelle: [www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/06/eCHECKUP-Qualifikation\\_Studenten-600x400.jpg](http://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/06/eCHECKUP-Qualifikation_Studenten-600x400.jpg), Abgerufen am 15.03.2021

# Alkoholkonsum bei Studierenden

Woran orientiert sich das Projekt eCHECKUP-Alkohol?

- Trinkverhalten
  - Studierende trinken häufig und viel – der Alkoholkonsum ist dabei oft an die Rhythmen des Studiums angepasst<sup>1</sup>.
  - Studierende im Alter von 18-25 Jahren weisen im Vergleich zu Nicht-Studierenden einen signifikant höheren durchschnittlichen wöchentlichen Alkoholkonsum auf<sup>2</sup>.
  - Etliche Studierende stufen ihren Alkoholkonsum selbst als problematisch ein: 29 % gaben an, schon einmal das Gefühl gehabt zu haben, dass sie ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten und 9 % glauben nicht, dass sie jederzeit auf alkoholische Getränke verzichten könnten<sup>3</sup>.
  - Das Trinkverhalten von Studierenden hat sich durch die Folgen der Corona-Pandemie laut der Healthy Campus Mainz Projektgruppe, zumindest zum Zeitpunkt der Erhebung, nicht verändert<sup>4</sup>.
- Präventionsangebote
  - Die Beratungs- und Präventionssituation hat sich dadurch dagegen verändert – einige Angebote brechen weg.
  - Doch schon zuvor waren Studierende nur schwer durch klassische Präventionsangebote zu erreichen.
  - Zudem gab es bislang kein evaluiertes, alkoholspezifisches Präventionsangebot für die Zielgruppe Studierender.
  - 40 % der Studierenden können sich aber vorstellen, ein anonymes, webbasiertes Präventionsangebot zum Thema Alkoholkonsum zu nutzen<sup>5</sup>.
  - Gleichzeitig reagieren Studierende unserer Erfahrung nach durchaus offen auf die Enttabuisierung des Themas Alkohol und sind an einem Austausch sowie fundierten Informationen dazu interessiert.

<sup>1</sup> Akmatov et al. (2011), <sup>2</sup> Ganz (2018), <sup>3</sup> Middendorff, Poskowsky & Becker (2015), <sup>4</sup> Pavel Dietz et al. (2021), <sup>5</sup> Laging et al. (2012)

# Präventionskonzept eCHECKUP-Alkohol

Wie können Studierende vor den schädlichen Folgen von Alkohol geschützt werden?

Bildquelle: [https://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol\\_12-2.jpg](https://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol_12-2.jpg),  
Abgerufen am 15.03.2021

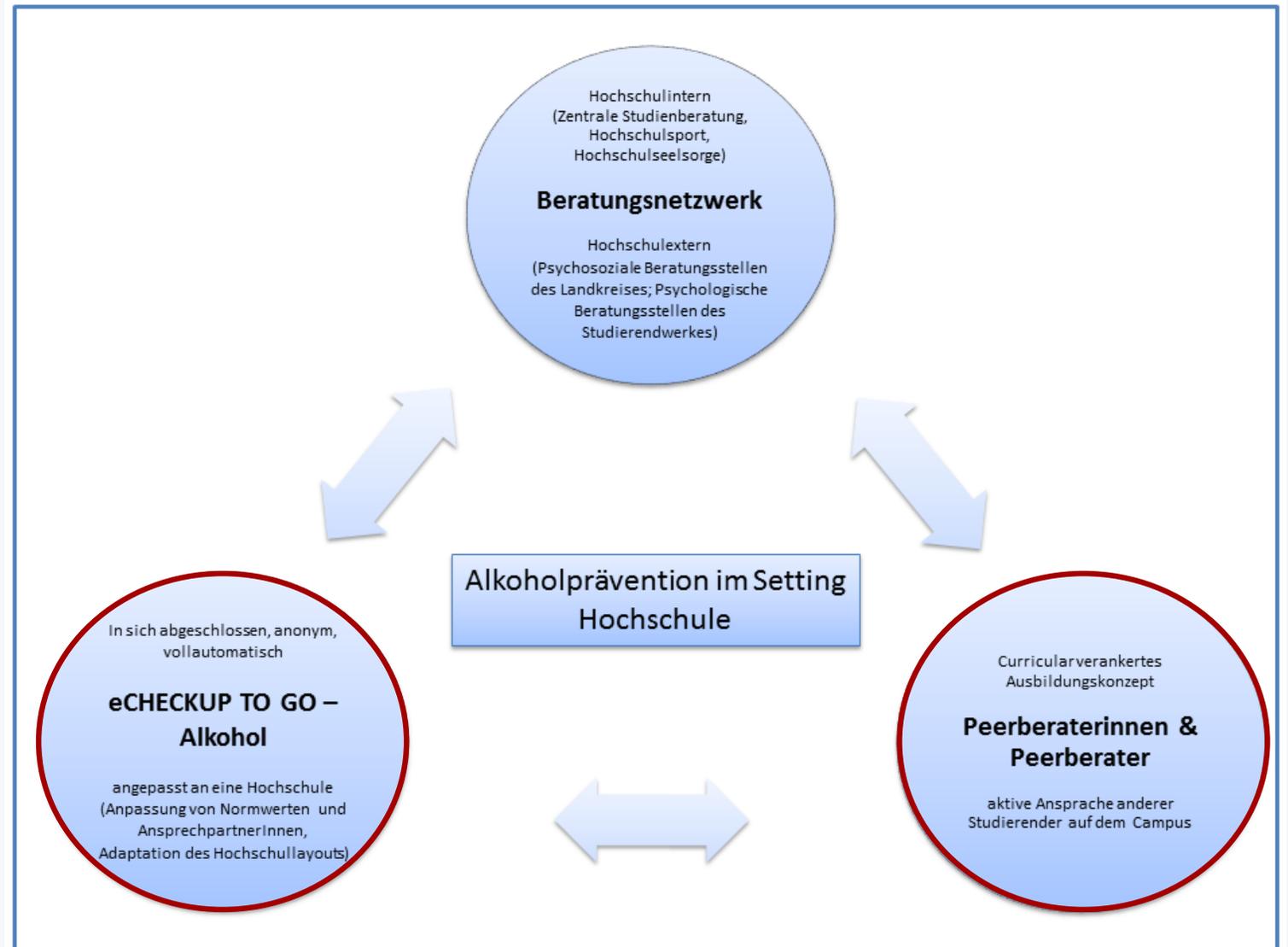
# Das Präventionskonzept

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

# Präventionsangebote

Wie können Studierende erreicht und geschützt werden?

Bildquelle: [https://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol\\_12-2.jpg](https://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol_12-2.jpg),  
Abgerufen am 15.03.2021

# Das Onlineprogramm eCHECKUP TO GO- Alkohol

---

1. eCHECKUP TO GO-Alkohol
2. Funktionsweise von eCHECKUP TO GO-Alkohol
3. Wirksamkeit von eCHECKUP TO GO-Alkohol



Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

# eCHECKUP TO GO-Alkohol

- eCHECKUP TO GO-Alkohol ist ein **anonymes und in sich abgeschlossenes Onlineprogramm** 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<sup>1</sup> und evaluiert<sup>2</sup>.
- Das Onlineprogramm wird interessierten Hochschulen in einer für sie zugeschnittenen Version zur Verfügung gestellt.
- Studierende können darauf zugreifen und werden zur Reflektion des eigenen Trinkverhaltens angeregt ohne dabei zu verurteilen oder Vorschriften zu machen.

<sup>1</sup>Braun et al., 2020; <sup>2</sup>Ganz et al., 2018

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

# Wirksamkeit von eCHECKUP TO GO-Alkohol

Die Ergebnisse einer randomisiert-kontrollierten Studie<sup>1</sup> zeigen, dass der Alkoholkonsum bei den Studierenden mit einem riskanten Alkoholkonsum, die eCHECKUP TO GO-Alkohol durchgeführt haben, stärker abnahm als bei den Studierenden der Kontrollgruppe, die eCHECKUP TO GO-Alkohol nicht absolvierten.

Die einmalige Durchführung von eCHECKUP TO GO-Alkohol führte dazu, dass diese Studierenden – im Vergleich zur Kontrollgruppe – berichteten, in den letzten vier Wochen:

**signifikant weniger alkoholische Getränke getrunken zu haben:**

- nach 3 Monaten: 4,11 alkoholische Getränke weniger
- nach 6 Monaten: 4,78 alkoholische Getränke weniger

**sich signifikant weniger berauscht zu haben:**

- nach 3 Monaten: um 0,21 Promille weniger<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ganz et al., 2018

## 2. Die Qualifizierung von studentischen Peer-Berater\*innen

---

1. Ziele der Qualifizierung von studentischen Peer-Berater\*innen
2. (Online) Qualifizierung von studentischen Peer-Berater\*innen
3. Peer-Aktionen (trotz Corona)



Bildquelle: [http://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol\\_15-2-1200x800.jpg](http://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol_15-2-1200x800.jpg)  
Abgerufen am 15.03.2021

# Ziele der Qualifizierung von studentische Peer-Berater\*innen

Warum werden Studierende zu Peer-Berater\*innen ausgebildet?

- Viele Studierende erreichen und diese zur Reflektion des eigenen Alkoholkonsums anregen.
  - ✓ Durch die Qualifizierung werden unmittelbar die Studierenden erreicht und zur Reflektion angeregt, die sich als Peer-Berater\*innen ausbilden lassen.
  - ✓ Diese sprechen bei Peer-Aktionen auf dem (virtuellen) Campus andere Studierende auf Augenhöhe auf das Thema Alkohol, den eigenen Konsum und das Onlineprogramm an. Dadurch werden mittelbar weitere Studierende erreicht.
- Das Thema Alkohol an Hochschulen enttabuisieren.
  - ✓ Durch Peer-Aktionen erfolgt die Thematisierung.
- Ansprechend sein, d. h. nicht verurteilend, nicht von oben herab, niederschwellig und motivierend.
  - ✓ Durch den Einsatz von studentischen Peer-Berater\*innen erfolgt eine Ansprache auf Augenhöhe.
- Im Sinne des Setting-Ansatzes partizipativ vorgehen.
  - ✓ Die qualifizierten Peer-Berater\*innen werden, indem sie Peer-Aktionen planen und durchführen, aktiv in die Prävention eingebunden.

# (Online-) Qualifizierung von studentischen Peer-Berater\*innen

Wie werden Studierende zu Peer-Berater\*innen ausgebildet?

- Studierende werden in wöchentlichen Seminaren im Laufe eines Semesters für die Tätigkeit als Peer-Berater\*innen (online) qualifiziert.
- In diesem Seminar lernen sie ihr eigenes Trinkverhalten zu reflektieren und das gesellschaftliche Trinkverhalten sowie die entsprechenden Trinkkulturen zu hinterfragen.
- Gleichzeitig werden zu motivierender Gesprächsführung gecoacht und für die Durchführung von (virtuellen) Peer-Aktionen gebrieft.

# 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?

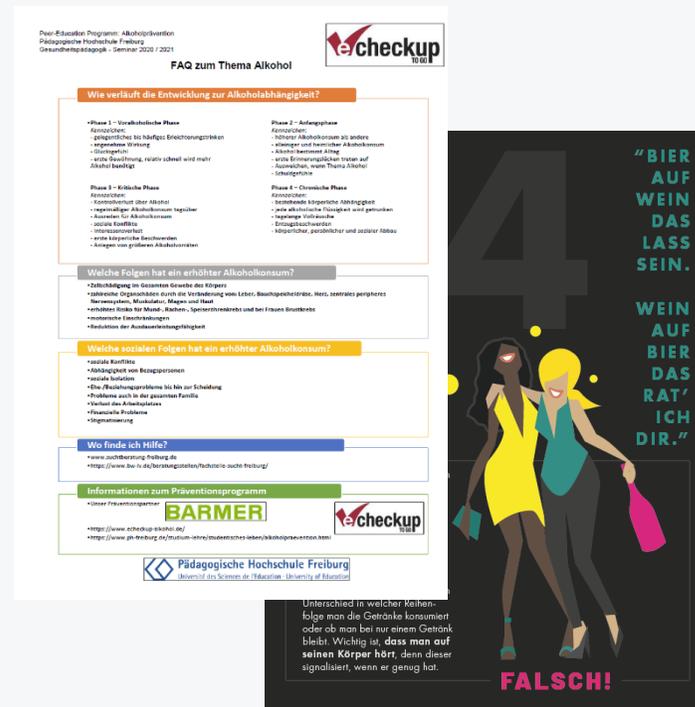
## Instagram-Stories

Übernahme des Hochschul-Instagram-Kanals durch Peer-Berater\*innen



## Info-Flyer, FAQs, Newsletter

Ansprache der Studierenden bspw. über Hochschulwebsites oder E-Mail



## (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

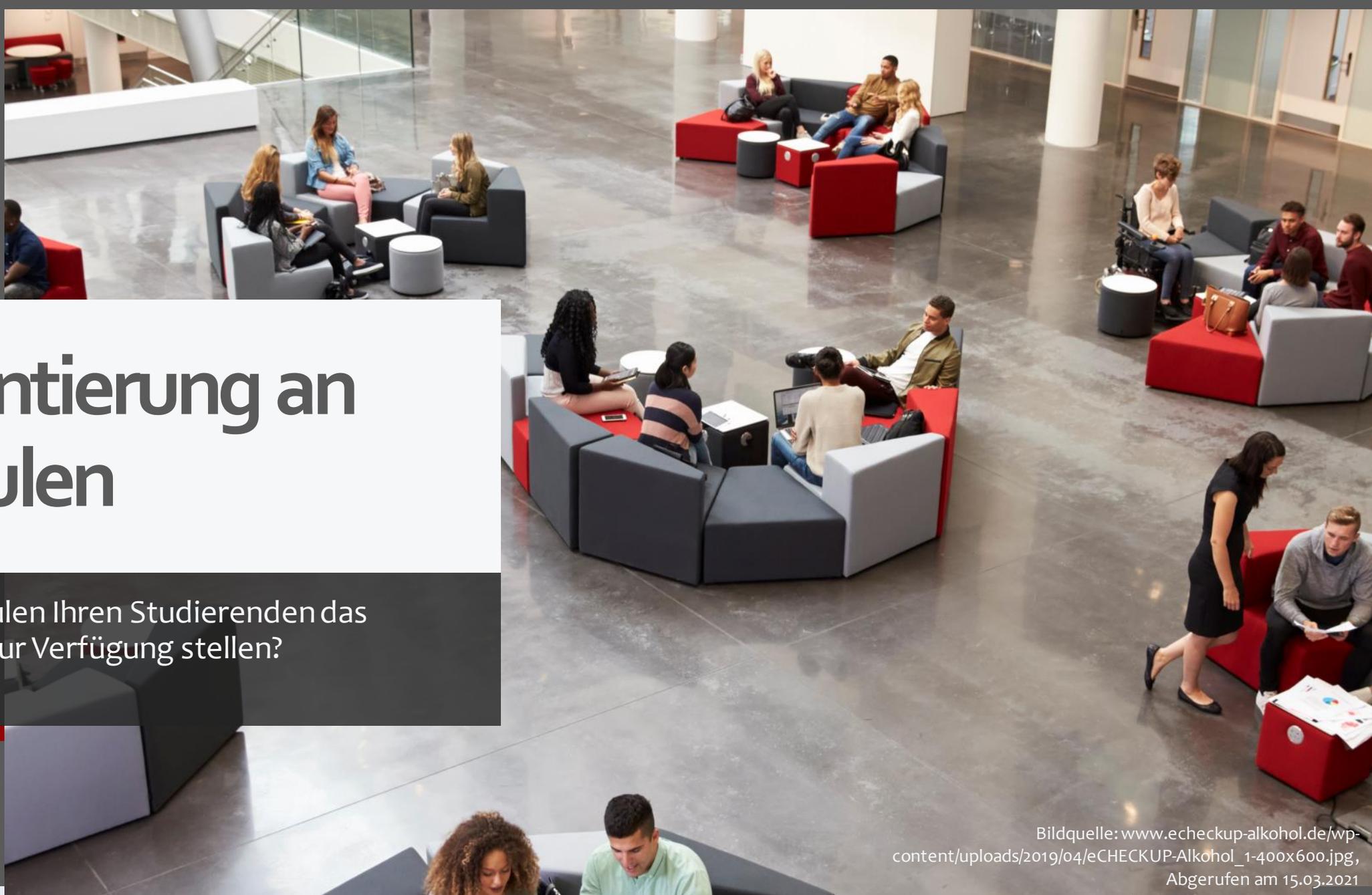


Bildquelle: <https://www.ph-freiburg.de/studium/campus-und-leben/praeventionsprogramm-echeckup-to-go-alkohol.html> (abgerufen am 15.03.2021)

Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

# Implementierung an Hochschulen

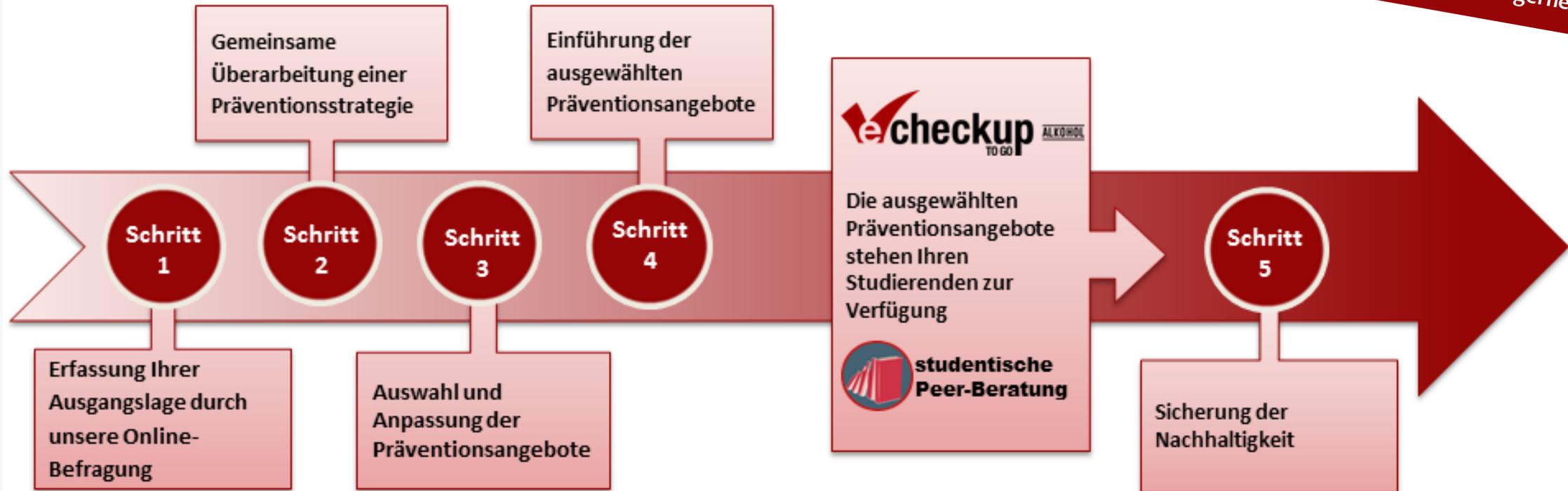
Wie können Hochschulen Ihren Studierenden das Präventionskonzept zur Verfügung stellen?



Bildquelle: [www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol\\_1-400x600.jpg](http://www.echeckup-alkohol.de/wp-content/uploads/2019/04/eCHECKUP-Alkohol_1-400x600.jpg),  
Abgerufen am 15.03.2021

# Implementierungsschritte

Der Weg vom hochschulseitigen Interesse an eCHECKUP-Alkohol hin zur Aktiven, nachhaltigen Prävention von riskantem Alkoholkonsum bei Studierenden



**i** Ist Ihre Hochschule an einer kostenlosen Teilnahme am Projekt eCHECKUP-Alkohol interessiert?  
Kommen Sie gerne auf uns zu!

Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol

# 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- Pavel Dietz et al. (2021). Zehn Thesen zur Situation von Studierenden in Deutschland während der SARS-CoV-2-Pandemie. *Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin*, 56 (3), 149-153.

Prof. Dr. Thomas Heidenreich (Projektleiter)

Michael Braun (Soz. Päd. / Soz. Arb., M.A.)

Prof. Dr. Marion Laging (Projektleiterin)

Maja Reuter (Psychologin, M. Sc.)

Unser Präventionspartner: BARMER

# Noch Fragen?

eCHECKUP-Alkohol

Projektteam der Hochschule Esslingen



0711 397 4541



[echeckup@hs-esslingen.de](mailto:echeckup@hs-esslingen.de)



[www.echeckup-alkohol.de](http://www.echeckup-alkohol.de)



Bildquelle: Hochschule Esslingen, Projekt eCHECKUP-Alkohol