

Vorstellung des Forschungsprojekts CamPuls

18.07.2023

1. SGM-Tagung an der HAW Hamburg

Kathrin Poggel und Lennart Haß

Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Hamburg



Inhalt

1. Vom Fachprojekt zum Forschungsprojekt
2. Team CamPuls
3. Gremien
4. Forschung
5. Lehre
6. Maßnahmen
7. Öffentlichkeitsarbeit
8. Ausblick

1. Vom Fachprojekt zum Forschungsprojekt

Vom Fachprojekt zum Forschungsprojekt

- Entstehung aus dem Fachprojekt Studierendengesundheit SoSe 2018
- Start der 1. Förderphase durch die Techniker Krankenkasse am 01.12.2019
- Start der 2. Förderphase durch die AOK Rheinland/ Hamburg – Die Gesundheitskasse am 01.12.2021

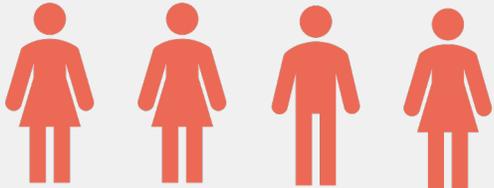


2. Team CamPuls

Team CamPuls



Projektleitung: Prof. Dr. Wolf Polenz



wissenschaftliche Mitarbeiter*innen:

Lennart Haß, Sabine Bart, Nina Hielscher & Kathrin Poggel



studentische Hilfskräfte & Praktikant*innen:

aus den Fachbereichen GW, Kommunikationsdesign und Illustration

3. Gremien

(Lenkungs- und Steuerungskreis, Arbeitsgruppen, Studierendenbeirat, externe Netzwerke)

Lenkungskreis

- inhaltliche Arbeit zur Projektorganisation und –zielen
- Verknüpfung mit HAW Hamburg
- tagt zweimal pro Semester

- Mitglieder: Vizepräsidentin für Studium und Lehre, AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, studentische Vertretung, Forschungsprojekt CamPuls

Steuergruppe

- inhaltliche und strategische Ausrichtung des Forschungsprojektes
- Bericht und Austausch zu aktuellen Maßnahmen und Umsetzungen des Semesters
- kontinuierliche Begleitung durch interne und externe Akteur*innen
- tagt einmal pro Semester
- Mitglieder: Vizepräsidentin für Studium und Lehre, AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, studentische Vertretung, BGM, Competence Center Gesundheit, Forschungs- und Transferzentrum Nachhaltigkeit und Klimafolgenmanagement, Zentrale Studienberatung, Referentin für Gleichstellung/Leitung des Familienbüros, Beauftragte für die Belange behinderter und chronisch kranker Studierender, Peer-to-Peer-Projekt, Team Studieneinsteig, Presse & Kommunikation, Baumanagement, Arbeits-, Konflikt- und Umweltmanagement, Hochschulsport, Studierendenwerk, Unfallkasse Nord und das Forschungsprojekt CamPuls

Arbeitsgruppen

- Austausch zu verschiedenen Themenschwerpunkten
- gemeinsame Arbeit an Maßnahmenplanung, -koordination und -umsetzung

aktuelle und abgeschlossene Arbeitsgruppen:

- AG1 Mental Health
- AG2 Vision einer gesundheitsfördernden Hochschule
- AG3 (digitale) Lehre und Gesundheit
- AG4 Vernetzung und Kooperation

Studierendenbeirat



- studentische Partizipation im Forschungsprojekt
 - Einbringen studentischer Perspektive und Initiative
 - Sammlung von Anliegen und Entwicklung von Lösungsansätzen
 - Multiplikator*innen in Studierendenschaft
-
- Start WiSe 2023/24
 - Mitglieder: 4 Studierende aus FSRen und 2 studentische Hilfskräfte
CamPuls

4. Forschung

(qualitative und quantitative Forschung)

Qualitative Forschung

- Fokusgruppen-Interviews an den Fakultäten LS und DMI zu
- Expert*innen-Interviews zu Studierendengesundheit an der HAW Hamburg
- Tiefeninterviews mit Studierenden zur gesundheitlichen Lage

Bachelorarbeiten:

- Auswirkung der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit und das Belastungserleben der Studierenden

Quantitative Forschung

- Gesundheitsberichterstattung zur gesundheitlichen Lage und Ressourcen der Studierenden
- Evaluation der Gesundheitskompetenz im Rahmen der Kompetenz-Werkstatt

Bachelorarbeiten:

- Resilienzsteigerung durch Mindful Eating
- Schlafverhalten im Zusammenhang mit Ernährung

5. Lehre

(Fachprojekt und Wahlmodul)

Lehre

- Lehre verfolgt Ziel der Förderung von Gesundheitskompetenz
- Studierende erarbeiten am Modell der Gesundheitskompetenz nach Lenartz eigene Projekte
- Projektbeispiele: House of Health, STOP! – Studieren ohne Panikattacken
- Längsschnittevaluation der Gesundheitskompetenz
- Durchführung seit WiSe 2022/23 in den Studiengängen Gesundheitswissenschaften und Ökotrophologie, seit SoSe2023 im Studiengang soziale Arbeit

→ langfristig Gesundheitskompetenz als übergreifendes Basis-Modul

6. Maßnahmen

(HEALTHYLAND, MHFA, Meditation, Thementage, Resilienz-Workshops, HOOU, Gardening & Pop-Up-Stände)

Gesundheitsfestival HEALTHYLAND 2023 Aftermovie:

<https://www.youtube.com/watch?v=eIYQwnbNV40>

Mental Health First Aid

- erstmalige Ausbildung im Sommersemester 2022
- Zusammenarbeit mit der HAG e.V., Ausbildung durch MHFA-Instruktorin Claudia Duwe
- Insgesamt 32 Studierende ausgebildet (pro Fakultät 8 MHFAs)
- Bewerbung per E-Mail
- Voraussetzung: noch mind. 1 Jahr im Studium + Angabe der Motivation
- Kick-Off Treffen nach Abschluss der MHFA-Qualifizierung + Austauschtreffen einmal im Semester



Meditation

- Meditationen für den Studienalltag
- Atem-, Affirmations- und Körperscanmeditation
- erstellt im Rahmen eines Praktikums bei CamPuls

Meditations-Videos:

<https://www.haw-hamburg.de/campuls/unserre-angebote/meditation/>

Thementage „Let’s talk about:“

Let’s talk about: mental health

- Infostände von internen und externen Akteur*innen bspw. ZSB, Peer to Peer, Studentische Telefonseelsorge
- Fachvorträge und Diskussionsrunden

„Let’s talk about: planetary health“
ist in Planung



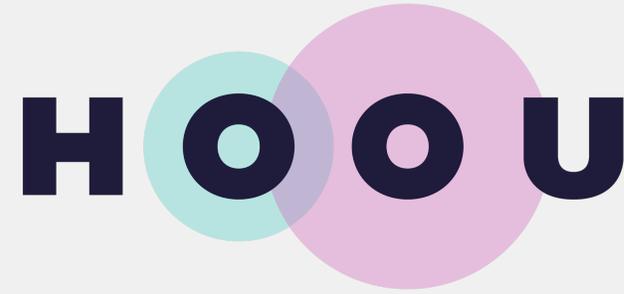
Resilienz-Workshops

- Übungen zur Stress-regulation und Steigerung von Wohlbefinden
- positive Wirkung von sozialen Beziehungen verstehen
- Stärkung des Vertrauens in sich und Andere
- Durchführung zu Semesterbeginn und -ende



Gesund durchs Studium

- Lernangebot für Studierende oder zur Verwendung in der Lehre
- Förderung von Gesundheitskompetenz durch Handouts, Podcasts und abschließende Quiz
- Nutzung für inverted class rooms



Link zur HOOU-Plattform:
<https://www.hoou.de/projects/gesund-durchs-studium/preview>

Campus Gardening

- Fakultät Life Sciences
- in den letzten 3 Semestern wurden Kübel & Beete bepflanzt, Naschgarten angelegt, Insektenhotel gebaut
- GW-Studierende & Green Office der HAW Hamburg



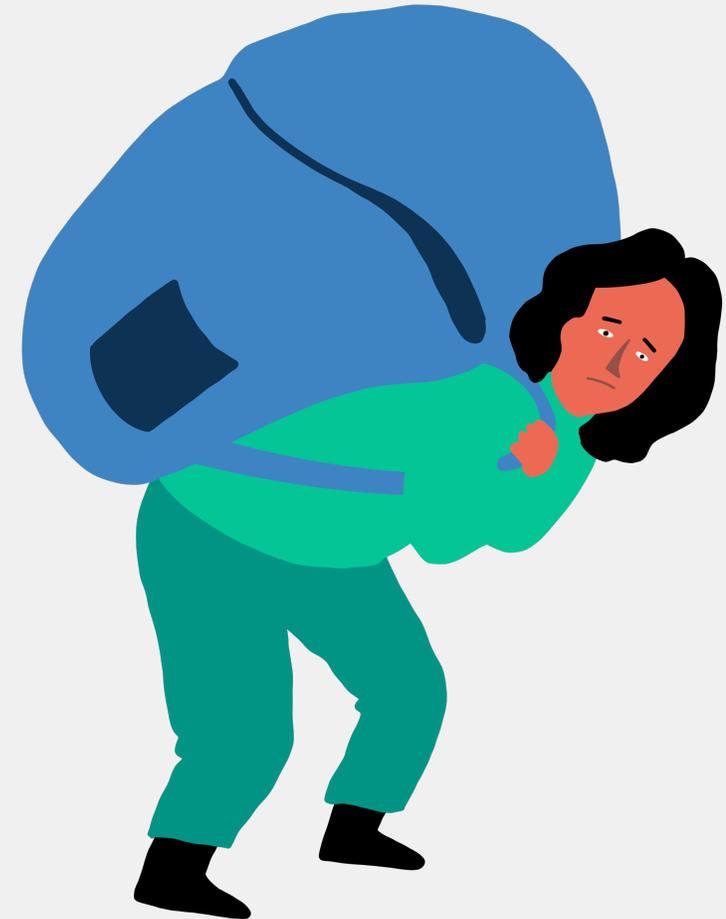
PopUp-Stände



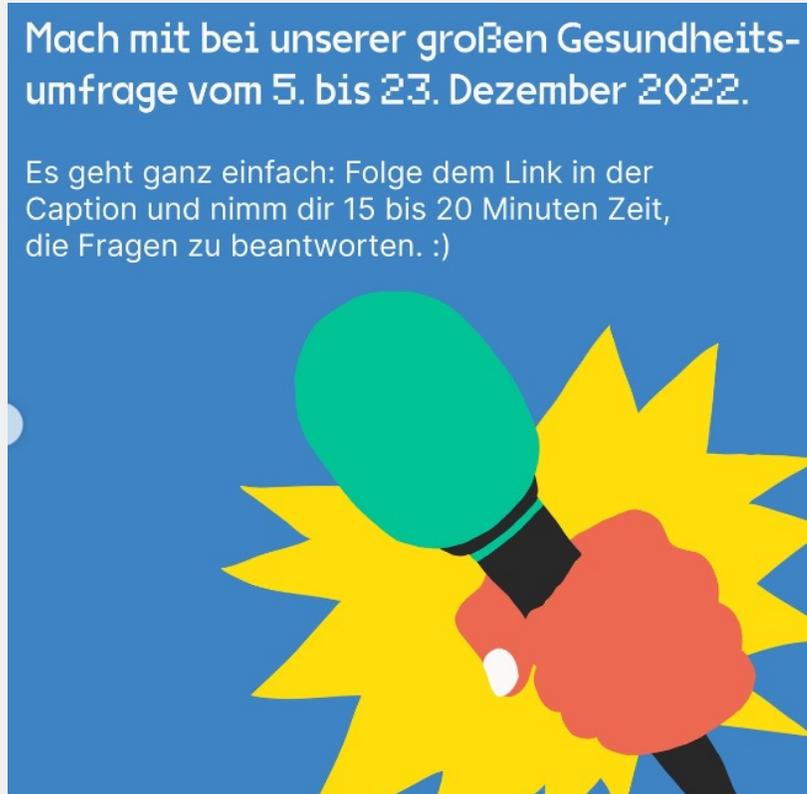
7. Öffentlichkeitsarbeit

(Corporate Design, Instagram, Poster & Flyer,
Website und Veröffentlichungen)

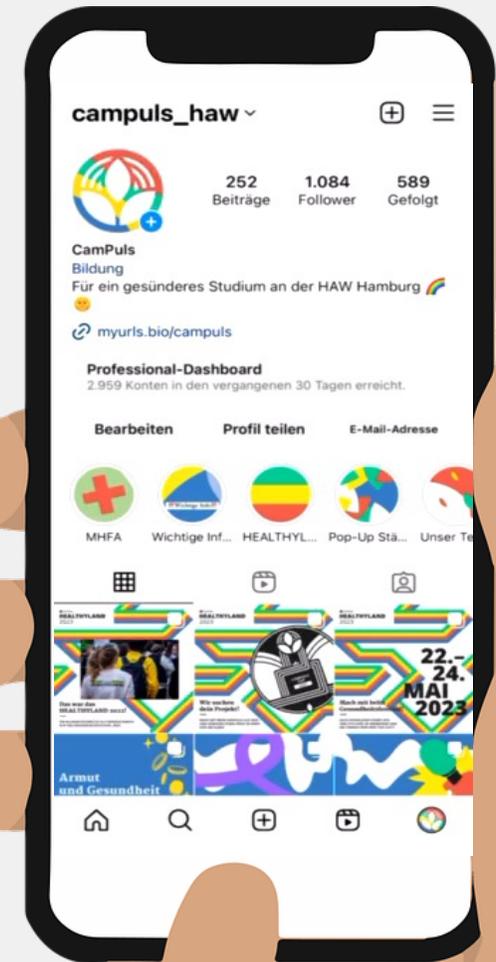
Corporate Design



Instagram



@campuls_haw



Poster und Flyer

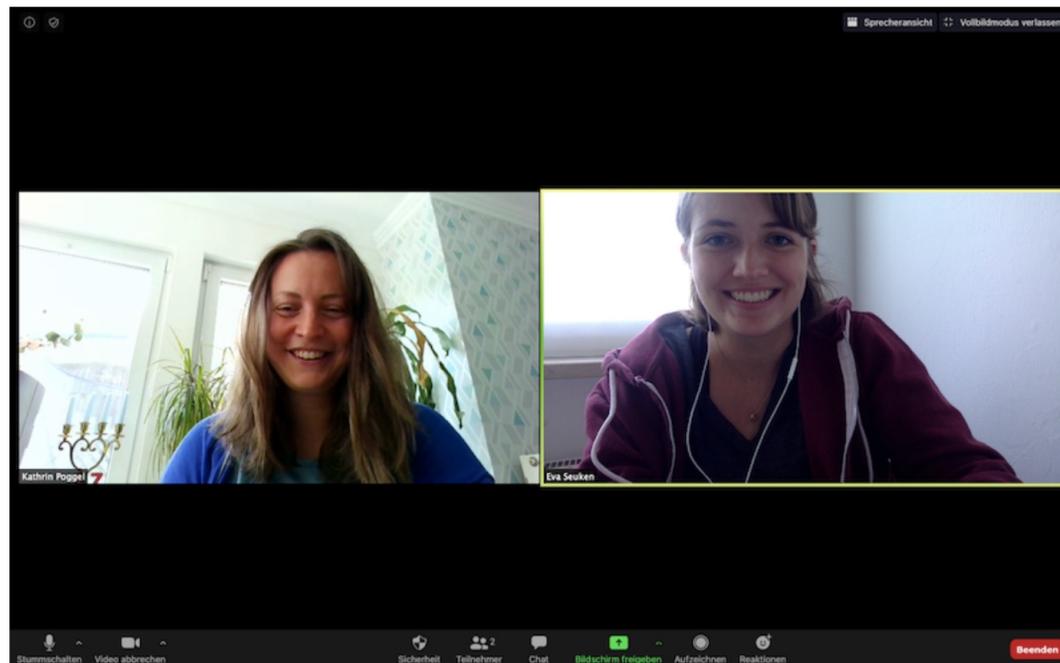


Webseite

The screenshot shows the HAW Hamburg website. The top navigation bar is blue with the HAW Hamburg logo on the left and links for 'HOCHSCHULE', 'STUDIUM', 'FORSCHUNG', 'INTERNATIONAL', and 'DIGITALISIERUNG' in the center. On the right, there are links for 'BESCHÄFTIGTENPORTAL', 'QUICKLINKS', and 'ENGLISH'. Below the navigation bar is a large banner image with the text 'CAMPUSLEBEN' overlaid in white. Underneath the banner is a breadcrumb trail: 'STARTSEITE — STUDIUM — CAMPUSLEBEN — **STUDIENDENGESUNDHEIT**'. On the left side, there is a blue sidebar menu with a back arrow and '< Campusleben'. The main content area features the title 'Studierendengesundheit – CamPuls' in large blue font. Below the title is a paragraph of text: 'Was als Forschungsprojekt CamPuls begonnen hat, ist nach zwei Jahren dem Aufbau eines Studierendengesundheitsmanagements (SGM) bedeutend nähergekommen. Die Aufgabe des SGM ist es, die Studierendengesundheit an der HAW Hamburg zu fördern, zu entwickeln und voranzutreiben. Es geht kurz gesagt darum, dass sich Studierende an der Hochschule wohl und gesund fühlen. Um das zu erreichen, arbeitet das Team CamPuls daran, die HAW Hamburg langfristig zu einer gesundheitsfördernden Hochschule zu wandeln und orientiert sich dabei an den zehn Gütekriterien der Arbeitskreis gesundheitsfördernder Hochschulen.' To the right of the text is an Instagram icon. At the bottom right of the page, there is a small circular logo.

Veröffentlichungen

FINK im Gespräch mit Kathrin Poggel,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Projekt CamPuls



FINK im Gespräch mit Kathrin Poggel, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Projekt CamPuls

Hamburg hOERT ein HOOU! Gesund durchs
Studium

[zum Überblick](#)

21.02.2023 | HOOU | Hamburg hOERT ein HOOU!

Hamburg hOERT ein HOOU! Gesund durchs Studium



HOOUcasts

Hamburg hOERT ein HOOU! Gesund durchs
Studium

[Podcast abspielen](#)

NDR Beitrag zum HEALTHYLAND 2023 im Hamburg Journal:

<https://www.ardmediathek.de/video/hamburg-journal/festival-healthyland-wie-gesund-sind-hamburgs-studierende/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS81N2UwMmQ1ZC1kMGU4LTQwMTMtODkxZC0xOThkN2UzMjAwNWY>

8. Ausblick

Ausblick

- aktuelle Förderphase endet im November 2024
- gemeinsame Diskussion mit BGM zu möglichen Fördermöglichkeiten eines HGM
- Verstetigung durch Hochschule prüfen
- Ziel: HGM an der HAW Hamburg

➔ **Gesundheit als Querschnittsthema der Organisation HAW Hamburg**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

 campuls@haw-hamburg.de

 [@campuls_haw](https://www.instagram.com/campuls_haw)