

Gesundheit gemeinsam gestalten – stärken – erleben

Studentisches Gesundheitsmanagement an der HAW Hamburg

Einführung

Die *Lebenswelt des Studierenden* wurde 2015 in das Präventionsgesetz aufgenommen [1]. Das Forschungsprojekt CamPuls fördert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden der Studierenden an der HAW Hamburg. Unsere Studierenden müssen sich nach dem Wechsel von der Schule zur Hochschule in einer neuen Lebenswelt zurechtfinden. Sie haben eine erhöhte Vulnerabilität durch den Leistungsdruck, Prüfungsstress sowie den Einfluss der Corona-Pandemie auf ihre Gesundheit [2]. Die Etablierung des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) ist ein Schlüssel für eine attraktive und fortschrittliche Hochschule und trägt zur Identifikation mit ihr bei.

Neben bester wissenschaftlicher Ausbildung und Qualifikation sollen unsere Studierenden gesundheitskompetent in den Arbeitsmarkt münden. Das Erlernen von Gesundheitskompetenzen, im Sinne von Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit, ist von zentraler Bedeutung. Die wissenschaftliche Begleitung durch Fokusgruppen, Interviews und Evaluationen sichert die Ermittlung der aktuellen Bedarfe. Die AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse unterstützt als Projektpartner CamPuls bei der Entwicklung und Umsetzung des SGMs.

Ziele von CamPuls

1. Wandlung der HAW Hamburg zur gesundheitsfördernden Hochschule nach den zehn Gütekriterien des AGH
2. Aufbau & Etablierung eines SGMs
3. Forschung und Veröffentlichungen zum SGM an der HAW Hamburg
4. Entwicklung differenzierter, auf die Fakultäten abgestimmter, Interventionen zur Gesundheitsförderung
5. Platzierung des Themas SGM im SEP, Leitbild und Markenkern der HAW Hamburg
6. Kommunikation und Gesundheitsmarketing zur Attraktivitätssteigerung der HAW Hamburg

Projektstruktur

Lenkungskreis Austausch auf Arbeitsebene

- AOK-Vertreter*innen
- Team CamPuls
- Präsidium
- AStA

Steuerungsgruppe strategische Ausrichtung & Überprüfung des Fortschritts

- AOK-Vertreter*innen
- Team CamPuls
- Präsidium, Dekan*innen, AStA, BGM, Stabstelle Gleichstellung, CCG, ZSB, International Office, Peer to Peer-Berater*innen, FTZ-NK, PK, TSE
- Hochschulsport, Studierendenwerk, Unfallkasse Nord

Das Team CamPuls

- Projektleitung
- wissenschaftliche Mitarbeiter*innen
- wissenschaftliche und studentische Hilfskräfte
- Praktikant*innen

Studierendengesundheit und Vorteile des SGMs

CamPuls arbeitet systematisch auf der Verhaltens- und Verhältnisebene. Durch die Stärkung hochschulinterner Strukturen mit externen Netzwerken erreichen wir eine Bündelung vielfältiger Bewältigungsangebote und Strukturierungshilfen. Zudem leistet CamPuls einen Beitrag zur Antistigmatisierung gegenüber psychischen Erkrankungen an der HAW Hamburg.



Mentale Gesundheit

Bei **25 Prozent** der Studierenden ist eine **angstbezogene oder depressive Störung** vorhanden [3].

Stärkung der mentalen Gesundheit:

durch einen erleichterten Zugang zu Unterstützungsangeboten, wie z.B.

- Mental Health First Aid,
- Peer to Peer-Berater*innen,
- psychologische Beratung der ZSB.



Stress & Entspannung

Jede*r vierte Studierende weist ein erhöhtes **Stresslevel** auf [4].

Abbau von Stress und die Möglichkeit zur Erholung und Entspannung:

durch Angebote wie z.B.

- Förderung der Selbstwirksamkeit,
- Stressbewältigung im Studienalltag,
- Resilienz-Workshops.



Soziale Gesundheit

Ein **hohes Maß an sozialer Unterstützung** im Studienkontext fördert nachweislich das **körperliche und psychische Wohlbefinden** [5].

Ermöglichung von Begegnung und Unterstützung:

- durch Aufnahme von Impulsen aus den studentischen Vertretungen (FSR & AStA) sowie studentischen Projekten und Organisationen (students for health),
- Umsetzung eigener Formate (HEALTHYLAND).



Bewegung & Ernährung

51 Prozent der Studierenden verbringt in der Vorlesungszeit **mehr als acht Stunden sitzend** [6] und **41 Prozent** der Studierenden essen **vermehrt Süßigkeiten** in der Prüfungsphase [7].

Förderung von Bewegung & gesunder Ernährung:

- durch Sensibilisierung und Umsetzung von Bewegungs- und Ernährungs-Workshops der Kompetenz-Werkstatt.

Literaturnachweise

- (1) Bundesgesetzblatt Teil I (17.07.2015). Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz - PräVG). Präventionsgesetz - PräVG (Nr. 31 vom 24.07.2015).
- (2) Weiss, Elisabeth M.; Kaufmann, Liane; Ninaus, Manuel; Canazeli, Markus (2022). Belastungen durch Fernlehre und psychische Gesundheit von Studierenden während der COVID-19-Pandemie. In: *Lernen und Lernstörungen*. DOI: 10.1024/2235-0977/a000374.
- (3) Grützmaier, Judith; Gusy, Burkhard; Lesener, Tino; Sudheimer, Svetlana; Willige, Janka (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017*. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.
- (4) Bauer, Matthias Johannes; Sappelfricke, Thomas (Hg.) (2020). *Stress im Studium. Stressempfinden und Stressbewältigung bei Studierenden*. Herbert Utz Verlag, München: utzverlag (Wirtschafts- und Sozialpsychologie, 5).
- (5) Blaszyk, W.; Dastan, B.; Diering, L. E.; Gusy, Burkhard; Jochmann, A.; Juchem, C. et al. (2021). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21. Faktenblatt zu UHR FU Berlin 01/2021. Freie Universität Berlin. Berlin (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung, 03/P21).
- (6) SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG (16.05.2019). *Sitzfleisch gefragt! Wie Bewegungsmangel den Alltag von Studierenden prägt*. Coburg.
- (7) Blaszyk, W.; Dastan, B.; Diering, L. E.; Gusy, Burkhard; Jochmann, A.; Juchem, C. et al. (2021). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21. Faktenblatt zu UHR FU Berlin 01/2021. Freie Universität Berlin. Berlin (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung, 03/P21).