



# CamPuls

STUDIENDENGESUNDHEITSMANAGEMENT  
AN DER HAW HAMBURG



## STUDIENDENGESUNDHEIT UNTER CORONA-BEDINGUNGEN FÖRDERN – GESUNDHEIT UND SOZIALE UNGLEICHHEIT

Prof. Dr. Wolf Polenz, Nina Hielscher, Josephine Bokermann & Roos Kengen  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

01.06.2021



# Agenda

1. HAW Hamburg
2. Was ist CamPuls?
3. Psychische Belastungen unter Corona
4. Pandemie verstärkt soziale Ungleichheit unter Studierenden
5. Angebote CamPuls
6. Empfehlungen

# 1. HAW Hamburg

## DIE HAW HAMBURG IN ZAHLEN

17.125

Studierende

2.745

internationale Studierende

418

Professor\*innen

467

wissenschaftliche Mitarbeiter\*innen

555

technisches und Verwaltungspersonal

Stand: April 2021



# 2. Was ist CamPuls?

Projektziele & Teamvorstellung

## 2. Projekt CamPuls

### Zielsetzung des Projekts

CamPuls ist ein **Forschungsprojekt** zur **Förderung** und **Entwicklung der Studierendengesundheit** an der HAW Hamburg.

Die Projektziele sind:

1. die langfristige **Wandlung** der **HAW Hamburg** zu einer **gesundheitsfördernden Hochschule** nach den zehn Gütekriterien des Arbeitskreises gesundheitsfördernder Hochschulen (AGH),
2. der **Aufbau eines Studierendengesundheitsmanagements** (SGM).

## 2. Projekt CamPuls

### Projektteam

**Prof. Dr. Wolf Polenz**  
(Projektleitung)

**Nina Hielscher**  
**Josephine Bokermann**  
**Roos Kengen**

Fakultät Life Sciences  
Department Gesundheitswissenschaften  
Ulmenliet 20, Büro N5.29  
21033 Hamburg  
040/42875 6510  
[campuls@haw-hamburg.de](mailto:campuls@haw-hamburg.de)



Josephine Bokermann (LS)



Roos Kengen (LS)

# 2. Projekt CamPuls

## Projektstruktur

### Steuerungsgruppe

Präsidium, Dekan\*innen, BGM & AKU, CCG, Studierendenwerk, ZSB, Studierendensekretariat, Familienbüro, AStA, FSRe, International Office, Gleichstellungsbeauftragten, Behindertenbeauftragten, Öffentlichkeitsarbeit, Hochschulsport, Facility Management, TK, Unfallkasse Nord, Team Studieneinstieg

#### CamPuls

Projektteam &  
studentische  
Hilfskräfte

#### TK

Kooperations-  
partner

#### Lenkungs- kreis

CamPuls,  
Präsidium, TK,  
AStA

### Studierende & Projektteams

Kompetenz-Werkstatt  
Gesundheitsfestival  
Fachprojekte  
BA & MA Arbeiten

**Studierendengesundheit  
an der HAW fördern**

## 2. Etablierung eines SGMs während Corona

- Ab März 2020 fanden alle Sitzungen und Maßnahmen digital statt
- Steuerungsgruppe, Lenkungskreis, Arbeitsgruppen, Interviews, Fokusgruppen, Fachprojekt, Gesundheitsfestival, Kompetenzwerkstatt, Hochschulsport, weitere Angebote
- **Kommunikationswege:** Instagram, E-Mail, interne Moodle Plattform, Online-Veranstaltungen

### Chancen:

- Durch die digitale Form konnten wir alle Studierenden ansprechen, nicht nur unsere Fakultät
- Nutzung von Social Media / Instagram Kanal von CamPuls

# 3. Zunahme psychischer Belastungen unter Corona

- Flächendeckende Studierendenbefragung Sommer 2020
- Aus Befragungen im Fachprojekt Studierendengesundheit (N=739 quantitative Daten, N=1431 qualitative Daten)
- Fokusgruppen-und Stakeholder-Interviews (n=24 bzw. 7)
- Aktuelle Berichte Studierender in den Lehrveranstaltungen selbst und in Gremiensitzungen

# 3.1 ERGEBNISSE DER FOKUSGRUPPEN-INTERVIEWS

mit Studierenden  
durchgeführt im Sommersemester 2020

Prof. Dr. W  
Roos Keng  
Hochschule  
Wissenschaft

## Sprich mit uns über Studierenden- gesundheit.



Wir möchten mit euch über Erfahrungen zu den Themen **Belastungen und Ressourcen im Studium** sowie über eure Vorstellungen und Wünsche zu einem **Studentischen Gesundheitsmanagement** sprechen.

**Wann?**  
In der ersten oder zweiten Maiwoche in individueller Absprache mit euch.

**Wie viel Zeit muss ich einplanen?**  
Die Fokusgruppen-Diskussion wird ca. 90 Minuten dauern und findet über die Software ZOOM statt.

**Was wird Thema der Fokusgruppe sein?**  
Um zielgruppengerechte Maßnahmen entwickeln zu können, soll in den Fokusgruppen erforscht werden, welche **Belastungen** bei euch im Studium auftreten und welche **Ressourcen** ihr nutzt, um diese zu bewältigen. Außerdem könnt ihr loswerden, welche **Vorstellungen** und **Wünsche** ihr an ein zukünftiges Studentisches Gesundheitsmanagement habt.

**SGM an der HAW HAMBURG**  
**CamPuls** ist ein Forschungsprojekt zur Förderung und Entwicklung der Studierenden-gesundheit an der HAW Hamburg. In diesem Projekt geht es um die langfristige Wandlung der HAW Hamburg zu einer gesundheits-fördernden Hochschule. Darüber hinaus sollen die Strukturen für ein Studierendengesundheitsmanagement aufgebaut werden.

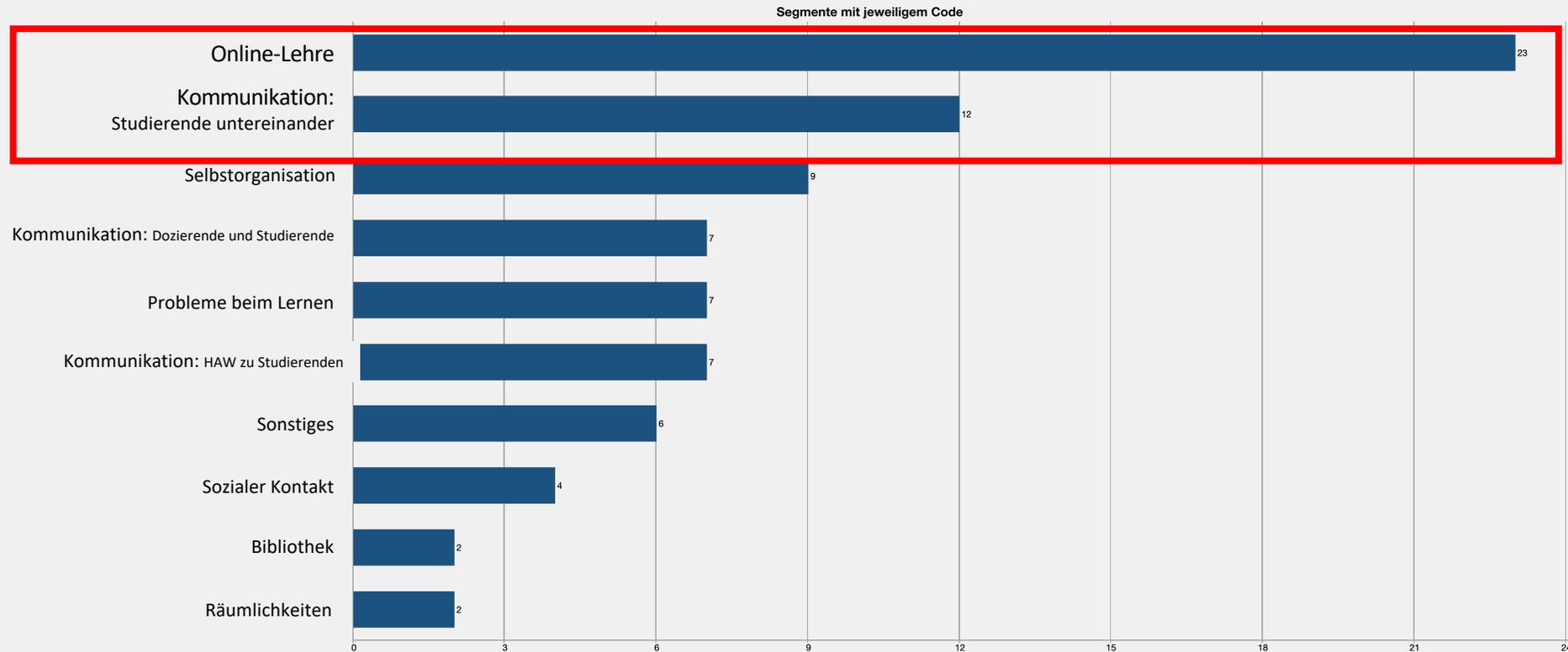
- Was ist ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)?**
- Systematische Steuerung und Bündelung von allen gesundheitsbezogenen Prozessen im Zusammenhang mit Studierenden
  - Erhalt und Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Belange sowie des individuellen Wohlbefindens anhand von Partizipation der Studierenden



**Kontakt**  
josephina.bokermann@haw-hamburg.de  
campuls@haw-hamburg.de

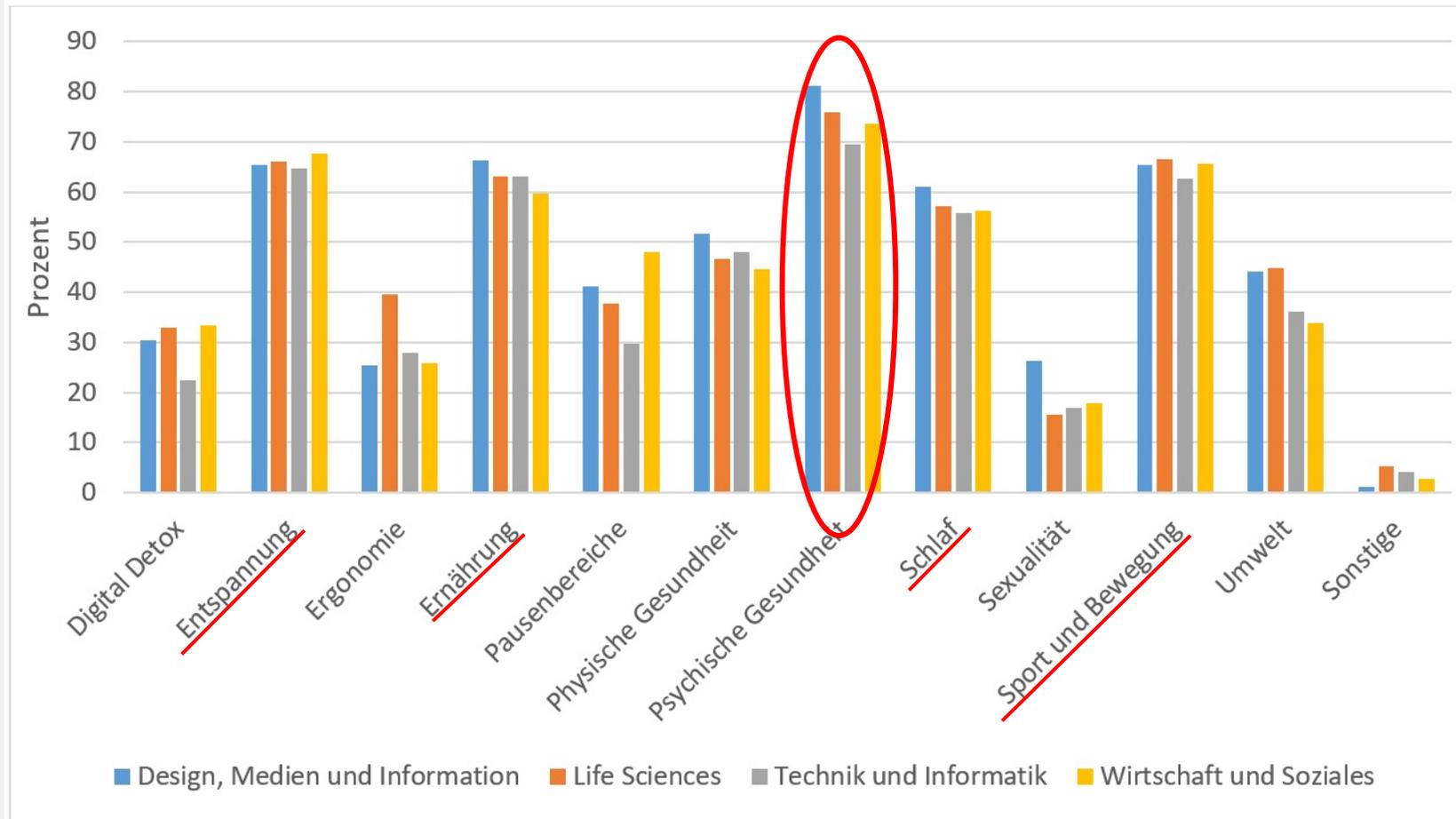


## 3.2 BELASTUNGEN WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE



„Und dann hatten wir Profs, **die haben sich gar nicht gemeldet** (lachend). Ein Praktikum, das hätte eigentlich stattfinden sollen, Die haben sich dann **monatelang nicht gemeldet**, als ob die einfach verschwunden wären [...] **Ich hab das Gefühl, die kommunizieren auch untereinander nicht so richtig miteinander.**“ (Fakultät Life Sciences)

### 3.4 „Welches gesundheitliche Thema interessiert dich im Lebensabschnitt Studium?“



Antworten nach Fakultät in Prozent

n=739

### 3.5 „Welche Form von Unterstützung hinsichtlich deiner Gesundheit würdest du dir von der HAW noch wünschen?“

„Ergonomische Gestaltung der Sitzmöglichkeiten in der gesamten Hochschule!“

„mehr Angebote für Unterstützung bei psychischen Problemen, um das Thema zu normalisieren“

„mehr (und schönere) Lern- und Arbeitsplätze“

„Sportmöglichkeiten“

„Rücksichtnahme“

„Mehr Unterstützung beim Onlinestudium“

„Ruheräume zum Entspannen“

„Bessere Vernetzung der Studierenden untereinander“

## 4. Zunahme sozialer Ungleichheit unter Studierenden

- Online-Unterricht ohne passendes Equipment, geeignete Leihgeräte seitens HAW nur bedingt verfügbar
- Netiquette in der Online-Lehre ungewohnt für Erstsemester (Kameranutzung, Nachfragen)
- Keine Nutzung der EDV-Räume in der Hochschule möglich (z.B. CAD), Labornutzung eingeschränkt
- Verlust von studentischen Nebenjobs (wirtschaftliche Probleme bei Andauern)
- Hohe Miete für Wohnung in HH (=> Rückzug ins Elternhaus, „Kinderzimmer als Lernort“)
- Arbeitsplatzergonomie am häuslichen Arbeitsplatz
- Internetversorgung, Bandbreite, Stabilität der Verbindung variiert innerhalb der BRD stark
- Fehlende Netzwerkbildung ohne physischen Kontakt ab Studienbeginn
- Erleben von zunehmender Isolation, Vereinzelung im dritten Online-Semester

# 5. Angebote

## Maßnahmen – Bisherige Angebote



### Sprich mit uns über Studierenden-gesundheit.

Wir möchten mit euch über Erfahrungen zu den Themen **Belastungen und Ressourcen** im Studium sowie über eure Vorstellungen und Wünsche zu einem **Studentischen Gesundheitsmanagement** sprechen.

**Wann?**  
In der ersten oder zweiten Maiwoche in individueller Absprache mit euch.

**Wie viel Zeit muss ich einplanen?**  
Die Fokusgruppen-Diskussion wird ca. 90 Minuten dauern und findet über die Software ZOOM statt.

**campuls\_haw** Profil bearbeiten

98 Beiträge 571 Abonnenten 542 abonniert

**CamPuls**  
Gesundheit/Schönheit  
Gesund studieren an der HAW Hamburg.  
campuls@haw-hamburg.de  
Anmeldungen für den Zoom-Austausch am Donnerstag:  
[www.haw-hamburg.de/detail/news/news/show/jeder-koecht-sein-eigenes-suep...](http://www.haw-hamburg.de/detail/news/news/show/jeder-koecht-sein-eigenes-suep...)

Challenges Support Motivation Ernährung Fitness Wissen Dreharbeit...

BEITRÄGE IGTV GESPEICHERT MARKIERT

Wir sind Im neuen Wettbewerb

## (GW/Pgl) CamPuls S21

Dashboard / Meine Kurse / LS..GW.S21 CamPuls

### Herzlich Willkommen bei CamPuls!

# Maßnahmen – Bisherige Angebote



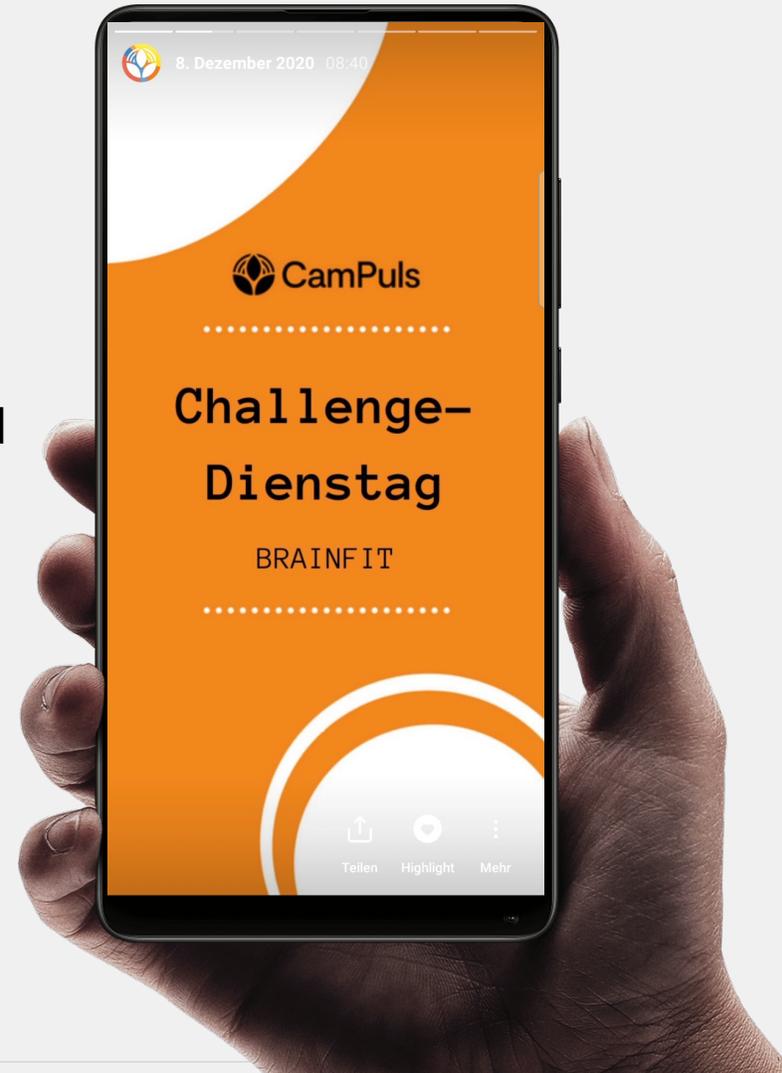
## Maßnahmen – Bisherige Angebote

### Instagram

## Challenge-Dienstag

### Inhalte:

- Challenges → gesundheitsförderlich, leicht in den Alltag zu integrieren und nicht zeitaufwendig
  - z.B. 30 Min. spazieren gehen, einer Person etwas Gutes tun, 8 Min. meditieren
- Einmalige Verlosung von Achtsamkeitskalendern
- Interaktives Element



# 5. Angebote im Sommersemester 2021

- Psychisch fit studieren als Präventionsangebot für Studierenden und Lehrende (Pilotierung an der Fakultät Life Sciences, leider keine Nachfrage seitens Lehrender)
- Vermittlung der Garten-Methode zur Resilienzstärkung auf der Community-Ebene (CORESZON, UKE-Projekt) als Seminar
- Resilienz-Express als Kurzschulungsangebot für Studierende

# 6. Empfehlungen zur Verringerung sozialer Ungleichheit => **Partizipation von Studierenden fördern**

- AStA Vertretung, Studierende im Fachprojekten und Studentische Hilfskräfte (Mitbestimmung und teilweise Entscheidungskompetenzen, Arbeitsbeteiligung)
- Alle Studierenden der HAW über Mail, Emil und Instagram (Einbeziehung, Anhörung und Information)
- Teilnehmer\*innen von Kompetenzwerkstatt und Angeboten (Empowerment von Studierenden)
- Verbesserung der Didaktik für die Online-Lehre (AG digitale Lehre)
- Weitere Befragungen während des Semesters unter Berücksichtigung der Studienphasen anbieten und Maßnahmen ableiten
- Außerfachliche Kontakte zu Mitstudierenden aufbauen, Breakout-Sessions auch für soziale Kontakte zur Verfügung stellen, MS-Teams oder andere Apps für informelle Kontakte nutzen
- TSE, Organisation von Spieleabenden, Online-Cooking Veranstaltungen, Challenges (Sport, Upcycling, ...)

**VIELEN DANK!**  
**BLEIBEN SIE GESUND.**

campuls@haw-hamburg.de

@campuls\_haw 