

Wie geht es dir?

How are you?

**DIE ERGEBNISSE UNSERER GESUNDHEITSBERICHT-
ERSTATTUNG SIND DA!**

THE RESULTS OF OUR HEALTH SURVEILLANCE ARE IN



Wir präsentieren die Ergebnisse der zweiten hochschulweiten Gesundheitsberichterstattung für Studierende und Mitarbeitende an der HAW Hamburg aus dem Befragungszeitraum 15. Mai bis 30. Juni 2025. Im Folgenden geht es um das, was die Studierenden berichtet haben.

Results of the second university health surveillance for HAW Hamburg students and faculty members from the survey period 15. May–30. June 2025. The following sections deal with what the students reported.

1 Wer hat mitgemacht?

Who participated?

Teilnahme

Participation



Worum gehts?

Whats it about?

Die hochschulweite Gesundheitsbericht-erstattung erfasst unter anderem sozio-demografische Merkmale der Studierenden - dazu zählen die Geschlechtsidentität, Alter, Studieninfor-mationen, Zuzug, Migrationshintergrund, Behinderungsgrad und familiäre Ver-pflichtungen.

The university health surveillance collects, among other aspects, sociode-mographic characteristics of the students - including gender identity, age, study information, relocation, migration back-ground, degree of disability and family responsibilities.

Methodik

Methods

Die Geschlechtszugehörigkeit wurde wissenschaftlichen Empfehlungen fol-gend als Selbstidentifikation jenseits binärer Kategorien erfasst, um nicht-bi-näre und trans* Personen besser zu ver-standen¹. Zudem wurde das Alter in Ka-tegorien erhoben; studienbezogene An-gaben umfassen Studiengang, Semester und angestrebten Abschluss sowie die Frage, ob Studierende für ihr Studium nach Deutschland gezogen sind. Familiä-re Verpflichtungen beziehen sich auf die Betreuung/Pflege von Kindern und/oder Angehörigen.

In accordance with scientific recommen-dations, gender identity was recorded as self-identification beyond binary cate-gories to better understand non-binary and trans* persons¹. Age was collected in categories; study -related items include degree programme, semester and target degree, as well as whether students mo-ved to Germany for their studies. Family responsibilities refer to caring for chil-dren and/or relatives.

Inhaltliche

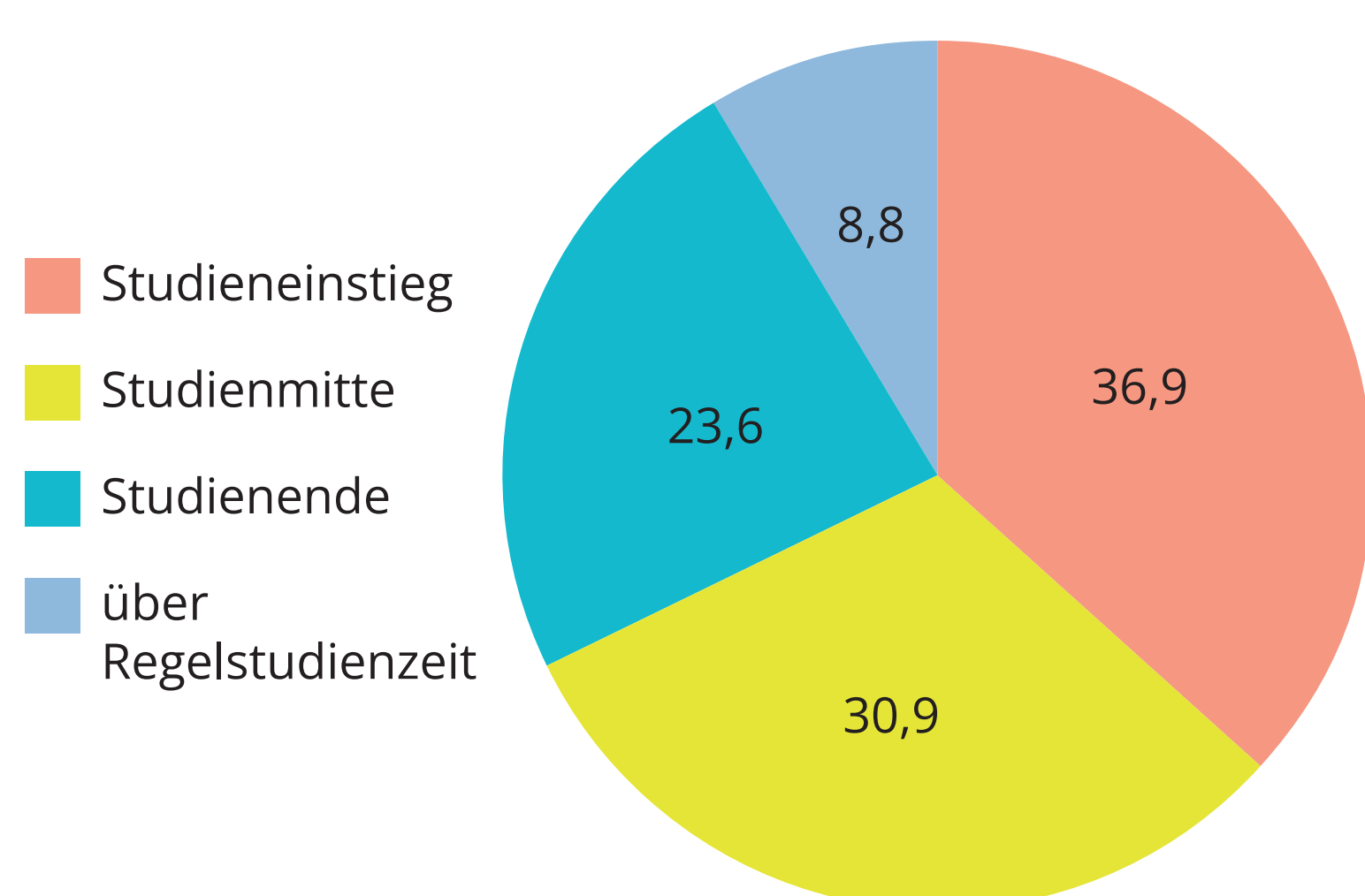
Verantwortung

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

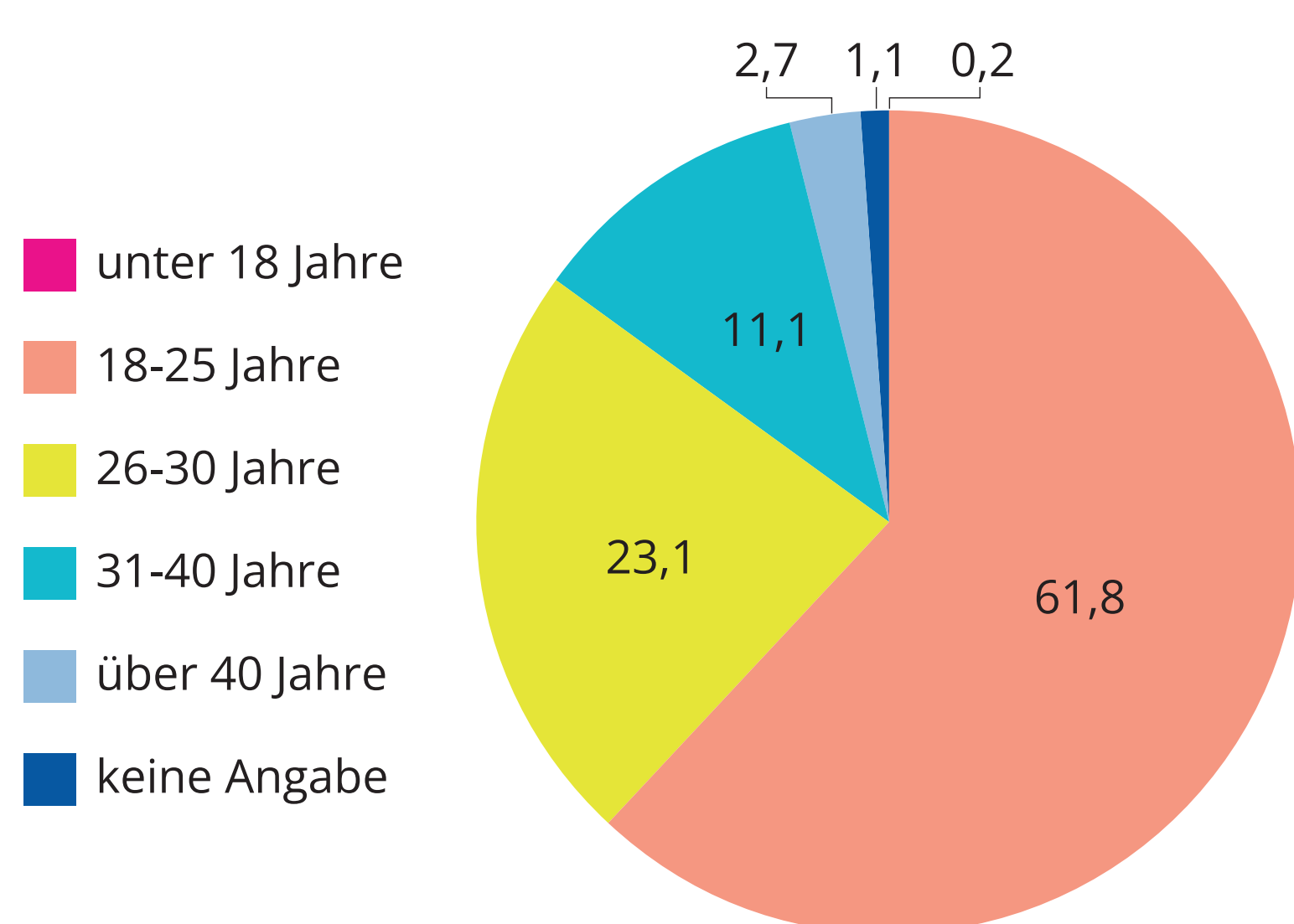
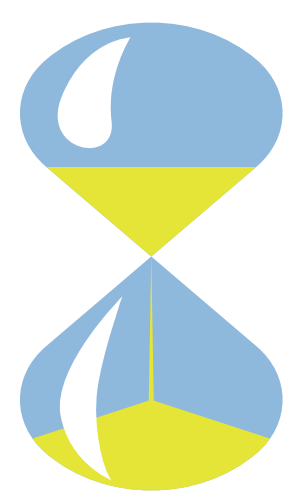
hgm@haw-hamburg.de



Studienphase
(n=1407, Angaben in Prozent)



Altersverteilung
(Angaben in Prozent)



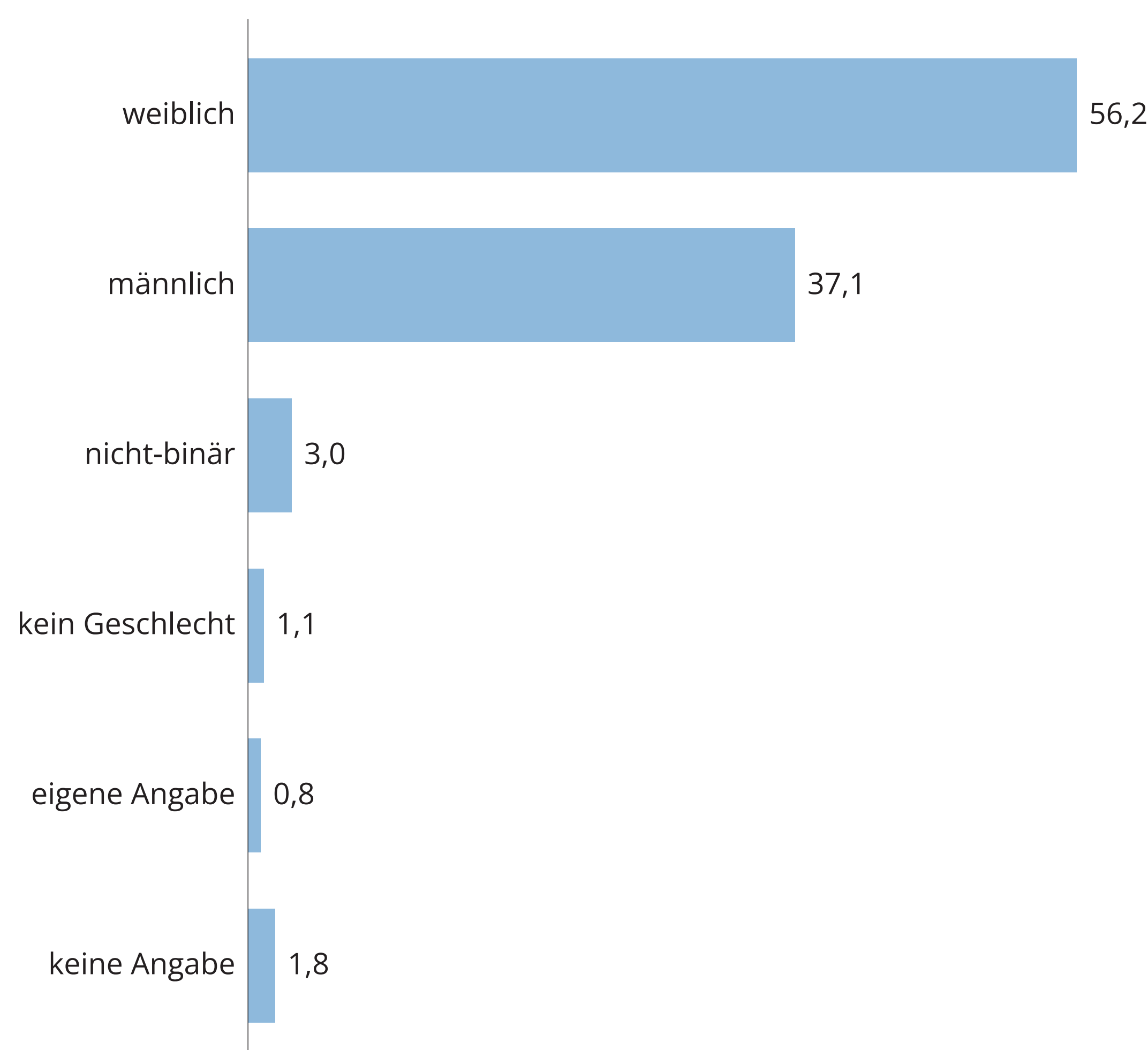
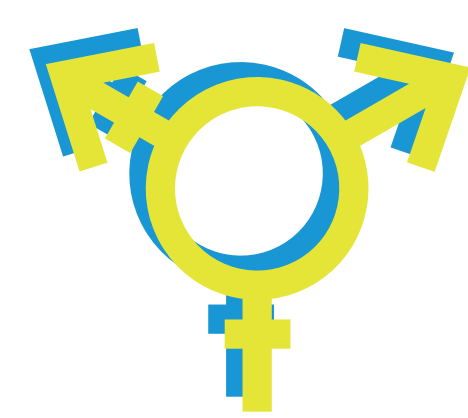
Ergebnisse

Insgesamt nahmen 1.946 Studierende (Rücklauf 11,9%) an der Befragung teil. Der größte prozentuale Rücklauf kommt aus der Fakultät Gesundheit (13,8%). 85,2 Prozent streben einen Bachelor an; 36,9 Prozent befinden sich am Beginn ihres Studiums. Die Mehrheit der Befragten ordnete sich dem weiblichen Geschlecht zu (56,2%). 22,4 Prozent würden sich als Migrant*in/ Person mit Migrationshintergrund bezeichnen; 10,4 Prozent sind für das Studium nach Deutschland gezogen. 5,9 Prozent pflegen Angehörige, 5,4 Prozent betreuen Kinder.

Results

A total of 1,946 students participated in the survey (response rate 11.91%). The highest proportion came from the Faculty of Health (13.8%). 85.2 percent are pursuing a bachelor's degree; 36.9 percent are at the beginning of their studies. The majority of respondents identified as female (56.2%). 22.4 percent consider themselves to have a migration background; 10.4 percent moved to Germany for their studies. 5.9 percent care for relatives, 5.4 percent care for children.

Geschlecht
(n=1423, Angaben in Prozent)



Literatur

1:Diethold, J. M. E., Watzlawik, M. & Hornstein, R. R. (2023). Die Erfassung von Geschlecht. Bisherige Praxis und Empfehlungen für Neuerungen aus community-basierter For-schung. Diagnostica, 69(2), 86-98.

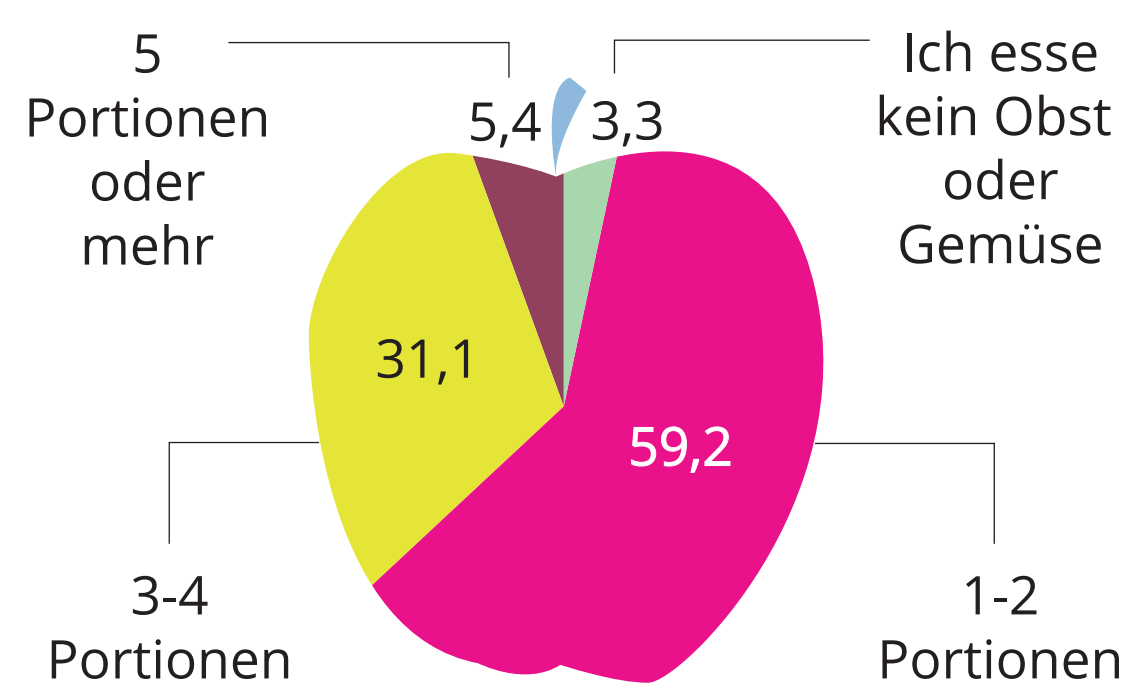
2 Wie gesund verhaltet ihr euch?

How healthy do you behave?

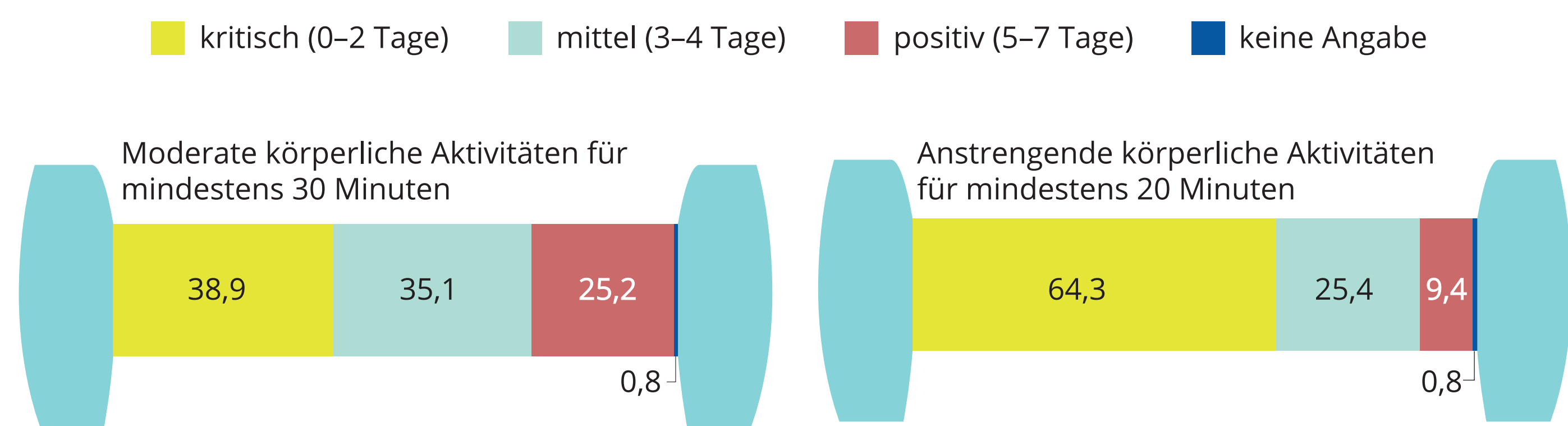


Gesundheitsverhalten Health behaviour

Wie viele Portionen Obst und Gemüse nimmst du im Schnitt täglich zu dir? (Angaben in Prozent, $n=1681$)



An wie vielen Tagen in den letzten sieben Tagen hast du folgende körperliche Aktivitäten ausgeführt? (Angaben in Prozent, $n=1682$)



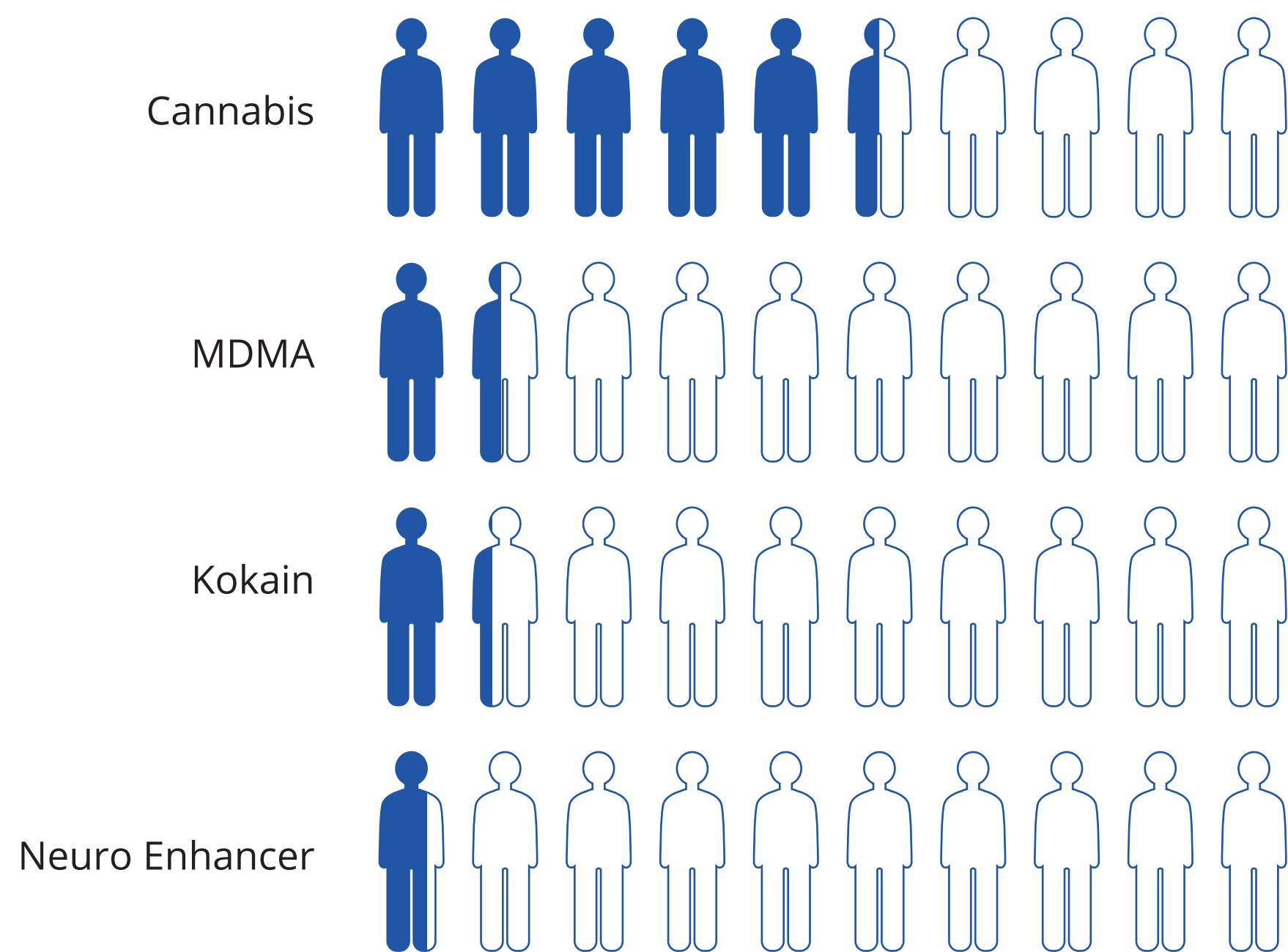
Wie oft trinkst du fünf oder mehr alkoholische Getränke zu einer Gelegenheit? ($n=1678$)



Eine*r von zehn Studierenden trinkt mindestens einmal die Woche fünf alkoholische Getränke oder mehr.

Hast du jemals folgende Substanzen konsumiert? ($n=1680$)

Die Abbildung zeigt die Anzahl an Personen, die mindestens schon einmal die folgenden Substanzen konsumiert haben.



Ergebnisse

Ein Großteil der Studierenden zeigt ein kritisches Bewegungsverhalten: nur 25 Prozent erreichen die WHO-Empfehlung von 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche². Bei der Ernährung erfüllen lediglich 5,4 Prozent die DGE-Empfehlung von mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse täglich³.

Der größte Anteil der HAW-Studierenden gibt an, nicht zu rauchen (76,4%) und noch nie Kokain, Neuro-Enhancer, MDMA oder sonstige Substanzen konsumiert zu haben (je über 84%). Die am häufigsten konsumierte Substanz ist Cannabis, die von 10,3 Prozent der Studierenden im letzten Monat konsumiert wurde. Zudem geben 51,7 Prozent der Studierenden ($n=958$) an, mindestens einmal im Monat ein alkoholisches Getränk zu trinken.

Results

The majority of students reports critical exercise habits: only 25 percent meet the WHO recommendation of 150 minutes of moderate activity per week². In terms of nutrition, only 5.4 percent meet the recommendation of the German Nutrition Society of at least five portions of fruit and vegetables per day³.

The majority of HAW students say they do not smoke (76.4%) and have never used cocaine, neuroenhancers, MDMA or other substances (over 84% in each case). The most commonly used substance is cannabis, which was used by 10.3 percent of students in the last month. In addition, 51.7 percent of students ($n=958$) state that they drink an alcoholic beverage at least once a month.

Worum gehts? Whats it about?

Das Gesundheitsverhalten umfasst alle Verhaltensweisen, die einen direkten oder indirekten Einfluss auf die Gesundheit haben. Körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung zählen zu den gesundheitsförderlichen Einflüssen, während Rauchen sowie häufiger Alkohol- und Substanzkonsum einen riskanten Einfluss auf die Gesundheit darstellen¹.

Health behaviour encompasses all behaviours that have a direct or indirect impact on health. Physical activity and a balanced diet are among the factors that promote good health, while smoking and frequent alcohol and substance consumption pose a risk to health¹.

Methodik Methods

Für die Erhebung des Gesundheitsverhaltens wurden ausgewählte Fragen aus dem Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit (Studi-BiFra)¹ übernommen. Erfasst wurden körperliche Aktivität und Ernährungsverhalten; zusätzlich wurden Angaben zu Alkohol- und Substanzkonsum erhoben.

Selected questions from the Bielefeld questionnaire on study conditions and health (StudiBiFra)¹ were used to assess health behaviour. Physical activity and dietary habits were recorded; in addition, information on alcohol and substance consumption was collected.

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de

Literatur

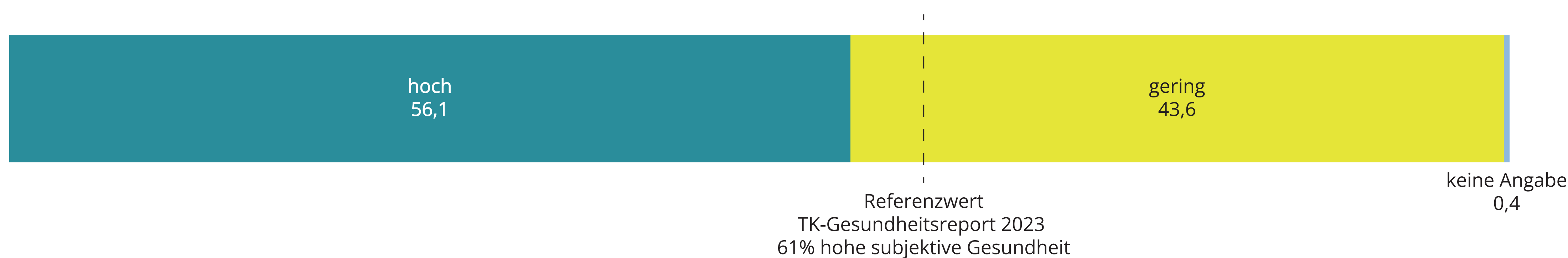
- 1: Faltermaier, T. (2024). Gesundheitsverhalten, Krankheitsverhalten, Gesundheitshandeln. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i060-3.0>
- 2: Weltgesundheitsorganisation (WHO). (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/33339c9c-3a9f-46d4-9f12-ae9ff0dfdc6a/content>
- 3: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (o.J.) Obst und Gemüse. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/obst-und-gemuese/>

3 Wie schätzt ihr eure Gesundheit ein?

How did you rate your health?

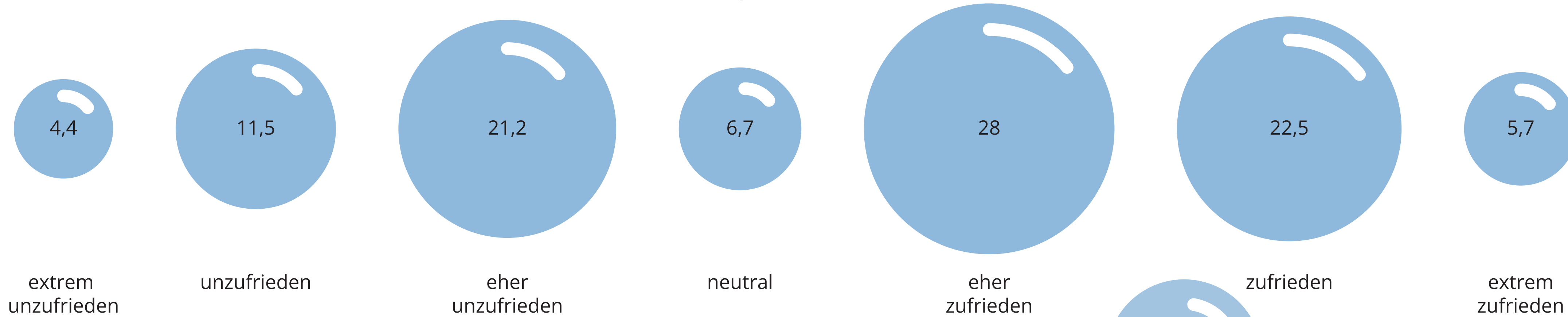
Subjektive Gesundheitseinschätzung Self-Rated Health

Wie würdest du deinen Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?
(n=1682, Angaben in Prozent)



Lebenszufriedenheit Life Satisfaction

(n=1431, Angaben in Prozent)



Ergebnisse

43,6 Prozent (n= 943) der Studierenden der HAW Hamburg schätzen ihren subjektiven Gesundheitszustand als gering ein. Dabei haben nicht-binäre Studierende einen höheren Anteil an geringer subjektiver Gesundheit (68,3%, n=28) als männliche (41,1%, n=217) und weibliche Studierende (43,8%, n=350).

Über die Hälfte (56,2%, n=1431) der Studierenden der HAW Hamburg sind mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“. 37,1 Prozent der Studierenden gaben an, „extrem unzufrieden“ bis „eher unzufrieden“ mit ihrem Leben zu sein.

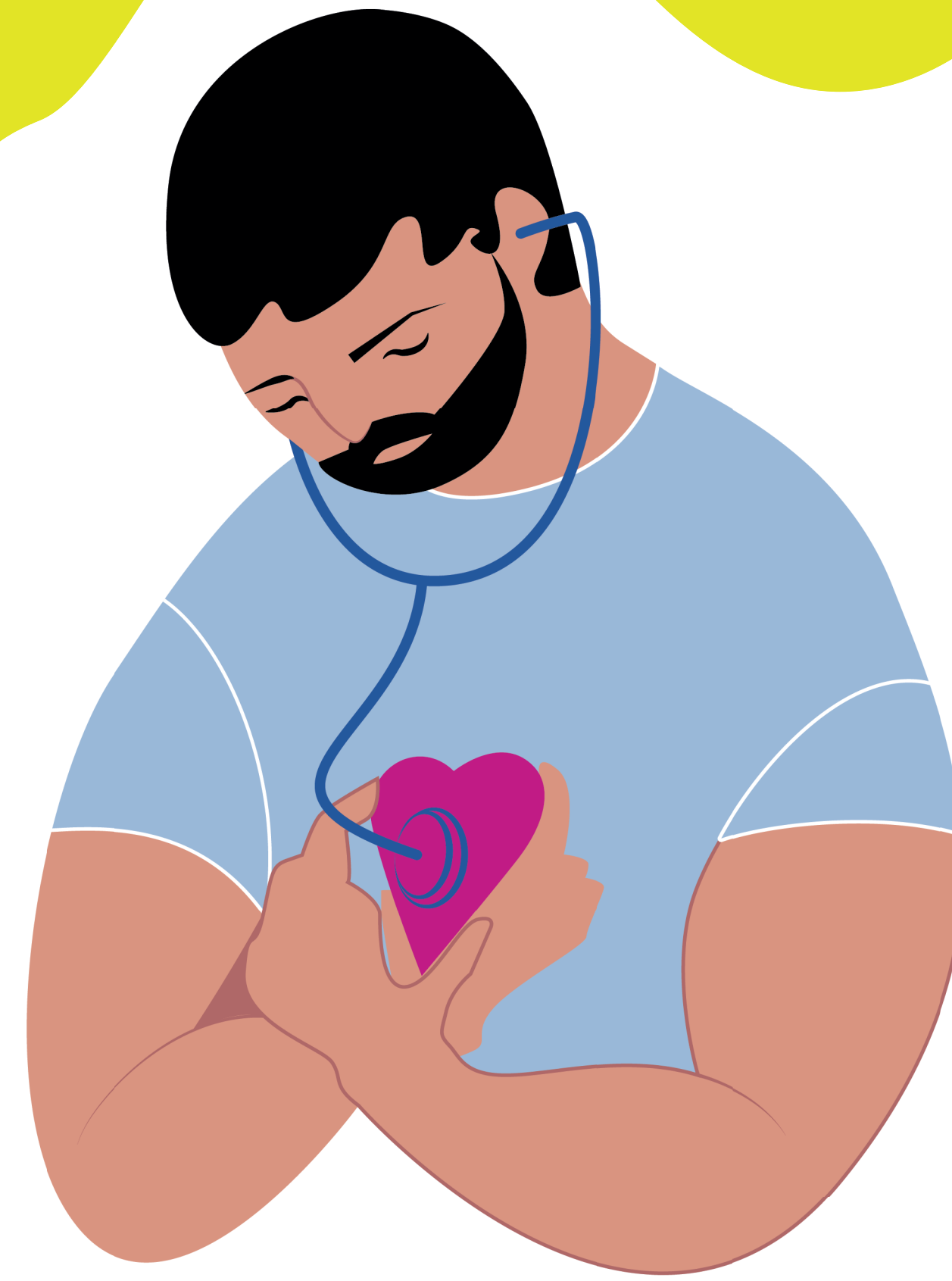
Results

43,6 percent (n= 943) of students at HAW Hamburg rate their subjective health as poor. Non-binary students have a higher proportion of poor subjective health (68.3%, n=28) than male (41.1%, n=217) and female students (43.8%, n=350).

More than half (56.2%, n=1431) of students at HAW Hamburg are at least 'somewhat satisfied' with their lives. 37.1 percent of students stated that they were 'extremely dissatisfied' to 'somewhat dissatisfied' with their lives.

Literatur

- 1: Erhart, M., Wille, N., & Ravens-Sieberger, U. (2006). Die Messung der subjektiven Gesundheit: Stand der Forschung und Herausforderungen. In M. Richter & K. Hurrelmann (Hrsg.), Gesundheitliche Ungleichheit. Grundlagen, Probleme, Konzepte, 321–338. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- 2: Geprägs, A., Bürgin, D., Fegert, J. M., Brähler, E. & Clemens, V. (2022). The Impact of Mental Health and Sociodemographic Characteristics on Quality of Life and Life Satisfaction during the Second Year of the COVID-19 Pandemic-Results of a Population-Based Survey in Germany. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(14), 8734. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148734>
- 3: Karwetzky, C., Michaelsen, M. M., Werdecker, L. & Esch, T. (2022). The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span of Life-An Empirical Evaluation Based on Data From 1,597 Individuals Aged 12-94 in Germany. Frontiers in Psychology, 13, 837638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837638>
- 4: Janke, S. & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Satisfaction With Life Scale (SWLS). In: Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Skalen und Items (ZIS). DOI: <https://doi.org/10.6102/zis147>
- 5: Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. School Psychology Quarterly, 18 (2), 192–205. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- 6: Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). Development of the Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75.
- 7: Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (2003). Diagnostik von Lebensqualität und Wohlbefinden – Eine Einführung. In: Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.). Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden. Göttingen: Hogrefe.



Worum gehts? Whats it about?

Zum eigenen Gesundheitszustand gehören frühzeitige Beschwerden durch Erkrankungen, die körperliche und soziale Funktionsfähigkeit, das emotionale und psychische Wohlbefinden sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität¹.

Die subjektive Gesundheit steht im engen Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit^{2,3}. Diese bezeichnet die kognitive Bewertung des eigenen Lebens und spiegelt wider, inwieweit Lebensumstände den persönlichen Erwartungen entsprechen^{4,5}.

One's own state of health includes early symptoms of illness, physical and social functioning, emotional and psychological well-being, and health-related quality of life¹.

Subjective health is closely related to life satisfaction^{2,3}. This refers to the cognitive assessment of one's own life and reflects the extent to which living conditions meet personal expectations^{4,5}.

Methodik Methods

Die Frage nach dem eingeschätzten allgemeinen Gesundheitszustand wird durch eine fünfstufige Likert-Skala von „sehr gut“ (1) bis „sehr schlecht“ (5) beantwortet. Die Antworten „sehr gut“ und „gut“ werden als hohe subjektive Gesundheit kategorisiert, alles darunter wird als geringe subjektive Gesundheit zusammengefasst.

Zur Erfassung der Lebenszufriedenheit wurde die Satisfaction with Life Scale (SWLS) in der englischen Version⁶ für die Befragung der internationalen Studierenden und in der deutschen Übersetzung⁷ für die Befragung der nationalen Studierenden verwendet.

The question about the estimated general state of health is answered using a five-point Likert scale ranging from 'very good' (1) to 'very poor' (5). The answers 'very good' and 'good' are categorised as high subjective health, while all answers below these are summarised as low subjective health.

To measure life satisfaction, the Satisfaction with Life Scale (SWLS) was used in its English version⁶ for the survey of international students and in its German translation⁷ for the survey of national students.

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls+
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de



4 Habt Ihr gesundheitliche Beeinträchtigungen und wenn ja, welche?

Do you have any health issues, and if so, which ones?

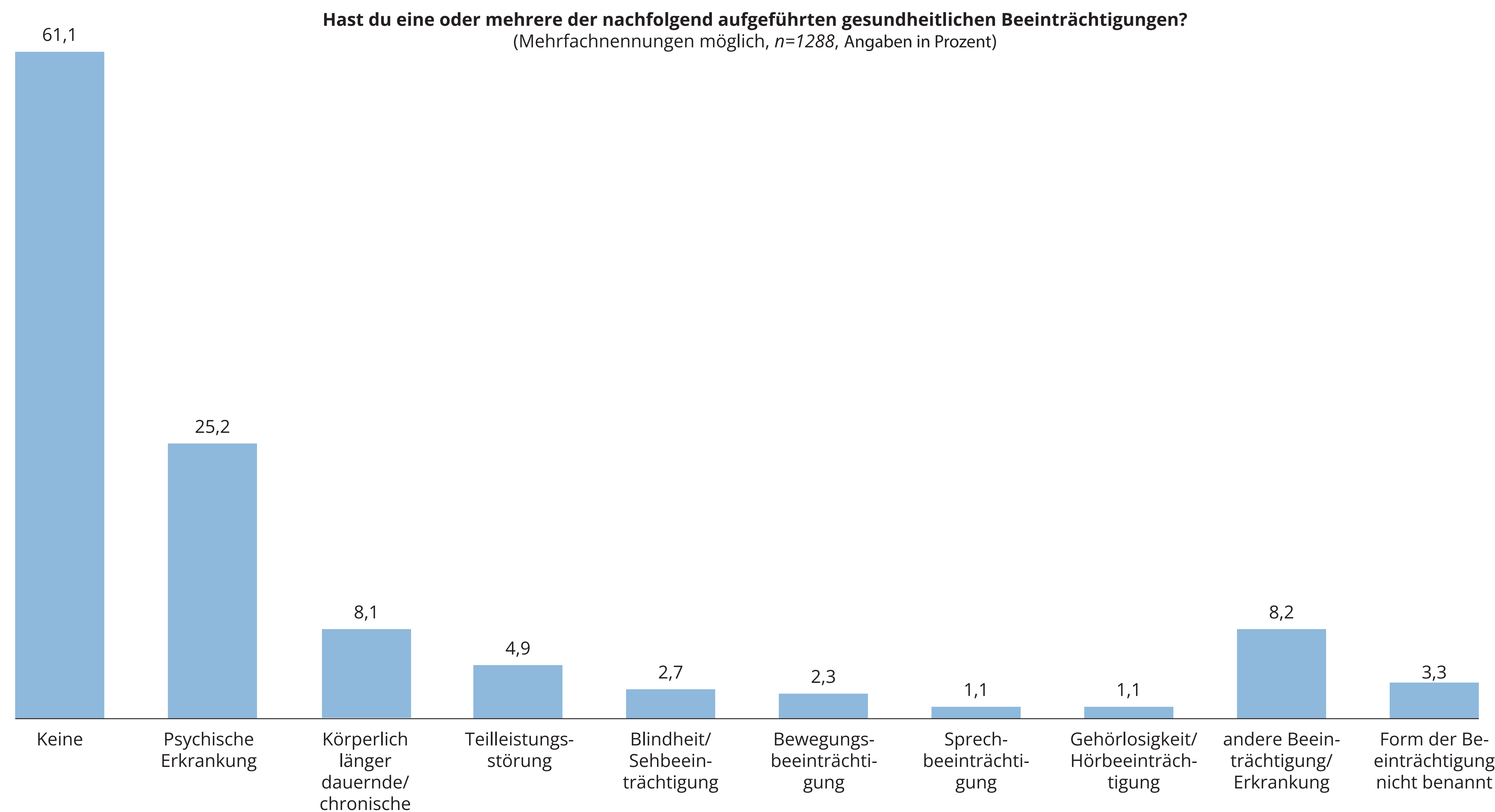
Gesundheitliche Beeinträchtigungen Health Impairments



Worum gehts? Whats it about?

In Anlehnung an die die deutschlandweite DZHW-Studierendenbefragung 2021¹ wurden zusätzlich gesundheitliche Beeinträchtigungen von Studierenden erfasst. Die gleichberechtigte gesellschaftliche Partizipation von Menschen mit Behinderungen stellt einen zentralen politischen sowie gesellschaftlichen Auftrag dar, der aus der UN-Behindertenrechtskonvention sowie den Behindertengleichstellungsgesetzen des Bundes und der Länder abgeleitet wird.

Based on the Germany-wide DZHW student survey 2021¹, additional health impairments among students were also recorded. The equal social participation of people with disabilities is a central political and social mandate derived from the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities and the federal and state disability equality laws.



Methodik Methods

Zur Erfassung der gesundheitlichen Beeinträchtigung, wurde eine Filterfrage gestellt. Es wurde gefragt, ob unter einer oder mehreren Gesundheitsbelastungen gelitten wird, die sich auf motorische Einschränkungen, Sinnesbeeinträchtigungen wie Seh- und Hörstörungen, sprachliche Beeinträchtigungen, psychische Erkrankungen, chronisch somatische Erkrankungen sowie Teilleistungsstörungen, beispielsweise Legasthenie und Dyskalkulie, beziehen. Zudem gab es die Möglichkeit eine eigene Angabe in einem Freitextfeld hinzuzufügen.

A filter question was asked to record health impairments. Respondents were asked whether they suffered from one or more health problems relating to motor impairments, sensory impairments such as visual and hearing impairments, speech impairments, mental illnesses, chronic somatic illnesses, and specific learning disabilities such as dyslexia and dyscalculia. Respondents also had the option of adding their own information in a free text field.

Ergebnisse

Über die Hälfte der Studierenden (61,1%, $n=787$) gibt an, dass sie keine gesundheitliche Beeinträchtigung haben. Demnach geben knapp 40 Prozent der Studierenden an, mindestens von einer gesundheitlichen Beeinträchtigung betroffen zu sein. Über ein Viertel der Studierenden geben an, dass sie eine psychische Erkrankung haben. Eine körperlich länger andauernde/chronische Krankheit (z.B. Rheuma, Multiple Sklerose, Darmerkrankung) berichten 8,1 Prozent ($n=104$) der Studierenden.

Results

More than half of the students (61.1%, $n=787$) state that they have no health impairments. Accordingly, just under 40 percent of students state that they are affected by at least one health impairment. More than one fourth of students stated that they had a mental illness. 8.1 percent ($n=104$) of students reported having a long-term/chronic physical illness (e.g., rheumatism, multiple sclerosis, intestinal disease).

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de

Literatur

1: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung – DZHW. (2021). Fragebogen zu „Studierendenbefragung in Deutschland (2021)“. Hannover: FDZ-DZHW. <https://doi.org/10.21249/DZHW:sid2021-ins1-att1:1.0.0>

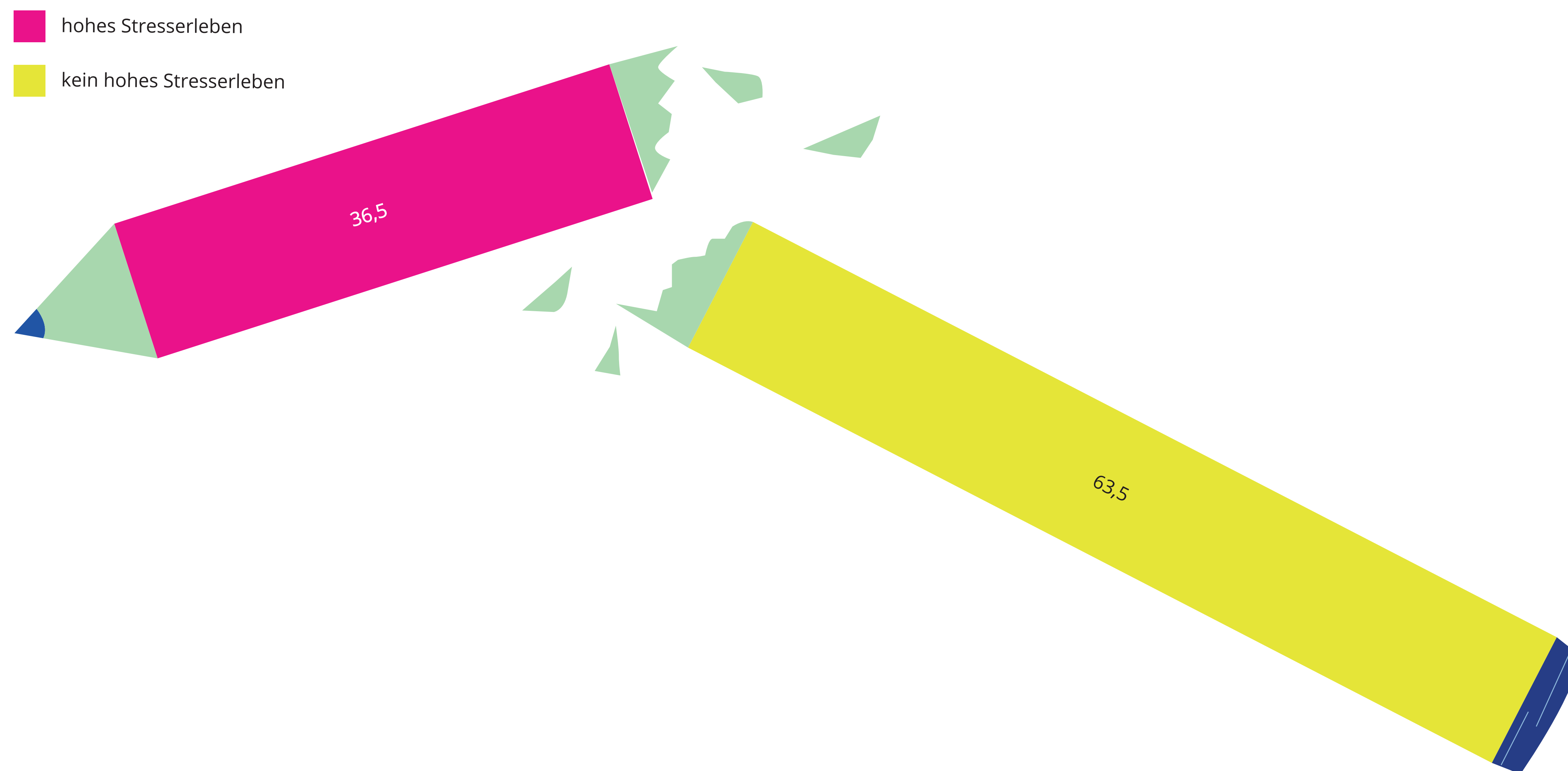
5 Wie gestresst fühlt ihr euch?

How stressed do you feel?



Stressempfinden Perceived Stress

Auf die letzten vier Wochen bezogen:
Wie gestresst fühlst du dich im Studium? (Angaben in Prozent, $n=1625$)



Referenzwert: Gesundheit Studierender in Deutschland 2017¹



Ergebnisse

Insgesamt berichten 36,5 Prozent ($n=593$) der befragten Studierenden an der HAW Hamburg ein hohes Stresserleben, was im Vergleich zur bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017¹ ein deutlich größerer Anteil an gestressten Studierenden ist (36,5% vs. 25,9%). Besonders von einem erhöhten Stresserleben sind Studierende betroffen, die sich als nicht-binär identifizieren sowie Langzeitstudierende.

Results

A total of 36.5 percent ($n=593$) of the students surveyed at the HAW Hamburg report high levels of stress, which is a significantly higher proportion of stressed students compared to the nationwide survey of students in Germany in 2017¹ (36.5% vs. 25.9%). Students who identify as non-binary and long-term students are particularly affected by increased stress levels.

Worum gehts? Whats it about?

Viele Studierende sind von hohen Leistungsanforderungen, Prüfungs- und Zeitdruck sowie Zukunftsängsten belastet^{1, 2, 3, 4}. Ein erhöhtes Stressempfinden kann weitreichende negative psychische und körperliche Auswirkungen begünstigen^{3, 5}.

Many students are burdened by high performance expectations, exam and time pressure, and fears about the future^{1, 2, 3, 4}. Increased stress can have far-reaching negative psychological and physical effects^{3, 5}.

Methodik Methods

Zur Erhebung des subjektiv erlebten Stressniveaus wurde die Heidelberger Stressskala, die speziell für den studienbezogenen Kontext entwickelt wurde, eingesetzt⁶. Sie misst mit Hilfe von drei Items das selbstwahrgenommene Stresslevel, die Häufigkeit allgemeiner Anspannung und die aktuelle Stressbewertung.

The Heidelberg Stress Scale, which was developed specifically for the study-related context, was used to assess the subjectively experienced stress level⁶. It uses three items to measure self-perceived stress levels, the frequency of general tension and the current stress rating.

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls+
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de

Literatur

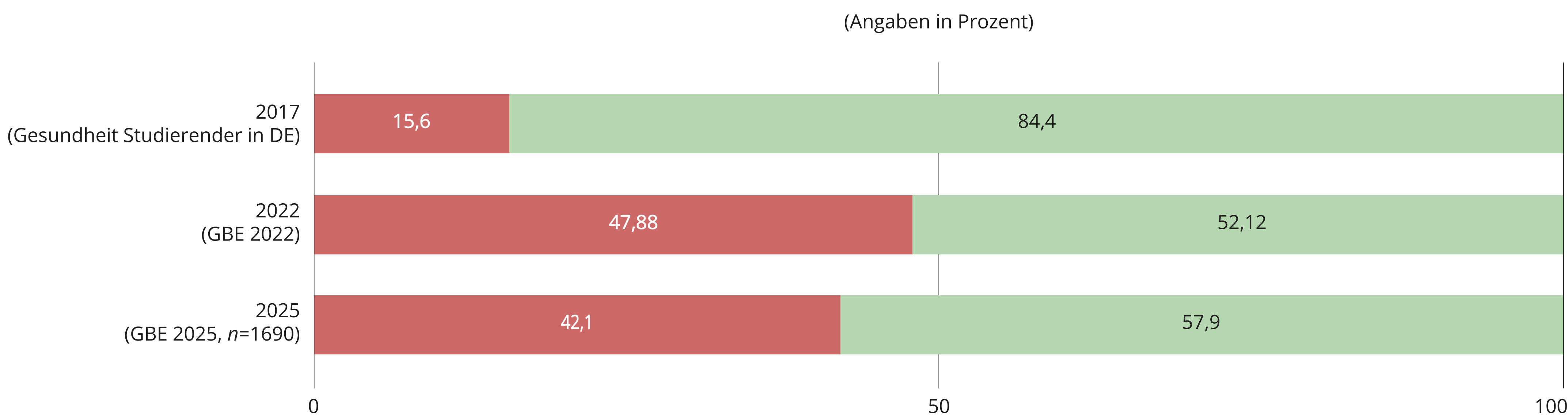
- 1: Grützmaier, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. URL: <https://www.tk.de/resource/blob/2154542/027620a7e8809b952ab8190a5d8fd38b/gesamtbericht-gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-data.pdf> [Aufgerufen am 25.06.2025].
- 2: Banscherus, U. (2020). Belastungserleben und resilientes Verhalten von Beschäftigten in wissenschaftsunterstützenden Bereichen an Hochschulen. Beiträge zur Hochschulforschung, 42, 126-147.
- 3: Gilan, D., & Helmreich, I. (2022). Was tun gegen Stress im akademischen Arbeitsumfeld? URL: <https://www.forschung-und-lehre.de/detailview/was-tun-gegen-stress-im-akademischen-arbeitsumfeld-5234> [Aufgerufen am 16.07.2025].
- 4: Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R., & Datzer, D. (2020). Die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext – Eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. Beiträge zur Hochschulforschung, 42, 10-35.
- 5: Karwetzky, C., Michaelson, M. M., Werdecker, L. & Esch, T. (2022). The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span of Life-An Empirical Evaluation Based on Data From 1,597 Individuals Aged 12-94 in Germany. Frontiers in Psychology, 13, 837638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837638>
- 6: Schmidt, L. I., & Obergfell, J. (2011). Zwangsjacke Bachelor?! Stressempfinden und Gesundheit Studierender. Stuttgart: VDM.

6 Wie stark seid ihr mental belastet?

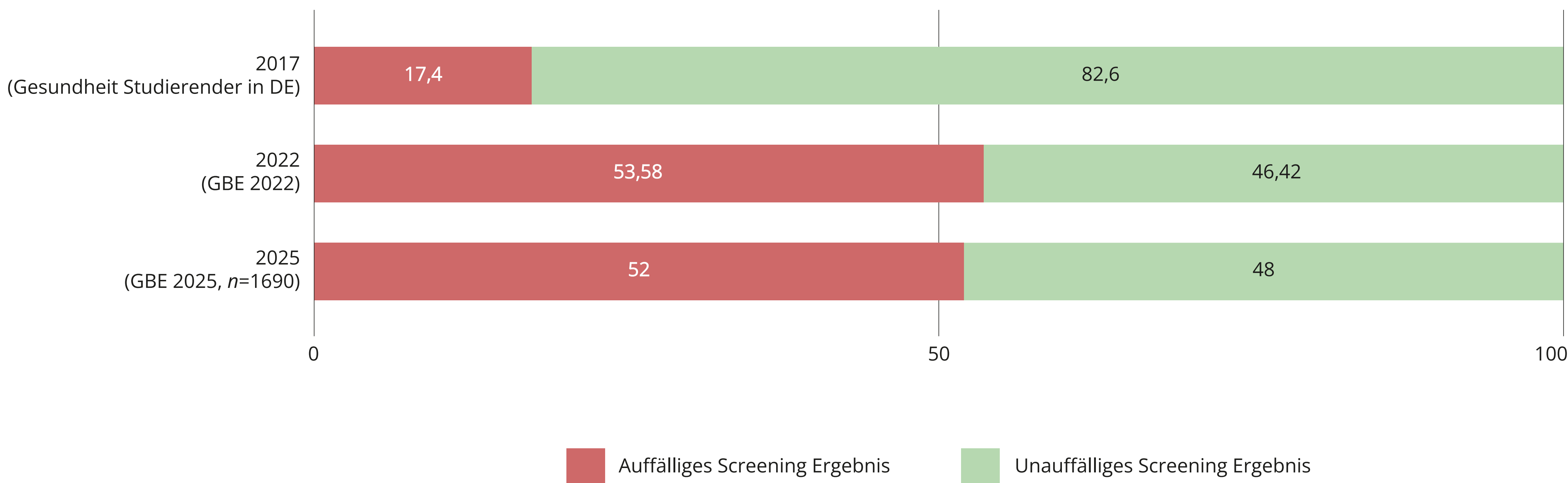
How much mental strain are you suffering from?



Depressive Symptomatik Symptoms of Depressive Disorder



Symptome einer Angststörung Symptoms of an Anxiety Disorder



Ergebnisse

43 Prozent ($n=727$) der Studierenden weisen eine moderate bis starke psychische Belastung auf. 19 Prozent sind psychisch nicht belastet. Studierenden der Fakultät Informatik & Digitale Gesellschaft wiesen die höchste psychische Belastung (moderat bis starke Belastung) auf (72,9%), gefolgt von Studierenden der Fakultät MGM (Management, Governance & Medien) (71,4%).

Insgesamt 42,1 Prozent ($n=712$) der befragten Studierenden der HAW Hamburg zeigen ein auffälliges Screeningergebnis bezüglich einer Depressivität. Ein höherer Anteil von 52 Prozent ($n=879$) weist ein auffälliges Screeningergebnis bezüglich einer Angststörung auf.

Results

43 percent ($n=727$) of students show moderate to severe psychological stress. 19 percent are not psychologically stressed. Students in the Faculty of Computer Science & Digital Society showed the highest psychological stress (moderate to severe stress) (72.9%), followed by students in the Faculty of MGM (Management, Governance & Media) (71.4%).

A total of 42,1 percent ($n=712$) of the students surveyed at HAW Hamburg showed abnormal screening results for depressiveness. A higher proportion of 52 percent ($n=879$) showed abnormal screening results for anxiety disorder.

Worum gehts? Whats it about?

Studierende sind während der Hochschulzeit mit unterschiedlichen Belastungen konfrontiert, die negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit begünstigen können¹. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung treten bei Studierenden häufiger psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen und Angststörungen auf^{2,3}.

During their time at university, students are confronted with various stresses that can have a negative impact on their health¹. Compared to the general population, students are more likely to suffer from mental illnesses such as depression and anxiety disorders^{2,3}.

Methodik Methods

Um die psychische Belastung zu erfassen, wurde das Screeninginstrument PHQ-4 verwendet. Dieser misst mit jeweils zwei Items Symptome von Depressivität und Angststörung. Es wird ein Gesamtscore gebildet, der keine, geringe, moderate oder starke psychische Belastung darstellt.

The PHQ-4 screening instrument was used to assess psychological stress. This measures symptoms of depressiveness and anxiety disorder with two items each. An overall score is calculated, representing no, low, moderate or high psychological stress.

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
21033 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de

Literatur

1: Koinzer, C., Hirsch, K., Richter, E.P., & Berth. H. (2022). Psychische Gesundheit von Studierenden. Präz Gesundheitsf, 17, 178–184. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00846-9>

2: Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. URL: <https://www.tk.de/resource/blob/2154542/027620a7e8809b952ab8190a5d8fd38b/gesamtbericht-gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-data.pdf> [Aufgerufen am 25.06.2025].

3: Steinkühler, J., Beuße, M., Kroher, M., Gerdes, F., Koopmann, J., Becker, K., Völk, D., Schommer, T., Ehrhardt, M.-C., Isleib, S., & Buchholz, S. (2023). Die Studierendenbefragung in Deutschland: Best3. URL: https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/beeintraechtigt_studieren_2021.pdf [Aufgerufen am 26.06.2025].

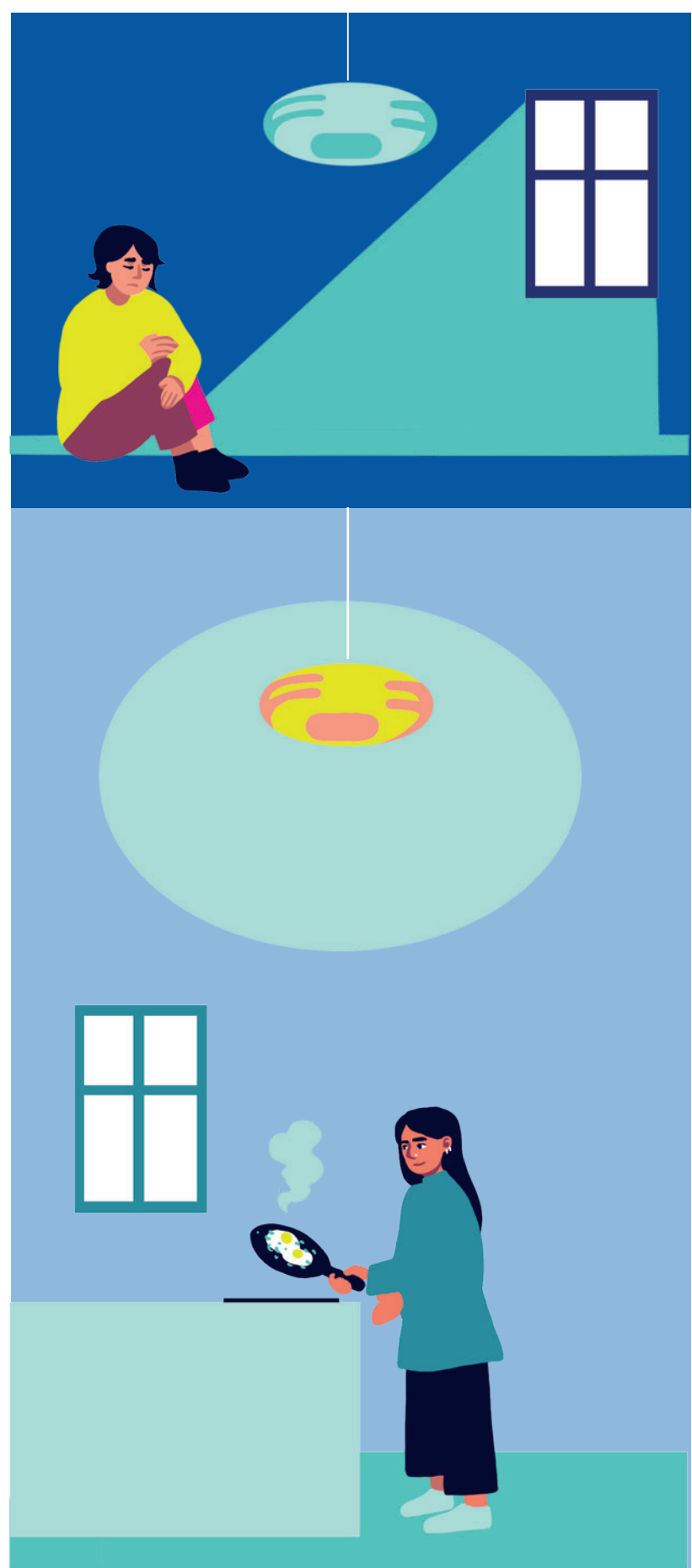
7 Wie einsam fühlt ihr euch?

How lonely do you feel?



Einsamkeitserleben Experience Of Loneliness

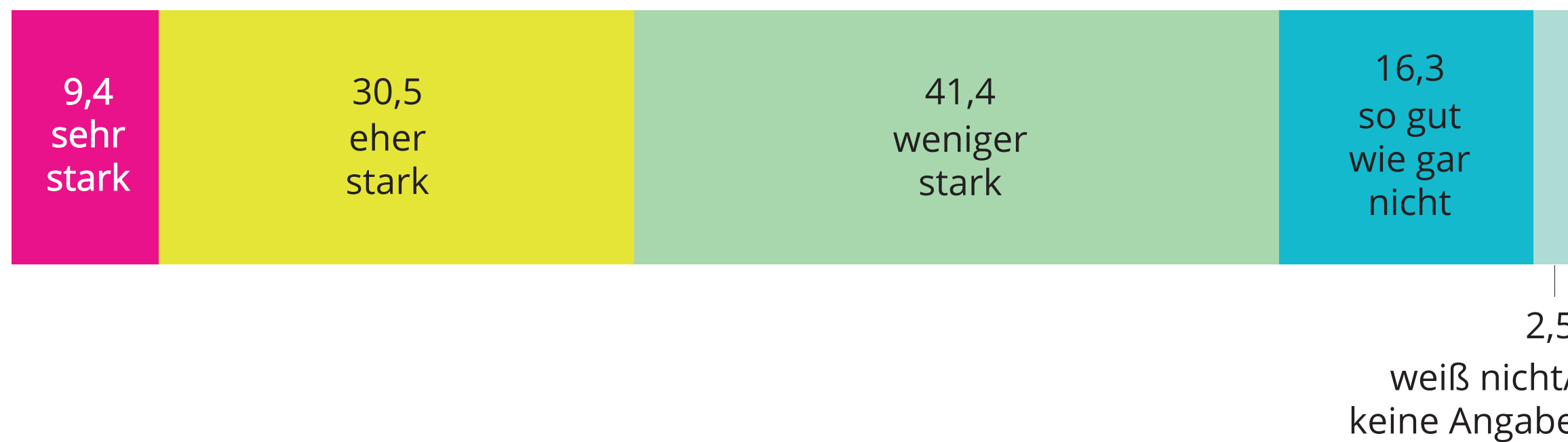
Wie sehr fühlst du dich durch Einsamkeit belastet? (Angaben in Prozent, $n=1617$)



Wenn du an dein Studium und deine Kontakte dort denkst: Wie oft fühlst du dich dort einsam? (Angaben in Prozent, $n=1564$)



Wie ist das bei dir, wenn du dich im Studium einsam fühlst: Wie stark belastet dich dann dieses Gefühl der Einsamkeit? (Angaben in Prozent, $n=1299$)



Worum gehts? Whats it about?

Einsamkeit ist ein subjektives belastendes Gefühl, das entsteht, wenn die Erwartungen oder das Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit durch die vorhandenen sozialen Kontakte nicht erfüllt ist¹.

Loneliness is a subjective, distressing feeling that arises when expectations or needs for closeness and connection are not met by existing social contacts¹.

Methodik Methods

Zur Erfassung der Einsamkeit wurde die UCLA Loneliness Scale verwendet (UCLA-LS)^{2,3}. Dieses Item fragt allgemeine Gefühle sozialer Isolation und fehlender Zugehörigkeit ab. Zusätzlich wurden Fragen aus dem Einsamkeitsreport der Techniker Krankenkasse übernommen, die neben Items zu Einsamkeit im sozialen Umfeld auch Items spezifisch zum Kontext des Studiums erfassen⁴.

The UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS)^{2,3} was used to measure loneliness. This scale asks about general feelings of social isolation and lack of belonging. In addition, questions from the loneliness report by Techniker Krankenkasse were included, which, in addition to questions on loneliness in the social environment, also cover the context of studying⁴.

Ergebnisse

31,8 Prozent der Studierenden ($n=514$) berichten eine erhöhte Einsamkeitsbelastung. Knapp die Hälfte (46,5%, $n=728$) der Studierenden fühlt sich im hochschulischen Kontext manchmal bis häufig einsam und knapp 40 Prozent ($n=483$) fühlen sich durch das Einsamkeitsgefühl im Studium eher bis sehr stark belastet. In Bezug auf die Semesteranzahl sind besonders Langzeitstudierende (Studierende über dem achten Semester) von Einsamkeit betroffen (44,2%).

Results

31.8 percent of students ($n=514$) experience increased loneliness. Almost half (46.5%, $n=728$) of students sometimes to frequently feel lonely in a university context, and just under 40 percent ($n=483$) feel somewhat to very burdened by feelings of loneliness during their studies. In terms of the number of semesters, long-term students (students beyond the eighth semester) are particularly affected by loneliness (44.2%).

Literatur

- 1: Peplau, L. A., Perlman, D. (1998). Loneliness. San Diego: CA: Academic Press.
- 2: Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, 66(1), 20-40. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- 3: Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. Research on Aging, 26(6), 655-672. URL: <https://doi.org/10.1177/0164027504268574> [Aufgerufen am 27.10.2025].
- 4: Techniker Krankenkasse – TK (2024). Einsamkeitsreport 2024. URL: <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/einsamkeitsreport-2024-2186772> [Aufgerufen am 07.01.2025]

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Uhlenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de



8 Habt ihr Diskriminierung erfahren?

Have you experienced discrimination?

Diskriminierungserfahrung Experience of Discrimination



Worum gehts? Whats it about?

Diskriminierungserfahrungen an Hochschulen sind weit verbreitet: zwischen 8,9% und 45,5% der befragten Studierenden in Deutschland haben bereits Diskriminierung im Hochschulkontext erlebt¹. Besonders betroffen sind Frauen, Studierende mit Migrationshintergrund, Personen der LGBTQ+-Community sowie Menschen mit Beeinträchtigungen^{1, 2, 3}.

Experiences of discrimination at universities are widespread: between 8.9% and 45.5% of students surveyed in Germany have already experienced discrimination in a university context¹. Women, students with a migrant background, members of the LGBTQ+ community and people with disabilities are particularly affected^{1, 2, 3}.

Methodik Methods

Zur Erhebung hochschulbezogener Diskriminierungserfahrungen wurde gefragt, ob die Studierenden in den letzten 12 Monaten an der Hochschule Diskriminierung erlebt oder bei anderen beobachtet haben. Zusätzlich wurden gesundheitliche Beeinträchtigungen von Studierenden erfasst. Bei Vorliegen mindestens einer gesundheitlichen Beeinträchtigung wurden Folgefragen zur Auswirkung auf das Studium und zur Nutzung von speziellen Beratungsangeboten angeführt. Diese sind dem Gesamtbericht zu entnehmen.

In order to gather information on experiences of discrimination at university, students were asked whether they had experienced discrimination at university in the last 12 months or had observed it in others. In addition, health impairments among students were recorded. If at least one health impairment was reported, follow-up questions were asked about the impact on studies and the use of special counselling services. These can be found in the full report.

Inhaltliche Verantwortung

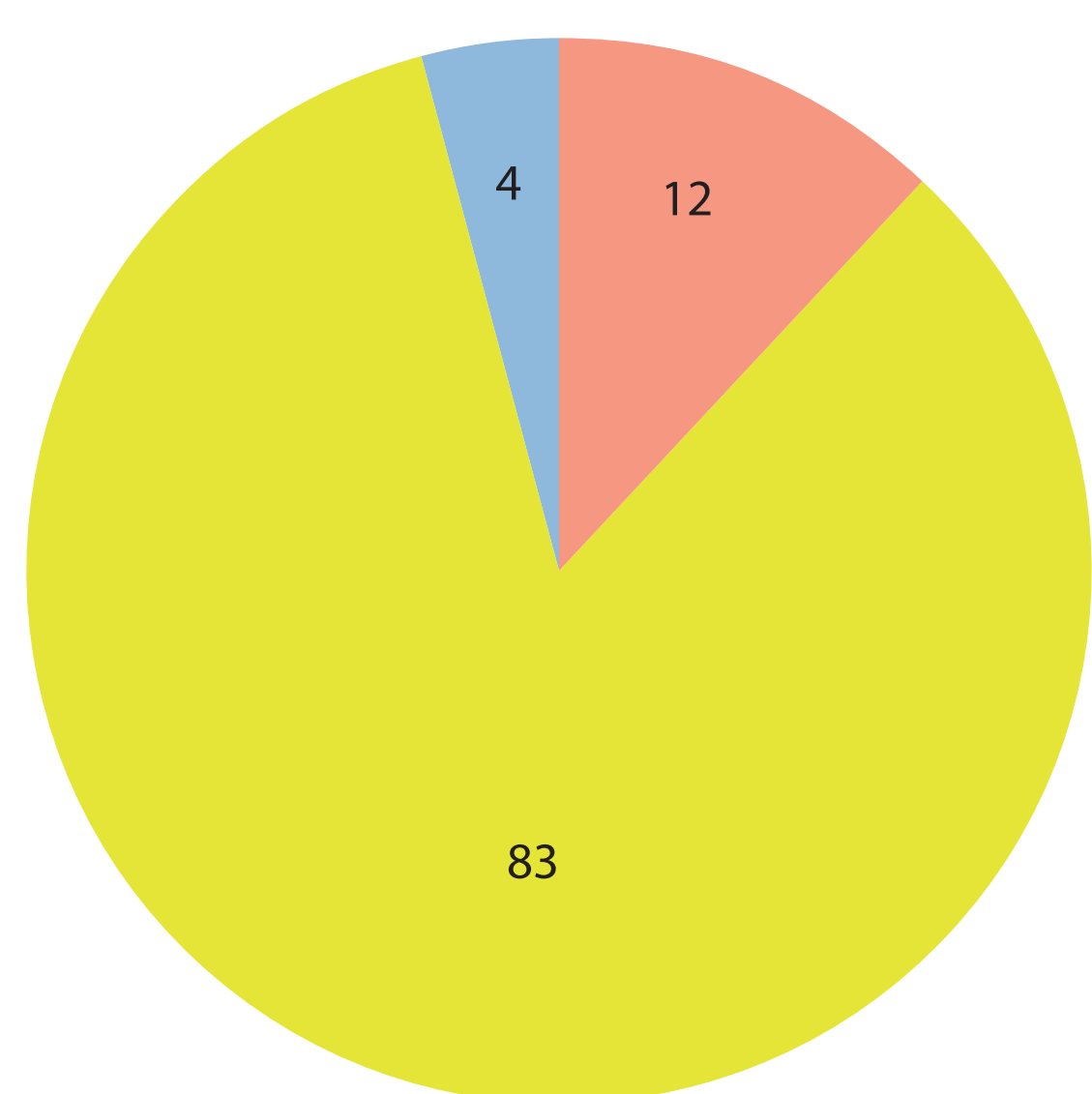
CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de



Diskriminierungserfahrung
in den letzten 12 Monaten
an der HAW Hamburg

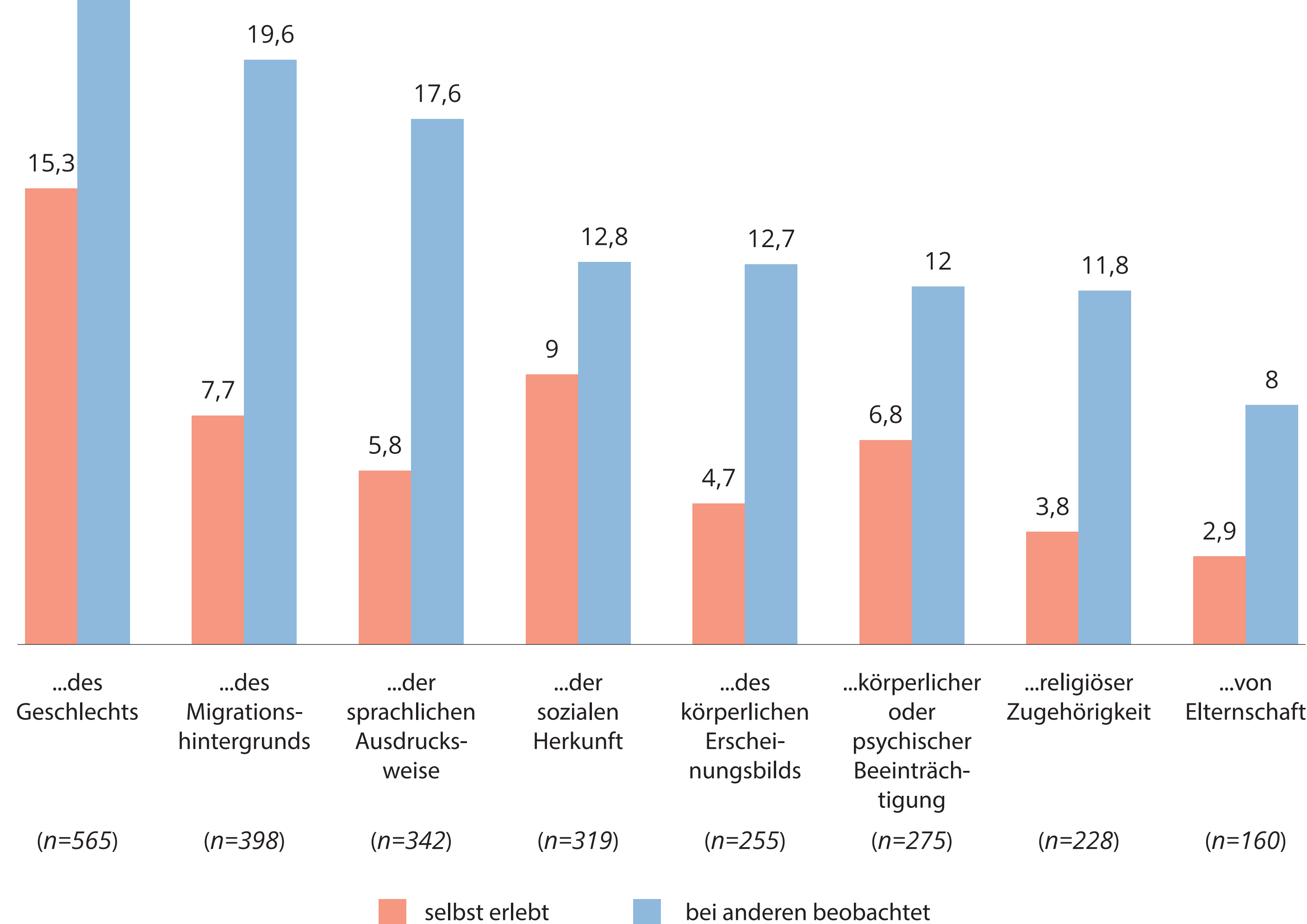
(n=1458, Angaben in Prozent)



ja nein keine Angabe

Diskriminierungserfahrung im Studium aufgrund...

(Mehrfachnennung möglich, Angaben in Prozent)



Ergebnisse

12 Prozent (n= 181) der Studierenden berichten, dass sie sich in den letzten 12 Monaten an der Hochschule diskriminiert gefühlt haben. Die zwei häufigsten Gründe für Diskriminierungserfahrungen, die selbst erlebt wurden, sind aufgrund des Geschlechts (15,3%) und die soziale Herkunft (9%) – bei anderen wurde am häufigsten Diskriminierung aufgrund des Geschlechts (23,4%) und des Migrationshintergrunds (19,6%) beobachtet.

Die Mehrheit der Studierenden mit einer der genannten gesundheitlichen Beeinträchtigungen (74,1%, n= 401) gibt an, dass sich die Beeinträchtigung erschwerend auf ihr Studium auswirkt. Darüber hinaus sind 10,8 Prozent (n= 57) gar nicht zufrieden mit der Vereinbarkeit von Studium und gesundheitlicher Beeinträchtigung.

Results

12 percent (n= 181) of students report that they have felt discriminated against at university in the last 12 months. The two most common reasons for experiences of discrimination that they themselves have experienced are gender (15.3%) and social background (9%) – in the case of others, discrimination based on gender (23.4%) and migration background (19.6%) was most commonly observed.

The majority of students with one of the aforementioned health impairments (74.1%, n= 401) state that the impairment has a negative impact on their studies. In addition, 10.8 percent (n= 57) are not at all satisfied with the compatibility of their studies and health impairment.

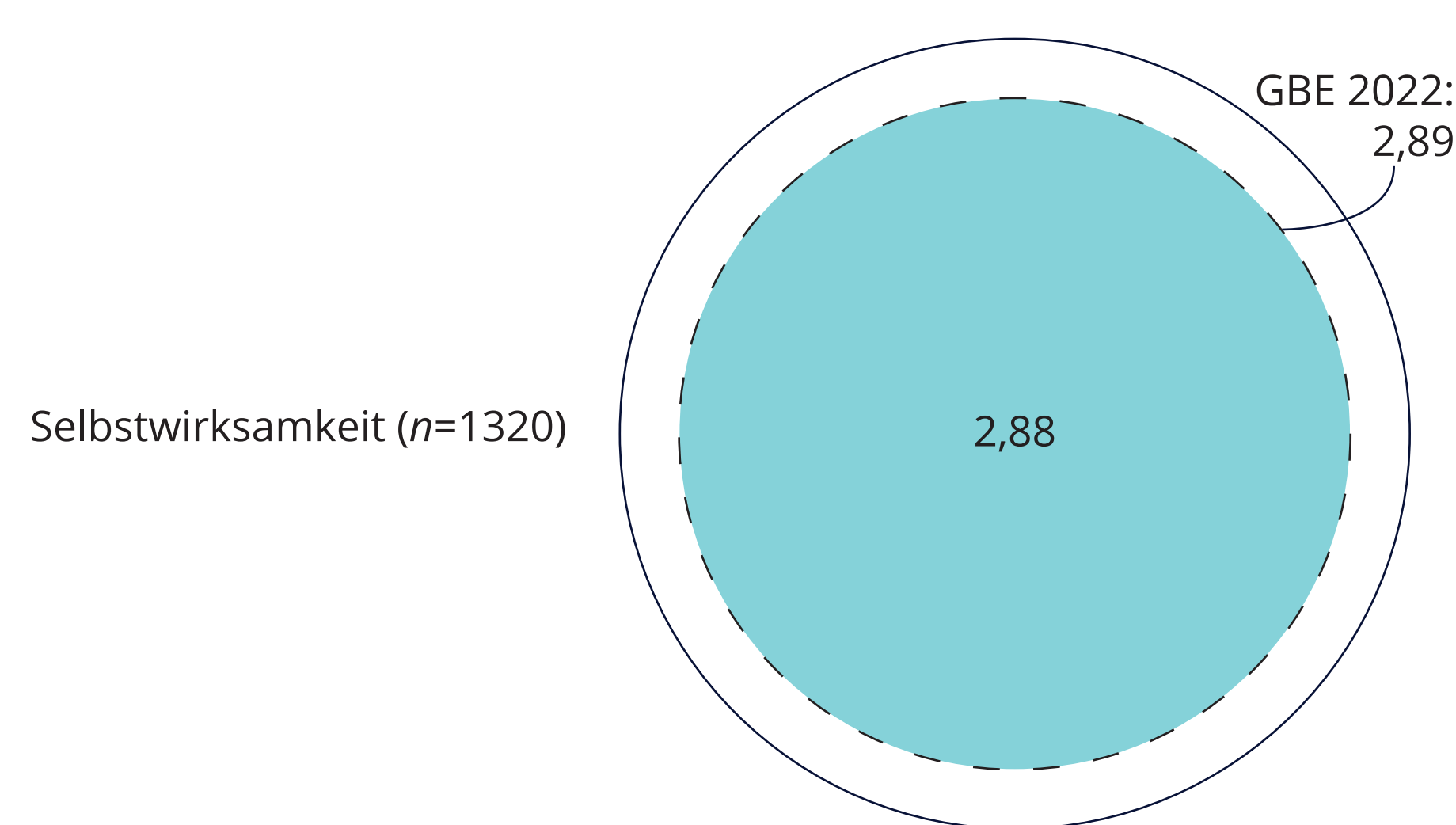
Literatur

1: Antidiskriminierungsstelle des Bundes – ADS. (2024). Bausteine für einen systematischen Diskriminierungsschutz an Hochschulen. URL: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Expertisen/bausteine_f_e_systematischen_diskrimschutz_an_hochschulen.pdf?__blob=publicationFile&v=6[Aufgerufen am 25.06.2025].
2: Bleicher-Rejditsch, I., Härtel, A., Bahr, R., & Zalucki, M. (2014). Erfahrungen Internationaler Studierender und Studierender mit „Migrationshintergrund“ an der THM. Ergebnisse und Handlungsempfehlungen aus der qualitativen und quantitativen Studierendenerhebung. URL: https://www.thm.de/site/images/stories/International/ProMi/THM_ProMi-Ergebnisbericht_Studbefrag102014.pdf [Aufgerufen am 25.06.2025].
3: TK – Techniker Krankenkasse (2023). Gesundheitsreport. Wie geht's Deutschlands Studierenden? URL: <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/13f9f4a-889e628208033bd8dabcced82/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf> [Aufgerufen am 27.10.2025].

9 Welche Ressourcen habt ihr?

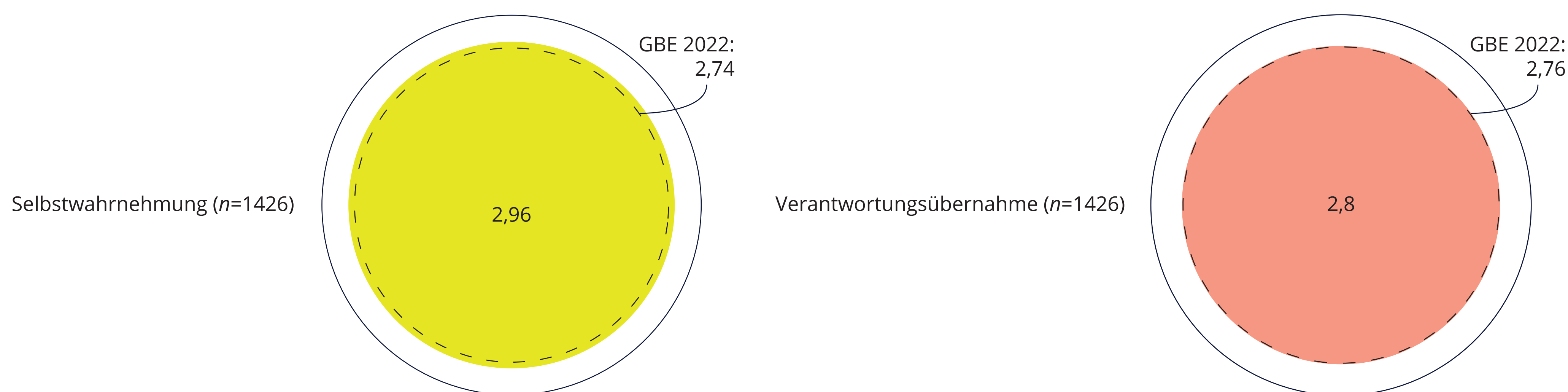
What ressources do you have?

Studiumsbezogene Selbstwirksamkeitserwartung Study-Related Self-Efficacy Expectation



Je höher der Mittelwert, desto besser ist die Selbstwirksamkeit.

Gesundheitskompetenz Health Literacy



Je höher der Mittelwert, desto besser ist die Gesundheitskompetenz.

Ergebnisse

Die Studierenden (n=1426) zeigen in der Dimension Selbstwahrnehmung höhere Werte auf (M=2,96; SD=0,78) als in der Dimension Verantwortungsübernahme (M=2,8; SD= 0,80). Insgesamt verbesserten sich beide Fähigkeiten im Vergleich zum Jahr 2022.

Insgesamt liegt die berufliche Selbstwirksamkeitserwartung der Studierenden (n=1320) bei einem Mittelwert von M=2,88 (SD=0,56).

Results

The students (n=1426) show higher values in the dimension of self-perception (M=2.96; SD=0.78) than in the dimension of responsibility (M=2.8; SD=0.80). Overall, both skills improved compared to 2022.

Overall, the professional self-efficacy expectations of the students (n=1320) have a mean value of M=2.88 (SD=0.56).

Literatur

- 1: Antonowsky, A. (1979). Health, stress and coping. Jossey-Brass
- 2: Lenartz, N. (2012). Gesundheitskompetenz und Selbstregulation. Göttingen.
- 3: World Health Organization. (1998). Health Promotion Glossary. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>
- 4: Schwarzer, R., Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, M. [Hrsg.]; Hopf, D. [Hrsg.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim : Beltz 2002, S. 28-53. DOI: 10.25656/01:3930
- 5: Knispel, J., Wittneben, L., Slavchova, V., Arling, V. (2021). Skala zur Messung der beruflichen Selbstwirksamkeitserwartung (BSW-5-Rev). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS). DOI: <https://doi.org/10.6102/zis303>
- 6: Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In: J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.



Worum gehts? Whats it about?

Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeitserwartung stellen Gesundheitsressourcen dar, welche die Individuen dabei unterstützen, gesundheitliche Anforderungen zu bewältigen und Wohlbefinden zu stärken¹. Gesundheitskompetenz umfasst die kognitiven und sozialen Fähigkeiten, die nötig sind, um gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen^{2,3}. Die Selbstwirksamkeitserwartung ist eine persönliche Ressource, die das Vertrauen in die eigene Fähigkeit beschreibt, neue oder schwierige Anforderungen erfolgreich zu bewältigen⁴.

Health literacy and self-efficacy expectations represent so-called health resources that help individuals cope with health challenges and strengthen their well-being¹. Health literacy encompasses the cognitive and social skills needed to make health-promoting decisions^{2,3}. Self-efficacy is a personal resource that describes confidence in one's own ability to successfully cope with new or difficult challenges⁴.

Methodik Methods

Die Gesundheitskompetenz wurde über die vorgeordneten Dimensionen Selbstwahrnehmung und Verantwortungsübernahme mit dem Fragebogens zur Gesundheitskompetenz nach Lenartz (2012) gemessen. Je höher der Score (1–4), desto größer die selbst eingeschätzte Gesundheitskompetenz².

Die Selbstwirksamkeit wurde bei nationalen Studierenden mit der BSW-5-Rev⁵ und bei internationalen Studierenden mit der General SelfEfficacy Scale (GSE)⁶ erhoben.

Health literacy was measured using the dimensions of self-perception and responsibility as specified in the health literacy questionnaire developed by Lenartz (2012). The higher the score (1–4), the greater the self-assessed health literacy².

Self-efficacy was assessed using the BSW-5-Rev⁵ for national students and the General Self Efficacy Scale (GSE)⁶ for international students.

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de



10 Wo seht ihr Handlungsbedarf?

Where do you see need for action?



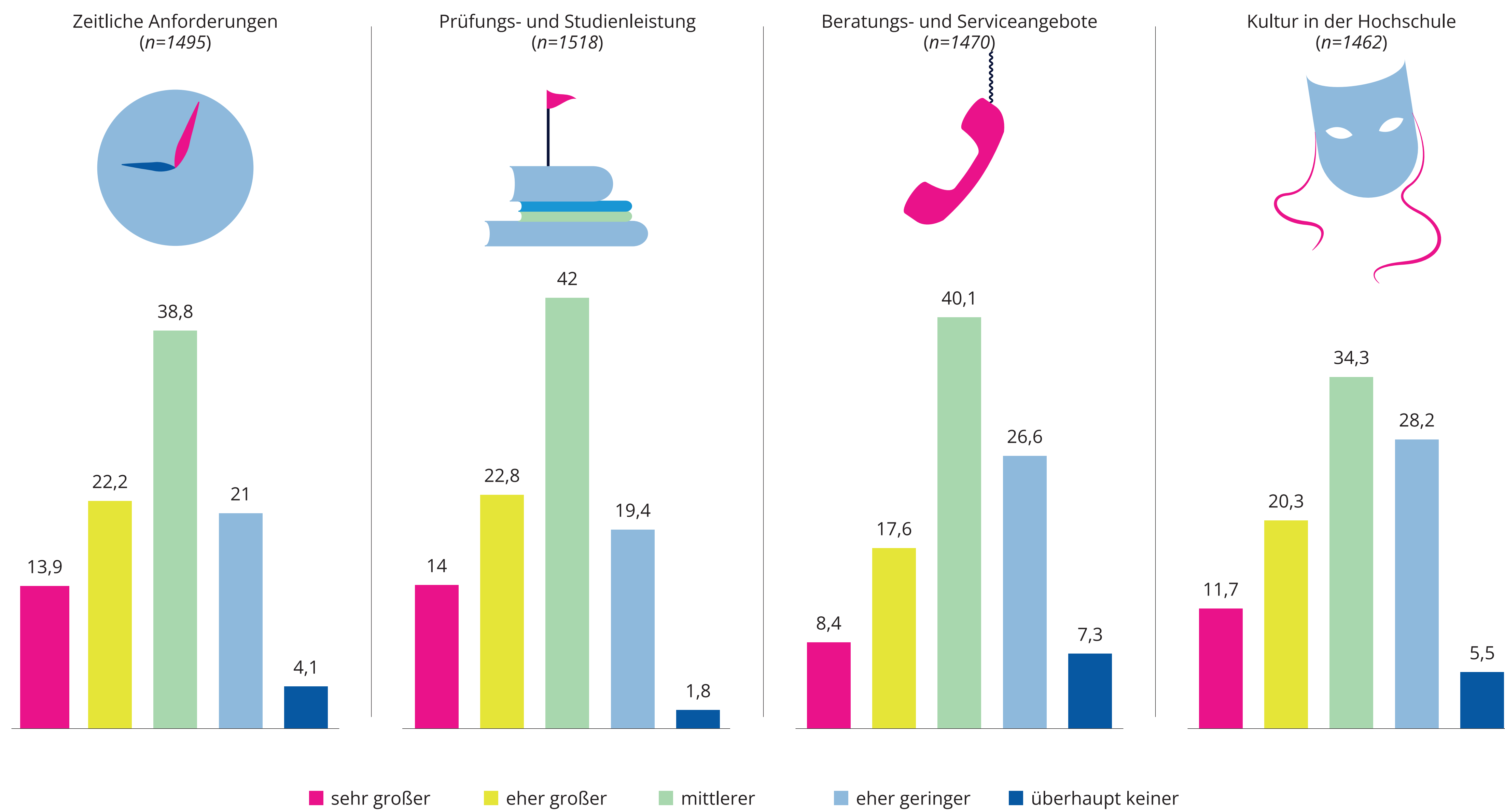
Studienbedingungen Study Conditions

Worum gehts? Whats it about?

Die Studienbedingungen umfassen alle organisatorischen, strukturellen und inhaltlichen Rahmenfaktoren des Studiums. Sie stehen in direktem Zusammenhang mit ihrem psychischen und physischen Wohlbefinden im Studium^{1,2}.

The study conditions encompass all organizational, structural, and content-related factors of the program. They are directly related to your mental and physical well-being during your studies^{1,2}.

Handlungsbedarf (Angaben in Prozent)



Methodik Methods

Zur Erfassung der Studienbedingungen wurden Teile des Bielefelder Fragebogens zu Studienbedingungen und Gesundheit (StudiBiFra) der Universität Bielefeld (2023) genutzt³. Zusätzlich wurde der subjektiv empfundene Handlungsbedarf in den Themenbereichen der Studienbedingungen sowie den Beratungs- und Serviceangeboten erhoben.

Parts of the Bielefeld questionnaire on study conditions and health (StudiBiFra) from Bielefeld University (2023) were used to record study conditions³. In addition, the subjectively perceived need for action in the areas of study conditions and counseling and service offerings was surveyed.

Ergebnisse

Den größten Handlungsbedarf sehen Studierende im Rahmen zeitlichen Anforderungen. 32 Prozent (n=468) der Studierenden sehen einen eher großen Handlungsbedarf im Rahmen der Kultur in der Hochschule. Zudem sieht knapp ein Drittel der Studierenden einen Handlungsbedarf im Rahmen der zeitlichen Anforderungen im Studium und im Kontext der Prüfungs- und Studienleistungen.

Results

Students see the greatest need for action in terms of time requirements. Thirty-two percent (n=468) of students see at least a fairly great need for action in the area of culture at the university. In addition, just under a third of students see a need for action in the area of time requirements in their studies and in the context of exams and academic performance.

Inhaltliche Verantwortung

CamPuls⁺
Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement
Ulmenliet 20
20099 Hamburg

hgm@haw-hamburg.de

Literatur

- 1 Grützmaier, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. URL: <https://www.tk.de/resource/blob/2154542/027620a7e8809b952ab8190a5d8fd38b/gesamtbericht-gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-data.pdf> [Aufgerufen am 25.06.2025].
- 2 Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(14), 5183. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145183>
- 3 Burian, J., Lehnchen, J., Deptolla, Z., Heinrichs, K., & Stock, C. (2023). Abschlussbericht zum Vorhaben „Studienbedingungen und (psychische) Gesundheit Studierender: Weiterentwicklung und Erprobung des Bielefelder Fragebogens zu Studienbedingungen als Instrument für die psychische Gefährdungsbeurteilung Studierender und Aufbau einer Hochschuldatenbank“ (FP-0460). URL: https://www.dguv.de/projektdatenbank/0460/fp460_fin_abschlussbericht_mu.pdf

Wie geht's weiter?

What's next?



Im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung 2025 an der HAW Hamburg wurden umfassende Daten zur Gesundheit, dem Gesundheitsverhalten, den Gesundheitsressourcen und den Studienbedingungen der Studierenden erhoben. Die Ergebnisse werden im ersten Schritt im Rahmen eines Berichts und dieser Poster veröffentlicht. Die Analyse der Ergebnisse zeigt signifikante Handlungsbedarfe auf, insbesondere in den Bereichen psychische Gesundheit, soziale Integration und gesundheitsförderliches Verhalten. Der Folgeprozess zielt darauf ab, auf diese Ergebnisse adäquat zu reagieren und konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Studierenden zu entwickeln. Die partizipativ entwickelten Handlungsempfehlungen werden zukünftig in einer gesonderten Handreichung veröffentlicht.

Das Projekt Hochschulisches Gesundheitsmanagement wird über die Fortschritte im Folgeprozess berichten und die GBE erneut durchführen, um Daten im Zeitverlauf betrachten zu können.

Vielen Dank für eure Teilnahme und euren Beitrag zu einer gesundheitsförderlichen Hochschule!

As part of the 2025 health reporting at HAW Hamburg, comprehensive data on health, health behavior, health resources, and study conditions of students was collected. The results will initially be published in a report and these posters. Analysis of the results reveals significant areas where action is needed, particularly in the areas of mental health, social integration, and health-promoting behavior. The follow-up process aims to respond appropriately to these findings and develop concrete measures to improve students' health. The recommendations for action, which were developed in a participatory process, will be published in a separate handbook in the future.

The project University Health Management will report on progress in the follow-up process and conduct the health reporting again in order to be able to view data over time. Thank you very much for your participation and your contribution to a health-promoting university!