

CAMPUS NEWS

Neues aus dem Fachbereich Studierende der DGPH e.V.



© FB Studierende, DGPH

Liebe Leserinnen und Leser,
wir freuen uns, euch in dieser Ausgabe unser neues Sprecherinnen-Duo vorzustellen. Nach zwei ereignisreichen Jahren geben Fenja und Finja ihr Amt als Fachbereichssprecherinnen nun in neue Hände. Außerdem gibt es einen ersten Einblick in die erfolgreiche Tagung *Studierende für ein gesundes Studium*. Und schließlich lädt euch Julius ein, mehr über das Thema Costudyspace zu erfahren. Viel Spaß beim Lesen!

Inhalt:

- Der Fachbereich hat neu gewählt - 2
- Studierende für ein gesundes Studium - 3
- Costudyspace - 4

Der Fachbereich hat neu gewählt!

UNSER NEUES SPRECHERINNEN-DUO STELLT SICH VOR



Ich bin **Janina Ehe**, 24 Jahre alt und studiere den Master Public Health – Gesundheitsversorgung, -ökonomie und -management an der Universität Bremen im zweiten Semester. Für das Studium bin ich vor drei Jahren nach Bremen gezogen, ohne vorher jemals dort gewesen zu sein. Es gefällt mir aber sehr gut hier. Geboren und aufgewachsen bin ich an der Ostsee in Schleswig-Holstein. In meiner Freizeit singe ich seit meiner Kindheit im Chor, gehe laufen oder bin draußen unterwegs.

Ich kann mir kein schöneres Studienfach als Public Health vorstellen und möchte Public Health mitgestalten und weiter vorantreiben.

In der DGPH bin ich nun seit eineinhalb Jahren aktiv und habe dabei viel Spaß. Besonders spannend finde ich den regelmäßigen Austausch mit Studierenden von unterschiedlichen Standorten. Auch das Organisieren von Veranstaltungen wie die Karrierewege oder unsere Tagung im April bringt mir Spaß.

Gude! Mein Name ist **Larissa Nees**, ich bin 24 Jahre alt und studiere im Master Public Health an der Hochschule Fulda, wo ich bereits meinen B.Sc. in Gesundheitsförderung abgeschlossen habe. Geboren und aufgewachsen bin ich im wunderschönen unterfränkischen Aschaffenburg (ja, hier wird auch hessisch gesprochen! :D). Vielleicht noch ein paar „random facts“ zu mir: Ich bin gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin und bin neben meinem Ehrenamt bei der DGPH im Katastrophenschutz und der Ersten-Hilfe-Ausbildung bei den Maltesern tätig. Ehrenamt ist für mich einfach Leidenschaft, eigentlich schon mein Hobby! Neben dem Ehrenamt reise ich viel und liebe es Konzerte



zu besuchen. Apropos Ehrenamt: Im Fachbereich engagiere ich mich seit genau einem Jahr und durfte seitdem unglaublich tolle Menschen aus ganz Deutschland kennenlernen und mich persönlich auf vielfältige Weise weiterentwickeln. Außerdem durfte ich tiefer in die Public Health Welt eintauchen und habe vor allem zum Thema Gesund studieren und durch unsere Karriereveranstaltungen meinen Wissenshorizont erweitert. Die Arbeit im Fachbereich bietet aber noch viel mehr Möglichkeiten und diese Zukunft möchte ich als Fachbereichssprecherin mitgestalten. Es ist mir ein Anliegen Studierende zu vernetzen, gemeinsam individuelle Projekte zu planen, umzusetzen und daran gemeinsam zu wachsen.

Studierende für ein gesundes Studium!

STUDIERENDE SETZEN SICH FÜR DIE STUDENTISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN HOCHSCHULEN EIN

Ein aufregendes Wochenende liegt hinter uns! Der Fachbereich Studierende hat die erste Tagung *Studierende für ein gesundes Studium* organisiert und auf die Bühne gebracht.

Zwei Tage lang haben sich Studierende aus ganz Deutschland in Bremen getroffen, um sich über die Gesundheit von Studierenden, gesundheitsfördernde Hochschulen sowie innovative und ehrenamtliche Projekte in diesem Feld auszutauschen und zu diskutieren.

Ein großes Dankeschön geht an die vielfältigen studentischen Beiträge und die großartigen Keynotes, die das inhaltliche Programm für die Tagung dargestellt haben.

Darüber hinaus wurden die Inputs in Workshops verknüpft und Handlungsempfehlungen für die zukünftigen Schwerpunkte der Studierendengesundheit und Partizipation an Hochschulen erarbeitet. Bleibt gespannt (und geduldig) auf unseren Tagungsbericht mit allen Ergebnissen und Erfahrungen.

Wir danken dem Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Finanzierung der studentischen Tagung und der Universität Bremen für die Räumlichkeiten.



Das Orga-Team

Fenja Brandes, Janina Ehe, Natalie Rybkina, Larissa Nees, Miriam Schierenbeck, Sara Kestermann, (Henriette Schulz)



Ehrenamt - Ein Blick über den Tellerrand

„COSTUDYSPACE“: GEMEINSAM LERNEN IN EINEM GESCHÜTZTEN RAUM (1/3)

Im Gespräch mit Larissa Nees fiel uns auf, dass wir viel Kraft aus unseren Ehrenämtern ziehen und überlegten, hier einmal über das eine oder andere Ehrenamt zu schreiben. Ich bin Julius Rummich, studiere berufsbegleitend Public Health (M.Sc.) im Fernstudium an der APOLLON Hochschule in Bremen. Seit Sommer 2023 organisiere ich mit Unterstützung von Arbeiterkind e.V. regelmäßig eine offene Online-Lerngruppe namens CoStudySpace. Studiengangsübergreifend können dort Studierende gemeinsam online in einem geschützten Raum lernen, sich gegenseitig motivieren und unterstützen. Mehr dazu in diesem Artikel, den ich einem Gespräch dazu entlehnt habe.

Warum braucht es einen CoStudySpace?

Julius: Für mich als Vater von drei Kindern im Wechselmodell ist ein berufsbegleitendes Fernstudium eine Herausforderung. Meine Aufgaben und Rollen machen es mir schwer, regelmäßig und konzentriert zu lernen. Meine Prioritäten liegen bei den Kindern und der Arbeit. Die Flexibilität des Fernstudiums passt sehr gut dazu, jedoch: Zu Hause gibt es immer was zu tun, neben den Bedürfnissen der Kinder oder den täglichen Aufgaben, wie der niemals endenden Wäsche.

Mir fehlten ein Raum und ein verbindlicher Rahmen, in dem ich zusammen mit anderen studieren und mich gelegentlich auch austauschen konnte. Im Internet stieß ich zu dieser Zeit auf japanische Studierende, die sich selbst beim Lernen filmten, um

Ein Beitrag von Julius Rummich.



zeitgleich mit anderen am Bildschirm zu lernen – das brachte mich auf die Idee einer Online-Lerngruppe. Es sollte ein CoWorkingSpace für Studierende sein, eben ein CoStudySpace.

Das Studieren ist in meinen Augen harte Arbeit, die auftretenden Probleme werden meist als individuelle wahrgenommen. Wird ein Raum zum Austausch möglich, wie der CoStudySpace (CSS) wird auch klar, dass andere Studierende ähnlich Probleme haben und auch kämpfen. Eine Teilnehmerin des CSS prägte den Ausspruch: Feiere jeden Absatz, den Du schaffst!

Wer hat diese Idee unterstützt?

Julius: Das deutschlandweite Netzwerk Arbeiterkind e.V. unterstützt Menschen aus Arbeiterfamilien (Familien ohne Hochschulerfahrung), auch beim Studium. Seit mehreren Jahren bin ich dort ehrenamtlich aktiv und habe meinen Bedarf und das Konzept des CSS vorgestellt. Es orientiert sich an der Pomodoro-Technik, dabei wechseln sich zeitlich begrenzte und intensive Arbeitsphasen mit Pausen ab. Mit Hilfe des Vereins konnte ich den CSS zügig umsetzen: Mir wurde ein Zugang zu einer Videokonferenzplattform gewährt und ich kann die Zeiten in deren Netzwerk posten.

Wie lief der CSS an?

Julius: Es begann mit wenigen Terminen im Juni 2023, die ich bei Arbeiterkind.de monatlich



Geschichten aus dem Fachbereich

„COSTUDYSPACE“: GEMEINSAM LERNEN IN EINEM GESCHÜTZTEN RAUM (2/3)

gepostet habe. Manchmal waren wir nur zwei oder drei Personen. In Absprache mit Arbeiterkind e.V. ist der CSS offen für alle Studierenden, das gilt also für alle Studierenden/ Promovierenden. Seit Januar 2024 unterstützen weitere Ehrenamtliche aus dem Netzwerk von Arbeiterkind e.V. die Idee, derzeit sind wir zehn im Orgateam. Wir bieten monatlich unsere Lernzeiten für den CSS an. So sind es ca. 20 Termine pro Monat, an denen bis zu zehn Studierende den CSS nutzen. Neu ist: Auf Nachfrage einer Teilnehmerin bietet die Orga-Gruppe seit April monatlich eine „Lange Nacht des Schreibens“ an. Das ist sehr aufwendig, aber meist finden 2-3 von uns gemeinsam Zeit und moderieren von 15 bis 24 Uhr.

Wie läuft eine Session des CSS genau ab?

Julius: Wir treffen uns zu verabredeten Zeiten via Zoom. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig, die Teilnehmenden können sich einfach über den Link im Termin zuschalten. Das Orga-Team übernimmt die Moderation und wir beginnen mit einer Einführungsrunde, in der wir uns kurz vorstellen oder unter wiederkehrenden Teilnehmenden auch mal darüber austauschen, wie zum Beispiel die letzte Klausur gelaufen ist.

Arbeitsphasen und Pausen wechseln sich ab. In der Arbeitsphase schaltet die Moderatorin oder der Moderator eine Uhr frei und alle arbeiten etwa 40 Minuten lang konzentriert und mit ausgeschalteten Mikrofonen an ihren jeweiligen Aufgaben. Daran schließt

sich eine Pause an, in der wir bewusst motivieren, kurz in die Bewegung zu gehen, um die nötige Energie für die nächste Session zu bekommen. Meistens finden drei dieser Blöcke statt, nach Absprache untereinander kann es auch länger sein.

Wer in einer Arbeitsphase dazustößt, sieht die Uhr „ticken“ und meldet sich einfach kurz im Gruppenchat an, um die Arbeitsphase nicht zu unterbrechen. Die Dauer der Teilnahme ist den Studierenden selbst überlassen.

Wie hilft Dir das Konzept CSS im Studium?

Julius: Vorbereitendes Lesen kann ich gut in meinen Alltag einbauen. Für mich ist der CSS ein geschützter Schreibraum für mein Studium zu einem verabredeten Zeitpunkt. Mir hilft die Anwesenheit der anderen Studierenden, die in diesem Zeitraum ebenfalls für sich lernen. Die Zeiten sind familientauglich, meine Kinder wissen, dass meine „Schreibzeit“ zeitlich begrenzt ist. In den Pausen nutzen wir die Möglichkeit zum Austausch und motivieren uns gegenseitig, manchmal bereite ich dann meinen Kindern und mir einen Snack vor.

Wie kann man teilnehmen?

Julius: Die Teilnahme ist kostenlos, jede:r Studierende kann dabei sein – egal, welcher Studiengang und ob Fern- oder Präsenzstudium. Werden weitere Zeiten benötigt, freue ich mich über einen direkten Kontakt mit mir. Ich poste die Zeiten zum Ende des Monats bei Arbeiterkind.de, im Online-Campus der APOLLON Hochschule und bin für weitere Postingideen dankbar. Hier ist auch ein Link zum Kalender, den wir monatlich



Geschichten aus dem Fachbereich

„COSTUDYSPACE“: GEMEINSAM LERNEN IN EINEM GESCHÜTZTEN RAUM (3/3)

aktualisieren und der als Abonnement in den eigenen Kalender integriert werden kann: <https://tinyurl.com/CSSstermine> .



Ist der CSS ein Ehrenamt?

Julius: Frage ich ChatGPT, „Was ist ein Ehrenamt?“, bekomme ich folgende Antwort: „Ein Ehrenamt ist eine freiwillige Tätigkeit, die eine Person ohne Bezahlung oder finanzielle Vergütung ausführt. Menschen engagieren sich in Ehrenämtern aus verschiedenen Gründen, darunter die Möglichkeit, etwas Positives für ihre Gemeinschaft zu tun, persönliche Interessen zu verfolgen, Fähigkeiten zu entwickeln oder einfach anderen zu helfen.“

So ein Engagement für andere, wie die Organisation des CSS passt da gut rein, finde ich. Ihr merkt, ich werde philosophisch und denke darüber nach, dass ein Ehrenamt nicht nur bedingungsloses Geben ist. Das Ehrenamt beim CSS bringt mich selbst voran, neben der Orga, schreibe ich zu verabredeten Zeiten für mich.

Was sind Deine Gedanken dazu? Hast Du ein Ehrenamt, dass Du vorstellen möchtest, dass die Welt ein wenig besser macht?

Danke für das Lesen bis hierhin!



Manchmal fallen mir Sachen erst im Nachhinein ein, dann sehe ich so aus.