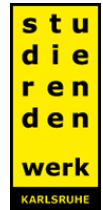


MyHealth – Gesund studieren am KIT

Zwischenbericht (Stand Dezember 2020)



In Kooperation mit:





Warum das Projekt MyHealth?



Was macht uns aus?



In Planung bis März 2022



Kontakt



Warum das Projekt MyHealth?

Ziele Januar 2017 - März 2022

Das Projekt MyHealth erforscht, vernetzt und entwickelt partizipativ Maßnahmen und Strukturen zur Förderung der Studierendengesundheit am KIT:

- Pilothafter Aufbau eines umfassenden und lebensweltorientierten Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) am KIT
- Partizipative Entwicklung verhaltens- und verhältnisorientierter Maßnahmen unter Berücksichtigung der Studierendenheterogenität
- Flexible Anpassung und Konkretisierung der Ziele und Maßnahmen in Abhängigkeit von Projektfortschritt und Erkenntnissen
- Entwicklung eines evaluierten Gesamtkonzepts unter Integration bereits existierender Einzelmaßnahmen
- Übertragbarkeit auf andere Hochschulen (durch Modularisierung & Ergebnisaufbereitung)



Was macht uns aus?

Das macht uns aus:

- # Mit Studierenden für Studierende
- # Synergetisch in Forschung, Lehre und Governance
- # Beteiligung und Commitment in den Strukturen
- # Interdisziplinär und reflexiv
- # Innovativ und flexibel
- # Systematisch und praxisbezogen
- # Wissenstransfer und Vernetzung

Mit Studierenden für Studierende

Für uns sind Studierende keine austauschbaren Matrikelnummern. Hinter jeder siebenstelligen Zahl steht ein Individuum mit Träumen und Hoffnungen genauso wie mit Problemen und Sorgen – vor allem aber mit unglaublich viel Potential. Unser Ziel ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, sodass Studierende ihre Ressourcen nutzen und Potentiale entfalten können.

Entsprechend wird Partizipation bei MyHealth großgeschrieben. Da wir uns an der Lebenswelt und den Möglichkeiten der Studierenden orientieren, schaffen wir niederschwellige Partizipationsformen, die selbstverständlich in die Alltage von Studierenden aller Fachrichtungen integriert sind – z.B. in Lehrveranstaltungen aus dem Pflicht- und Wahlpflichtbereich, studentische Forschungsarbeiten, studentische Gremienarbeit usw.

Gerade weil Unsicherheiten und Anstrengungen existenziell zum Studium gehören, ist es unsere Vision, dass alle Absolvent*innen von dieser Phase als Zeit der Weiterentwicklung und persönlicher Entfaltung sprechen – nicht als Zeit von Zukunftsangst, Prüfungsstress und Rückenschmerzen.

Mit Studierenden für Studierende bedeutet:

- Ausnahmslose Beteiligung von Studierenden an allen über 40 Teilprojekten
- Partizipative Entwicklung von Materialien zur Gesundheitskommunikation
- Partizipative Entwicklung und Durchführung von Events, z.B.
 - Aktionswoche Alkohol
 - Sustainable Development Goals Day
 - KIT-Sommerfest
 - KIT-Meisterschaft
- Partizipative Entwicklung von Maßnahmen, z.B.
 - Spiel- und Sportkiste
 - Gesunder Snackautomat



Mit Studierenden für Studierende bedeutet:



Synergetisch in Forschung, Lehre und Governance (1/3)

Mit dem Claim „Vernetzen statt Verdoppeln“ sind wir in das Projekt gestartet. Dabei mussten wir nicht bei Null anfangen:

Aufbauend auf einem hohen Niveau an bereits vorhandener Expertise, Strukturen und Einzelmaßnahmen bringen wir Akteur*innen aus Forschung, Lehre und Governance am KIT in unterschiedlichen Formaten zusammen. Nach dem Prinzip der Ganzheitlichkeit schaffen wir Synergien. Wir entwickeln und beforschen Maßnahmen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene.



Synergetisch in Forschung, Lehre und Governance (2/3)

Steuerungsgremium (mit zentralen KIT-Entscheider*innen, mindestens zwei Treffen/Jahr)

Aktuelle Mitglieder:

AStA, Fachschaftenkonferenz, Studierendenparlament, Die Techniker, House of Competence (Leitung), Institut für Sport und Sportwissenschaft (Leitung & Hochschulsport), Studierendenwerk, Netzwerk Gesundheit, Vertreter*in der Studiendekane, Vizepräsident für Lehre und akad. Angelegenheiten



Synergetisch in Forschung, Lehre und Governance (3/3)

Arbeitskreis und Roundtables,

in denen Forschungsergebnisse vorgestellt, Maßnahmen er- und bearbeitet werden und bislang nicht miteinander bekannte Akteur*innen sich vernetzen.

Mitglieder (je nach Thema variierend):

ASTA, Dienstleistungseinheit (DE) Strategische Entwicklung und Kommunikation (Abt. Qualitätsmanagement & Abt. Gesamtkommunikation), DE Internationales, DE Zukunftscampus, Die Techniker, Fachschaftenkonferenz, Geschäftsstelle Chancengleichheit, Grüne Alternative Hochschulgruppe, Hochschulgruppe Nightline, KIT-Bibliothek, Medizinische Dienste, Studierendenwerk (Abt. Psychosoziale Beratungsstelle & Abt. Gastronomie), Studienzentrum für Sehschädigte, Studierendenparlament, Unfallkasse Baden-Württemberg



Beteiligung und Commitment in den Strukturen

Wir verstehen uns als Teil der akademischen Gemeinschaft und der Hochschule als Organisation.

Gemeinsam mit anderen Akteur*innen bearbeiten wir das Thema Studierendengesundheit auf Augenhöhe.

Bei all unseren Aktivitäten profitieren wir von einer hohen Akzeptanz am KIT, die uns eine Durchdringung der Strukturen von einzelnen Lehrveranstaltungen bis ins Präsidium und in studentische Gremien sichert.

Zahlreiche Akteur*innen bringen ihre persönlichen sowie organisationalen Ressourcen in das Projekt ein.

Beteiligung und Commitment in den Strukturen bedeutet (1/4):

- Kontinuierliche und effektive Kooperation mit der DE Strategische Entwicklung und Kommunikation, z.B.
 - Durchführung der Studierendenbefragung durch die Abteilung Qualitätsmanagement (QM), dadurch Adressierung aller > 25.000 KIT-Studierenden und Rückkopplung der Ergebnisse in QM-Prozesse
 - Breite Unterstützung bei Werbemaßnahmen, komplett eingebettet in die Medienlandschaft des KIT



Beteiligung und Commitment in den Strukturen bedeutet (2/4)

- Wachsende Verankerung des Themas am KIT, Mitglieder des MyHealth-Teams sind in KIT-Gremien und Projekten tätig, z.B.:
 - Arbeitskreis Lehr-Lern-Raumentwicklung (Projekt im Rahmen der KIT-Dachstrategie); Einbringen von Aspekten bewegungsfreundlicher Raumentwicklung, z.B. durch Steharbeitsplätze
 - Außenflächen KIT (Projekt finanziert aus zentralen Qualitätssicherungsmitteln des KIT); Einbringen von Aspekten bewegungsfreundlicher Campusgestaltung
 - Arbeitskreis IV in Studium und Lehre (Forum zur Bearbeitung von Digitalisierungsthemen); Einbringen von Erkenntnissen zur gesundheitsförderlichen Gestaltung digitaler Lehre
 - Runder Tisch „Studieren mit Kind“ (KIT-Geschäftsstelle Chancengleichheit), Unterstützung bei Themen zur Gesundheitsförderung studierender Eltern

Beteiligung und Commitment in den Strukturen (3/4)

- Jedes Semester mehrere eigene **Lehrveranstaltungen** der Teammitarbeiter*innen, in denen Lehrforschungsprojekte zu Aspekten studentischer Gesundheit und kreative Ideen sowie (Kommunikations-)Maßnahmen zur Förderung der Studierendengesundheit entwickelt werden, z.B.
 - Zielgruppenspezifische Handlungsfelder – Gesundheitsförderung im Setting Hochschule (IfSS, Bachelor), u.a. Entwicklung und Einsatz von Tagebüchern zur Erhebung von Bewegung, Ernährung und Healthy Habits während Corona
 - Einführung in qualitative Forschungsmethoden (HoC)
 - Übung Sportentwicklung und Gesundheitsförderung (IfSS, Master)
 - Kreativitätsmethoden (HoC)

Beteiligung und Commitment in den Strukturen bedeutet (4/4)

- Erweiterung des Lehrangebots durch neue Veranstaltungen, basierend auf Impulsen aus MyHealth, z.B.
 - „Bleib gesund – in Studium, Beruf und Freizeit“
 - Modul Top Health im Rahmen der Leadership Talent Academy (Laufzeit 10/2020-04/2021)
- Betreuung studentischer Forschungsarbeiten, teilweise in Kooperation mit KIT-Wissenschaftler*innen und kooperierenden Hochschulen im Rahmen, z.B.
 - Evaluation der Einführung von Stehpausen und Stehhilfen im KIT
 - Entwicklung und Erprobung eines Diary-Verfahrens zur Exploration subjektiven Wohlbefindens von Studierenden (Kooperation mit HfT Stuttgart)

Interdisziplinär und reflexiv

Unser interdisziplinäres Team bringt verschiedene Perspektiven zusammen:

Mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft und dem House of Competence als zentraler wissenschaftlicher Schlüsselkompetenzeinrichtung leben wir die Kooperation unterschiedlicher Organisationseinheiten im täglichen Projektgeschäft.

Gleichzeitig reflektieren wir sie, um daraus Erkenntnisse über gelingende Zusammenarbeit im Hochschulkontext zu ziehen.

Interdisziplinär und reflexiv bedeutet (1/2)

- Regelmäßiger Austausch und kritische Reflexion mit allen MyHealth-Akteuren
- Vernetzung mit weiteren KIT-Akteuren über eigene Formate wie Teamsitzung, Roundtable, und Arbeitskreise
- Interdisziplinäre Diskussionen über Teilnahme an weiteren universitären Gremien und Arbeitskreisen
- Reflexion und Diskussion des Projektfortschritts sowie von Teilprojekten in Kolloquien und Reflexionsworkshops
- Entwicklung von Arbeitshilfen zur einheitlichen Dokumentation und Tools zur Evaluation der Teilprojekte in Anlehnung an Qualitätssicherungsinstrumente aus der Gesundheitsförderung (PHAC, Gütekriterien einer gesundheitsfördernden Hochschule) und Partizipationsforschung (Partizipationsstufen)

Interdisziplinär und reflexiv bedeutet (2/2)

- Kooperationen über den disziplinären Tellerrand hinaus garantieren Maßnahmen, die für Studierende unterschiedlichster Fachrichtungen anschlussfähig sind (z.B. Integration von soziologischen, gesundheits- und sportwissenschaftlichen Perspektiven in studentische Entwurfsprojekte im Studiengang Architektur)
- Erfahrungswerte aus verschiedenen (Gesundheits-)Projekten auch von anderen Hochschulen und in anderen Kontexten werden diskursiv in die Projektaktivitäten eingearbeitet.

Innovativ und flexibel

Um unseren Ansprüchen gerecht zu werden, bleiben wir stets innovativ und flexibel: Orientiert an grundlegenden Projektphasen arbeiten wir mit einem hohen Grad an Offenheit.

Nur so können wir in einer sich ständig weiterentwickelnden Organisation up-to-date bleiben, selbst neue Maßstäbe setzen und flexibel auf Veränderungen eingehen – ein Merkmal, das sich nicht zuletzt in der Corona-Situation als großes Plus erweist.

Innovativ und flexibel bedeutet (aktuell)

- Verlagerung des gesamten Lehrangebots ins digitale Format im SoSe 2020 sowie im WiSe 2020/21
- Website: Erstellung einer Corona-Rubrik mit Tipps für gesundes Studieren im Online-Semester
- Integration der Informationen in die Krisenkommunikation des KIT
- Sondersitzung des Arbeitskreises zum Zusammentragen von Unterstützungsangeboten für Studierende und zum Erfahrungsaustausch über aktuelle Problemlagen
- Aufbereitung von Informationen und ausgewählten Ergebnissen der Studierendenbefragung mit Bezug zur Corona-Situation für die Senatskommission Studium und Lehre
- Anpassung der Ergebniskommunikation für die Studierendenbefragung: über das Onlineformat bei der Ergebnispräsentation für Studierende wird sogar eine höhere Teilnehmerzahl erwartet



Systematisch und praxisbezogen

Unsere Arbeit zeichnet sich durch eine forschend-analytische Grundhaltung aus, die der Praxis dient.

Ob Studierendenbefragung, Netzwerkanalyse oder Kommunikationsplan:

Stets geht es uns darum, systematisch verlässliches Wissen zu generieren, Methoden zu entwickeln und Tools zu erarbeiten, die einen Nutzen für die Praxis studentischer Gesundheitsförderung haben.

Systematisch und praxisbezogen bedeutet

- Studierendenbefragung mit etablierten und eigens entwickelten Instrumenten gewährleistet Vergleichbarkeit mit anderen Standorten und Passgenauigkeit für das KIT
- Netzwerkanalyse als neues und potentes Instrument für eine weiterreichende Stakeholderidentifikation und -analyse, aus der praktische Ableitungen für mögliche Synergien gezogen werden können
- Entwicklung zahlreicher Instrumente und Vorlagen für ein SGM auch an anderen Standorten, z.B.
 - Kommunikationsplan für die Distribution von Befragungsergebnissen
 - Steckbrief für Teilprojekt-Beschreibungen
 - Leitfäden, z.B. für die Homepageerstellung

Wissenstransfer und Vernetzung

Unser Wissen, unsere Tools sowie unsere Erfahrungen stellen wir nicht nur unseren Kolleg*innen am KIT, sondern auch der Hochschulcommunity zur Verfügung – etwa durch Weiterbildungsveranstaltungen, Vorträge und Publikationen.

Über unsere Netzwerkaktivitäten bleiben wir im Austausch mit anderen Standorten und wirken als Impulsgeber.

Wissenstransfer und Vernetzung bedeutet

- Vernetzung KIT-interner Projekte von BGM und SGM
- Veranstaltung von und Beteiligung an SGM-Seminaren
- Beteiligung (mit Workshops und Vorträgen) an nationalen und internationalen Tagungen
- Publikationen (z.B. Leitfaden SGM)
- Bereitstellung von Weiterbildungsangeboten für KIT-Dozierende (z.B. Vorlesung zur bewegungsfreundlichen Seminargestaltung)
- Bereitstellung von Dokumenten für andere Hochschulen (z.B. Handreichung zu Instrumenten der Studierendenbefragung)
- Kontinuierlicher Austausch im Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH, KGH, GH Südwest) sowie in den Netzwerken und Fachgesellschaften für Schlüsselkompetenzen

Was uns in den letzten Monat besonders beschäftigt

Bewältigung von Auswirkungen der Corona-Pandemie durch

- **Fortlaufende Aktualisierung** der Homepage zu Hilfen und Angeboten für Studierende im digitalen Semester
- Recherche zu **aktuellen Erkenntnissen** hinsichtlich der Bewältigung der Pandemie durch Studierende (u.a. im Rahmen studentischer Forschung)
- **Kontinuierlichen Dialog** mit Schlüsselakteur*innen am KIT und in den Netzwerken
- Reflexion der Frage, welchen **Beitrag SGM zur Bewältigung** leisten kann
- Prüfung der **Möglichkeit einer Studierendenbefragung** am KIT zu Effekten von Corona



Ausblick bis März 2022

Ausblick (1/4)

Abschluss von Teilprojekten

- Integration von Gesundheitsthemen in bereits existierende **Peer-Beratungs-Konzepte** am KIT
- Konzeption und Durchführung der **Gesundheitsscout-Ausbildung** für Studierende der Sportwissenschaft
- **Vertiefte Auswertung** der Befragung zu Sedentariness (sitzendes Verhalten) sowie Ressourcen und Risiken in ausgewählten Lebensbereichen/Bildung von Typen studentischer Gesundheit (relevant für Peer-Beratung und weitere Maßnahmen)

Ableitung von Maßnahmen

- Basierend auf den **Umfrageergebnissen** und dem **Austausch** mit den Akteur*innen am KIT
- v.a. Berücksichtigung **digitaler Formate**, die zur Prävention in der Corona-Lage beitragen

Ausblick (3/4)

Fortführung und Weiterentwicklung der Arbeit in Forschung, Lehre und Governance im Sinne der Nachhaltigkeit

- Gesundheitsthemen in **KIT-Gremien und Projekten** zur Selbstverständlichkeit bringen
- Kooperationen in Forschung und Lehre **vertiefen** und in ihrer **Reichweite** erhöhen
- Fortführung der **Partnerschaft** mit allen Akteursgruppen

Gesundheitszertifikat

- Basierend auf den Erfahrungen aus der **Peer-Beratung** und der **Gesundheitsscout-Ausbildung**
- **Nachhaltige Einführung** eines Gesundheitszertifikats

Ausblick (4/4)

„Praxishandbuch“

- Zusammenstellung **zentraler Erkenntnisse**
- Enthält u.a. **zahlreiche Vorlagen und Arbeitshilfen** (z.B. Kommunikationsplan, Teilprojekt-Steckbrief, Wissenstransferdokument zu eingesetzten Befragungsinstrumenten), die als **Download** zur Verfügung gestellt werden

Abschlussveranstaltung

- **Breite Kommunikation** der wesentlichen **Ergebnisse und Learnings** aus dem Projekt
- **Partizipative Erarbeitung des Veranstaltungskonzepts** mit den beteiligten Akteur*innen am KIT und der TK



Kontakt

Kontakt

Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)

Dr. Claudia Hildebrand (kollegiale Projektleitung)

Leitung Betr. Gesundheitsmanagement &
Koordinatorin Netzwerk Gesundheit
claudia.hildebrand@kit.edu | +49 (0)721 608 47955

M.Sc. Philip Bachert

Akademischer Mitarbeiter
philip.bachert@kit.edu | +49 (0)721 608 42482

Dr. Jule Kunkel

Akademische Mitarbeiterin
jule.kunkel@kit.edu | +49 (0)721 608 48483

www.myhealth.kit.edu

House of Competence (HoC)

Dr. Alexa Maria Kunz (kollegiale Projektleitung)

Stellv. Geschäftsführung HoC &
Leitung Methodenlabor
alexa.kunz@kit.edu | +49 (0)721 608 45847

Dipl.-Soz. Felix Albrecht

Wissenschaftlicher Mitarbeiter
felix.albrecht@kit.edu | +49 (0)721 608 45398

Dipl.-Sportwiss. Joerg Reitermayer

Wissenschaftlicher Mitarbeiter
joerg.reitermayer@kit.edu | +49 (0)721 608 45398

