

MyHealth

Aufbau eines lebensweltorientierten Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM)
am Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Dr. Alexa Maria Kunz, Dr. Claudia Hildebrand

09.05.2017 – Projektvorstellung im Studierendenparlament



AUSGANGSLAGE

Das Studium als besonders wichtige Phase

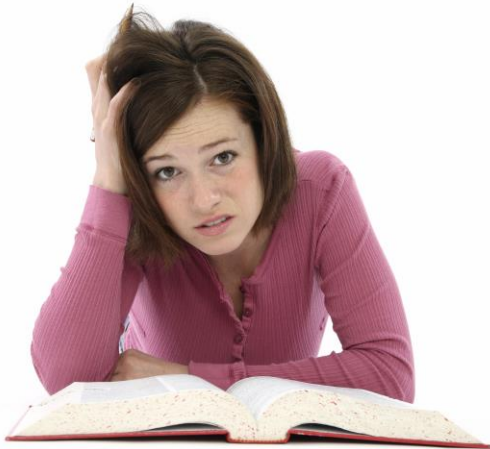


https://static.independent.co.uk/s3fs-public/styles/story_large/public/thumbnails/image/2015/12/27/17/fresh-meat-channel-4.jpg

- Rückgriff auf bekannte Einstellungs- und Handlungsmuster einerseits
- Sozialisation, bei der u.a. Peers, Dozierende und organisationale Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle spielen, andererseits
- Hochschule als Ort, an dem junge Menschen Zukunftsperspektiven entwickeln
- Studierende von heute als Entscheider/innen von morgen

Entscheidende Phase zwischen Herkunft und Zukunft mit umfassender Verantwortung für den eigenen Alltag sowie **Weichenstellungen** für den aktuellen und künftigen Umgang mit der Gesundheit von sich selbst und Anderen

Diese Phase hat es in sich



iStock

- Konkurrenz verschiedener Lebenswelten (vgl. Enderle & Kunz 2015)
- Studium als krisenanfällige Phase (vgl. Ackermann & Schumann 2010)
- Überforderung durch Studienorganisation (vgl. Thees et al. 2012)
- Hohes Stressempfinden (vgl. Thees et al. 2012, Büttner et al. 2013)
- Negatives Zeitempfinden in Abhängigkeit zu Anzahl an Prüfungsleistungen (Enchelmaier & Kunz 2012)
- Begünstigung von Burnout durch schlechte Studienbedingungen (vgl. Gusy et al. 2010)
- Akzentuierung des Leistungsgedankens (vgl. Ackermann & Schumann 2010)

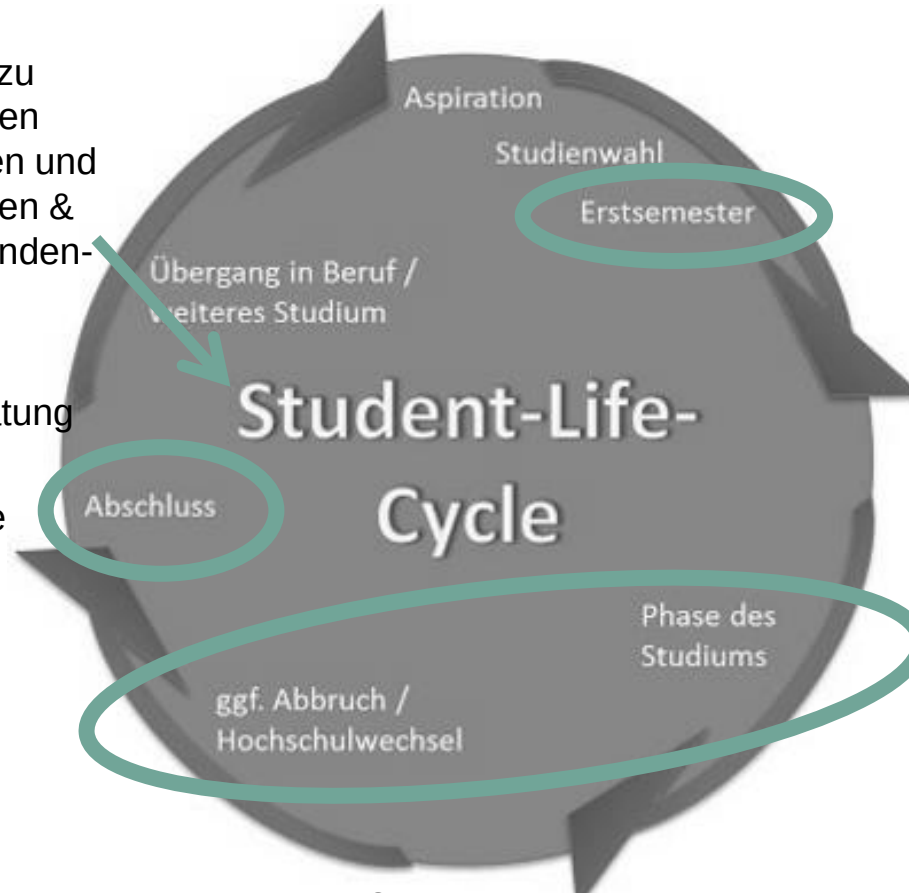
Phase mit vielen Chancen – aber auch Risiken und Nebenwirkungen

Wir fangen nicht bei Null an

Schlägt Studieren aufs Gemüt?
Anzahl der Studierenden mit der Diagnose Depression nach
Bundesländern 2013 (Angaben in Prozent)



Forschung zu studentischen Perspektiven und Lebenswelten & zu Studierenden-gesundheit



„Lernambulanz“:
Zeitmanagement, Stress-
bewältigung und Selbst-
motivation



RÜCKENWIND

Was Studis gegen
Stress tun können

Marcus Dürmcke / 2019 (Bilder: Protonen / Michaela Stoll / 2019)



Ein Ratgeber mit Informationen, Tipps und praktischen Tools
zum Umgang mit Stress für Studierende und Hochschullehrer



- Schreib- und Methodenberatung bei Abschlussarbeiten
- Schlüsselqualifikationskurse zu Beruf und Berufung

- Schlüsselqualifikationskurse zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, Fragen des „guten Lebens“ etc.
- Lernberatung, Schreibberatung, Methodenberatung
- Fitness- und Gesundheitszentrum, Aktivpausen
- Entwicklung von Ratgebern

Das Ziel von „MyHealth“

Von Einzelmaßnahmen...

...durch die systematische Entwicklung
eines SGM analog zum BGM...



...zum Gesamtkonzept!

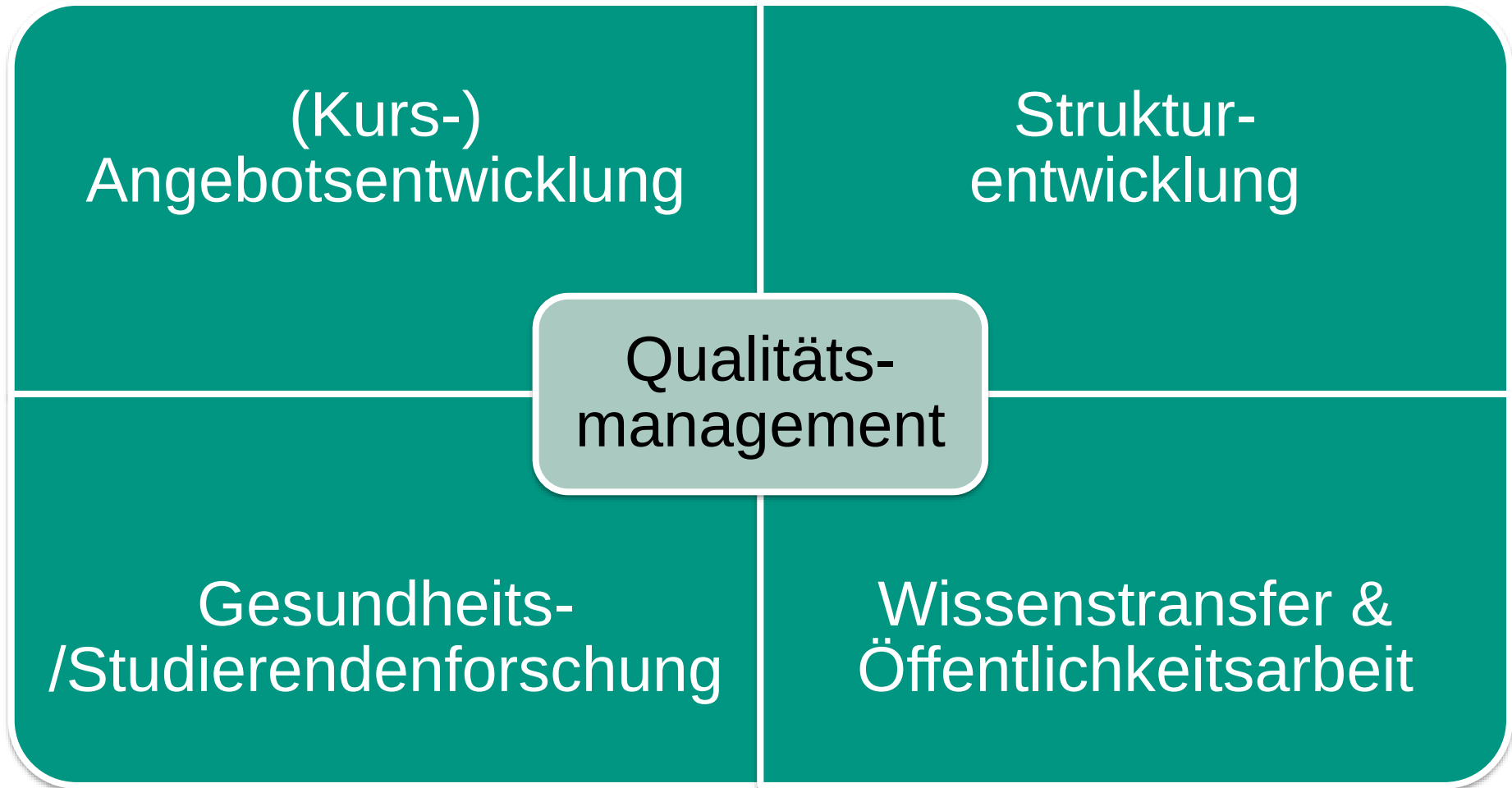


ZIELE & HANDLUNGSFELDER

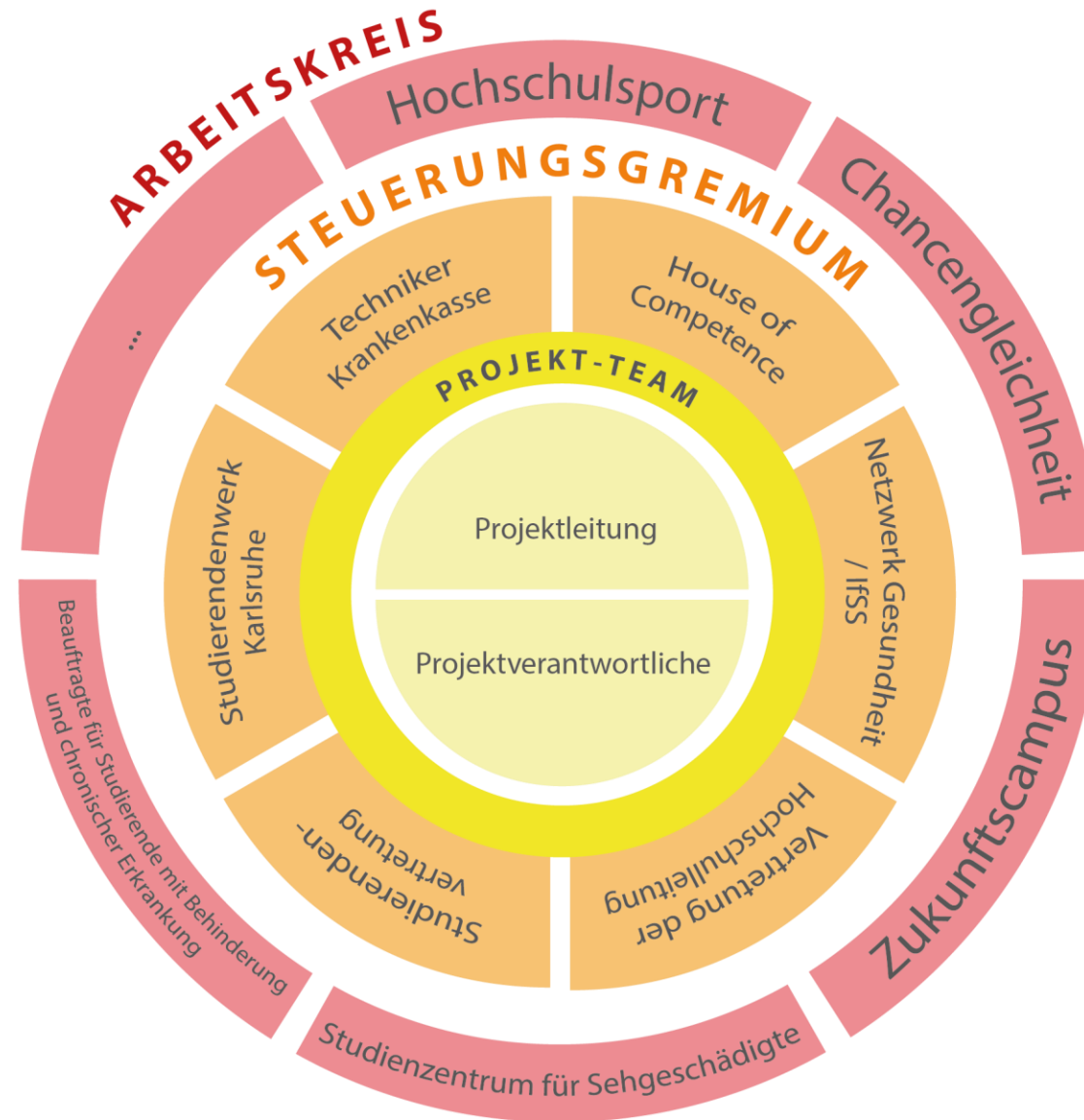
Ziele für die Laufzeit von 2017-2021

- Pilothafter Aufbau eines umfassenden und lebensweltorientierten Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) am KIT
- Partizipative Entwicklung bedarfsgerechter verhaltens- und verhältnisorientierter Maßnahmen
- Berücksichtigung der Heterogenität der heutigen Studierendenschaft
- Strukturelle Verankerung des SGM am KIT
- Gewährleistung der Übertragbarkeit auf andere Hochschulen

5 Arbeitsbereiche



ORGANIGRAMM



KONZEPTIONELLE SÄULEN

Konzeptionelle Säulen von „MyHealth“



BGM mit Public
Health Action
Cycle

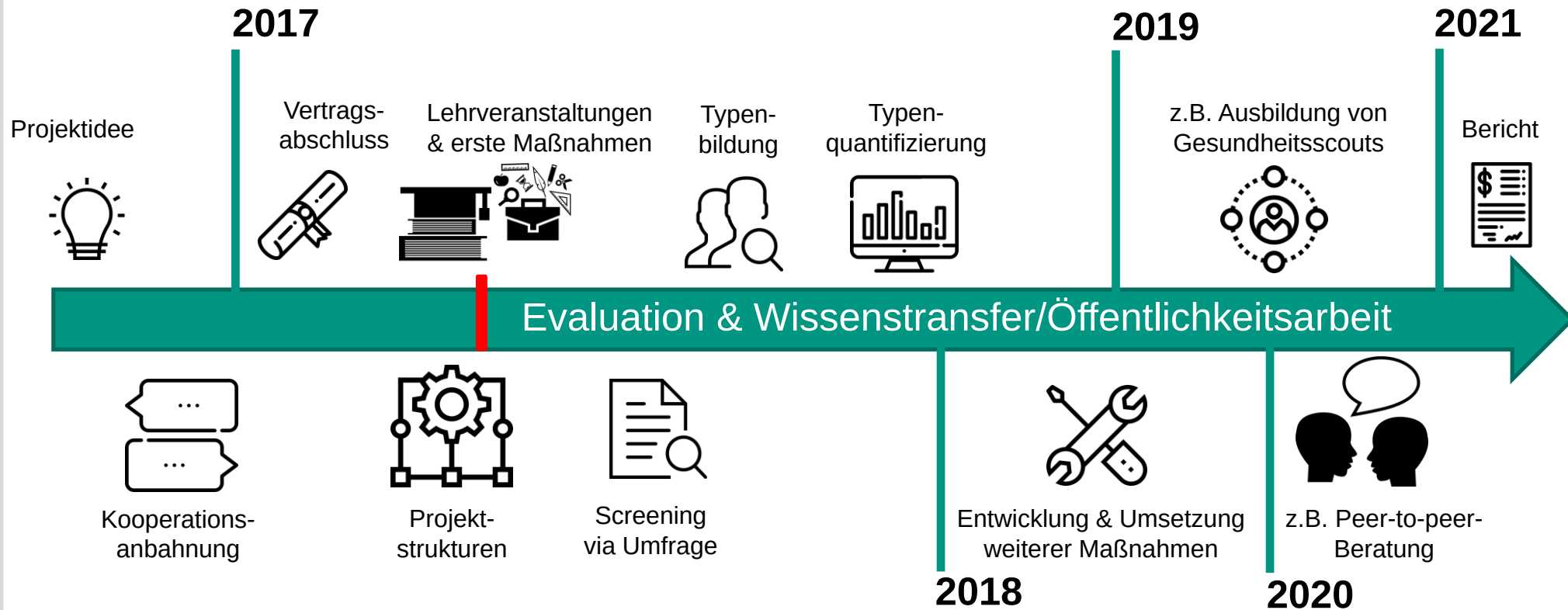


Action Research
Cycle

Warum Action Research (AR)?

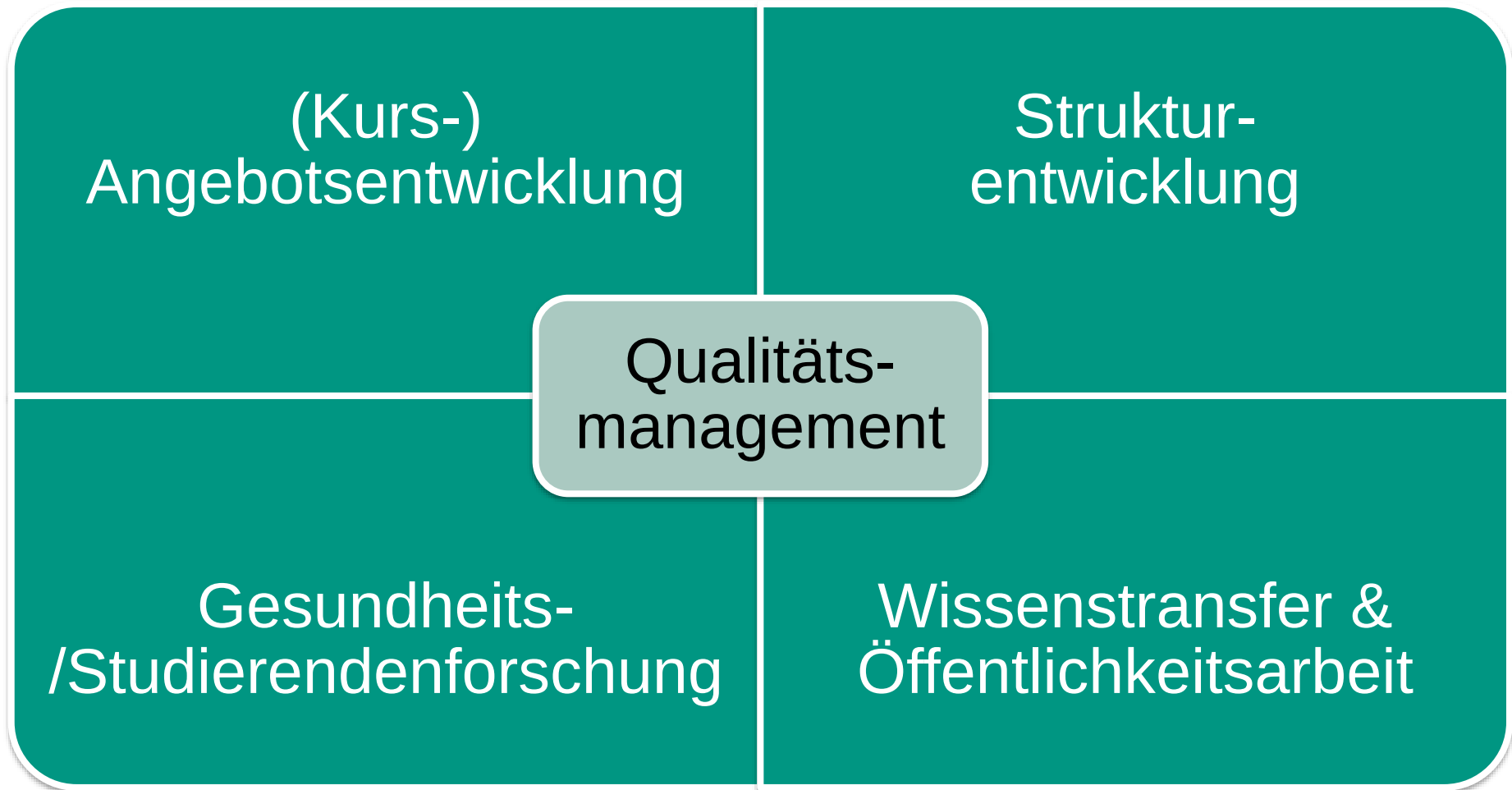
- AR als „research that helps the practitioner“ (Lewin 1946: 34)
- Forschung als Mittel zur Veränderung und Veränderung als Mittel zur Forschung
- My Health: Sämtliche Maßnahmen zur Erkenntnisgenerierung – z.B. Rekonstruktion studentischer Gesundheitstypen, Bedarfsanalyse – involvieren Betroffene, wodurch Sensibilisierungen und ggf. Verhaltensänderungen angeregt werden
>> Community-Based Participatory Research (vgl. von Unger 2012)
- Ideale Möglichkeit, um in forschungsaffinem Umfeld verhaltens- und verhältnisändernde Maßnahmen zu realisieren und Studierende, die nicht unbedingt gesundheitsaffin sind, mit dem Thema in Kontakt zu bringen
- AR z.B. als Weg, um Lehrveranstaltungen am HOC und am IfSS unmittelbar und zeitnah auf die Thematik des SGM umzustellen

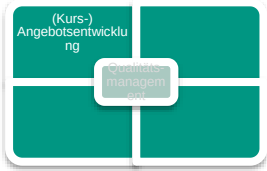
ZEITPLAN



Icons made by Freepic, Madebyoliver and Dinosoftlabs from www.flaticon.com

STATUS QUO IN DEN ARBEITSBEREICHEN





(Kurs-)Angebotsentwicklung

Im WiSe 2016/17 am HOC bereits realisierte Kurse (ca. 60 TN)

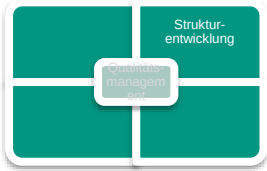
„**Einführung in qualitative Methoden**“: Studierende haben **explorative Interviews mit Erstsemestern** zur Veränderung des Alltags durch Studienbeginn und damit verbundenen gesundheitsrelevanten Aspekten geführt

„**Kreativitätsmethoden gezielt einsetzen**“: Studierende haben u.a. Ideen und Konzepte für **niederschwellige Bewegungsangebote** entwickelt, z.B. Leihautomaten für Outdoor-Sportgeräte

„**Fragebogenentwicklung und Umfragedesign**“: Studierende haben an der Entwicklung eines Fragebogens mitgewirkt, der zur quantifizierenden Abfrage von **gesundheitsbezogenen Einstellungen** von Studierenden zu den Themen Bewegung, Ernährung, Lebensstil und psychische Gesundheit **und als Screening-Tool** für weitere Studien eingesetzt werden soll

„**Projektmanagement live und in Farbe**“: Studierende haben **PR-Konzepte entwickelt und pilotmäßig erprobt**, wie MyHealth bekannt gemacht und gleichzeitig Studienteilnehmer/innen gewonnen werden können, z.B. durch eine Polaroid-Aktion

+ Anreicherung zentraler Veranstaltungen mit „Aktivpausen“



Strukturentwicklung

Einrichtung eines **Steuerungsgremiums**

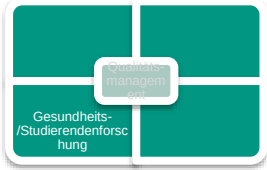
Aktive Mitwirkung von Entscheidern von Seiten der Hochschule (Studierendenvertretung, Vizepräsident für Lehre und Akademische Angelegenheiten) und des Studierendenwerks

Alle angefragten Personen haben ihre Beteiligung zugesagt

Erste gemeinsame Sitzung am 05.04.2017

Einrichtung eines Arbeitskreises

- Beteiligung von interessierten Kooperationspartnern, z.B. Hochschulsport, Beauftragte für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit etc.
- Sukzessive Erweiterung des Kreises und damit auch der Arbeitspakete möglich/gewünscht
- Bisherige Kooperationsgespräche erzielen positive Resonanz, erstes Treffen ist in Planung



Forschungsstand zum Thema Studierendengesundheit in progress, Schwerpunkte identifiziert

- Aktueller Stand der Förderung von Studierendengesundheit an deutschen Hochschulen
- Überblick zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten von Studierenden (psychische Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Lebensstil)
- Schwerpunkt: Hochschulumgebung als Einflussfaktor auf die Studierendengesundheit
- Schwerpunkt: Studentische Gesundheitstypen

Forschungsstand zum Thema Studierendengesundheit in progress, Schwerpunkte identifiziert

Formulierung von Forschungsfragen zur Zielgruppenexploration abgeschlossen

- Welche gesundheitsbezogenen Einstellungen haben Studierende am KIT in Bezug auf die Themen Bewegung, Ernährung, Lebensstil und psychische Gesundheit?
- Welche Themen und Maßnahmen sind aus Studierendensicht relevant für die Gesundheitsförderung?
- Welche Gesundheitstypen gibt es unter den Studierenden am KIT (Gesundheitshandeln = Einstellungen + Verhalten)?
- Wie verteilen sich diese Typen mengenmäßig am KIT?
- Wie können auch Studierende erreicht werden, die dem Thema Gesundheit neutral oder abgeneigt gegenüberstehen (vs. „erhobener Zeigefinger“)?



Forschungsstand zum Thema Studierendengesundheit in Progress, Schwerpunkte identifiziert

Formulierung von Forschungsfragen zur Zielgruppenexploration abgeschlossen

Forschungsdesign im Abschluss befindlich

- Multimethodisch, triangulierend
- Kombination von quantifizierenden und qualitativen Erhebungsverfahren (Fragebogen, Fokusgruppen, Diary) Auswertungsverfahren (statistisch, qualitativ-inhaltsanalytisch, hermeneutisch)
- Community-Based Participatory Research: Beteiligung von Studierenden v.a. an der Instrumenten- und Maßnahmenentwicklung



Aufbau einer Projekthomepage als Teil der KIT-Seite des Netzwerks Gesundheit



Karlsruher Institut für Technologie



[MyHealth]

- Über uns
- Arbeitsmedizin
- Arbeitsschutz
- Bewegung/Sport
- Ergonomie
- Ernährung
- Familie und Beruf
- Führung & Gesundheit
- Stressbewältigung
- Suchtprävention
- Veranstaltungen
- Links
- Kontakt
- Interne Informationen



[MyHealth]
GESUND STUDIEREN AM KIT

Kontakt

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Dr. Claudia Hildebrand
Geb. 40.40; Raum 106
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe
Tel.: 0721/608-47955
▶ claudia.hildebrand@kit.edu

Medizinische Dienste
Dr. med. Andrea Stahl
Geb. 124
Hermann-von-Helmholtz-Platz 1
76344 Eggenstein-Leopoldshafen
Tel.: 0721/608-22071
▶ andrea.stahl@kit.edu

weitere aktuelle Angebote finden Sie hier...

- ▶ Fortbildungszentrum für Technik und Umwelt (FTU)
- ▶ Personalentwicklung & Berufliche Ausbildung (PEBA) und ▶ Sportgruppe Karlsruher Institut für Technologie e.V. (SG KIT)

1. KIT-Azubiporttag

- ▶ [Poster](#)



RSS-FEED

KIT – Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft

letzte Änderung: 20.03.2017



Aufbau einer Projekthomepage als Teil der KIT-Seite des Netzwerks Gesundheit

Panel „Forschung zur Gesundheitsförderung von Studierenden“

- Interdisziplinäre Tagung „Professionalisierung von Schlüsselqualifikationsangeboten: Woher wissen wir, was wir tun?“
- am 05./06.10.2017 am KIT-House of Competence;



Wissenstransfer/Öffentlichkeitsarbeit



Aufbau einer Projekthomepage als Teil der KIT-Seite des Netzwerks Gesundheit

Panel „Forschung zur Gesundheitsförderung von Studierenden“

Beteiligung an Veranstaltungen wie dem Werkstattgespräch und der Bundesfachschaftentagung (BuFaTa) vom 25. bis 27.05. 2017 am KIT/IfSS



Definition von Evaluationskriterien

- Bekanntheit von Projektbestandteilen (Bewusstseinssebene)
- Studentische Partizipation an/Bewertung von Projektbestandteilen (Verhaltenssebene)
- Vernetzung von relevanten Akteuren am KIT (Verhältnisebene)



Definition von Evaluationskriterien

Untersuchungsdesign

- Standardisierte Lehrevaluation
- Zusätzliche qualitative Lehr-/Maßnahmenevaluation
(insbes. zur Erhebung des Interesses am Gesundheitsthema)
- Berücksichtigung und Umsetzung von Ergebnissen aus studentischen Arbeiten im Projekt
(Fragebogendesign, Konzept PR-Aktion etc.)
- Netzwerkanalyse zur Erhebung der gesundheitsbezogenen Akteure und Strukturen am KIT
(Synergie mit Arbeitspaket zur Netzwerkerhebung und –bildung)
- Regelmäßige Interviews mit Projektbeteiligten innerhalb des KIT
(Erhebung von Veränderungen in den Relevanzen der Akteure)

Ansprechpersonen

House of Competence (HOC)

Dr. Alexa Maria Kunz – Stellv. Geschäftsführung HOC, Leitung Methodenlabor

alex.kunz@kit.edu

+49 (0)721 608 45847

Dipl.-Soz. Felix Albrecht – Wissenschaftlicher Mitarbeiter

felix.albrecht@kit.edu

+49 (0)721 608 45849

Dipl.-Sportwiss. Jörg Reitermayer – Wissenschaftlicher Mitarbeiter

joerg.reitermayer@kit.edu

+49 (0)721 608 45398

Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)

Dr. Claudia Hildebrand – Leitung Arbeitsbereich Betriebliches Gesundheitsmanagement,

Koordinatorin Netzwerk Gesundheit

claudia.hildebrand@kit.edu

+49 (0)721 608 47955

M.Sc. Philip Bachert – Wissenschaftlicher Mitarbeiter

philip.bachert@kit.edu

+49 (0)721 608 42482

Literatur

- Ackermann, E.; Schumann, W. (2010): Die Uni ist kein Ponyhof. In: Prävention und Gesundheitsförderung 5 (3), S. 231–237.
- Büttner, T. R.; Dlugosch, G. E. (2013): Stress im Studium. In: Prävention und Gesundheitsförderung 8 (2), S. 106–111.
- Enchelmaier, M./Kunz, A. M. (2012): Prüfungsleistungen als zentrale zeitliche Institutionen im Studium – Empirische Befunde aus der Zeitbudgetstudie ‚My Agenda‘. Vortrag auf der 41. Jahrestagung der dghd „Forschung im Fokus – Hochschullehre und Studium“, Universität Mainz, 27.09.2012
- Enderle, S.; Kunz, A. M. (2016): Gibt's da einen Schein für? Einblicke in studentische Lebenswelten. In: Konnertz, U.; Mühleisen, S. (Hg.): Bildung und Schlüsselqualifikationen. Zur Rolle der Schlüsselqualifikationen an den Universitäten. Frankfurt/Main: Peter Lang Edition, S. 173–196.
- Gebhard, D.; Mir, E.; Mitterbacher, A. (2015): Gesunder Start ins Studium. In: Prävention und Gesundheitsförderung 10 (2), S. 118–123.
- Gusy, B.; Lohmann, K.; Drewes, J. (2010): Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. In: Prävention und Gesundheitsförderung 5 (3), S. 271–275.
- Lewin, K. (1946): Action research and minority problems. In: Lewin, K.: Resolving social conflicts: Selected papers on group dynamics (S.201-216). New York: Harper & Brothers.
- Thees, S.; Gobel, J.; Jose, G.; Bohrhardt, R.; Esch, T. (2012): Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. In: Prävention und Gesundheitsförderung 7 (3), S. 196–202.
- von Unger, H. (2012): Partizipative Gesundheitsforschung: Wer partizipiert woran? [79 Absätze]. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 13(1), Art. 7, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs120176>.