



Leseprobe aus Kunz, Bachert, Hildebrand, Reitermayer, Albrecht und Kunkel, Studentisches Gesundheitsmanagement, ISBN 978-3-7799-7172-6

© 2023 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7172-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7172-6)

Inhalt

Abkürzungsverzeichnis	9
1. MyHealth – Gesund studieren am KIT: Einleitung und Danksagung	11
2. Genese eines SGM: Zum Hintergrund des Projekts MyHealth	19
2.1 Die Ausgangssituation am KIT	19
2.2 Die Ziele von MyHealth	22
2.3 Etablierung von Strukturen und Arbeitsweisen im Projekt	24
3. Das Fundament: Verständigung über zentrale Begriffe und Strategien	33
3.1 Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)	33
3.2 Lebensweltorientierter Ansatz	34
3.3 Gesundheit	36
3.4 Public Health Action Cycle trifft partizipative Forschung	37
3.5 Studentische Partizipation	38
4. Kommunikation nach Innen und Außen: Grundlagen, Mittel und Maßnahmen	47
4.1 Kommunikationskonzept	47
4.2 Die Website „myhealth.kit.edu“	66
4.3 Integration in bestehende Strukturen	69
4.4 Wissenstransfer über Fachveranstaltungen	72
5. SGM in der Forschung – Forschung für ein SGM	79
5.1 Studierendenbefragungen	79
5.2 Soziale Netzwerkanalyse	86
6. SGM in der Lehre – Lehre für ein SGM	97
6.1 Modelle in der Lehre am House of Competence (HoC)	97
6.2 Modelle in der Lehre am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)	104

7. Noch mehr MyHealth: Einblick in vernetztes Arbeiten anhand ausgewählter Teilprojekte	<u>113</u>
7.1 Gesunder Snackautomat	<u>113</u>
7.2 Spiel- und Sportkiste	<u>121</u>
7.3 Students on Stairs	<u>128</u>
7.4 Leitbild zur Campusentwicklung	<u>130</u>
8. MyHealth – quo vadis? Projektabschluss und Verstetigung des SGM	<u>135</u>
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	<u>144</u>
Hinweise zum Online-Material	<u>146</u>

Abkürzungsverzeichnis

ADH	Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
AGH	Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen
AStA	Allgemeiner Studierendenausschuss
BGF	Betriebliche Gesundheitsförderung
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
B.Sc.	Bachelor of Science
FSK	Fachschaftenkonferenz
GFSK	Gesellschaft für Schlüsselkompetenzen in Lehre, Forschung und Praxis e. V.
GHSW	Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest
HAPA	Health Action Process Approach
HIS-HE	HIS-Institut für Hochschulentwicklung e. V.
HoC	House of Competence
KGH	Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen
IfSS	Institut für Sport und Sportwissenschaft
KIT	Karlsruher Institut für Technologie
LVGAFS	Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.
M.Sc.	Master of Science
PHAC	Public Health Action Cycle
RKI	Robert-Koch-Institut
SDG	Sustainable Development Goals
SGM	Studentisches Gesundheitsmanagement
StuPa	Studierendenparlament
TK	Techniker Krankenkasse

1. MyHealth – Gesund studieren am KIT: Einleitung und Danksagung

Alexa Maria Kunz & Claudia Hildebrand

Liebe Leser:innen,

wir freuen uns sehr, Ihnen nach einer mehr als fünfjährigen Projektlaufzeit mit diesem Band unsere Perspektiven auf gesundes Studieren und Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) darlegen zu können. Wir, das ist ein interdisziplinäres Team am Karlsruher Institut für Technologie (KIT),¹ das gefördert und begleitet von unserer Kooperationspartnerin ‚Die Techniker‘ (TK) von Januar 2017 bis März 2022 das Projekt *MyHealth – Gesund studieren am KIT* zum Aufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements realisiert hat.

Seit 2017 ist nicht nur in unserem Projekt viel passiert, sondern an zahlreichen Hochschulen wurden Initiativen zur Förderung von Studierendengesundheit gestartet. Mittlerweile existieren in Deutschland eine Vielzahl von Projekten zur Etablierung eines SGM sowie Koordinierungsstellen für SGM an Hochschulen.² Im Sinne des Wissenstransfers hoffen wir, mit dem vorliegenden Band Diskussionsanregungen und Impulse an diese SGM-Community weiterzugeben, aus der wir selbst über die Jahre hinweg viele wertvolle Anregungen erhalten haben. In erster Linie zu nennen sind hier die Mitglieder der Netzwerke und Arbeitskreise der ‚Gesundheitsfördernden Hochschulen‘ sowie unsere Kolleg:innen aus den ‚Heimat‘-Disziplinen Soziologie und Sportwissenschaft. Auch denjenigen, die sich ganz neu in dem Themenfeld engagieren möchten, wollen wir mit unseren Erfahrungen Mut machen und Beispiele an die Hand geben, die auf die Anwendbarkeit an der eigenen Hochschule hin geprüft werden können. Der Band richtet

-
- 1 Das KIT ist „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ (www.kit.edu; Abfrage: 20.02.2023). Als eine der größten Wissenschaftseinrichtungen Europas verbindet die einzige deutsche Exzellenzuniversität mit nationaler Großforschung lange universitäre Tradition mit programmorientierter Spitzenforschung (vgl. www.kit.edu; Abfrage: 20.02.2023).
 - 2 Vgl. <https://www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de/landkarte> (Abfrage: 20.02.2023). In Deutschland gibt es sechs verschiedene Hochschultypen (Destatis 2022): 108 Universitäten, 211 Fachhochschulen, 52 Kunst- und Musikhochschulen, 30 Fachhochschulen für öffentliche Verwaltung, 16 Theologische Hochschulen und 6 Pädagogische Hochschulen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden im Folgenden alle Hochschultypen als Hochschulen bezeichnet.

sich also an alle, die in der Gesundheitsförderung von Studierenden tätig sind oder tätig werden wollen.

Eine Besonderheit von MyHealth soll dabei gleich zu Beginn benannt werden: Wir konnten am KIT auf ein vielfältiges und langjähriges Engagement einzelner Akteur:innen im Bereich Gesundheitsförderung zurückgreifen, sodass das Projekt und damit dieser Band neben einzelnen Impulsen für alle Interessierten insbesondere Modellcharakter haben kann für Hochschulen, an denen bereits Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von Studierenden existieren, die aber noch nicht miteinander verzahnt und strukturell abgebildet sind. Um von vielen Einzelmaßnahmen zu einem Gesamtkonzept zu kommen, lautete unsere Maxime „vernetzen statt verdoppeln“ und von Beginn an wurden unterschiedliche Perspektiven zusammengebracht. Maßgeblich dafür war die Verortung von MyHealth an zwei Stellen im KIT, von denen aus das Projekt kollegial geleitet wurde: dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) und dem House of Competence (HoC).

Das IfSS repräsentiert dabei eine interdisziplinäre, sportwissenschaftliche Einrichtung mit eigenen Fachstudiengängen und Professuren sowie den Hochschulsport mit seinem vielfältigen Sport- und Gesundheitsprogramm. Zentrale Themenschwerpunkte sind u. a. Fitness- und Gesundheitsforschung, Gesundheitsbildung und Sportentwicklung. Das HoC als zentrale wissenschaftliche Einrichtung für Schlüsselkompetenzen zeichnet sich durch fachübergreifende Lehrangebote für Studierende aller Studiengänge und interdisziplinäre Forschung, u. a. zu studentischen Lebenswelten sowie zu Stressbewältigung und Resilienz von Studierenden aus. Entsprechend multidisziplinär war das MyHealth-Team mit Soziolog:innen sowie Sport- und Gesundheitswissenschaftler:innen besetzt und durch die unterschiedlichen Fachkulturen konnten vielschichtige Betrachtungsweisen hervorgebracht werden. Die einzelnen Kapitel in diesem Band zeugen nicht zuletzt auch von diesen unterschiedlichen Perspektiven.

Ganz bewusst bilden wir dabei in diesem Band nicht sämtliche Bereiche des gesunden Studierens am KIT in der Tiefe ab, die im Rahmen des Projekts bearbeitet wurden. Stattdessen nehmen wir die Besonderheiten von MyHealth in den Blick, die hoffentlich einen Impuls für neue Wege und Sichtweisen in diesem Feld geben können. Eine dieser Besonderheiten ist die Herangehensweise, das Projekt möglichst in die bestehenden organisationalen Strukturen einzupassen: Konkret bedeutet das, an einer Hochschule nicht nur gesundheitsfördernde Maßnahmen umzusetzen, sondern diese möglichst partizipativ in Lehr-, Forschungs- und Governancestrukturen zu integrieren.

Das spiegelt sich auch in der Gliederung wider: In den Kapiteln 2 und 3 wird zunächst das Projekt vorgestellt und zentrale Begriffe sowie Strategien werden erläutert, um die Vorgehensweise nachvollziehen und einordnen zu können.

Kapitel 4 widmet sich dem in einem partizipativen Projekt zentralen Thema der Kommunikation – sowohl nach Innen, d. h. KIT-intern, als auch nach Außen,

was die Kommunikation innerhalb der Fach-Communities sowie mit KIT-nahen Einrichtungen wie dem Studierendenwerk Karlsruhe und der Unfallkasse Baden-Württemberg umfasst. Im 5. Kapitel legen wir dar, wie wir im Rahmen des Projekts anwendungsorientierte Forschung realisiert haben, mittels der Erkenntnisse für die Gesundheitsförderung von Studierenden (nicht nur) am KIT gewonnen werden konnten. Kapitel 6 zeigt anhand von Beispielen, wie Gesundheit als Thema und gesundheitsfördernde Maßnahmen unmittelbar in die Lehre integriert wurden. Im vorletzten Kapitel stellen wir weitere ausgewählte Aktivitäten vor, anhand derer sich das vernetzte Arbeiten mit unterschiedlichen Akteur:innen kompakt illustrieren lässt. Das abschließende Kapitel 8 ist dem Verstetigungsprozess sowie dem Projektabschluss gewidmet und gibt einen kleinen Ausblick zu der Fortführung des SGM am KIT.

In vielen Teilkapiteln haben wir an unterschiedlichen Stellen Learnings formuliert und als solche graphisch hervorgehoben. Das ist insofern erläuterungsbedürftig als eigentlich der gesamte Band als Learning verstanden werden kann. So wie jedes SGM-Projekt einzigartig ist und ein Team damit an der eigenen Hochschule Neuland betritt, so haben auch wir Neuland betreten. Die Größenordnung des Projekts und der Anspruch, v. a. auch strukturell zu wirken, haben sicher besonders dazu beigetragen, dass wir nicht im großen Stil auf existierende Konzepte zurückgreifen konnten und diese lediglich anpassen mussten. Entsprechend ist alles, was auf den folgenden rund 140 Seiten geschildert wird, als das zu verstehen, was wir im Projekt gelernt haben. Um andere daran teilhaben zu lassen, haben wir uns bemüht, zahlreiche Beispiele einfließen zu lassen und zu explizieren, welche Vorgehensweisen sich bewährt haben, sich als besonders vorteilhaft erwiesen oder vielleicht auch überdacht werden mussten. Die eigens hervorgehobenen Learnings sind damit v. a. als Ergänzung zu Projekthinhalten zu verstehen, die uns selbst als besonders weichenstellend erschienen (z. B. die Arbeit im und mit dem Steuerungsgremium und dem Arbeitskreis) oder zu denen auch aus anderen SGM-Projekten noch wenig Erfahrungswerte vorlagen, weil sie ein MyHealth-Spezifikum darstellten (z. B. die Soziale Netzwerkanalyse und die Arbeit in bereits existierenden Gremien).

Im online verfügbaren Download-Ordner zum Band (unter beltz.de/978-3-7799-7172-6) haben wir Vorlagen und Arbeitshilfen zusammengestellt, die im Rahmen von MyHealth erarbeitet wurden und die für andere Projekte frei zur Verfügung gestellt werden.

Bei einem Projekt mit dem Motto „vernetzen statt verdoppeln“ versteht es sich von selbst, dass wir als Projektteam nicht alles alleine gestemmt haben, sondern dass viele Akteur:innen involviert waren. Ihnen möchten wir an dieser Stelle herzlich danken – für ihren gedanklichen Rückhalt und ihre positive Grundeinstellung zum Projekt von Beginn an, genauso wie für ihr Engagement bei diskursiven Formaten und ihre praktische Mitarbeit bei einzelnen Teilprojekten. Danke, dass

wir nie erklären mussten, warum sich Gesundheitsförderung bei Studierenden lohnt, sondern dass wir immer auf Ihre Unterstützung zählen konnten!

Besonders danken möchten wir der TK für ihr entgegengebrachtes Vertrauen. Es ist keine Selbstverständlichkeit, sich auf ein Projekt dieser Größenordnung einzulassen, bei dem Vieles erst im Projektverlauf konkretisiert werden kann, wenn es denn tatsächlich zur jeweiligen Organisation passen soll. Damit sind viele Unsicherheiten verbunden, bei denen wir uns von der TK – und ganz besonders von unserer Projekt- und Prozessberaterin Dr. Brigitte Steinke und unserer Beraterin Gesundheitsmanagement Jennifer Stößer – stets gut beraten, begleitet und wertgeschätzt gefühlt haben. An dieser Stelle möchten wir uns zudem für das Commitment und die Unterstützung durch Alexander Wanner, Vizepräsident für Studium und akademische Angelegenheiten, sowie durch die Leiter vom Institut für Sport und Sportwissenschaft, Alexander Woll, und vom House of Competence, Michael Stolle, bedanken.

Gerade weil das Projekt von so Vielen getragen und partizipativ gestaltet wurde, soll dieses Vorwort nicht von uns alleine gesprochen werden. Mit einem großgeschriebenen DANKE für die gute Zusammenarbeit übergeben wir hiermit das Wort an Personen, die ebenfalls maßgeblich beteiligt waren und ihre Sicht auf MyHealth präsentieren. Auch den weiteren Beteiligten, die im Lauf des Bandes zu Wort kommen, gilt bereits an dieser Stelle unser herzlicher Dank.

Für die Unterstützung beim Lektorat danken wir Carolin Moser herzlich, für die Gestaltung der Graphiken Maren Götz. Auch dem Verlag Beltz Juventa, insbesondere Julia Zubcic und Myriam Frericks, gilt unser Dank für die gute Zusammenarbeit.

Im Namen des gesamten MyHealth-Teams,
Claudia Hildebrand & Alexa Maria Kunz

„Beim MyHealth-Projekt war ich von Anfang an dabei – nicht nur von Amts wegen, sondern auch aus voller Überzeugung heraus, weil ich ein gesundes Studium und den Aufbau von Gesundheitskompetenz bei Studierenden für wichtig halte. Am KIT gab es dazu bereits vor dem Projekt zahlreiche Angebote. Mit dem Projekt MyHealth wurde das Thema aber auf ein ganz anderes Niveau gehoben. Es ist beeindruckend, wie sich verschiedene Gruppen und Dienstleistungseinheiten des KIT entlang des Themas Studentische Gesundheit vernetzt und ihre Kompetenzen gebündelt haben.“



Prof. Dr. Alexander Wanner, Vizepräsident für Lehre und akademische Angelegenheiten am KIT

„Am HoC geben wir Studierenden vom ersten Semester bis zum Studienabschluss Hilfe zur Selbsthilfe: Mit unseren Kursen gehen sie gestärkt durchs Studium, gestalten gesellschaftliche Transformation mit und bereiten sich auf den Karrierestart vor. Da zu

fachübergreifenden Kompetenzen ein gesunder Umgang mit sich selbst und anderen gehört, sind Resilienz, Achtsamkeit, wertschätzende Kommunikation, gesunde Führung u. v. m. von jeher zentrale Themen in Lehre und Forschung am HoC.

Dank der Mitarbeit zahlreicher Mitstreiter:innen, der Unterstützung der TK und des Engagements des Projektteams ist es gelungen, neue wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und Kooperationen zu vertiefen – etwas, das sich gerade in Pandemiezeiten als großer Gewinn herausstellte und dazu beitrug, sowohl während des Distanzstudiums als auch darüber hinaus passende Angebote bereitzustellen und im Dialog zu bleiben. Aus anlassbezogenen Kooperationen sind Partnerschaften geworden, die wir auch nach Projektende in Lehre und Forschung fortführen, um studentische Lebenswelten weiterhin zu verstehen und für und mit Studierenden ein gesundes Studium am KIT zu ermöglichen.“

Dr. Michael Stolle, Geschäftsführer House of Competence am KIT

„Das Thema Studierendengesundheit liegt mir am Herzen. Zum einen ist es mir wichtig, dass die Studierenden an unserer Universität Rahmenbedingungen und Angebote vorfinden, damit sie gesund studieren können. Zum anderen ist die Frage, wie Institutionen zur Gesundheitsförderung beitragen können auch eine zentrale Forschungsfrage in meinem Forschungsprogramm. Bereits in meiner Dissertation und auch in weiterführenden Arbeiten habe ich mich mit dem Thema Gesundheitsförderung in der Kommune und im Betrieb auseinandergesetzt.

In der praktischen Arbeit der Projektsteuerung habe ich gelernt wie aufwändig die Koordination verschiedener Player und Stakeholder in der Zusammenarbeit ist. Es lohnt sich intensiv an einem gemeinsamen Verständnis und Ziel-Visionen zu arbeiten. „Partizipation der Betroffenen“ ist dabei ein zentrales Element.

Die wissenschaftliche Begleitung des Projektes hat gezeigt, dass sich gesundheitliche Problemlagen, die sich bereits vor Corona abgezeichnet haben, u. a. Zunahme von Bewegungsmangel und psychischen Problemen, durch die Corona-Pandemie verstärkt wurden. Ich werde mitnehmen, dass für die „nachhaltige Umsetzung“ die frühzeitige Einbindung der Universitätsleitung von zentraler Bedeutung ist. Für mich ist es evident, dass eine „Elite-Universität“ nur dann exzellent ist, wenn sie tatsächlich auch die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Studierenden als zentrales strategisches Ziel im Blick hat.

Für die Weiterentwicklung des Feldes sehe ich eine enge Einbindung in die Forschungsumgebung am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT. Mit der Verbindung in den Bereich des Hochschulsports sowie des House of Competence sehe ich hier sehr gute Voraussetzungen für eine dauerhafte Innovationskultur im Bereich des Studentischen Gesundheitsmanagements.“

Prof. Dr. Alexander Woll, Leiter Institut für Sport und Sportwissenschaft, Leiter Zentrum für Lehrerbildung am KIT

„Der Vorstand der KIT-Studierendenschaft (AStA) war mit den Verantwortlichen des Projektes MyHealth regelmäßig im engen Austausch bezüglich des Gesundheitsmanagements für Studierende. Das umfasste insbesondere die Absprache zum Zugang zu Impfungen und

zur Informationsversorgung während der Pandemie sowie die Einbindung studentischer Perspektiven in Programmpunkte des Projektes. Des Weiteren wurde gemeinsam mit der Abteilung für Qualitätsmanagement des KIT und der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks Karlsruhe die Befragung zu Pandemie und Studium am KIT erarbeitet und evaluiert. Besonders geschätzt haben wir das große Interesse und die Sensibilisierung für studentische Probleme und die aktive und kooperative Ableitung von geeigneten Maßnahmen, die die Gesundheit der Studierenden effizient verbessern könnten.“

Adrian Keller & Betül Özdemir, Allgemeiner Studierendenausschuss/AStA

„Ich habe seinerzeit als Fachreferentin den Förderantrag über Michael Stolle vom HoC für das Projekt erhalten. Von Anfang an war ich begeistert von der Idee, den Student Lifecycle hinsichtlich besonderer Ressourcen, Anforderungen und Belastungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden Studierender zu betrachten und daraus entsprechend adäquate Maßnahmen zu entwickeln bzw. einzuleiten. Zu dem Zeitpunkt gab es noch nicht viele Hochschulen, die sich so systematisch und strukturiert diesen Fragestellungen zugewandt hatten. Insofern war das zum großen Teil Neuland. Das ganz Besondere und Wichtige war aber, dass das Projektteam fest entschlossen das Ziel verfolgte, das Thema Gesundheit als Querschnittsthema in Forschung, Studium und Lehre einzubringen und zu verankern. Das bedeutete, Viele einzubeziehen, zu gewinnen und zu überzeugen. Für einen solchen Weg benötigt man einen langen Atem, Ausdauer, Beharrlichkeit und Zeit. Und von Beginn an sollte man daran arbeiten, die Hochschulleitung und die Studierenden und ihre Vertretungen im Boot zu haben – nicht nur punktuell. Sich stetig gemeinsam über Meilensteine zu informieren und zu reflektieren, ist von großer Bedeutung.

Die Erfahrung, dass eine regelmäßige Reflektion im Team der Beteiligten, auch ein – nicht im Projekt geplantes – Innehalten für eine Ziel- und Wegkorrektur, äußerst wertvoll für den Prozess der Veränderung in der Hochschule ist, möchte ich nicht missen und werde das künftig in zu begleitende Veränderungsprozesse in Hochschulen mit einbringen.“

Dr. Brigitte Steinke, von 2000–2020 Fachreferentin Gesundheitsmanagement in der TK-Unternehmenszentrale, seit 2020 freiberufliche Projekt- und Prozessberaterin u. a. zum hochschulischen Gesundheitsmanagement

„Der TK liegt die Gesundheit Studierender nicht erst seit dem Präventionsgesetz am Herzen. Daher war für uns klar, dass wir in Kooperation mit dem KIT vorhandene Strukturen ausbauen und im wissenschaftlichen Kontext neue Ansätze für die Gesundheitsförderung erproben möchten.

MyHealth konnte durch den forschungszentrierten Ansatz einen großen Schritt in der Erforschung der studentischen Lebenswelt vorankommen. Die besondere Projektstruktur und die Erkenntnisse der Netzwerkanalyse tragen optimal dazu bei, den Weg hin zu einem Universitären Gesundheitsmanagement am KIT zu ebnet und andere Akteur:innen in der Hochschullandschaft zu unterstützen. Der multimethodische und partizipative Ansatz und die Vereinbarung von Forschung und Lehre sind sinnbildlich für MyHealth. Durch die

Einbindung in den Studienalltag konnte ein nachhaltiger Einfluss auf die Studierenden-gesundheit gewährleistet werden. Aus diesem Projekt konnten grundsätzliche Erfolgs-faktoren generiert werden, an die die TK anknüpfen und die sie in der Beratung nun auch anderen Hochschulen weitergeben kann.“

Jennifer Stößer, Beraterin Gesundheitsmanagement, Techniker Krankenkasse, Karlsruhe

„Im Rahmen unserer Angebote für die Studierenden gibt es zahlreiche Anknüpfungspunkte für das studentische Gesundheitsmanagement. Daher haben wir uns sehr gefreut, vom KIT zur Teilnahme eingeladen worden zu sein und haben uns insbesondere in den Themen Hochschulgastronomie und Psychotherapeutische Beratung erfolgreich beteiligen können. Da es viele Schnittstellen zwischen studentischem und betrieblichem Gesundheitsma-nagement gibt, gefällt mir der Ansatz sehr, beide Ansätze zusammenzuführen und zu einem Universitären Gesundheitsmanagement gemeinsam zu denken und zu verstetigen. Auch daran beteiligt sich das Studierendenwerk gerne weiter. Insbesondere im Rahmen der Netzwerkanalyse konnten wir zahlreiche Bereiche des KIT mit ihren Akteur:innen und Aufgabenbereichen genauer kennenlernen. Das wird unsere Kooperation in den nächsten Jahren prägen.“

Michael Postert, Geschäftsführer Studierendenwerk Karlsruhe

2. Genese eines SGM: Zum Hintergrund des Projekts MyHealth

2.1 Die Ausgangssituation am KIT

Claudia Hildebrand & Alexa Maria Kunz

Die Förderung der Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden sowie die Einbettung des Themenfelds Gesundheitsförderung in Lehre und Forschung blickt am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) mittlerweile auf eine lange Tradition zurück. Seit den 1980er Jahren befassen sich Wissenschaftler:innen am KIT (früher: Universität Karlsruhe, TH) mit der Förderung von Gesundheit in der Lebensspanne und mit der Entwicklung und Implementierung von Gesundheitsförderungskonzepten und -dienstleistungen in Settings³ wie u. a. Betrieb und Hochschule. Seitdem sind vielfältige Präventions- und Unterstützungsangebote auf struktureller sowie auf Interventionsebene implementiert worden. Als ausgewählte Meilensteine seit dem Jahr 2000 sei hier die Gründung des House of Competence (HoC) als die zentrale wissenschaftliche Einrichtung für Schlüsselkompetenzen am KIT sowie die nachhaltige Etablierung einer zentralen Koordinierungsstelle für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) im Jahr 2007 am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) erwähnt. Dem vorausgegangen waren die Etablierung eines Bachelor-Studiengangs mit dem Wahlpflichtfach Fitness- und Gesundheitsmanagement, die Einrichtung eines Zentrums für Gesundheit, Fitness und Diagnostik (*walk-in*) im Jahr 2000 sowie die Etablierung des Masterprofils Bewegung und Gesundheit (2015) am IfSS.

3 Ein Setting – im deutschen Sprachraum auch als „Lebenswelt“ bezeichnet – ist ein Sozialzusammenhang, in dem Menschen sich in ihrem Alltag aufhalten und der Einfluss auf ihre Gesundheit hat (Hartung/Rosenbrock 2022). Dieser soziale Zusammenhang ist relativ beständig und seinen Mitgliedern auch bewusst. Er drückt sich aus durch formale Organisationen (z. B. Betrieb, Schule, Kita), regionale Situationen (z. B. Kommune, Stadtteil, Quartier), gleiche Lebenslagen (z. B. Rentner/Rentnerinnen), gemeinsame Werte oder Präferenzen (z. B. Religion, sexuelle Orientierung) bzw. durch eine Kombination dieser Merkmale.

Zusammenarbeit HoC und IfSS

Das Projekt vereint zwei Einrichtungen: Das House of Competence (HoC) als zentrale wissenschaftliche Einrichtung einerseits mit dem in einer Fakultät angesiedelten Institut für Sport- und Sportwissenschaft (IfSS) andererseits. Das HoC bringt seine Expertise im Bereich der Methodenentwicklung und der lebensweltorientierten Studierendenforschung ein sowie die Möglichkeit, Lehrveranstaltungen für alle KIT-Studierenden im fachübergreifenden Wahlpflicht-/Schlüsselqualifikationsbereich anzubieten. Das IfSS besitzt u. a. Expertise im Bereich der Gesundheitsforschung und -bildung sowie dem Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Für alle Studierenden am Hochschulstandort Karlsruhe erbringt das IfSS im Rahmen des Hochschulsports vielfältige Sport- und Gesundheitsangebote. Zudem bereitet es Studierende der Sportwissenschaft in fachgebundenen Lehrveranstaltungen auf Tätigkeiten in diesem Bereich vor. Durch die Kooperation von HoC und IfSS sind weitreichende Distributionsoptionen für das SGM am KIT und darüber hinaus möglich. Die Entwicklung eines SGM wird somit sowohl fachwissenschaftlich verankert und in den verschiedenen Science Communities diskutiert (Sportwissenschaften und Soziologie) als auch in überfachlichen Gremien und Netzwerken (z. B. AGH, KGH, GHSW und GFSK) vorgestellt.

All die oben skizzierten Entwicklungen ermöglichten den Ausbau der wissenschaftlichen und praxisorientierten Expertise am KIT zu den Themen Fitness- und Gesundheitsmanagement sowie im Bereich der Studierendenforschung und der Entwicklung von Schlüsselkompetenzangeboten. Neben einer stets starken Unterstützung seitens der Universitätsleitung konnte immer wieder in der Zusammenarbeit mit Krankenkassen die Entwicklung hin zu einer ‚gesunden Uni‘ vorangetrieben werden. Insbesondere die langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse (TK) hat wesentlich zur Implementation des Betrieblichen Gesundheitsmanagements – dem Netzwerk Gesundheit (Hildebrand et al. 2007) – sowie von Maßnahmen zur Förderung der Studierendengesundheit am KIT beigetragen. Dies stellte für uns nicht zuletzt deshalb einen sehr guten Ausgangspunkt für die Entwicklung eines Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) dar, weil die verschiedenen Akteur:innen z. B. aus HoC und IfSS bereits auf erste Kooperationserfahrungen zurückblicken konnten. Bereits vor dem Projektstart von MyHealth entstanden über die Jahre hinweg zahlreiche Unterstützungs- und Präventionsangebote für KIT-Studierende in allen Phasen des Student Lifecycle (Schulmeister 2007). Sie reichen von der Aktivpause und der Lernberatung über Aktionstage und Kurse zu Stressbewältigung, Resilienzförderung und weiteren überfachlichen Kompetenzen bis hin zu einem vielfältigen (Gesundheits-)Sportangebot inklusive Fitness- und Gesundheitsdiagnostik.

Vor dem Projektstart handelte es sich überwiegend um Einzelaktivitäten, die abgesehen von losen, anlassbezogenen Kooperationen von Akteur:innen innerhalb des KIT nicht miteinander vernetzt waren. Dies sollte sich durch das Projekt MyHealth ändern. Unter dem Motto „vernetzen statt verdoppeln“ haben

wir eine Reihe von Akteur:innen auf struktureller Ebene identifiziert, die wir in die Projektgenese und auch im weiteren Verlauf unseres Projekts zur Beteiligung eingeladen haben (vgl. dazu v. a. Kapitel 4.3, Kapitel 6 und Kapitel 7).

Während der Laufzeit von MyHealth (2017–2022) wurden weitere Projekte zur Förderung der Gesundheit von Studierenden am KIT ins Leben gerufen, so etwa *ActivityKIT* am IfSS (<https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit>) und *In Führung gehen. Achtsam den Wandel gestalten* am HoC (<https://www.hoc.kit.edu/infuehrunggehen.php>). *ActivityKIT* ist Teil der deutschlandweiten Initiative *Bewegt studieren – Studieren bewegt!* des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (ADH) und der TK. Primäres Ziel der Initiative ist es, Studierenden mehr Bewegung im Alltag zu ermöglichen. Auf diese Weise sollen individuelle Ressourcen, das Gesundheitsbewusstsein und die Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Die drei inhaltlichen Schwerpunkte innerhalb von *ActivityKIT* liegen auf der Integration von Studierenden mit Behinderung und chronischer Erkrankung in Sport- und Bewegungsangebote des KIT, Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Lehre und der Realisierung eines bewegungsförderlichen Campus.

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten ist ein Kooperationsprojekt von HoC und TK und hat zum Ziel, Angebote zur Förderung von Führungs- und Gesundheitskompetenzen für verschiedene Zielgruppen zu entwickeln. Dabei soll ein neues Verständnis von gesundheitsförderlicher Führung etabliert werden, welches in einem angemessenen Rahmen die großen Veränderungen in Wirtschaft, Politik und Umwelt einbezieht, die Bedürfnisse der Personen ernst nimmt und alternative Erfolgsmaßstäbe für ein gesundes Miteinander schafft (vgl. Stolle 2023).

Über das Projekt MyHealth konnten diese und weitere Initiativen von Beginn an mittransportiert und Synergien erzeugt werden.

Literatur

- Hartung, Susanne/Rosenbrock, Rolf (2022): Settingansatz-Lebensweltansatz. doi: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i106-2.0>.
- Hildebrand, Claudia/Heinichen, Susanne/Bestler, Michael/Burckhardt, Heike/Eisold, Klaus/Franz, Elke/Fritz, Julia/Gröben, Ferdinand (2007): 2. Gesundheitsbericht der Universität Karlsruhe (TH), herausgegeben von Ertmann, Dietmar/Bös, Klaus, Universität Karlsruhe (TH), Karlsruhe.
- Schulmeister, Rolf (2007): Der ›Student Lifecycle‹ als Organisationsprinzip für E-Learning. In: Kerres, Michael/Keil, Reinhard/Schulmeister, Rolf (Hrsg.) (2007): eUniversity – Update Bologna, Münster: Waxmann, S. 229–259.
- Stolle, Michael (2023): Förderung von Führungspraxis in der studentischen Lebenswelt. In: Timmann, Mareike/Paeck, Tatjana/Fischer, Jan/Steinke, Brigitte/Dold, Chiara/Preuß, Manuela/Sprenger, Max (Hrsg.) (2023): Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Berlin: Springer, S. 245–250.