

## „MyHealth: Aufbau eines studentischen Gesundheitsmanagements am KIT“

Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und sportliche Betätigungen stellen drei bekannte Facetten einer gesunden Lebensweise dar. Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements werden unter anderem am KIT Informationen und Maßnahmen entwickelt und bereitgestellt, mit denen die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und deren Gesundheitsverhalten allgemein verbessert werden kann. Doch wie kann ein Gesundheitsmanagement für die Gruppe der Studierenden gestaltet werden? Wie lassen sich die Prinzipien des betrieblichen Gesundheitsmanagements auf diese andere Zielgruppe übertragen? Im Rahmen des Projektes „MyHealth: Aufbau eines studentischen Gesundheitsmanagements am KIT“ wollen wir uns diesen und anderen Fragen annehmen.

Welche Faktoren und Facetten spielen bei der Entwicklung eines studentischen Gesundheitsmanagements zusammen? Welche Angebote lassen sich hierüber ableiten und welcher Unterstützung von welcher Seite bedarf es? Um diese und weitere Fragen klären zu können bedarf es vor allem der Mitarbeit der fokussierten Gruppe, der Studierenden, selbst. Aus diesem Grund sollen die Studierenden in dem Projekt MyHealth sowohl Zielgruppe, als auch aktiv Mitwirkende sein, um so ein realistisches und damit effektives studentisches Gesundheitsmanagement entwickeln zu können.

Das House of Competence (HoC) und das Institut für Sportwissenschaften (IfSS) werden im Laufe des Projektes **Lehrveranstaltungen** anbieten, in denen Studierende als Forscherinnen und Forscher einem **partizipativen Forschungsprozesses** rund um die Thematik eines studentischen Gesundheitsbewusstseins eingesetzt werden. Es sollen spezifische Maßnahmen entwickelt und durchgeführt werden, die auf die Bedürfnisse und Lebenswirklichkeit(en) der Studierenden zugeschnitten sind und so Themen des Gesundheitsmanagements an die Studierenden vermitteln. Des Weiteren soll im Sinne einer **Berufsorientierung** auf die Organisation eines ‚betrieblichen Gesundheitsmanagements‘ vorbereitet werden.

Die Planung konkreter Forschungsschritte sowie thematischer Zuspitzungen soll dabei im Sinne eines offenen Prozesses gemeinsam mit Beteiligung interessierter Studierenden erfolgen.

Im Rahmen eines **Zertifizierungsprogrammes** wird es für Studierende möglich sein, sich als „Gesundheits-Coaches“ zu qualifizieren und damit einen aktiven Beitrag zum studentischen Gesundheitsmanagement zu leisten.

Gesamtziel des Projektes zur Sicherung der Nachhaltigkeit soll ein **studentisch selbstveraltetes Gesundheitsmanagement am KIT** sein das auf Grundlage der erarbeiteten Forschungsergebnisse und betreut durch den Schwerpunktbereich Gesundheits- und Fitnessmanagement des IfSS Strukturen zur spezifischen Gesundheitsförderung am KIT auf- und ausbaut, sowie ein entsprechendes Angebot an Maßnahmen bereitstellen kann.