



„Bewegt studieren - Studieren bewegt! 2.0“

- Publikation -

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)/
Techniker Krankenkasse (TK)

Januar 2023

bewegt studieren
studieren bewegt



Gesundheitspartner



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Publikation

ActivityKIT

Jonathan Diener¹, Philipp Braun², Katleen Bock², Jule Kunkel³, Philip Bachert⁴

¹Wissenschaftlicher Mitarbeiter am KIT und Projektmitarbeiter ActivityKIT, ²Studentische Hilfskraft, ³Ehemalige Projektleitung ActivityKIT und externe Lehrbeauftragte im SGM, ⁴Projektleitung ActivityKIT und SGM-Koordinator am KIT

Ausgangssituation/ Idee zum Projekt

Der Alltag von Studierenden ist durch sedentäres Verhalten geprägt. Durch die Integration niederschwelliger Bewegungsanreize will ActivityKIT mehr Bewegung ermöglichen. Damit reiht sich das Projekt in die Tradition der Gestaltung gesundheitsförderlicher Studienbedingungen am KIT ein. Es leistet auf diese Weise einen konkreten Beitrag im Rahmen des bildungspolitischen Auftrages, und zwar im Hinblick auf die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen sowie zur Chancengleichheit und zur nachhaltigen Entwicklung.

Im ersten Förderzeitraum (10/2017 bis 05/2019) von „Bewegt studieren – studieren bewegt!“ wurden Kooperationen mit verschiedenen Akteuren am KIT aufgebaut, diverse Kommunikationsmaßnahmen (z.B. Plakatkampagnen, Vorträge) und Interventionen (z.B. Stehschreibtischaufsätze in der KIT-Bibliothek) durchgeführt. Im Zuge der zweiten Förderphase (06/2020 bis 05/2023) wurden bestehende Kooperationen vertieft und weitere Partnerschaften (z.B. Badische Landesbibliothek) geschlossen. Diese Laufzeit unterschied sich erheblich von der ersten, da der Fokus pandemiebedingt auf gesundes Lernen und Arbeiten im Homeoffice gelegt wurde und die Kommunikation größtenteils online stattfand.

Das Besondere an ActivityKIT ist die Verknüpfung von Theorie und Praxis. Neben den verschiedenen praktischen Maßnahmen, von denen die Studierenden direkt profitieren konnten, entstanden im Rahmen des Projektes sieben studentische Forschungsarbeiten, zwei wissenschaftliche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und drei Forschungsbeiträge für Fachkonferenzen.

Inhalte und Ziele des Projekts

Ziel von ActivityKIT ist die Förderung von Bewegung und die Sensibilisierung hinsichtlich der negativen Effekte langer Sitzzeiten im Studienalltag, unter Berücksichtigung von Inklusion. Primäre Zielgruppe sind Studierende, gleichzeitig werden jedoch auch Lehrende sowie sonstige Mitarbeitende des KITs adressiert, um Bewegung und Gesundheit strukturell zu verankern (z. B. durch Mitgliedschaft im Arbeitskreis für Lernraumentwicklung am KIT).

Die Partizipation von Studierenden ist ein zentraler Bestandteil von ActivityKIT. Diese wurden von der Planung der Maßnahmen über die Umsetzung bis hin zur Bewertung und Anpassung in alle Schritte eingebunden. Besonders die Verknüpfung mit der Lehre und studentischen Forschungsprojekten stellte sich als sehr fruchtbar heraus, da so eine Vielzahl an Studierenden ihre Ideen einbringen konnten.

Projektpartner

Am Projekt sind diverse Kooperationspartner beteiligt. KIT-interne Projektpartner sind z.B. die KIT-Bibliothek, das Zentrum für mediales Lernen sowie das Zentrum für digitale Barrierefreiheit und Assistive Technologien. Externe Projektpartner sind z.B. die Badische Landesbibliothek und das Hochschuldidaktische Zentrum Baden-Württemberg. Diese Kooperationen sind für das Projekt von großer

Bedeutung, da die Partner Know-How bieten, welches nicht im Projekt vorhanden ist, oder als Plattform dienen für eine größere Reichweite.

Beschreibung der Projektmaßnahmen und Meilensteine

In den ersten zwei Jahren fanden die Maßnahmen pandemiebedingt größtenteils virtuell statt. Direkt zu Projektbeginn im Juni 2020 wurde der Instagram-Account @activitykit ins Leben gerufen. Hier sowie auf der Website wurden von Studierenden für Studierende z.B. Homeworkouts (für Sehbeeinträchtigte verbal präzise angeleitet) und Bewegungs-Challenges angeboten. Im März 2021 wurden Aktivpause-Videos erstellt, welche im Homeoffice als Pausenimpuls genutzt oder von Dozierenden in die Vorlesung eingebettet werden konnten. Diverse Online-Vorträge, z. B. zu Tipps und Tricks für Lernpausen sensibilisierten Studierende und Dozierende bzgl. der negativen Effekte eines sedentären Lebensstils.

Ab dem Frühling 2022 konnte dann wieder vermehrt auf Präsenz-Events, wie den Hochschulport-Kick-Off, gesetzt werden, welche nach zwei Jahren Pandemie sehr gut angenommen wurden. Die Stehtischaufsätze wurden Ende 2022 in Kooperation mit der KIT-Bibliothek im Rahmen einer Kommunikationskampagne beworben, um diese insbesondere bei den „Covid-Jahrgängen“ bekannter zu machen. Im Rahmen einer Bachelorarbeit wurde für die Badische Landesbibliothek ein bewegungsförderndes (Lern-)Konzept entwickelt, welches im März 2023 in der Lernwerkstatt der Landesbibliothek umgesetzt wurde.

Erfolge und Herausforderungen

Insgesamt zeigt sich, dass die Angebote zur Bewegungsförderung gut angenommen und v.a. die verschiedenen Pausenformate (Stehpause, Aktivpause-Videos) von den Studierenden sehr positiv wahrgenommen werden. Durch unsere Kommunikationsmaßnahmen konnten hunderte Studierende und Lehrende sensibilisiert werden. Es liegt jedoch noch viel Arbeit vor uns, um insbesondere das bewegungsbezogene Gesundheitsbewusstsein zu stärken. Vor allem in Klausurenphasen rücken an einer sehr leistungsorientierten Universität wie dem KIT Bewegung und gesundes Lernen häufig in den Hintergrund.

Erfreulich war zudem, dass das Gesundheitsmanagement des KIT im November 2021 mit dem UKBW-Preis „Homeoffice sicher und gesund gestalten!“ für sein Konzept zum gesunden Homeoffice für Studierende und Beschäftigte prämiert wurde, wofür ActivityKIT einen maßgeblichen Anteil geleistet hat.

Fazit/Evaluation und Ausblick

Nachhaltige Veränderungen an Hochschulen brauchen Zeit, insbesondere wenn grundlegende Konzepte wie z. B. die Sitz- und Vorlesungskultur infrage gestellt werden. Daher waren es viele kleine Bausteine, die für die Folgen eines sedentären Lebensstils Bewusstsein auf Seiten der Studierenden und Lehrenden geschaffen haben. Der Schlüssel zum Erfolg ist für uns somit Beständigkeit und Beharrlichkeit.

Diese Beständigkeit ist am KIT nun gegeben, denn die innerhalb von ActivityKIT entwickelten Maßnahmen bekräftigten das KIT, eine SGM-Koordinierungsstelle zu schaffen. Zudem wird sich aus KIT-internen Mitteln ein neues Projekt, ActiveLearn, mit dem Thema gesundes Lernen befassen. Wir sehen uns auf einem guten Weg, einen fortwährenden Beitrag zu mehr Bewegung und Gesundheit im Uni-Alltag zu leisten. Gleichzeitig sind wir uns jedoch bewusst, dass noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten ist. In diesem Sinne, ran an den Stehschreibtisch und ab an die Arbeit!

Infobox: Auf einen Blick

ActivityKIT

Karlsruher Institut für Technologie

Dr. Philip Bachert (Projektleitung)

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Engler-Bunter-Ring 15, 76131 Karlsruhe

Tel.: +49721608-42484

E-Mail: sgm@ifss.kit.edu

www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Instagram: @activitykit

Ziel: Studierenden mehr Bewegung im Alltag ermöglichen und deren bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz stärken

Aktivitäten: Vorträge, Social-Media-Kommunikation und (Info-)Aktionen bei Campus-Events; Aktivpause-Videos, höhenverstellbare Schreibtischaufsätze; Forschungsarbeiten im Bereich sedentäres Verhalten

Mitarbeitende: Dr. Philip Bachert (Projektleitung), Dr. Jule Kunkel (ehem. Projektleitung) Jonathan Diener (wissenschaftlicher Mitarbeiter)

Partnereinrichtungen: KIT-Bibliothek, Zentrum für digitale Barrierefreiheit und Assistive Technologien, Badische Landesbibliothek, Zentrum für mediales Lernen

22.275 Studierende

9783 Mitarbeitende

Beteiligung von Studierenden: Projektmanagement, Forschungsarbeiten, Kommunikation

Infobox: Quintessenz

- Identifiziert relevante Akteure innerhalb Eurer Hochschule und holt diese so früh wie möglich mit in Euer Boot.
- Die Kommunikation mit Studierenden sollte nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Kreativität und Humor erfolgen.
- Gut Ding will Weile haben: Nachhaltige Veränderungen an Hochschulen brauchen ihre Zeit – lasst euch von langwierigen Prozessen nicht demotivieren.

Bilanzstatement:

“Als studentische Hilfskraft war ich aktiv an den Entscheidungsprozessen beteiligt. Durch die Implementierung von bewegungsfördernden Maßnahmen für das (Online)-Studium konnten wir meine Kommiliton*innen für die Risiken eines sitzenden Lebensstils sensibilisieren und zu mehr Bewegung motivieren.”

Philipp Braun – studentische Hilfskraft