

## Projekt: Cool down – Projekt zur Erstellung einer Wohlfühlorte-Karte für mehr Entspannung im Studienalltag

### Projektorganisation: Studentisches Gesundheitsmanagement der Universität zu Köln



#### Über das Studentische Gesundheitsmanagement der Uni Köln:

Unter der Dachmarke „Gesunde Uni Köln“ ist das Studentische Gesundheitsmanagement der Universität zu Köln angesiedelt und wurde ins Leben gerufen, um an guten Studienbedingungen zu arbeiten und alle Angebote der Universität transparent und sichtbar zu machen. Das Gesundheitsportal ([www.gesunde.uni-koeln.de](http://www.gesunde.uni-koeln.de)) zeigt, was die Universität für Studierende (und Beschäftigte) im Bereich physische und psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Beratung bereithält. Ein wesentlicher Ansatz von der „Gesunde Uni Köln“ ist, dass Studierende Verbesserungsmaßnahmen gemeinsam dem Gesundheitsmanagement-Team entwickeln. Denn was Ihr braucht, wisst Ihr selbst am besten! In diesem Sommer hat das Team „Gesunde Uni Köln“ eine große Studierendenbefragung durchgeführt. Diese hat unter anderem ergeben, dass über 60% der Befragten auf dem Campus Ruhe- und Rückzugsräume vermissen. Sich gelegentlich aus dem Trubel zurück zu ziehen, ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil, um Kraft zu tanken und die Konzentration aufrecht zu erhalten.

Aber was für Räume sind gemeint? Sind diese drinnen oder draußen? Und wie müssen sie gestaltet sein? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit sie ihren Zweck erfüllen? Oder gibt es diese Räume vielleicht schon, nur die meisten kennen sie nicht? Diesen Fragen soll nun auf den Grund gegangen werden.

#### Über das Projekt:

Das Gesunde Uni Köln Team möchte im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements mit dem Wohlfühl-Orte-Projekt erreichen, dass die Gedanken, Recherchen und Ideen aus dem Seminar auch für andere Studierende nutzbar gemacht werden. Die Wohlfühlorte-Karte hat zum Ziel, als praktisch nutzbares Instrument zur Gesundheitsförderung, Wohlfühl- und Rückzugsorte für Studierende auffindbar zu machen. Zum Projekt gehört ebenfalls, den Begriff der Wohlfühlorte zu definieren und diese Orte ausfindig zu machen. Die im Seminar gestaltete Karte soll als druckfähige Datei für Flyer und Plakate verfügbar sein und kann als Inhalt auf dem Gesundheitsportal der „Gesunden Uni Köln“ erscheinen. Möglicherweise können die gesammelten Informationen sogar in einen bereits bestehenden interaktiven Lageplan eingebracht werden, der gerade in der Universität in Planung ist. Dem Team „Gesunde Uni Köln“ liegt am Herzen, dass sich Studierende in ihrer Studenumgebung wohlfühlen. Eine Wohlfühlorte-Karte ist hierzu ein greifbares und anwendbares Instrument. Ein wichtiger Faktor für ein gutes Gelingen des Projekts ist es, Motivation mitzubringen für sich und andere einen Mehrwert durch die Realisierung der Karte zu schaffen.

#### Rahmenbedingungen

- Ca. 45 Stunden Arbeit im Projekt



- Regelmäßige Projektbesprechungen in barrierefreien Räumlichkeiten (Kerpener Str. 15)
- Treffen in Präsenz sowie virtuellen Räumen
- Unterstützung der sich selbstständig organisierenden studentischen Projektgruppe durch das Team Gesundheitsmanagement
- Besuch der Begleitveranstaltung von Isabelle Krings „Was ist eigentlich ein Piktogramm? Die grafische Gestaltung von Karten“