

# Studentische Stimme

## Verband der Schweizer Studierendenschaften (VSS)

- Seit 1920 Stimme der Studierenden in Bundesbern
- Interessenvertretung von Studierenden von Fachhochschulen, Universitäten, Pädagogischen Hochschulen und ETHs
- Verbesserung der sozialen und wirtschaftlichen Lage, Gleichstellung, Nachhaltigkeit, Partizipation, Internationales

## Projekt zur psychischen Gesundheit von Studierenden

- ❖ Student Minds Network

# Vision

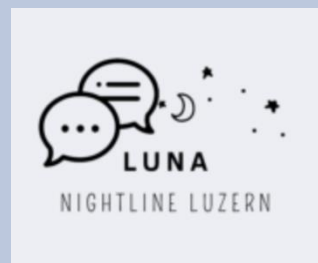
Studierende in der Schweiz können in einem regenerativen Umfeld frei von Stigmatisierung und Diskriminierung studieren und ihre psychische Gesundheit erhalten und pflegen.

# Ziele

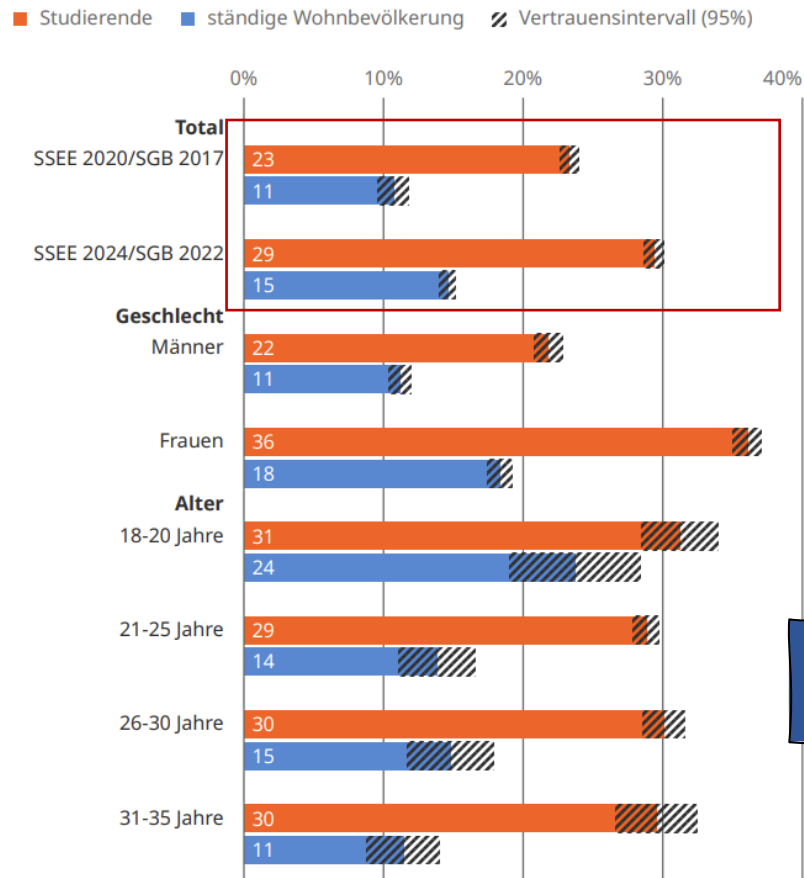
1. Das Student Minds Network setzt sich auf nationaler Ebene gegenüber Vertreter:innen der Politik, den Hochschulen, den Medien und anderen Stakeholder:innen für die psychische Gesundheit von Studierenden und jungen Menschen ein.
2. Das Student Minds Network bildet ein nationales Netzwerk an Studierendenvereinen, die sich mit der Thematik auseinandersetzen, und fördert den aktiven Austausch.
3. Die öffentliche Debatte zur Thematik wird gefördert, entstigmatisiert und enttabuisiert.
4. Die Probleme in Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von Studierenden wurden erkannt und präventive Lösungen wurden definiert und eingefordert.

# Student Minds Network

[VSS | UNES | USU]



### Mittelschwere bis schwere Depressionssymptome nach Geschlecht und Alter, in % der 18-35-jährigen Studierenden und der 18-35-jährigen ständigen Wohnbevölkerung



Anmerkung: Die Daten 2020 repräsentieren die Situation vor der Covid-19-Pandemie.

Umfrage zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden – BfS (2016)

Studium während Corona

## «Die Uni ist kein Ort mehr, sondern nur noch ein Gefühl»

Seit einem Jahr findet das Uni-Studium vorwiegend auf dem Bildschirm statt. Viele Studierende stellt das vor Probleme.

Christine Wanner  
Dienstag, 30.03.2021, 04:05 Uhr

Corona schlägt auf die Psyche

## Die angeschlagene Psyche leidet besonders wegen Corona

Die psychische Belastung wächst – speziell bei Menschen, die vorher schon mit psychischen Symptomen zu kämpfen hatten.

Pascal Biber, Amanda Arroyo  
Aktualisiert am Dienstag, 07.01.2025, 09:48 Uhr

## Generation Smartphone – Generation Stress

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen seit Jahren zu. Eine neue Langzeitstudie legt nun nahe, dass das Smartphone dabei nicht nur eine Nebenrolle spielt.

cch. 10. Februar 2026 um 06:05

Burnout vor 30

## «Für mich war das ein Modebegriff, jetzt bin ich selbst so Eine»

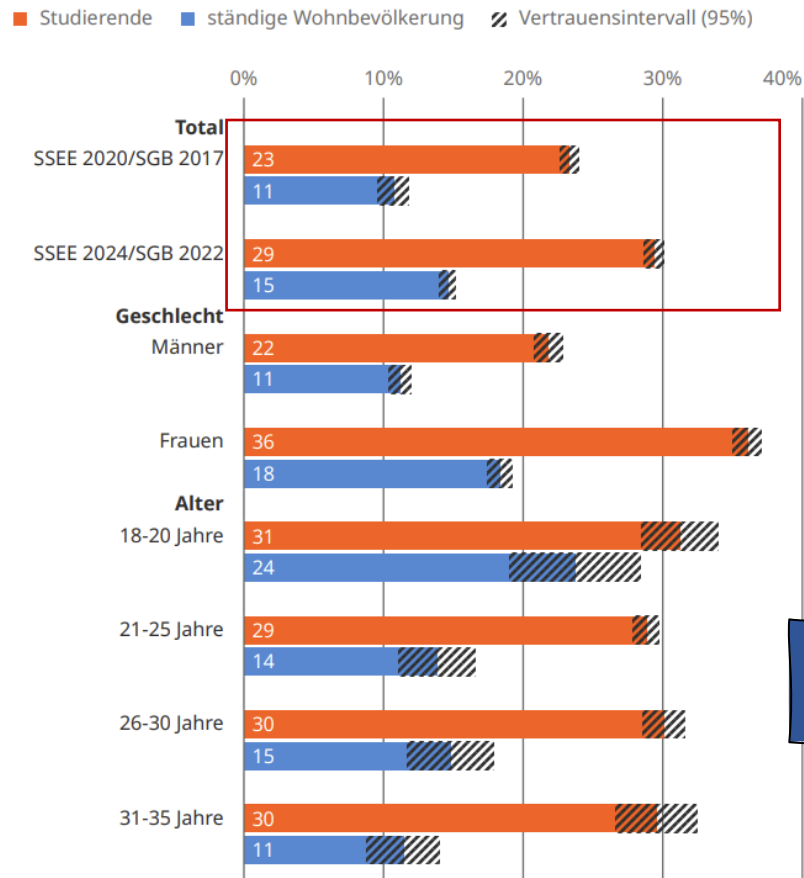
Auch junge Menschen brennen früh im Berufsleben oder in der Ausbildung aus. Wie fühlt sich das an und wie unterscheidet sich ein Burnout von einer Depression?

Redaktion: Fabian Kohler, Livio Carlin, Realisation: Yves De Prà, Text: Fabian Kohler  
Aktualisiert am Montag, 15.11.2021, 16:37 Uhr

## Multikrise verstärkt Ängste und psychische Belastung

Corona-Pandemie, Klima-Krise, Ukraine-Krieg, drohende Inflation, soziale Ungerechtigkeit: Krisen überlappen sich und treffen Kinder und Jugendliche in einer besonders verletzlichen Lebensphase.

### Mittelschwere bis schwere Depressionssymptome nach Geschlecht und Alter, in % der 18-35-jährigen Studierenden und der 18-35-jährigen ständigen Wohnbevölkerung



Anmerkung: Die Daten 2020 repräsentieren die Situation vor der Covid-19-Pandemie.

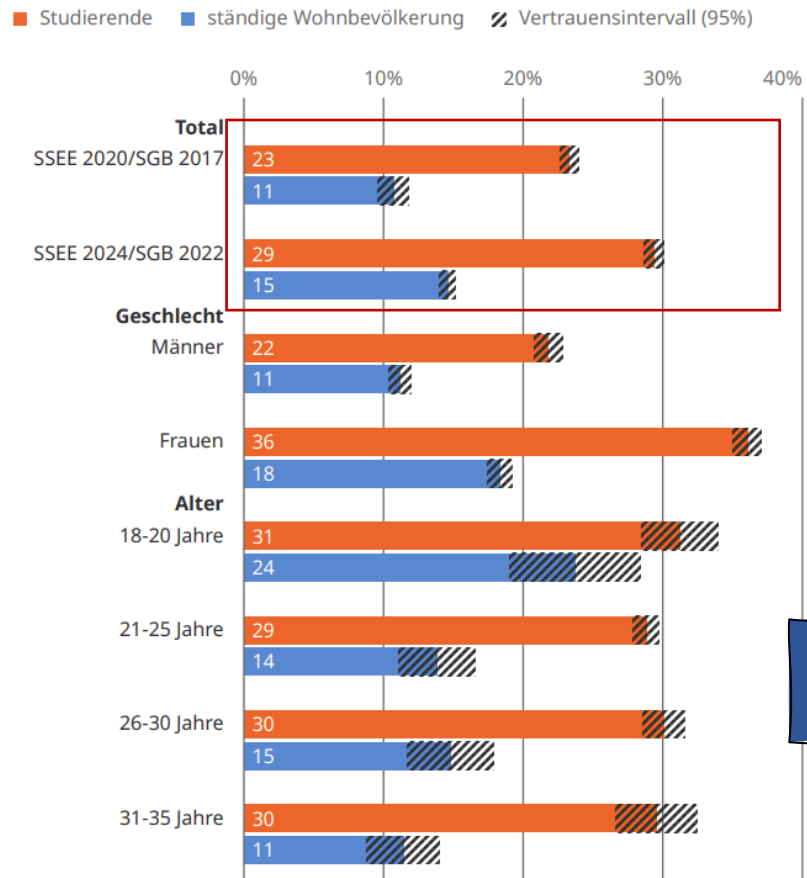
Umfrage zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden – BfS (2016)

# Überblick

**Fragestellung 1:** Welche Herausforderungen führen zu erhöhten mentalen Schwierigkeiten im Studium?

**Fragestellung 2:** Welche Ideen und Good Practices werden an den Hochschulen bereits verfolgt und was für eine Rolle spielen studentische Projekte dabei?

### Mittelschwere bis schwere Depressionssymptome nach Geschlecht und Alter, in % der 18-35-jährigen Studierenden und der 18-35-jährigen ständigen Wohnbevölkerung



Anmerkung: Die Daten 2020 repräsentieren die Situation vor der Covid-19-Pandemie.

Umfrage zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden – BfS (2016)

# Hochschulalltag

- konzentrierte Stressphasen; wenig „Alltagsgefühl“
- Einsamkeit
- toxische „Studi-Kultur“
- verändertes Verständnis, was Studierend bedeutet
- finanzielle Schwierigkeiten
- fehlende Bestimmung
- Weltschmerz
- „quiet quitting“
- Social Media

# Lehre und Forschung

- organisatorische und planerische Schwierigkeiten
- fehlende Struktur
- unbefriedigende Feedbackkultur
- hierarchische Strukturen & Machtungleichgewicht
- ungenügende Begleitung (z. B. first generation Studierende oder Austauschstudierende)
- Orientierungslosigkeit und unsichere Zukunftsperspektiven
- Vereinbarung Studium mit Care-Aufgaben / psychischen oder physischen Erkrankungen

# Werte & Kommunikation

- Bestehendes Stigma um psychische Probleme
- Leistungsdruck
- Diskriminierungserfahrungen
- fehlender Austausch & third spaces

Welche Herausforderungen führen zu erhöhten mentalen Schwierigkeiten im Studium?

....

# Studentisches Engagement

[VSS | UNES | USU]



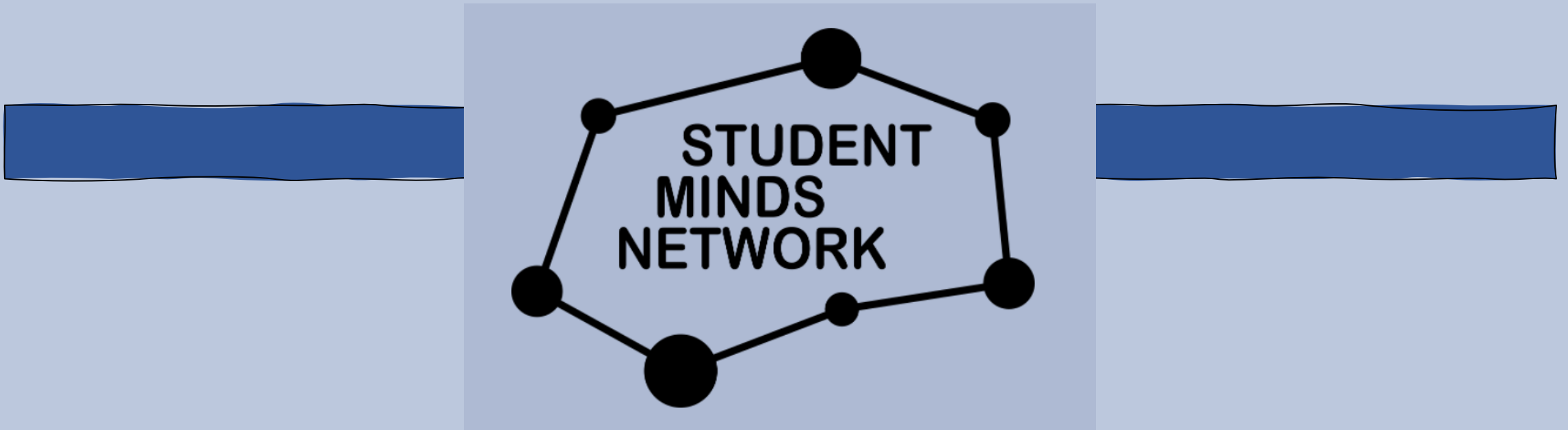
# Studentisches Engagement

[VSS | UNES | USU] 



# Studentisches Engagement

[VSS | UNES | USU] 



# Hochschulen

## Beratungsstelle der Berner Hochschulen

Psychische Belastungen  
erkennen, benennen und  
darüber sprechen  
Psychische Belastungen erkennen  
und reagieren

Das eigene Wohlbefinden  
stärken!  
Den Zutaten für ein glückliches  
Leben auf die Spur kommen

Stressbewältigung  
Wirksame Strategien für den  
Umgang mit Belastungssituationen  
erlernen

Lieber heute als morgen –  
do it now!  
Die Tendenz zum Aufschieben  
erfolgreich in den Griff kriegen

Gelassen und stark -  
Resilienzförderung für  
Studium und Alltag  
Die eigene Widerstandskraft  
stärken

Gelassen an die Prüfung  
Einen konstruktiven Umgang mit  
Prüfungsherausforderungen/-  
ängsten finden

Beispiel Beratungsstelle der  
Berner Hochschulen

# Hochschulen

## Task Force Mental Health & Well-Being

**EPFL**



### Focus groups

---

Communication, culture and values



---

Mental health and community events



---

Studies and teaching



---

Physical environment and workspace



---

Training and personal development

Beispiel Task Force EPFL

# Hochschulen

## Studentisches Gesundheitsmanagement BFH

Seit Beginn der Covid-Pandemie nahmen psychische Probleme bei jungen Erwachsenen zu. Was die Berner Fachhochschule tun kann, um die psychische Gesundheit von Studierenden zu fördern, untersucht dieses Projekt.

### Ausblick

Das Projekt trägt dazu bei Bestrebungen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit an der Berner Fachhochschule (BFH) zu koordinieren und strategisch auszurichten. Durch die Etablierung eines überdepartementalen SGMs soll die interdisziplinäre Kooperation gefördert und die Studierendenschaft in die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Hochschule einbezogen werden.

**Welche Ideen und Good Practices gibt es an den verschiedenen Hochschulen bereits? Was spielen studentische Projekte für eine Rolle?**

...

# Hochschulisches Gesundheitsmanagement

## Hochschulisches Gesundheitsmanagement

**Ihre Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit liegen uns am Herzen**

*Das Hochschulische Gesundheitsmanagement (HGM) setzt sich für die Gesundheit der Beschäftigten und Studierenden der Humboldt-Universität ein. Wir bieten Ihnen auf den folgenden Seiten einen Überblick über das vielfältige Angebot zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.*

Angebot  
Beratungsstelle  
Basler Hochschulen

Beratung AfC

BKD  
Amt für  
Hochschulen

### Struktur

SGM, BTH

Nachteilsausgleich

SUB

AfC

Fakultäre  
Kommissionen  
für Diversität  
&  
Chancengleichheit

Beisitzangebot  
MVUB

TRIAGE-  
STELLE  
MVUB

Angebot Unisport  
- Infrarotstrahlung  
- Sporthauskette  
- Kfz-Angebote  
- Beratung zu  
Ereignissen

Case Management  
(Personal & LP)

### Werte & Kommunikation

Angebot AfC

uneinsam.ch  
Unterstützung durch Hilfe  
von Selbsthilfe zur Vernetzung  
mit anderen Studierenden etc.

Hochschulseelsorge  
aki / fowm

un. behindert

Gesunde UniBe  
(Personal)

Neurodivergentes  
Erkenntnis

Job Mind  
Balance

### Lehre und Forschung

Angebote für  
Lehre

Studienberatung,  
-koordination

### Hochschulalltag

Unterstützungspart  
Verantwortung  
Care-Ansatz

Ruhraum

SVB-Angebote

PhD-Talks -  
digitale Gesprächsumgebung  
reine MVUB  
(Third Space)

Workshops  
(Beratungs-  
stelle der  
Basler Hochschule)

Energiekreis

Koordination  
(HGM)

Überblick  
Strukturierung  
Zuständigkeiten

> Fokus auf  
strategischer Ebene  
↳ Ressourcen  
+ ernsthaftig

Synergien  
nutzen (MSB)  
> systematische  
Zusammenarbeit

Überblick schaffen  
und Grundverständnis  
unter Dozierenden sich  
erstellen

Hilfe holen  
Steps / Kontakte  
Personen  
Ankersite

### Werte & Kommunikation

- Bestehendes Stigma um psychische Probleme
- Leistungsdruck
- Diskriminierungserfahrungen
- fehlender Austausch & third spaces

HOCHSCHUL-  
KULTUR

Hochschul-  
kultur

### Lehre und Forschung

- organisatorische und planerische Schwierigkeiten
- fehlende Struktur
- unbefriedigende Feedbackkultur
- hierarchische Strukturen & Machtungleichgewicht
- ungenügende Begleitung (z. B. first generation Studierende oder Austauschstudierende)

Standardisierung von  
Aufgaben von Medialen  
für e-Learning (ca. BTH)

Selbst- vs.  
Fremdbild der  
Oxid.  
Leistungsidentität

Psychisch erbe.  
Elternzeit  
↳ Klima zuhause  
Phosphorwasserstoff  
Form-Dogherigkeit

Aufklärung  
Sensibilisierung  
Social Media

### Hochschulalltag

- konzentrierte Stressphasen; wenig „Auftragskultur“
- Einsamkeit
- toxische „Studi-Kultur“
- verändertes Verständnis, was Studierend ist
- finanzielle Schwierigkeiten
- fehlende Bestimmung
- Weltschmerz
- „quiet quitting“

Abkürzung  
Economy  
> Apparat

Social Media

Digitaler  
Jahres

Case Manage-  
ment für  
Studierende

standardisierter  
Nachteilsausgleich

Schulung/  
Sensibilisierung  
Dozierende

Kontrolle  
von Regeln

Einbezug in die  
Lehre

Loop-hole -  
"Ausbildung"  
(PhDs...)

Standardisierung von  
Aufgaben von Medialen  
für e-Learning (ca. BTH)

# Was bringt die Zukunft?

+

Die psychische Belastung an den Hochschulen wurde erkannt und ein Wille zur Umsetzung von Projekten und Massnahmen besteht. Der Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen und die Anpassung hochschulischer Kulturen und Normen benötigt Zeit.

-

Die aktuelle Multikrise verschärft die psychische Verfassung aller Hochschulangehörigen und Budgetstreichungen in den Bereichen Bildung, Umwelt und Gesundheit gefährden die Entwicklung hin zu einer gesünderen Hochschulumgebung in der Schweiz.

# Was können wir tun?

- Gedanken?
- Ideen?
- Initiativen?
- ...

# Fragen? Ideen? Feedback?

Kontakt:

[seraina.campell@vss-unes.ch](mailto:seraina.campell@vss-unes.ch)

# Links

- Umfrage zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden (BfS, 2024) [file:///Users/admin/Downloads/223-2400%20\(4\).pdf](file:///Users/admin/Downloads/223-2400%20(4).pdf)
- Student Minds Network <https://vss-unes.ch/projekte/student-minds-network/>
- BFH: Studentisches Gesundheitsmanagement <https://www.bfh.ch/de/forschung/forschungsprojekte/2025-745-902-829/>