



Student Wellbeing an der Universität Zürich UZH

Tagung Wohlbefinden und studentische Gesundheit im Übergang ins Studium

Universität Zürich, Studieninformation und Beratung



Herzlich Willkommen



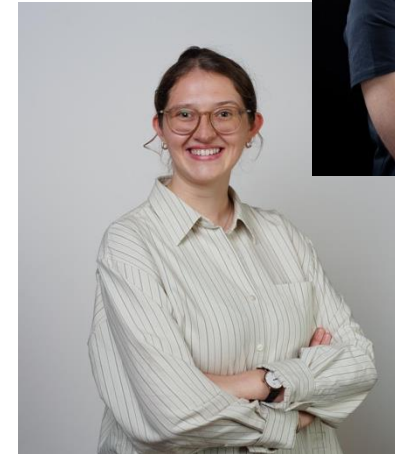
Peter Collmer, PD Dr.
Leiter Studieninformation und
Beratung der UZH



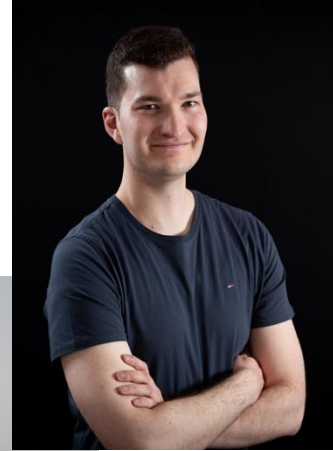
Sabina Marra, lic. phil.
Stabsmitarbeiterin Student
Wellbeing



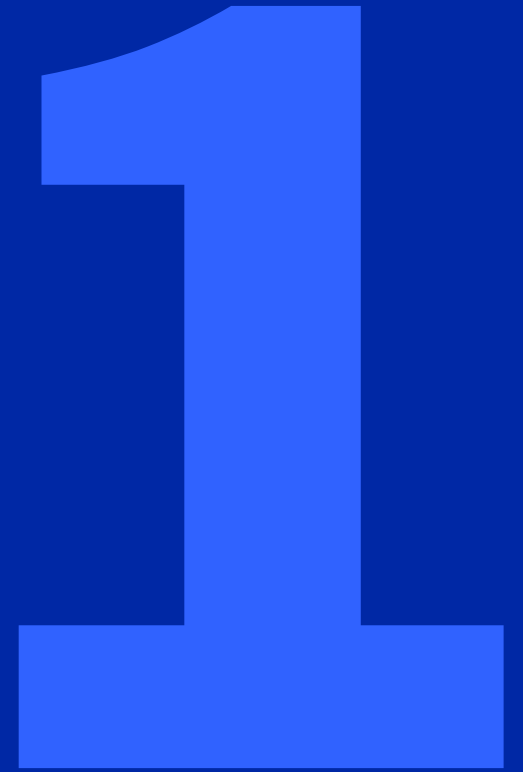
Jasmine Truong, Dr. sc. Nat.
Mental Coach und
Studienberaterin



MindFul(l)
Valerie Schneemann (Co-
Präsidium)
Kevin Hardmeier (AG Kafis)



Einführung



Student Wellbeing – internationale Inspirationen

- Die Corona-Krise wirkte sich überall negativ auf das studentische Wohlbefinden aus.
- In den **Niederlanden** fördert der Staat seither Student-Wellbeing-Initiativen systematisch.
- Die Universitäten erhalten zweckgebundene Mittel und können damit Wellbeing-Programme ausbauen und konsolidieren.
- Inzwischen verfolgen die Universitäten einen ganzheitlichen Ansatz für Student Wellbeing.



VISION

Utrecht University wants to help students develop skills for the 21st century and guide them through their growth in life and any additional stumbling blocks they may encounter.

DEFINITION OF STUDENT WELL-BEING

Student well-being means that students are able to develop their abilities to the full, cope with the challenges of the study and student period, work on their personal and professional development, and maintain a balance between positive and negative aspects of the study period. Student well-being is characterised by resilience, contentment, establishing relationships and gaining experiences during the study period. Student well-being is expressly broader than simply mental health, and also encompasses a degree of physical and social well-being.

(Definition based on the Vision on Student Well-being developed by Universities of the Netherlands, March 2022)

Was heisst «Student Wellbeing»?

Meist umfasst das Student Wellbeing folgende Dimensionen:

- Mental Health
- Social Safety (Freiheit von Belästigung, Diskriminierung und anderen Übergriffen)
- Studienfinanzierung
- Persönliche Entwicklung

Häufige Formulierungen:

- Talente entfalten können
- Mit Herausforderungen umgehen können
- Resilienz stärken

Programm

- Einführung
- Wie verstehen wir “Student Wellbeing“ an der UZH?
- Best Practice (1): Kurse zu Future Skills
- Best Practice (2): Studierende unterstützen Studierende (Mindful)
- Fragen & Diskussion

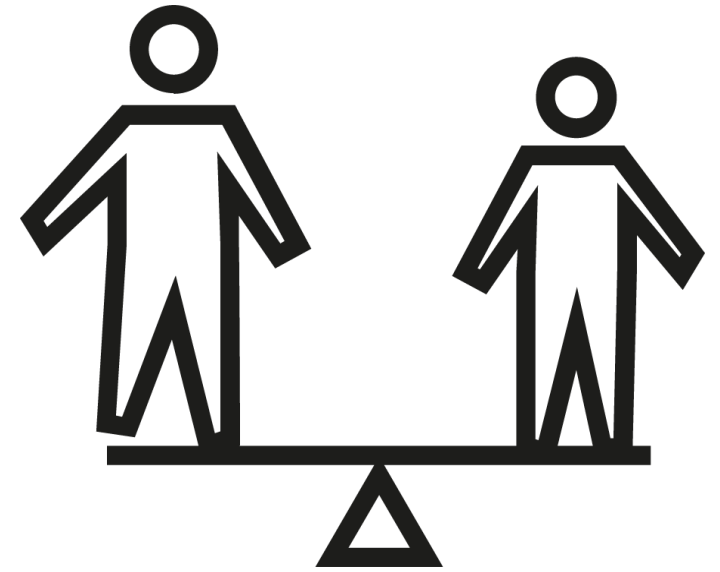


Verständnis von Student Wellbeing an der UZH



Ausgangslage

- Internationale Studien: Rund **ein Drittel** der Studierenden zeigt Symptome psychischer Belastung (Auerbach et al., 2018; WHO WMH-ICS).
- **Zentrale Ressourcen:** Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und soziale Unterstützung.
- Hohe **Selbstwirksamkeit** puffert Stress – gezielter Ressourcenaufbau ist entscheidend (Guzman Villegas-Frei et al., 2024).
- **Studienzufriedenheit** ist ein stärkerer Prädiktor für psychische Gesundheit als pandemiebedingter Stress (Tran et al., 2022).
- Positives Erleben von Studium und Lernumgebung ist zentral.
- 👉 Studierendenwohlbefinden ist Grundlage eines förderlichen Lern- und Lebensraums.
- **Student Wellbeing** ist an der UZH strategisch verankert.



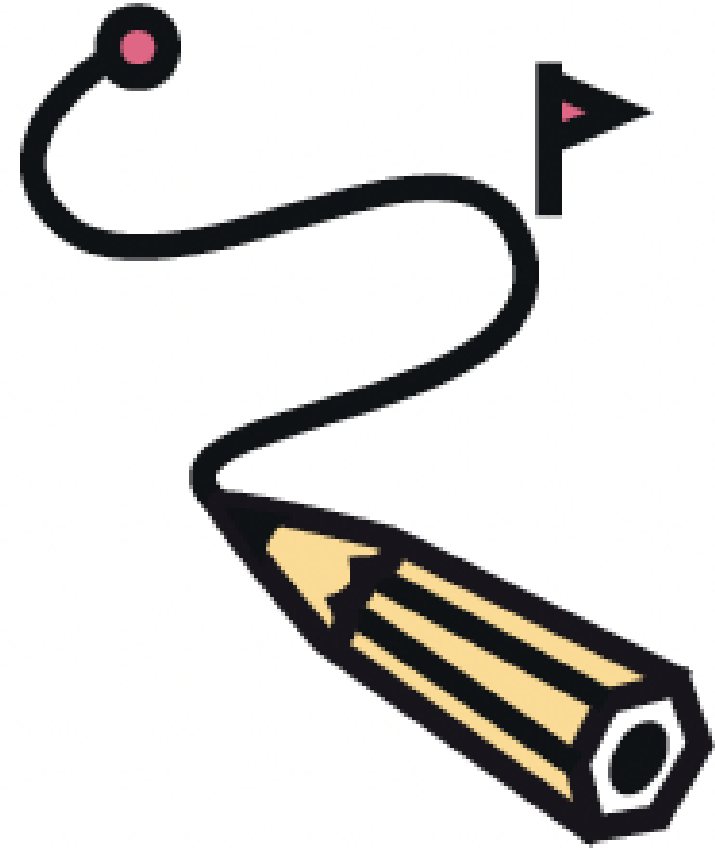
Definition Student Wellbeing

- Student Wellbeing ist kein eindimensionaler Zustand, sondern ein mehrdimensionales, dynamisches Konzept (psychisch, physisch, sozial, akademisch).
- Starke Korrelation mit Studienerfolg, Motivation, Engagement und Bindung an die Hochschule.
- Verständnis an der UZH
 - Es geht den Studierenden so gut, dass sie die üblichen Herausforderungen des Studiums meistern können.
 - Student Wellbeing ist eine gemeinsame Verantwortung von UZH und Studierenden.



Ziele

- **das Wohlbefinden und die Resilienz der Studierenden ganzheitlich zu fördern** (psychisch, physisch, sozial, akademisch und beruflich)
- eine koordinierte, strategisch abgestützte **Wellbeing-Struktur** aufzubauen
- die **Sichtbarkeit** von Angeboten zu erhöhen



Student Wellbeing in der Studieneingangsphase

Psychisches Wohlbefinden

EST · UZH Get Ready · Peer-Support (in Prüfung)

Physische Gesundheit

Bewegung · Ernährung · Regeneration

Soziales Wohlbefinden & Community

Events · Studivereine/ Fachvereine · Activity Fair

Akademisches Wohlbefinden

Lernstrategien · Coaching · Studienberatung · Skills (uzhstudy)

Career Wellbeing

Studijobs · uzhcareer.ch

Inklusion & Barrierefreiheit

Zugang · Diversität · Schutz

Financial Wellbeing

Beratung · Stipendien/ Darlehen · Unterstützung

Fokus auf:

Kompetenzaufbau

Zugehörigkeit/ Vernetzung

Orientierung

Best Practices 1

Future Skills Kurse



Future Skills: Kompetenzen, die dich weiterbringen

Unsere Plattform bietet dir die Möglichkeit, gezielt Kompetenzen zu entwickeln, die dich nicht nur im Studium, sondern auch im Beruf und in der Gesellschaft weiterbringen. Neben fachlichem Wissen sind zunehmend überfachliche Kompetenzen gefragt wie zum Beispiel kritisches Denken, Entrepreneurship und innere Stärke. In praxisnahen Workshops, interaktiven Kursen und inspirierenden Veranstaltungen kannst du deine Stärken erkennen, deine Kompetenzen erweitern und deinen eigenen Weg aktiv gestalten.

Die Universität Zürich setzt sich zum Ziel, Studierende nicht nur in ihrer fachlichen Exzellenz, sondern auch in ihrer Fähigkeit zu verantwortungsvollem Handeln und kritischer Reflexion zu stärken. In einer Welt, die sich stetig verändert, sind Future Skills entscheidend – sei es für deine Rolle als zukünftige Führungskraft, als Wissenschaftler:in oder als engagiertes Mitglied der Gesellschaft. Unsere Plattform bietet dir den Raum, um dich über die Grenzen deines Fachs hinaus weiterzuentwickeln und Antworten auf die drängenden Fragen unserer Zeit zu finden

34 / 34

Aktuell Total

Filter zurücksetzen

UZH-Study Skills v

Sprache v

Skills

Suche Name oder Anbieter



10SMSTS-506 | 13. bis 27. März 2026

UZH - School for Transdisciplinary Studies
Get R_eady: Introduction to Data Analysis for Empirical Research

mehr erfahren



Online Kurs

0 | 13. März 2026 12:15

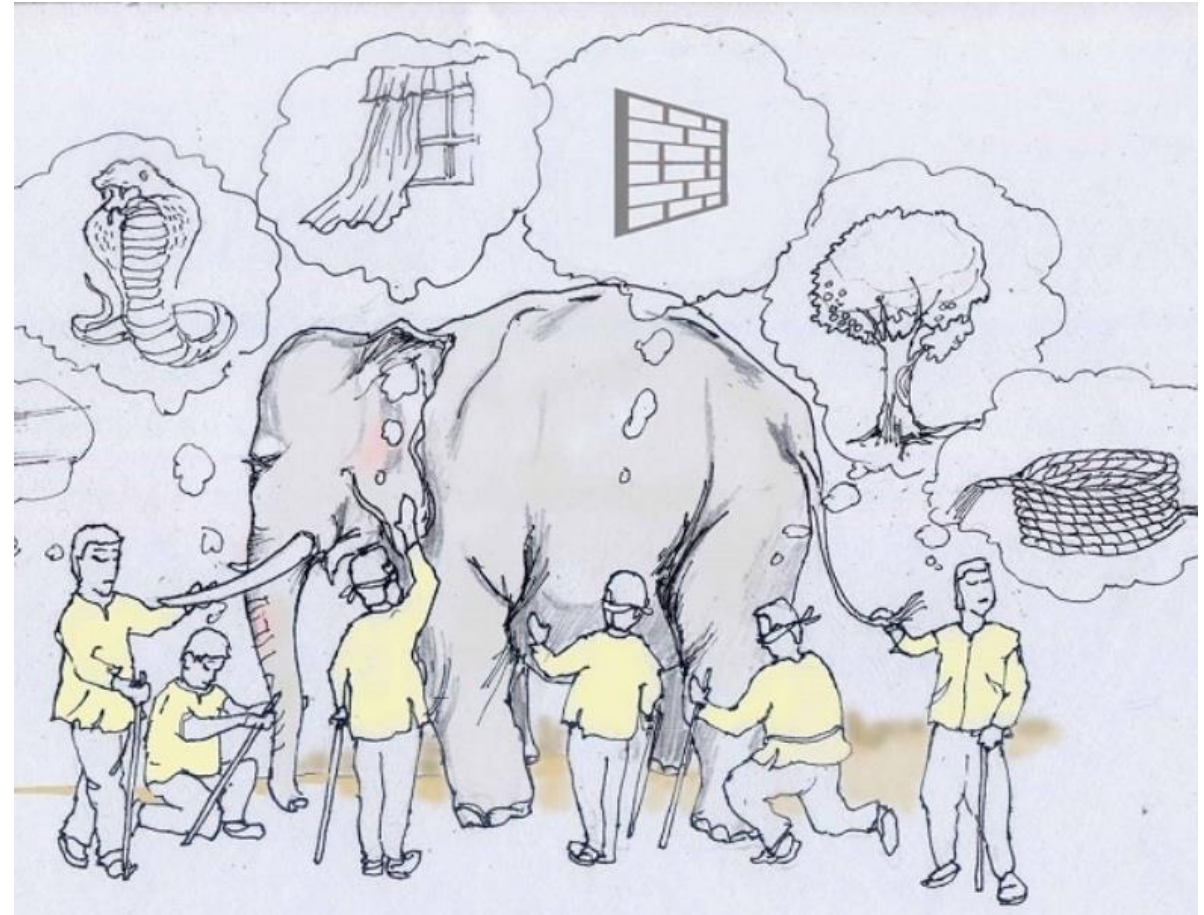
Studyond AG

Everything I wish I had known before writing my thesis

mehr erfahren

Perspektivenkompetenz

Welche andere Deutung könnte es ebenfalls geben?



Best Practices



Studierendenverein Mindful[L]

Valerie Schneemann, Co-Präsidium
Kevin Hardmeier, Vorstand



Unser Verein



- Akkreditierter Studierendenverein der Universität Zürich
- Gegründet 2019

Unsere Ziele:

- Stärkung des Bewusstseins über psychische Erkrankungen und Vermittlung von Wissen darüber
- Förderung des Austauschs über und die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen
- Soweit möglich: Förderung der psychischen Gesundheit im universitären Umfeld

Studierendenperspektive: Bedürfnisse der Studierenden



- Selbstwert stärken
- Eingehen auf individuelle Bedürfnisse der Studierenden
- Studierende als Anspruchsgruppe, nicht als Bittsteller
- Leichter Zugang zum Nachteilsausgleich

Mental Health Awareness Week (MHAW)

- Vorträge und Workshops rund um das Thema psychische Gesundheit
- Jeweils in der Woche vom 10. Oktober (WHO-Welttag für psychische Gesundheit)
- Letztes Jahr: 16 Events



MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK
06.- 10. Oktober 2025

Mindful[L]

MEIN LEBEN MIT SCHIZOPHRENIE

MENTAL HEALTH KAFI

COPING STRATEGIEN BEI PRÜFUNGSANGST

SKY CAMPUS-BREATHWORK

DER WEG ZUR PSYCHOTHERAPIE

...UND VIELE WEITERE SPANNENDE WORKSHOPS!

ANMELDUNG:
mindfull-uzh.com

VSK UZH
Verband Studierende
Universität Zürich

VUZ

voeth

Wiegehts-dir.ch

Weitere Aktionen

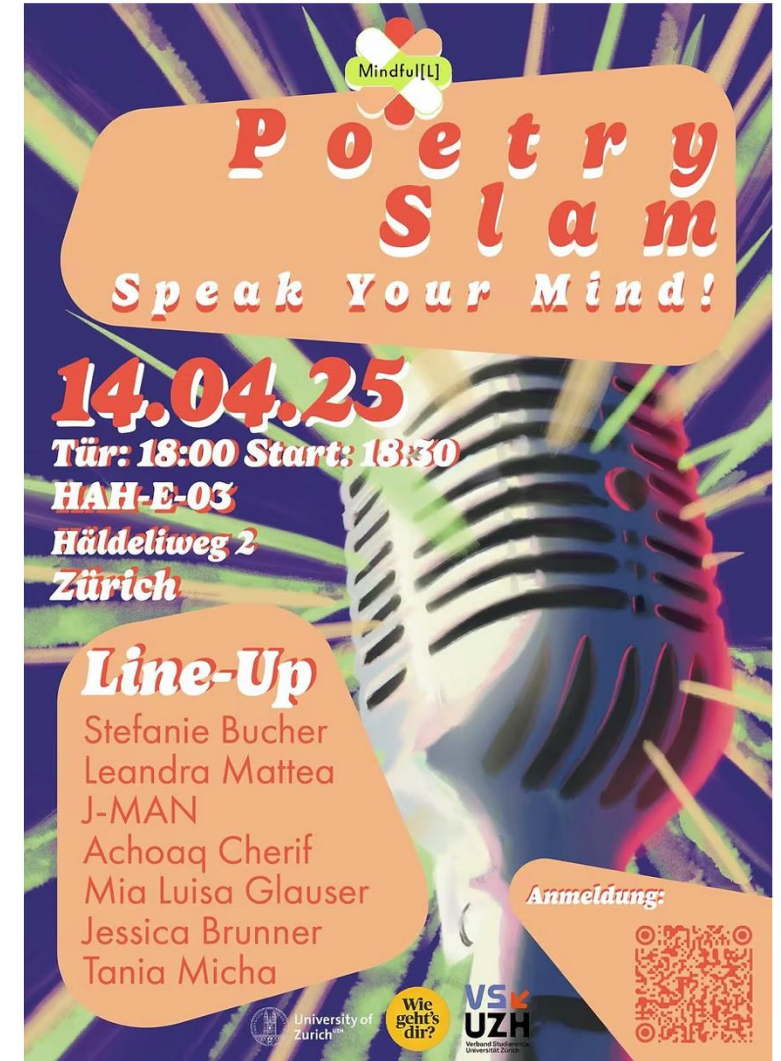
Kafis (Peer-Austausch)

- AD(H)S
- Depression
- Autismus



Poetry Slam

- Jeweils im Frühjahr



Fragen & Diskussion

