



# Stuve

Studierendenvertretung der  
Universität Erlangen-Nürnberg



Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

Universität Erlangen-Nürnberg • Postfach 3520 • 91023 Erlangen

# Positionspapier des Studentischen Konvents

**Studentischer Konvent**  
**Turnstraße 7**  
**91054 Erlangen**

[stuve.fau.de](http://stuve.fau.de)  
[stuve-konvent@fau.de](mailto:stuve-konvent@fau.de)

19.09.2022

## 1 **Positionspapier für Wellbeing an der FAU**

## 2 **Vision**

### 3 **Einleitung**

4 „Studierende“ = „Matrikelnummern“? Diese Perspektive gehört genauso in die Geschichtsbücher  
5 wie „Vorlesung“ = „Professor\*in liest 90 Minuten aus dem Skript vor“. Stattdessen sieht eine  
6 moderne Universität Studierende als Menschen, deren Bedürfnisse und Vorstellungen vielfäl-  
7 tig und individuell sind, und die gerne zu unserer Universitätsgemeinschaft gehören wollen.  
8 Für die moderne FAU steht das Wohlergehen der Studierenden im Vordergrund, sie fördert  
9 Selbstvertrauen, Selbstverständnis und Mut, Ideen und sich selbst zu entwickeln. Ehrenamtliche,  
10 akademische und hochschulpolitische Leistungen werden anerkannt und Angebote unter anderem  
11 der psychischen, gesundheitlichen und akademischen Beratung stehen ausreichend zur Verfü-  
12 gung. Gute zwischenmenschliche Zusammenarbeit, Gemeinschaftsgefühl und abwechslungsreiche,  
13 kritische und breite Bildung werden auch durch extrakurrikuläre Veranstaltungen sowie einen  
14 gemeinsamen Auftritt und ein starkes Internal Branding verstärkt.

15 Durch diese Schritte teilen wir als FAU unsere Zukunftsvision mit unserer Community - und  
16 schaffen dadurch eine Universität, in der es sowohl Studierenden als auch Mitarbeiter\*innen gut  
17 geht, die eine Kultur des Miteinanders, des Erfolgs und der Innovation hat, diese an zukünftige  
18 Generationen weitergibt und auf die wir stolz sein können.

## 19 Was ist Wellbeing?

20 Das amerikanische Center for Disease Control (CDC) definiert Wohlbefinden als übergreifenden  
21 Begriff, der körperliches, soziales, emotionales, psychologisches, bereichsspezifisches und wirt-  
22 schaftliches Wohlbefinden sowie allgemeine Zufriedenheit umfasst (CDC, 2018). Dabei bezieht  
23 sich das körperliche Wohlbefinden auf das subjektive Empfinden der körperlichen Gesundheit,  
24 z.B. ob die Kraft zur Bewältigung des Alltags ausreicht, körperliche Beschwerden wie Schmer-  
25 zen, selbständige Mobilität und Organfunktion. Soziales Wohlbefinden wird definiert dadurch,  
26 wie sehr man sich mit seiner Gemeinschaft verbunden fühlt und ob man seine Rolle in der  
27 Gesellschaft als wichtig empfindet (CDC, 2018). Emotionales und psychologisches Wohlbefinden  
28 sind eng miteinander verbunden, aber nicht gleichbedeutend. Ersteres stellt ein emotionales  
29 Profil dar, das mithilfe der Häufigkeit von Emotionen wie Glück oder Traurigkeit ermittelt wird.  
30 Letzteres hängt davon ab, ob eine Person an einer psychischen Krankheit leidet, deren sie sich  
31 bewusst ist, z.B. an einer Essstörung (CDC, 2018). Das bereichsspezifische Wohlbefinden bezieht  
32 sich darauf, wie zufrieden eine Person in ihrer Rolle in der Gesellschaft ist (CDC, 2018).

33 Im Falle unserer Studierenden bezieht sich dieses auf das akademische Wohlbefinden und  
34 wird durch die wahrgenommene/relative Leistung, die Zufriedenheit mit dem Studium, usw.  
35 beeinflusst. Das wirtschaftliche Wohlergehen geht nicht zwingend mit dem Gehalt einher (obwohl  
36 beide sich gegenseitig beeinflussen), sondern vielmehr auf die wahrgenommenen finanziellen  
37 Belastungen und Einschränkungen im Alltag, verglichen mit Freiheiten die einem erlaubt werden  
38 (CDC, 2018).

## 39 Wohlbefinden als Marker für Erfolg

40 Wohlbefinden ist laut CDC ein zuverlässiger Indikator „jenseits von Morbidität, Sterblichkeit  
41 und wirtschaftlichem Status“ für tatsächlichen persönlichen Erfolg, weil es „uns sagt, wie Men-  
42 schen ihr Leben aus ihrer eigenen Perspektive wahrnehmen“ (CDC, 2018). Darüber hinaus  
43 zeigen Studien, dass Menschen mit hohem Wohlbefinden produktiver sind und sich viel eher  
44 für das Gemeinwohl einsetzen. „Bisherige Studien unterstützen die Vermutung, dass die negati-  
45 ve Affektkomponente des Wohlbefindens stark mit Neurotizismus korreliert und die positive  
46 Affektkomponente eine ähnliche Assoziation mit Extraversion zeigt.“ (CDC, 2018). Neuroti-  
47 zismus beschreibt die Eigenschaft, zu negativen Affekten wie z.B. Wut, Angst, mangelndem  
48 Selbstbewusstsein, Reizbarkeit, emotionaler Instabilität und Depression zu neigen. Personen mit  
49 einer Neigung zu Neurotizismus reagieren schlecht auf Umweltstress, interpretieren gewöhnliche  
50 Situationen als bedrohlich und können kleinere Frustrationen als hoffnungslos überwältigend  
51 erleben (Widiger et al., 2009).

52 Aufgrund der erheblichen Auswirkungen auf den individuellen Studien- und Lebenserfolg ist  
53 eine Erfassung dieser Einflüsse durch die Universität sehr wichtig. Bei individuellen Problemen  
54 beim Wohlbefinden können Beratungsangebote und Hilfe zur Selbsthilfe dazu beitragen, den  
55 Lebens und Studienerfolg wiederherzustellen, daher muss aber für das Thema auch sensibilisiert  
56 werden. Auf der anderen Seite kann das Erkennen von Trends dabei helfen, die Ursachen zu  
57 finden und zielgerichtete Maßnahmen einzuleiten, um negative Einflüsse auf das Wellbeing  
58 frühzeitig zu bekämpfen. Daher kann durch die Einbettung in die jährliche FAUst Umfrage  
59 das Wohlbefinden der Studierenden an der FAU auf Dauer verfolgt sowie quantifiziert und  
60 Entwicklungen frühzeitig erkannt werden.

## 61 Wieso sollten wir das Wohlbefinden steigern?

62 Nachdem wir die allgemeine Definition des Wohlbefindens diskutiert haben, stellt sich natürlich  
63 die Frage, warum wir das Wohlbefinden überhaupt verbessern wollen. Man könnte behaupten,  
64 im Namen des Altruismus zu handeln, aber ein weitaus überzeugenderes Argument ist der  
65 allgemeine Nutzen für die Gemeinschaft und die Gesellschaft, mit dem ein höheres Wohlbefinden  
66 verbunden ist: „Menschen mit einem hohen Wohlbefinden sind bei der Arbeit produktiver und  
67 tragen eher zu ihrer Gemeinschaft bei.“ Wenn die Verbesserung des Wohlbefindens unserer  
68 Gemeinschaft das gewünschte Ergebnis sein soll, lohnt es sich, die Risikofaktoren für und die  
69 Schutzfaktoren gegen ein schlechtes subjektives Wohlbefinden zu berücksichtigen. Jüngsten  
70 Forschungsergebnissen zufolge scheint das Wohlbefinden in erster Linie von der genetischen  
71 Veranlagung, der Persönlichkeit, dem Alter und Geschlecht, dem Einkommen sowie der Arbeit  
72 und den Beziehungen abzuhängen (Røysamb, 2019; Jamshidi, 2022; Navarro-Carrillo et al, 2020).  
73 Es ist anzumerken, dass die Rolle des vererbaren Wohlbefindens als minimal angesehen wird.  
74 Stattdessen sprechen aktuelle Daten für die Rolle epigenetischer, d. h. umweltbedingter Faktoren  
75 (Røysamb, 2019; Jamshidi, 2022). Als Universität sind wir in einer einzigartigen Position, das  
76 Wohlbefinden durch Charakterbildung, Entwicklung emotionaler Intelligenz und Förderung einer  
77 Kultur der Gemeinschaft und des Engagements zu beeinflussen.

## 78 Quellen

79 Cdc.gov., 2021. *Well-Being Concepts / HRQOL / CDC*. 2018 [online] Available [here](#).

80 Widiger TA. In: Leary MR, Hoyle RH., 2009 (eds). *Handbook of individual differences in social*  
81 *behavior*. New York: Guilford, 2009:129-46.

82 Røysamb, E., Nes, R.B., 2019. *The role of genetics in subjective well-being*. *Nat Hum Behav* 3,  
83 3. Available [here](#).

84 Jamshidi, J., Schofield, P.R., Gatt, 2022 J.M. et al. Phenotypic and genetic analysis of a wellbeing  
85 factor score in the UK Biobank and the impact of childhood maltreatment and psychiatric  
86 illness. *Transl Psychiatry* 12, 113. Available [here](#).

87 Navarro-Carrillo G, Alonso-Ferres M, Moya M, Valor-Segura I, 2020. *Socioeconomic Status and*  
88 *Psychological Well-Being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status*. *Front Psychol*.  
89 doi: 10.3389/fpsyg.2020.01303. PMID: 32587560; PMCID: PMC7298147.

## 90 1 Psychisches und emotionales Wellbeing

91 Wohlbefinden, vor allem psychisches und emotionales Wohlbefinden, wurde schon viel zu  
92 lange als Tabuthema betrachtet, welches schnell vernachlässigt wird. Obwohl nicht allein dafür  
93 ursächlich, hat die globale Covid-Pandemie psychische Gesundheit und Wohlbefinden tiefgreifend  
94 beeinträchtigt. Das ohnehin schon unterfinanzierte und unzureichende hauseigene psychische  
95 Beratungs- und Unterstützungssystem der FAU ist dadurch erheblich belastet worden. Ein  
96 vermindertes Emotionales Wohlbefinden kann zu psychischen Problemen und auch körperlichen  
97 Gesundheitsproblemen führen (Harvard Health Publishing, 2019), darunter fallen beispielsweise

98 Schlafstörungen, Energiemangel und damit einhergehend schlechtere Leistungsfähigkeit sowie  
99 stressbedingte Depressionen und Angstzustände.

100 Beim Übergang zu einer holistischen Herangehensweise der Bewältigung des psychischen Well-  
101 beings ist es entscheidend, dass Modelle der modernen Psychologie angewandt werden.

102 Ziel ist es, eine positive Feedbackschleife in Gang zu setzen, in der Studierende und Mitarbei-  
103 ter\*innen subjektiv weniger stressbelastet sind, also besser dafür ausgestattet sind, mit Stress  
104 umzugehen, und sich wertgeschätzt fühlen. Dies führt zu verbessertem Wohlbefind an unserer Uni,  
105 wodurch sich Individuen wiederum stärker engagieren und zur Gemeinschaft beitragen. Zudem  
106 steigt die Bereitschaft, Ideen zu teilen, der Mut zu experimentieren, lernen und scheitern und  
107 die Notwendigkeit, ihrer Gemeinschaft etwas zurückzugeben - bzw. mit Extraversion verbundene  
108 Eigenschaften. Wohlbefinden ist kein Nullsummenspiel, daher führt diese Bereitschaft zu verbes-  
109 sertem Wohlbefinden innerhalb der Gemeinschaft und schließt den Kreis. In den universitären  
110 Strukturen zeigt sich emotionale Gesundheit nicht nur bei den einzelnen Personen selbst, sondern  
111 auch innerhalb studentischer Gruppen (Office of the Surgeon General, 2019).

112 Daher plädieren wir hier, das psychologische Wohlbefinden durch spezifische und gezielte  
113 Maßnahmen zu verbessern:

#### 114 **1. Erhöhung der Beratungs- und Betreuungskapazität**

115 Die derzeitige Belastung unserer internen psychologischen Beratungsstellen und Therapeut\*innen,  
116 bei denen Studierende monatelang auf einen Termin warten müssen, ist hochproblematisch und  
117 ein inakzeptabler Zustand. Studierende sollten bei akuten oder chronischen Fällen innerhalb  
118 weniger Tage bzw. einer Woche einen Termin wahrnehmen können. Das Herausögern thera-  
119 peutischer Betreuung bei akuten und chronischen psychischen Problemen sorgt im Moment oft  
120 für erhebliche Verschlechterung der Studienleistungen bis zu wesentlichen Einschränkungen der  
121 Lebenszufriedenheit.

#### 122 **2. Fokus auf Resilienz Training**

123 Die stärker zu fördernde Fähigkeit, sich Herausforderungen jedweder Art zu stellen, sorgt  
124 nicht nur dafür, dass Studierende in zukünftigen Situationen besser gewappnet sind, sondern  
125 reduziert bereits die Wahrscheinlichkeit, dass sie in eine Situation geraten, bei der psychologische  
126 Betreuung notwendig wird. Durch präventative Maßnahmen und Programme zur Stärkung der  
127 Resilienz gibt man den Studierenden die Möglichkeit, sich selbst durch Krisen zu manövrieren  
128 und entlastet dadurch die psychologischen Stellen an der Universität.

#### 129 **3. Fokus auf Fähigkeiten, die für den persönlichen Erfolg wichtig sind**

130 Selbstvertrauen, Zuversicht und gesunde Risikobereitschaft spielen eine wesentliche Rolle für  
131 den akademischen Erfolg der Studierenden einer Universität. Folgenden Studien nach korrelieren  
132 sie mit höheren Werten bei den Charakterstärken, die mit Innovation und Ausdauer verbunden  
133 sind. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass diese Fähigkeiten sowohl innerhalb des  
134 akademischen Lehrplans als auch zusätzlich zu diesem gefördert werden.

#### 135 **4. Anerkennung von Leistungen**

136 In Übereinstimmung mit dem „effort-reward“-Modell von Siegrist et. al. müssen akademische,  
137 außerkurrikulare und ehrenamtliche Leistungen anerkannt werden, um Exzellenz zu fördern

138 (Siegrist et. al., 2004). Dies könnte durch die Integration der Anerkennung in das akademische  
139 Zeugnis und die Einführung von Preisen für akademische und außeruniversitäre Spitzenleistungen  
140 sowie für Dienstleistungen im universitären Umfeld erreicht werden.

## 141 **5. Überarbeitung des FAUSt Themas in „Herausforderungen im Studium“**

142 Wir schlagen vor, das Unterthema „Herausforderungen im Studium“ in „Wohlbefinden“ umzu-  
143 benennen und kritisch zu überarbeiten, um die vielen Facetten des Wohlbefindens zu erfassen.  
144 Dadurch bekommt die FAU Einblicke in die speziellen Situationen der Studierenden und erhält  
145 die Fähigkeit, gezielt sinnvolle Gegenmaßnahmen zu treffen.

### 146 **Quellen**

147 Siegrist J, Starke D, Chandola T, Godin I, Marmot M, Niedhammer I, Peter R, 2004. *The*  
148 *measurement of effort-reward imbalance at work: European comparisons.* Soc Sci Med. doi:  
149 10.1016/S0277-9536(03)00351-4. PMID: 14759692.

150 Widiger TA. In: Leary MR, Hoyle RH. (eds), 2009. *Handbook of individual differences in social*  
151 *behavior.* New York: Guilford.

152 Harvard Health Publishing, 2019. *Mind Mood - Harvard Health.* [online] Harvard Health.  
153 Available [here](#).

154 Office of the Surgeon General, Assistant Secretary for Health (ASH, 2019). *The Surgeon General's*  
155 *Priorities.* [online] HHS.gov. Available [here](#).

## 156 **2 Physisches Wellbeing**

157 Eine zentrale Komponente des Wellbeings ist auch das physische Wohlbefinden. Es ist ent-  
158 scheidend für die allgemeine Lebensqualität, hat enormen Einfluss auf die Gesundheit und  
159 trägt auch positiv zum Stressabbau bei. Sportliche Beteiligungsmöglichkeiten und physische  
160 Entfaltungsmöglichkeiten und mehr Bewegung im Alltag sind hier entscheidende Faktoren, die  
161 wir an der FAU stärker fördern wollen.

### 162 **1. Erhöhte Platzanzahl auf Hochschulsport.de**

163 Der derzeitige Zustand, dass alle verfügbaren Plätze bereits in wenigen Minuten vergeben  
164 sind und daher die meisten Studierenden oft über mehrere Semester hinweg das Angebot  
165 nicht wahrnehmen können, ist inakzeptabel. Wir müssen dafür sorgen, dass das Angebot  
166 entsprechend erweitert wird, um einer Mehrzahl der Studierenden die Teilhabe zu ermöglichen.  
167 Ein gutes Angebot hierbei verbessert das Zugehörigkeitsgefühl und macht gleichzeitig unsere  
168 FAU attraktiver.

### 169 **2. Hochschulsport: Digitales Angebot**

170 Online-Kurse sind kein Ersatz für Präsenzangebot, aber ein großes und gut zugängliches Angebot  
171 an Online-Sportkursen macht Sport an allen Standorten und mit größerer zeitlicher Flexibilität  
172 möglich. Das kann auch E-Sport-Angebote beinhalten.

### 173 3. Mit FAU Bewegt die FAU Bewegen

174 Die heutige Welt und insbesondere das Studium an Universitäten ist von einer intensiven  
175 Sitzkultur geprägt. Langes Sitzen reduziert nicht nur das körperliche Wohlbefinden und schafft  
176 oftmals nicht ausgeglichenen Stress, es erhöht auch Risiken für chronische Erkrankungen wie  
177 Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen. Das FAU Bewegt Programm setzt sich zum  
178 Ziel, die Bewegungskultur an der FAU zu fördern. Wir unterstützen das Projekt und schlagen  
179 dafür mehrere Verbesserungsmaßnahmen vor:

- 180 • **Fahrradfahren attraktiver machen:** An jedem Campus sollte es die niederschwellige Möglich-  
181 keit geben, sich zu duschen. Weiterhin soll es Fahrradreparaturstationen und Luftpumpen  
182 geben. Neue Gebäude sollen komfortable und ausreichend dimensionierte Fahrradstellplät-  
183 ze bieten. Radfahren attraktiver zu machen, hilft nicht nur der Gesundheit, sondern ist  
184 auch ein Beitrag zum Klimaschutz an der FAU.
- 185 • **Bewegtes Lernen:** Lernplätze sollten nicht nur die traditionellen Sitzplätze bieten, sondern  
186 es sollt auch ein Angebot an ggf. höhenverstellbaren Stehtischen geben, mit denen sich  
187 stundenlanges Sitzen effektiv vermeiden lässt. In schön gestalteten Außenanlagen werden  
188 auch nötige bewegte Frischluft-Pausen attraktiv.
- 189 • **Bewegte Lehre:** Es muss kein Herumhüpfen in der Vorlesung sein - bewegte Didaktik in  
190 der Lehre macht die Studierenden wacher, bringt sie in eine weniger passive Rolle und hat  
191 gleichzeitig gesundheitliche Vorteile. Dabei muss auf körperlich eingeschränkte Studierende  
192 Rücksicht genommen werden. Bewegte Lehre muss in der Veranstaltungsbeschreibung als  
193 solche kenntlich gemacht werden.
- 194 • **Bewegung kommuniziert:** Die Öffentlichkeitsarbeit sollte regelmäßig bewegungsfördernde  
195 Angebote und Projekte bewerben. Daher sollten Bewegungstipps und Angebote an der  
196 FAU sowohl in den Unterlagen zum Studienstart beworben, als auch regelmäßig in die  
197 Materialien zum Semesterbeginn integriert werden.

### 198 4. Entfaltungsräume

199 Die FAU sollte Entfaltungsräume bieten, in denen Studierende selbstständig Yoga/Meditation  
200 ausüben können. Dies kann mit den Körper-und-Geist-Räumen verbunden werden, die teils  
201 schon Möglichkeiten für Studierende schaffen, mit bereitliegender Ausstattung Kinder zu wickeln,  
202 zu beten oder sich einfach auszuruhen, wenn es einem mal nicht gut geht. Eine flächendeckende  
203 Einführung solcher Räume würde einen riesigen Fortschritt für das körperliche Wohlbefinden  
204 unserer Studierenden liefern und dabei sogar noch das psychische Wohl fördern. Entfaltungsräume  
205 können auch verbunden werden mit Safe Spaces für FLINTA+ Personen, die ebenfalls zum  
206 psychischen Wohlbefinden von betroffenen Studierenden beitragen können. Dies sollte allerdings  
207 nicht dafür sorgen, dass Nicht-FLINTA+ Personen an manchen Orten keine Entfaltungsräume  
208 zur Verfügung haben, sondern kann ein Zusatzangebot darstellen.

## 209 3 Financial Wellbeing

210 Der sozioökonomische Status (SES) ist ein komplexes und multidimensionales Konstrukt, das  
211 sowohl unabhängige objektive Merkmale (z.B. Einkommen oder Bildung) als auch subjektive  
212 Bewertungen ihrer Einstufung in das sozioökonomische Spektrum umfasst. Insbesondere  
213 die finanzielle Sicherheit wurde als Marker für persönliches Wachstum, Selbstakzeptanz und  
214 akademischen Erfolg sowie für die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens bestätigt (Navarro-  
215 Carrillo et al, 2020). Die eigene wirtschaftliche Lage kann - gerade wenn diese nicht ausreichend  
216 abgesichert ist - einen immensen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Wenn ab Mitte  
217 des Monats schon unsicher ist, ob es zumindest noch für die tägliche Portion Nudeln mit Pesto  
218 ausreicht oder ob man angesichts der massiv gestiegenen Energiepreise in der WG überhaupt  
219 noch die Heizung aufdrehen kann, übt dies einen großen Druck auf betroffene Studierende  
220 aus. Schlecht bezahlte Nebenjobs ohne jegliche Planungssicherheit stellen ebenso eine große  
221 Belastung dar, genauso wie der Mangel an Wohnheimspätzen teils erforderlich macht, sehr  
222 teure private Mietverträge einzugehen.

223 Folgende Beispiele können für Studierende zu mehr finanzieller Sicherheit und Unabhängigkeit  
224 führen und damit ihr Wellbeing steigern:

- 225 • Studierende werden durch die steigenden Heizkosten vor die schwere Entscheidung gestellt,  
226 warme Wohnungen zu haben oder Geld zu sparen. Vor allem um die finanziell benachteiligten  
227 Studierenden in dieser Zeit zu entlasten, sollten beheizte Lernplätze mindestens bis  
228 um Mitternacht zur Verfügung gestellt werden.
- 229 • Die Auszahlung der Energiepreispauschale muss möglichst niederschwellig und unbürokratisch  
230 erfolgen, um finanziellen Lücken bei Studierenden vorzubeugen. Insbesondere  
231 die Feststellung der Förderungseignung muss schnell und unkompliziert geschehen, um  
232 Verzögerungen zu vermeiden.
- 233 • Damit faire Bezahlung mit der 450€-Minijob-Grenze vereinbar bleibt, sollten Verträge  
234 über die nötige Arbeitszeit hinaus verlängert werden, um die nötigen Stunden-Überschüsse  
235 zu kompensieren. Bei Stellen wie Übungsleitungen ist dies besonders simpel umsetzbar,  
236 da die Haupt-Arbeitszeit die Semesterferien nicht beinhaltet und somit problemlos eine  
237 nahtlose Verlängerung ins nächste Semester für den nächsten Übungsturnus erlaubt.
- 238 • Die Teilnahme an sozialen Events wie dem Schlossgartenfest sollte für Studierende be-  
239 zahlbar bleiben, um niemanden durch finanzielle Einschränkungen vom gesellschaftlichen  
240 Leben an der FAU auszuschließen. Tickets, Kleidung, etc. tragen ohnehin schon zu hohen  
241 Kosten für die Studierenden bei - daher sollte die Sonderregelung mit einem Freigetränk  
242 pro Karte für Studierende als eine standardmäßige Regelung verankert werden.

### 243 Quellen

244 Navarro-Carrillo G, Alonso-Ferres M, Moya M, Valor-Segura I., 2020, Socioeconomic Status  
245 and Psychological Well-Being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. Front  
246 Psychol., doi: 10.3389/fpsyg.2020.01303. PMID: 32587560; PMCID: PMC7298147.

## 247 4 Soziales Wellbeing

248 Unter sozialem Wellbeing versteht man die Fähigkeit, eigene soziale Ziele anzugehen sowie das  
249 erfolgreiche Pflegen positiver Beziehungen mit anderen Menschen. Das Austauschen positiver  
250 Erfahrungen sowie das Erfahren emotionaler Unterstützung und ein dadurch gesteigertes Selbst-  
251 wertgefühl sind die Ziele bei der Steigerung des sozialen Wohlbefindens (leitbegriffe.bzga.de.,  
252 n.d.). Bei der Stärkung von sozialem Wohlbefinden müssen verschiedene Teilbereiche berücksich-  
253 tigt werden. Das Pflegen und Ausbilden sozialer Netzwerke hat direkte Auswirkungen auf das  
254 eigene soziale Wohlbefinden sowie indirekte emotionale Auswirkungen. Das Ermöglichen von  
255 Sozialisierung mit anderen Menschen und Studierenden stärkt das Selbstwert- und Zugehörig-  
256 keitsgefühl der Einzelnen und führt zur Bildung positiver Erfahrungen, welche das gemeinsame  
257 Leben bereichern. Der durch die Gruppe ermöglichte Austausch sowie die Unterstützung anderer  
258 Menschen kann das eigene Wohlbefinden ebenfalls steigern (www.krankenkassenzentrale.de.,  
259 n.d.). Die soziale Position einer Person und deren Lebenslage muss aktiv gefördert und gestärkt  
260 werden. Vor allem auf Studierende in sozial prekären Positionen muss zugegangen werden,  
261 um ihre Situation zu verbessern und sie in die Gemeinschaft einzubringen. Darunter fallen  
262 beispielsweise der Aufbau und die Stärkung von verschiedenen studentischen Interessen und  
263 Arbeitsgruppen sowie eine Fokussierung auf einzelne Studierende als Menschen und nicht nur  
264 als statistische Quelldaten.

265 Hier plädieren wir dafür, das soziale Wohlbefinden durch spezifische und gezielte Maßnahmen  
266 zu verbessern:

### 267 1. Pilotprojekt: FAU Garten

268 Die Integration von gemeinschaftlichen Gemüsebeeten an den Fakultäten würde Studierenden  
269 die Möglichkeit geben, nicht nur an der Verschönerung des Campus teilzunehmen, sondern  
270 auch eigenes Gemüse anzupflanzen, pflegen und ernten. Somit können man zur Verbesserung  
271 des psychischen, physischen und sozialen Wellbeings beitragen. Die Biodiversität muss dabei  
272 sichergestellt werden

### 273 2. Pilotprojekt: Wellness Spaces

274 Siehe 2.4.

### 275 3. Pilotprojekt: Communal Awareness Projects

276 Neben der Förderung einer Kohorte junger Erwachsener, die über starke Werte und einen  
277 soliden moralischen Kompass verfügen, bietet das Engagement in Projekten, die das Bewusstsein  
278 für soziale Themen schärfen, den Studierenden die Möglichkeit, starke zwischenpersönliche  
279 Beziehungen zu bilden und ihre Kommunikations-, Teamwork- und Führungsqualitäten zu  
280 entwickeln.

### 281 4. Werbung für Stuve-Gruppen und Gemeinschaftsevents

282 Als Stuve verpflichten wir uns (so weit wie personell bedingt möglich) dazu, Veranstaltungen,  
283 die Studierenden Vernetzungsmöglichkeiten bieten, über unsere online Kanäle z.. Newsletter der  
284 Studierendenvertretung, stuve.fau.de, Instagram, Facebook, Twitter zu teilen.



285 **5. Integration in gesellschaftliche Strukturen (Empowerment für Personen die von**  
286 **struktureller Diskriminierung betroffen sind)**

287 Es sollen Möglichkeiten für Awareness-Schulungen für die verschiedenen Gremien und Gruppen  
288 der Studierendenvertretung geschaffen werden, um ihre Veranstaltungen sicher, vorurteilsfrei und  
289 inklusiv zu gestalten. Beispielsweise sorgt das Fehlen von gesonderter Sensibilisierung dazu, dass  
290 in Sicherheitskonzepten von Festen meist nicht an das Einbeziehen von Fahrstühlen gedacht wird,  
291 was Menschen, die auf Rollstühle angewiesen sind, ausschließt. Die automatische Aktivierung  
292 von Untertiteln bei Filmabenden ist ein simpler Weg, Menschen mit Gehörproblemen einzube-  
293 ziehen, ohne die Hemmschwelle, extra darum beten zu müssen. In der Studierendenvertretung  
294 engagieren sich Menschen ehrenamtlich und oft direkt ohne tiefe Berufserfahrung. Von ihnen  
295 sollte nicht erwartet werden, dass sie ohne jede Beihilfe sämtliche Facetten von Diskriminierung  
296 und insbesondere struktureller Diskriminierung durchblicken und daher überall vollständig  
297 einbeziehen können. Außerdem ist die Stuve über die gesamte Universität so weit verwurzelt,  
298 dass zentrale Angebote zur Fortbildung der effektivste Weg sind, alle zu erreichen.

299 **Quellen**

300 leitbegriffe.bzga.de. (n.d.). *BZgA-Leitbegriffe: Wohlbefinden / Well-Being*. [online] Available  
301 [here](#).

302 www.krankenkassenzentrale.de., 2022. *Wellbeing - die Kunst, sich wohlfühlen*. [online] Available  
303 [here](#).