

B3

Bewerbung

Initiator*innen: Hannah Mai

Titel: Bewerbung Referatsleitung Hannah Mai

Selbstvorstellung

Halli hallo,

ich bin Hannah (sie/ihr), 24 Jahre alt und studiere im zweiten Semester Psychologie im Master hier an der JMU. Für die kommende Amtszeit wurde ich über die Sozialdemokratische Liste ins StuPa gewählt und habe im neu gewählten Studentischen Sprecher*innen Rat das Amt des stellvertretenden Vorsitz übernommen. Da dieser Bereich des SSR hauptsächlich administrative Aufgaben beinhaltet würde ich mich inhaltlich gerne dem Thema der Studierendengesundheit widmen. Durch mein bisheriges Studium habe ich natürlich einen besonders großen Bezug zum Thema mentale Gesundheit, möchte jedoch hauptsächlich daran arbeiten, einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff an der Universität zu etablieren. Hierzu gehören sowohl physische als auch psychische Aspekte der Gesundheit und Wege, wie sowohl durch Strukturen als auch eigenes Verhalten auf die Gesundheit der Studierenden positiv Einfluss genommen werden kann.

Zentral ist meiner Meinung nach das Thema Bewegung, welches sich gut in Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport in das Leben der Studierenden integrieren lässt. Aktuell weiß nicht einmal die Hälfte der Studierenden über den Hochschulsport und das Angebot Bescheid, was ich gerne verändern würde. Denn nicht nur der Sport ist ein wichtiger Ausgleich zum Studium, auch als Ort der Begegnung zwischen Personen unterschiedlicher Studiengänge ist der Hochschulsport ein wichtiger Teil der JMU, um der eigenen Studiengangs-Bubble zu entfliehen und sich ein soziales Umfeld aufzubauen.

Auch das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Erholung und Ruhepausen möchte ich stärken. Dabei liegt mir vor allem das Einrichten des Raums der Stille am Herzen, um einen Ort der Entspannung zu schaffen. Denkbar sind ebenfalls Erholungsräume draußen auf dem Campus wie die Bereitstellung gemütlicher Sitzgelegenheiten, Hängematten etc.

Ein weiteres Anliegen ist mir, Studierende bei der Erarbeitung eines individuellen, adaptiven Stressmanagements zu unterstützen. Hierfür wären Informationsangebote in Form von Workshops oder

Online-Materialien zum Thema Stressbewältigung im Studium denkbar. Im Zuge dessen sollte außerdem die Sichtbarkeit bereits bestehender Beratungsstellen erhöht und der Zugang zu Hilfe vereinfacht werden, etwa durch eine Übersicht aller Anlaufstellen, die auf verschiedenen Kanälen an die Studierenden herangetragen wird. Ebenso ist mir die Entstigmatisierung der Inanspruchnahme von Hilfe jeglicher Art sehr wichtig, in dem der Fokus darauf gelegt wird, was in Zusammenarbeit alles möglich ist und nicht auf den Schwächen der Einzelperson.

In Kooperation mit dem Referat Queer:feminismus und dem Resort Antidiskriminierung würde ich gerne mehr Raum für Vielfalt und Zugehörigkeit aller Gruppen zur Universitätsgemeinschaft schaffen. Das Gefühl von Ausschluss hat negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und den Selbstwert, was sich auf die immens auf die psychische Gesundheit betroffener Personen auswirken kann.

Durch regelmäßige Befragungen der Studierenden soll zusätzlich der Bedarf an gesundheitsfördernden Maßnahmen erhoben und die Effektivität der Neuerungen überprüft werden.

Ich würde mich sehr freuen, als Leiterin des Referats Studierendengesundheit in Zusammenarbeit mit Studierenden, weiteren Referaten und der AG Gesunde Hochschule einige dieser Vorhaben umzusetzen und mich für ein gesundes Studieren an der JMU einsetzen zu dürfen.