

Die limitierte Ersti-Edition

Tipps für das Studentenleben
jenseits von Uni und Lernen

Ersti Liebe
Die große
Foto-Lovestory
ab S. 11

Campusleben

- How to be the perfect Ersti
- Dr. Möllenbiers Klausurtipps

Orientierung

- App-Guide fürs Studium
- City-Guide Düsseldorf

Ratgeber

- Echte Kompetenzpunkte
- Von Zuhause ausziehen

Google erstmal bevor
du deine Erstigruppe
zusamst

Akzeptiere einfach, dass es
immer einen gibt, der mehr
weiß als du.

Du musst nicht alles
wissen; du musst nur
wissen, wo es steht
oder wen du fragen
kannst.

Mach dir niemals !!!
Stress und Panik

Immer klopfen, niemals klatschen
am Ende einer Vorlesung.
Wir sind nicht im Theater.

Was ist Kreuzmich?
Frag deinen Tutor,
niemals deinen Prof!

In der Mensa wird
oben gegessen

HOW TO BE THE PERFECT ERSTI

Halt die Fresse
auf der 7. Etage
in der OASE
oder stirb.

Beim Medigrillen sind
Anwesenheit und ab
und zu 'ne Theken-
schicht Pflicht.

Glaube keinem, der
sagt: "Ich habe noch
nichts gelernt"

TBK ist keine
Kinder-Krimi-Serie

Teamwork vor Egotrip!
Konkurrenzkampf um
Noten und Jobs haben
wir nicht nötig – wir
studieren ja kein Jura
oder BWL.

Zusammenfassungen-PDFs
und Antestat-Protokolle
gehören ins Forum, nicht
auf Facebook

What happens in
Cochstedt, stays
in Cochstedt

Bring zur Sprechstunde von Frau
Häser viel Zeit, Geduld, einen
männlichen Kommilitonen und/
oder Katzenfiguren aus Porzel-
lan mit.

Termine im Oktober & November

Aktuelle Informationen auf fsmed.de/veranstaltungen



SEMESTERSTART
**#KONFETTI
REGEN**
12.10.18



Di, 9. Oktober, 18 Uhr, Chirurgie
House im Hörsaal

Mi, 10. Oktober, 12:30 - 15 Uhr, O.A.S.E.
Fachschaftsbüro (1. Etage)
Forum-Freischaltung für Erstis

Mi, 10. Oktober, 18 Uhr, O.A.S.E.
**Öffentliche Sitzung der Fachschafts-
vertretung (FSV)**

Fr, 12. Oktober, Nachtresidenz
BWA Semesterstartparty

Di, 16. Oktober, 18:30 Uhr, Lehmanns
Poetry Slam rund ums Thema Medizin

Do, 18. Oktober, 18:30 Uhr, O.A.S.E.
Welcome-Treffen International Erstis

Sa, 20. Oktober, O.A.S.E.
Mit Sicherheit Verliebt - Workshop

Mo, 22. Oktober, 18 Uhr, O.A.S.E.
**"Medicine Goes Abroad" Infoabend:
Famulatur & Co im Ausland**

Mi, 24. Oktober, 18 Uhr, O.A.S.E.
**"Medicine Goes Abroad" Infoabend:
Erasmus und PJ im Ausland**

Di, 30. 10., 18 Uhr, Terrasse Medicafe
Medigrillen: Halloween

2. — 4. November, Greifswald
Mitgliederversammlung bvmd

Mo, 5. November, 19 Uhr, Hörsaal 13A
**CampusKino & Aufklärung
Organspende: "Beim Leben meiner
Schwester"**

Di, 13. November, 16 Uhr, Hörsaal 3A
**Dr. med. Eckart von Hirschhausen:
HUMOR HILFT HEILEN**
im Anschluss **Medigrillen**



Willkommen in der
Fachschaft Medizin &
viel Spaß beim Lesen!

Inhalt

- 1 How to be the perfect Ersti
- 2 Termine & Impressum

Lernausgleich

- 3 Dr. Möllenbiers Klausurtipps
- 4 Kompetente Projektvorstellung

Orientierung

- 5 App-Guide für Erstis
- 7 City-Guide Düsseldorf

Herzblut

- 9 ESAG-Tagebuch
- 11 Foto-Lovestory

Ratgeber

- 13 Flüge werden & Ausziehen
- 14 Beratungsangebote für
Medizinstudierende

Impressum

Extrasystole Ausgabe Nr. 8,
Wintersemester 2018, Auflage 500
Hrsg: Fachschaft Medizin Düsseldorf
V.i.S.d.P.: Charlotte Schüling.
Kontakt: extrasystole@fsmed.de
Redaktion: Matti Kuballa, Carolin
Schneider, Maren Auweiler, Aylin Tokmak.
Layout, Lektorat: Charlotte Schüling.



Extrasystole, die [Substantiv]

1. Auf einen ungewöhnlichen Reiz hin erfolgende vorzeitige Zusammenziehung des Herzens innerhalb der normalen Herzschlagfolge
2. In unregelmäßigen Abständen erscheinende Fachschaftszeitschrift innerhalb des normalen Semesterwahnsinns, kommt von Herzen



Dr. Möllenbiers Klausurtipps: "Andere Seiten des Anatomieatlas"

Die Einführungsvorlesung von Dr. Möllenbier, Prodekan für Aktionen, gilt als klausurrelevant. Leider geht er selber nie zur Vorlesung. Darum eine Mitschrift.

Leben in der Bib“, „16-Stunden Lerntage“, „Kein anderes Leben mehr“ — all solche Geschichten und Mythen kursieren in der Gesellschaft und machen vor dem Start vielleicht auch ein bisschen Angst.

Ja, das Studium kann phasenweise anstrengend sein. Trotzdem kann das Leben eines Medizinstudierenden genauso viele Seiten haben wie alle drei Bände des Prometheus zusammen.

Manche Lehrinhalte sind besonders interessant, wie zum Beispiel die **Ösophagusanatomie und Physiologie des Schluckreflexes**. Wer sich schonmal mit Lernmethoden beschäftigt hat, weiß: **praktische Verknüpfung** ist der

goldene Schlüssel zum Lernerfolg.

Deshalb greifen wir gleich in der ESAG so mancher Vorlesung vor und lehren oben genannte Themen durch gemeinsamen Konsum von vitaminreichen Hopfensmoothies.

Die wahren Lernexperten wissen jedoch: **„Wiederholung ist die Mutter des Wissens“**. Um dem Vergessen von frisch gelernten essentiellen Inhalten vorzubeugen, hat der frisch gebackene Ersti diverse Möglichkeiten. Regelmäßig findet auf der **Medicafete das geliebte Medigrillen** statt. Dort können sich bei Spezialitäten vom Grill und frischen Beats unserer DJs der Weg der Gerstenschorle durch den menschlichen Körper ins Gedächtnis gerufen, neue Leu-

te aus verschiedensten Semestern kennengelernt oder auch bei einer **Thekensicht** Einblicke in die Fachschaftsarbeit erlangt werden.

Wer so richtig heiß auf Vorlernen ist, sollte sich dafür den 2. Themenblock vornehmen: „Bewegungsapparat“. **Perfekt angepasste Lernhilfe bietet** die gleichnamige Partygesellschaft, kurz BWA, die pünktlich zu **frisch bestandenen Klausuren** die angesagtesten Partys auf dem Campus veranstaltet. Diese laden neben völliger Ekstase und abgefahrenen Mottos dazu ein, sich durch Schwingen des Tanzbeines dessen Anatomie gleich mit einzuprägen. Schon zu Beginn des Semesters regnet es in der Nachtresidenz zu belastenden Beats von 1Live-Star Jan-Christian Zeller. Jedoch kein Wasser, sondern Konfetti. Omas Geburtstag zählt definitiv nicht als Entschuldigung für das Versäumen dieser Veranstaltung!

Ausreichend Beweise zum Widerlegen der aufgeführten Mythen finden sich im Studium zuhauf. Das Buch des Medizinstudenten hat viele Seiten, die sich nicht mit dem Lernen befassen und auch die Lernerei lässt sich augenscheinlich erträglich gestalten.

Einige Mythen lassen sich jedoch nur schwer oder kaum widerlegen: „Medizinerpartys sind die geilsten“ und „Keiner ist trinkfester als die Medis“.

**BEWEGUNGS
APPARAT**

SEMESTERSTART
#KONFETTI
REGEN
12.10.18
NACHTRESIDENZ

MIT
JAN-CHRISTIAN ZELLER
(LIVE)



Die **AG Flüchtlingshilfe** hilft Flüchtlingen bei Arztbesuchen und kümmert sich um deren medizinische Inklusion.

Als Helfer vom **TBK: Teddybär Krankenhaus** hat man die Möglichkeit, Kindern bei einer großen Wochenaktion im Juni zu zeigen, dass der Arztbesuch nichts ist, vor dem sie sich fürchten müssen.



Die **kleinen ersten Helfer** besuchen Kindergärten und bringen den Kindern bei, wie sie im Ernstfall reagieren können.

Wo die echten Kompetenzpunkte wohnen

Am Semesteranfang laden dich alle Projektgruppen und Arbeitsgemeinschaften der Fachschaft Medizin ein, ihre Angebote für ehrenamtliches Engagement kennenzulernen. Vielleicht ist hier schon was dabei?



Wer bei **MSV: Mit Sicherheit Verliebt** bei einem Schulbesuch mitgeht, steht Schülern der Sekundarstufe Rede und Antwort bei Themen wie Aufklärung, Verhütung und Liebe.



Mit **AGT: Aufklärung gegen Tabak** geht man zu weiterführenden Schulen und macht Schülern die Gefahren des Rauchens deutlich.



Die **Aufklärung Organspende** hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Thema Hirntod und Organspende ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und beratend zur Seite zu stehen.



Stark aktiv sind die **IPPNW** als Einheit bei Protestaktionen gegen Nuklearwaffen, wo diese gelagert und deren Existenz verschleiert werden.

Natürlich das wichtigste Projekt, ohne das ihr hier gerade gar nicht lesen würdet, was es alles so gibt: unsere geliebte **Extrasystole** in der man sich journalistisch, phantasievoll oder künstlerisch einbringen kann!

Carolin Schneider (5. Semester)



myHHU

Essen. Orientierung. Rätselraten. Und das alles in einem! Die Uni und vor allem die "Gebäudena-men" sind für dich ein Buch mit sieben Siegeln und du fühlst dich wie in einem Labyrinth? In dieser App befindet sich ein Navigator, durch den du garantiert zu allen Seminaren pünktlich kommst. Du stirbst vor Hunger und hast vergessen am Vorabend etwas zu kochen? Perfekt, hier kannst du gu-cken was es in den Mensen und der Vita zu Essen gibt. (Und das für die ganze Woche - Wow!)

Die zehnte Vorlesung zum Thema Titrationskurve schläfert dich ein? Hier liegt die Lösung: Sudoku

Wie du siehst: eine App mit allen Essentials, die du in der ersten Zeit auf dem Campus brauchst. ;)



DocCheck

Wer kennt es nicht: man versteht ein paar Begriffe in der Vorlesung nicht, soll ein Fachbuch wälzen und versteht auch dieses einfach nicht. Die Lösung heißt DocCheck (teilweise). Es ist quasi das Wiki-pedia der Mediziner. So sollte es auch gehandhabt werden. Es liefert schnell und verständlich Informa-tionen, sollte aber nicht als Grund-lage eurer Doktorarbeit dienen.



Amboss

Kommen wir nun zu einer zwei-ten Alternative und einem kleinen Luxusgut in einem: Amboss. Diese von drei Medizineren 2011 gegrün-dete Wissensplattform macht das gesamte medizinische Prüfungswissen einfach und übersichtlich zugänglich. Im Gegensatz zu Doc-Check kratzt Amboss nicht nur an der Oberfläche und dient nicht nur der Begriffserklärung, sondern kann häufig als Lerngrundlage ge-nutzt werden.



Wir haben an der HHU eine so-genannte Campuslizenz, was ganz einfach bedeutet: du kannst Am-boss nutzen, ohne auch nur einen Cent dafür zu bezahlen — das übernimmt die Uni, toll oder?! Einige KommilitonInnen, die sich keine teuren Fachbücher kaufen wollen, haben in der Vergangen-heit sehr gut nur mit der App ihre Klausuren und ihre Examina ge-schrieben.

AppGuide für Erstis

Bis zu deiner Approbation ist es noch weit, aber diese Apps solltest du jetzt schon probieren. Wir verraten euch, welche Lebensretter auf dem Handy nicht fehlen dürfen.



Rheinbahn

Jenseits des Campuslabyrinths hilft dir diese kleine App dabei, problemlos den schnellsten Weg zu finden. Die Rheinbahn App ist das A und O für Busse, Straßen- und U-Bahn. Das kann sie besser als die Bahn App und oft sogar besser als die Anzeigetafeln an der Haltestelle. Natürlich kannst du sie nicht nur für Düsseldorf nutzen, sondern auch überall, wo dich dein NRW-Ticket kostenlos hingeleitet und darüber hinaus. Einfach ein Wegbegleiter in allen Lebenslagen.



Memrise

Spielerisch auswendig lernen — geht das? Und ob das geht! Dank einiger eurer sehr engagierten Vorgänger wird Terminologie für euch ein Kinderspiel. Hier könnt ihr vorwärts und rückwärts Vokabeln pauken. Mit nur einer Ausnahme. Es macht Spaß und geht super easy! Nie wieder Vokabelhefte vollschreiben, nie wieder gelangweilt am Schreibtisch über dem Termibuch hängen. Dann doch lieber jeden Abend im Bett, auf dem Weg zur Uni oder auch einfach in der Pause eine kleine und abwechslungsreiche Lernsession einlegen.

"Medizinische Terminologie - Kompaktkurs HHU"

www.memrise.com/course/1262634



Too Good To Go

Für kleines Geld könnt ihr hier in vielen Geschäften und Restaurants der Stadt am Ende des Tages leckeres Essen mitnehmen. Sei es nun Sushi aus den Düsseldorf Arcaden für 4,50€ oder verschiedene Brote und Leckereien vom Bäcker um die Ecke für 3€. Hier ist für jeden was dabei und gleichzeitig bezahlbar.



PlusPeter

Wieder eine dieser Besonderheiten nur für Studenten. Bei PlusPeter hast du die Möglichkeit einmal im Monat bis zu 160 Seiten in Farbe drucken und binden zu lassen. Natürlich kostenlos.

Dein Skript kannst du dann wunderbar mit in die Vorlesung nehmen, mit Notizen im Seminar ergänzen und später in der OASE daraus lernen. Ganz ohne Zettelchaos. Und auch euer Drucker wird es euch danken, dass er so viele Seiten nicht selbst bewältigen musste.

Special Add-On: Eure Biochemieskripte werden später ganz wunderbar im Regal aussehen.



Instagram & Facebook

Ja, auch unsere Fachschaft ist im 21. Jahrhundert mit euch angekommen. Aktuelle Infos teilen, Schnappschüsse feiern und die nächste Party planen.

Neben eurer Ersti-Gruppe bei Facebook, in der alle relevanten Infos geteilt werden und ihr euch austauschen könnt, gibt es noch den Medizinbüchermarkt, die Medimeisterschaften-Gruppe und vieles mehr.

Aber die Welt besteht ja nicht nur aus Facebook. Wir wissen alle, dass derzeit Instagram der neue Superstar ist, dementsprechend: vergiss nicht, uns auch dort zu begleiten, um kein Medigrillen zu verpassen

Instagram: [@fsmed_dus](https://www.instagram.com/fsmed_dus)

Facebook.com/fsmed

Nichtsdestotrotz: Nutzt unbedingt das Forum der Fachschaft unter <http://forum.fsmed.de/>

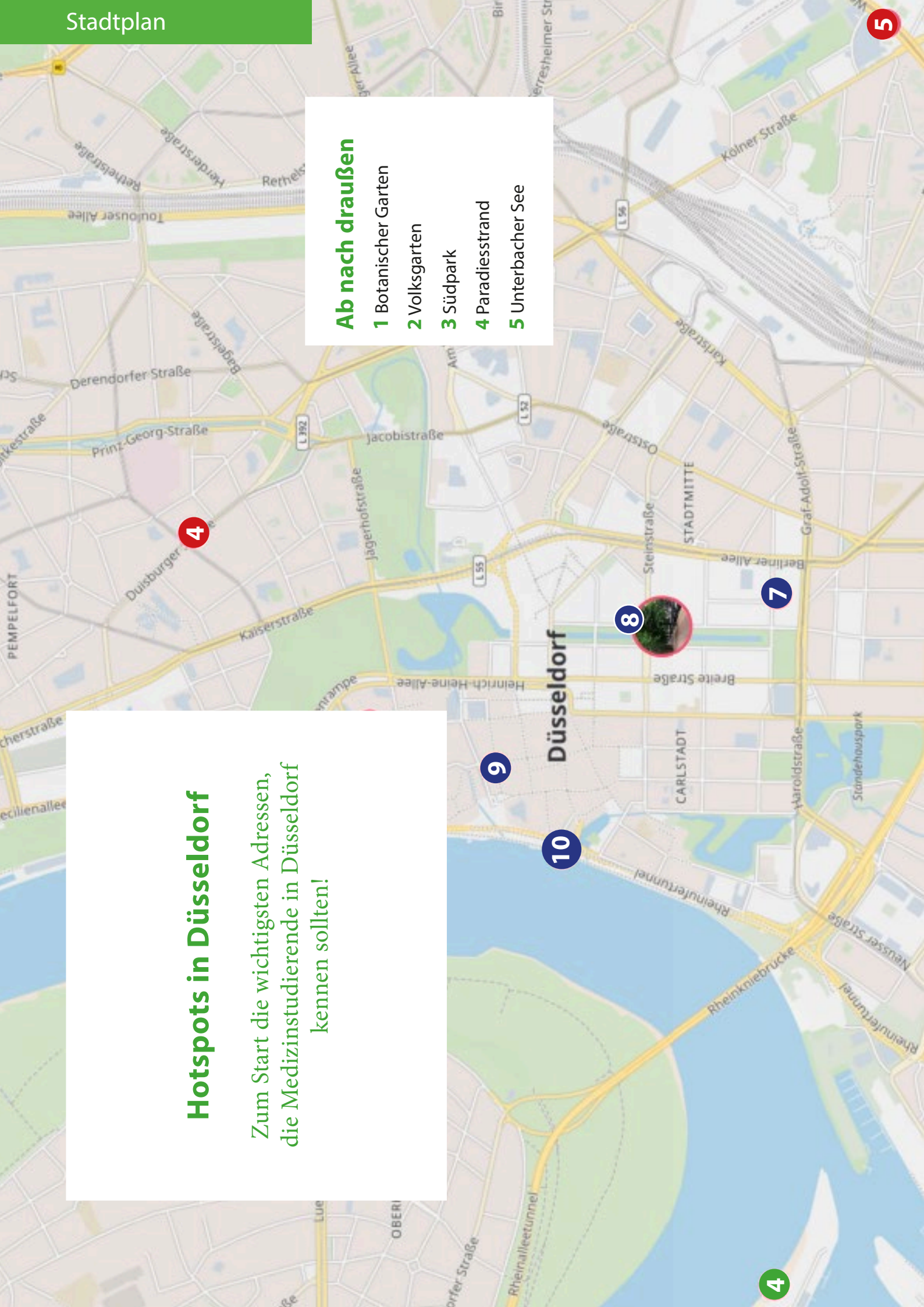
Maren Auweiler (5. Semester)

Hotspots in Düsseldorf

Zum Start die wichtigsten Adressen, die Medizinstudierende in Düsseldorf kennen sollten!

Ab nach draußen

- 1 Botanischer Garten
- 2 Volksgarten
- 3 Südpark
- 4 Paradiesstrand
- 5 Unterbacher See



Essen, Trinken, Shoppen

- 1 Mensa
- 2 Café Weise
- 3 Lot Jonn
- 4 Tigges Biergarten
- 5 Bilker Arkaden
- 6 Zinnstübchen
- 7 Nachtresidenz
- 8 Königsallee
- 9 Brauerei Kürzer
- 10 Weiße Flotte

Krankenhäuser

- 1 Uni-Kliniken
- 2 Evangelisches Krankenhaus
- 3 St. Martinus
- 4 Marienhospital
- 5 Institut f. Allgemeinmedizin (ifam)

Die Tage, die dein Leben verändern

Eine Zeitreise an den Anfang, eine Ode an die ESAG

Dienstag, 3. Oktober, 9.00

Ich stehe mutterseelenallein mit grimmigem Gesicht am Hamburger ZOB, es ist unheimlich kalt, meine Hände sind schon ganz blass und meine Laune hat den Tiefpunkt erreicht. Ich will eigentlich viel lieber in meinem Bett liegen und nicht seit einer Stunde auf den verdammten Flixbus warten.

In den letzten Tagen ist viel passiert. Freitag kam diese verwirrende E-mail. Ich war auf der Arbeit, nebenbei schon am Planen für die nächste Reise, da ich es irgendwie nicht geschafft hatte, mir in einem Jahr sicher zu sein, wer ich wo werden wollte. Beziehungsweise, weil mein Abschnitt einfach nicht zu meinem Studienwunsch gepasst hat. Vielleicht war ich auch einfach ein wenig zu naiv an die Sache gegangen. Und dann, ich saß gerade an der Garderobe, die an diesem Freitagabend mein Arbeitsplatz war, schaute ich auf mein Handy: „Auf hochschulstart.de ist eine Nachricht für Sie hinterlegt.“ Ich wunderte mich, hatte ich doch alle von mir erwarteten Absagen schon erhalten. Dennoch klickte ich auf den Link. Da ich natürlich kein Datenvolumen und schon gar keine WLAN-Verbindung hatte, dauerte das Laden von eben diesem Link gefühlt eine Stunde, das Öffnen des Postfaches eine weitere gefühlte Stunde und nach gefühlten drei Stunden konnte ich dann endlich die Nachricht lesen: „Zulassungsbescheid.“ Ich war nachgerückt.

Irgendwie konnte ich mich nicht so wirklich freuen, als ich mir diesen genauer anschaute. Düsseldorf = Bonzenstadt, ganz weit weg von meiner Heimat, ganz weit weg von meinen Leuten, meinem Freund, Karnevalsgebiet (bei uns in Hamburg endet Fasching mit der 3. Schulklasse) — und das Schlimmste: Ich kannte dort einfach

niemanden. So richtig entscheiden konnte ich mich dann auch Samstag nicht.

Klar ich wollte eigentlich schon gerne raus von Zuhause, aber nach Düsseldorf?

Was, wenn ich da niemanden finde, mit dem ich mich verstehe? Medizinstudenten haben doch sicher sowieso nicht viel mehr als ihr Studium? Nie wieder Spaß haben...? Irgendwie ließ ich mich dann aber doch dazu hinreißen am Sonntag meine Einschreibung per Express nach Düsseldorf zu schicken. Ich wollte es versuchen.



Nach 1,5 Stunden warten am Busbahnhof, 8 Stunden Fahrt und 10 verwirrten Telefonaten mit WGs/ Vermietern erreichte meine Verzweiflung ihren Tiefpunkt. Alles sah hier gleich aus und in einer Stunde war schon meine erste Besichtigung. Als ich am späten Abend schließlich in mein 12 Bett-Zimmer im Hostel kam, hatte ich drei ernüchternde Besichtigungen hinter mir und schlief schließlich unruhig ein.

Freitag 5. Oktober, 18.05

Ich stehe allein, mit strahlendem Gesicht am Düsseldorfer Hauptbahnhof. Es ist relativ mild, meine vollgemalten Hände kann ich kaum ruhig halten, ich schaue mich fröhlich und eventuell "leicht" betrunken nach meiner Mitfahrgelegenheit um. Ich würde eigentlich viel lieber noch beim Medigrillen stehen, aber meine Mitfahrgelegenheit muss schon seit 5 Minuten auf mich warten. In den letzten Tagen

ist viel passiert. Mittwoch begannen diese verwirrenden Tage. Ich stieg in das Auto und ließ mich während der Fahrt in den Erinnerungen der letzten Tage treiben. Düsseldorf bedeutete nun was ganz anderes für mich: Ich bin so lieb von fremden Leuten innerhalb kürzester Zeit aufgenommen worden, hatte eine Wohnung gefunden, eine Studentenstadt kennen gelernt mit verrückten, feierwütigen Menschen, die einem helfen, wo sie nur können. Nun fuhr ich zurück nach Hamburg, um am Sonntag mit gepackten Taschen wieder zurück zu kommen, ohne Bammel vorm Alleinsein und vorm Studium.

Als ich am frühen Morgen dann schließlich in meinem Zimmer ankam, hatte ich drei wunderbare Tage hinter mir und schaffte es kaum einzuschlafen, aus Vorfreude auf diesen neuen Lebensabschnitt.

Ich bin mit flauem Gefühl im Magen aufgebrochen und unheimlich glücklich wieder gekommen.

CLN

Wenn du auch noch ganz verliebt in deine ESAG bist und dabei Menschen gefunden hast, die dir sofort ans Herz gewachsen sind, dann behalte dir dieses Gefühl: Werde aktiv in der Fachschaft Medizin!

Wenn du richtig Lust hast, einem "gestrandeten", schüchternen Ersti, wie du es vielleicht gerade bist, in einem Jahr einen ebenso motivierenden Einstieg zu ermöglichen, dann werde ESAG-TutorIn.

Komm zum Medigrillen, sprich deine Sitznachbarn an und lerne immer neue Freunde kennen. Mach Düsseldorf zu deiner Perle.



Foto-Love-Story: Ersti-Love

Geschafft! Luisa hat einen der begehrten Studienplätze für Medizin in Düsseldorf bekommen.



Doch ihr Freund Kevin...



...freut sich nicht so sehr!



Dennoch macht sie sich im ICE auf den Weg ins ferne Düsseldorf.



Der erste Tag der ESAG! Aber mit leichten Startschwierigkeiten....



Also am meisten Spaß machen echt die Physik-Praktika!

Aber in der Düsseldorfer Uni findet natürlich jeder schnell Anschluss. Prost!



Hui, die ist ja echt süß!

Vor allem Ersti Lars hat ein Auge auf Luisa geworfen...

Also der Roy-Lichtenstein-Saal wurde nach dem Kleinstaat in den Alpen benannt.

... und das beruht auf Gegenseitigkeit!



Schnapp ihn dir, Luisa!

Gesagt, getan: Luisa schreitet zur Tat!



Lieber ein Ende
mit Schrecken...

Ich brauche
jetzt erstmal
etwas Zeit für
mich...

Dann kannst
du mir gestohlen
bleiben! ☠️

Während der TB1-
Blockkoordinator
die ärztlichen Kom-
petenzen erklärt...

Das, was er da
an die Tafel schreibt
ist doch völlig
falsch!

Stimmt,
auf dem Cover
der Extrasystole
steht's ganz
anders!

... haben Luisa und
Lars andere Dinge
im Kopf.

Nach der Vorlesung machen
sich die beiden direkt auf,
um zu lernen.

Und was
machen wir
beiden
jeetzt...?

Lass uns
mal einen Raum
in der OASE
suchen!

Doch Lars lenkt Luisa lässig an
der Bibliothek vorbei.

Bleibst du
noch auf einen
Kaffee mit
unten?

Klar!

Zwischen ihnen
knistert es
gewaltig...

Und was hältst
du so von
Düsseldorf?

Schon allein
deinetwegen hat
es sich gelohnt,
herzukommen!

Da geht einem doch
das Herz auf! ♥♥♥

Gemeinsam machen
sie sich auf den Heimweg.

Dich lasse
ich nicht
mehr los!

Happy End!

Flügge werden

Du willst raus aus dem Kinderzimmer, deine Flügel ausbreiten und fliegen?
Das sind die Optionen, um endlich das Nest zu verlassen.



Im Taubenschlag Ein Zimmer im Wohnheim

- + wenig Kosten
- + schnelle Vermittlung
- + alle Dienste inklusive (Internet, Reparaturen,...)
- + immer ein Ansprechpartner
- + nahe an Uni gelegen
- geringe Größe
- kein Einfluss auf Zuteilung
- ggf. keine Chance vorher zu Besichtigung
- manche Wohnheime sind möbliert, man darf nichts Neues mitbringen

Sind bei euch die Wochenenden nach dem Motto "Party all Night"?

„Hier ist es sehr, sehr ruhig, sonst wird sich auch schnell mal beschwert. Also das Vorurteil, dass Wohnheime eine Dauerbeschallung darstellen, ist eher Ausnahme als Regel.“ (Laura)



Unter Paradiesvögeln Als Mitbewohner in einer WG

- + es ist sehr gesellig
- + es macht Einkaufen einfacher
- Privatsphäre zu bewahren ist schwer
- es kann anstrengend werden, ständig unter Menschen zu sein

Vom Wohnheim in die WG, war es die richtige Entscheidung?

„Am Prägendsten ist, dass immer jemand da ist, man fühlt sich nicht alleine. Es war eine gute Idee umzuziehen, im Wohnheim waren Küche und Bad sehr klein und ohne jeglichen Komfort. In der WG ist es ein wenig lauter, aber da alle ungefähr zur gleichen Zeit schlafen gehen, passt das. Putzpläne sind keine Utopie, aber werden zum Semesterende mal öfter vergessen.“ (Nick)



Free as a bird Die Einzimmer- wohnung

- + keine Warteliste
- + gemischte Nachbarschaft
- + keine Rücksicht auf Mitbewohner
- + man hat seine Ruhe
- idR. nicht allzu groß
- ggf. Distanz zur Uni
- keine Gesellschaft und keine Begrüßung, wenn man zur Tür hereinkommt

Gab es Probleme mit der Vermittlung?

„Überhaupt nicht! Durch positives Image als ‚ordentlicher, gewissenhafter und vertrauenswürdiger‘ Medizinstudent, der noch das ein oder andere Jahr da bleiben wird, ist man bei Vermietern gern gesehen.“ (Katharina)

Text: Carolin Schneider (5. Semester)

Grafik: Designed by Freepik

Prüfungsangst, Stress, persönliche Krise?

Such dir professionelle Hilfe. Diese Angebote unterstützen dich kostenlos, unkompliziert und anonym. Auf dem Campus oder außerhalb.

Beratung

Ansprechpartner an der HHU bei besonderen Lebenslagen

Fachschaft Medizin

Studentische Beratung bei allen Problemen im Medizinstudium. Sprechzeiten in der OASE und Ansprechpartner auf www.fsmed.de facebook.com/fsmed

Studiendekanat (Med. Fak.)

medizin.hhu.de/studiendekanat

- Studienplanung, z.B. Semesterwiederholung
- Schwangerschaft & Kind

Kontakt: Prof. Dr. Ulrich Decking ulrich.decking@uni-duesseldorf.de
Gebäude 23.31, E. 02

Für 1.-3. Jahr: Dr. Nina Leibinnes nina.leibinnes@hhu.de

Studierendenwerk

www.stw-d.de, Gebäude 21.12

- Finanzierungsberatung
- Wohnraum

Kirchen

Katholische Hochschulgemeinde

www.khg-duesseldorf.info
Pfarrer Jürgen Hüntten
kontakt@khg-duesseldorf.de
Tel. 0211-93492-0

Evangelische Studierenden-Gemeinde Düsseldorf (ESG)

www.esg-duesseldorf.de
PfarrerIn Prof. Dr. Nicola Stricker
nicola.stricker@ekir.de
Tel. 0173-6167874

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de
Kostenlose Helpline: 116 123
Per Telefon, Email oder Chat

Psychologisch

Psychologische Sprechstunde

- für alle Studierenden der HHU
- auf dem Campus

Die Beratung der HHU bietet für persönliche und psychische Probleme während der Studienzeit Unterstützung an. Diese findet in Einzelgesprächen und Kleingruppen sowie Grundkursen und Seminaren zur Stressreduzierung und Bewältigung von Studienproblemen statt.

Kontakt

Dipl.-Psych. Angelika Wuttke
psychologischeberatung@hhu.de
Tel. 0211-81-14934
Offene Sprechstunde Di 10-12 Uhr und Termine nach Vereinbarung

Klinisch

Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (UKD)

- Beratung und Hilfe für Studierende der HHU in persönlichen Krisensituationen
- Psychodiagnostik und Psychotherapieplatzvermittlung bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (z.B. bei Angsterkrankungen oder Depressionen)
- Unterstützung bei der Bewältigung belastender Lebenssituationen und damit zusammenhängender psychischer Probleme

Kontakt: Prof. Dr. Matthias Franz
matthias.franz@hhu.de
UKD, Gebäude 15.16
Patientensekretariat Frau Arnold:
Tel. 0211-81-18855

Psychotherapeutische Institutsambulanz der HHU (PIA)

- für Studierende & allgemein
- auf dem Campus & Stadt

Ein großes psychologisches Team bietet ambulante, kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen an, ohne lange Wartezeiten.

Bei Depression, Angststörungen, Essstörungen, somatoformen Störungen, Zwangserkrankungen, Schlafstörungen etc.

Kontakt

Dipl.-Psych. Anja Kanzler
pia2@uni-duesseldorf.de
Tel. 0211-81-13529
Innenstadt: Graf-Adolf-Straße 63
Campus: Geb. 23.03 U1

Im Notfall

LVR-Klinikum Düsseldorf
Zentralaufnahme Notfallambulanz
Haus 2
Bergische Landstraße 2 (Gerresheim)
Tel. 0211-922-2801

LVR-Klinikum Düsseldorf

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

• in Gerresheim, z.B. **Institutsambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie** (Haus 18) bietet Diagnostik & Vermittlung in Psychotherapie, sowie spezielle Gruppenangebote.

Kontakt: Dr. Stefanie Dechering
Stefanie.Dechering@lvr.de

• auf dem Campus, z.B. **Tagesklinik und Ambulanzzentrum (TAZ)**, Gebäude 14.99, Eingang Christophstraße
Für intensive psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung.



Rat mal was wir studieren

Bestell deine neuen Lieblingsteile online im
kleiderschrank.fsmed.de

Faire Studentenpreise ohne Aufschlag.
 Ab 50 € Versandkosten frei.



**Stoffbeutel mit
langen Trägern**
 in 5 Farben
 7,50 €



Männer Hoodie
 in 7 Farben
 23,50 €



Frauen Longhoodie
 in 7 Farben
 23,50 €



Frauen T-Shirt
 in 4 Farben
 12,- €



Turnbeutel
 in 4 Farben
 8,50 €

Tipp: Probier die Kleidungsstücke in allen Größen (gewaschen!) zu den Sprechzeiten im
 Fachschaftsraum, O.A.S.E. Etage 1. Alle Termine auf www.fsmed.de