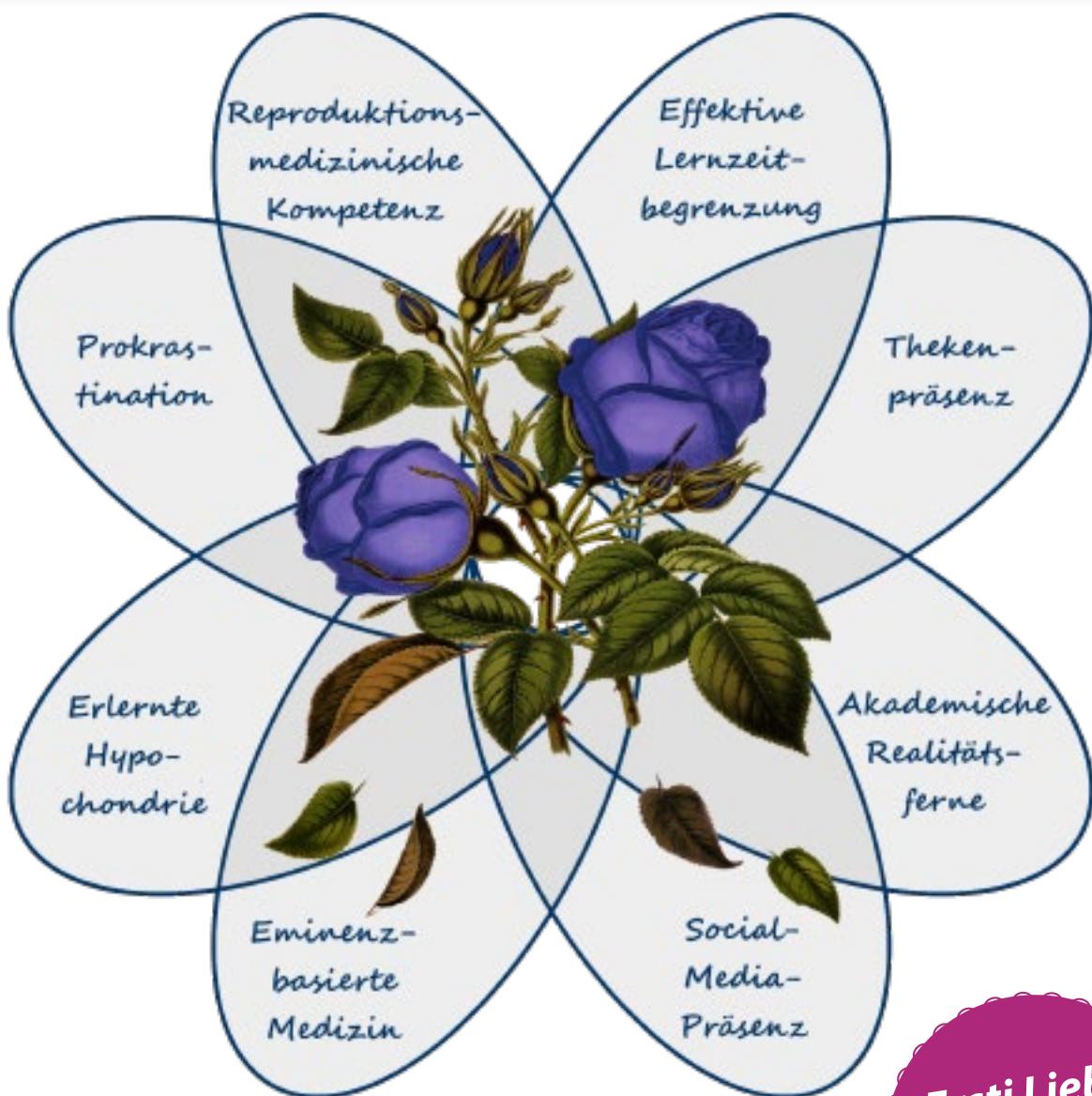


# Extrasytole

Magazin der Fachschaft Medizin



WiSe 2018 / Nr. 8



## 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  
zuspannst

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.

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

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

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

What happens in  
Cochstedt, stays  
in Cochstedt

Mach dir niemals !!!  
Stress und Panik

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

# HOW TO BE THE PERFECT ERSTI

In der Mensa wird  
oben gegessen

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

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

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](http://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 Fachschaftsvertretung (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 Medicafete  
**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 Flügge 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](mailto: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 Zusammentziehung 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.

**L**eben 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 Thekenschicht Einblicke in die Fachschaftsarbeit erlangt werden.

Wer so richtig heiß auf Vorrütteln 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 Nachtreidenz 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  
(1LIVE)



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, phantastievoll oder künstlerisch einbringen kann!

**Carolin Schneider** (5. Semester)



## myHHU

Essen. Orientierung. Rätselraten. Und das alles in einem! Die Uni und vor allem die "Gebäudenaugen" 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 gucken was es in den Menschen und der Vita zu Essen gibt. (Und das für die ganze Woche - Wow!) Die zehnte Vorlesung zum Thema Titrationskurve schlafert 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 Wikipedia der Mediziner. So sollte es auch gehandhabt werden. Es liefert schnell und verständlich Informationen, sollte aber nicht als Grundlage eurer Doktorarbeit dienen.



## Amboss

Kommen wir nun zu einer zweiten Alternative und einem kleinen Luxusgut in einem: Amboss. Diese von drei MedizinerInnen 2011 gegründete Wissensplattform macht das gesamte medizinische Prüfungswissen einfach und übersichtlich zugänglich. Im Gegensatz zu DocCheck kratzt Amboss nicht nur an der Oberfläche und dient nicht nur der Begriffserklärung, sondern kann häufig als Lerngrundlage genutzt werden.



Wir haben an der HHU eine sogenannte Campuslizenz, was ganz einfach bedeutet: du kannst Amboss 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 Vergangenheit sehr gut nur mit der App ihre Klausuren und ihre Examina geschrieben.

# 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 Haltstelle. 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](http://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**  
**Facebook.com/fsmed**

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

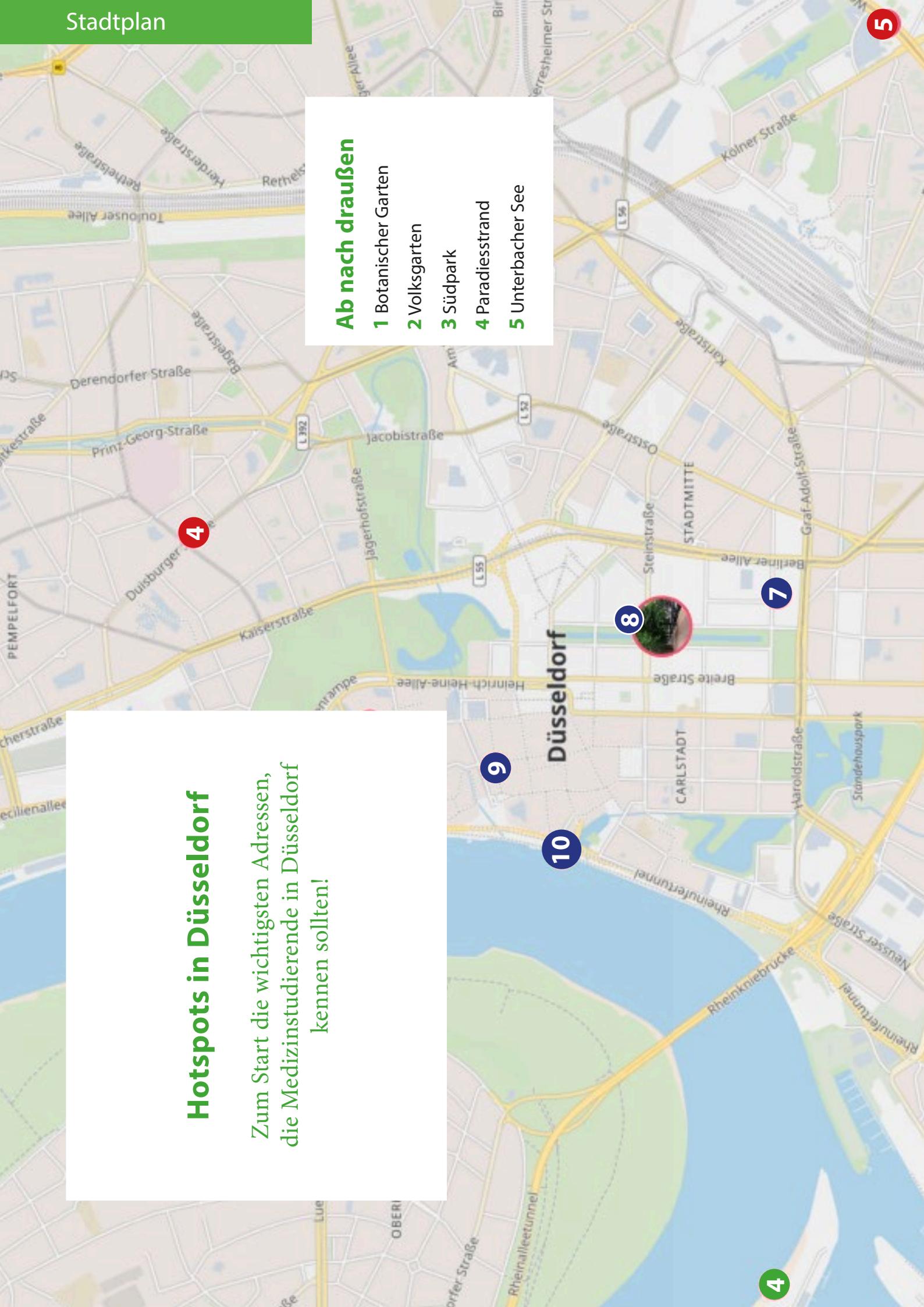
Maren Auweiler (5. Semester)

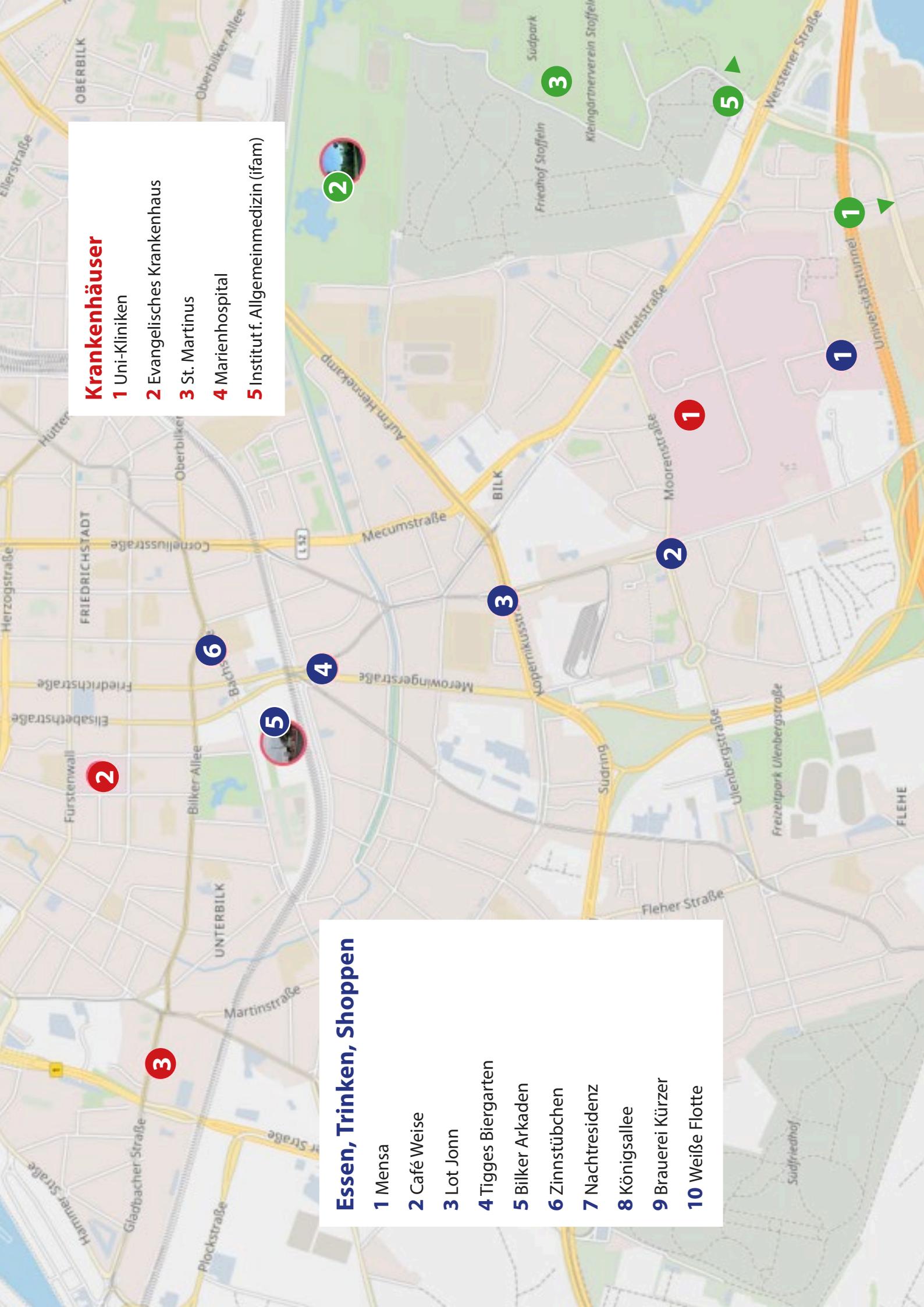
## Hotspots in Düsseldorf

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





## Krankenhäuser

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

## Essen, Trinken, Shoppen

- 1 Mensa
- 2 Café Weise
- 3 Lot Jonn
- 4 Tigg's Biergarten
- 5 Bilk Arkaden
- 6 Zinnstübchen
- 7 Nachtreisenz
- 8 Königsallee
- 9 Brauerei Kürzer
- 10 Weiße Flotte

## 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 anschauten. 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 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 Mitfahrtgelegenheit um. Ich würde eigentlich viel lieber noch beim Medigrillen stehen, aber meine Mitfahrtgelegenheit 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.

Ob es wirklich das Richtige ist...?



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!



... und das beruht auf Gegenseitigkeit!

Schnapp ihn dir, Luisa!



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

Gesagt, getan: Luisa schreitet zur Tat!



Lieber ein Ende  
mit Schrecken...

Ich brauche  
jetzt erstmal  
etwas Zeit für  
mich...



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



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

... 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  
jetzt...?

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  
uns?

Klar!



Zwischen ihnen  
knistert es  
gewaltig...

Und was hältst  
du so von  
Düsseldorf?

Schon allein  
deinetwegen hat  
es sich gelohnt,  
herzukommen!



Gemeinsam machen  
sie sich auf den Heimweg.

Dich lasse  
ich nicht  
mehr los!



Da geht einem doch  
das Herz auf! ❤️❤️

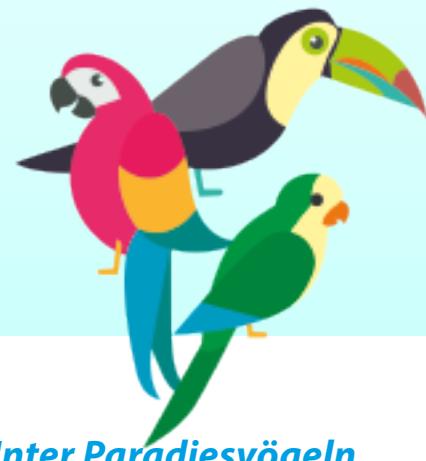


Happy End!



# 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 Besichtigen
- 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](http://www.fsmed.de) [facebook.com/fsmed](https://facebook.com/fsmed)

#### Studiendekanat (Med. Fak.)

[medizin.hhu.de/studiendekanat](http://medizin.hhu.de/studiendekanat)

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

**Kontakt:** Prof. Dr. Ulrich Decking  
[ulrich.decking@uni-duesseldorf.de](mailto:ulrich.decking@uni-duesseldorf.de)  
Gebäude 23.31, E. 02

**Für 1.-3. Jahr:** Dr. Nina Leibinnes  
[nina.leibinnes@hhu.de](mailto:nina.leibinnes@hhu.de)

#### Studierendenwerk

[www.stw-d.de](http://www.stw-d.de), Gebäude 21.12

- Finanzierungsberatung
- Wohnraum

#### Kirchen

##### Katholische Hochschulgemeinde

[www.khg-duesseldorf.info](http://www.khg-duesseldorf.info)  
Pfarrer Jürgen Hünten  
[kontakt@khg-duesseldorf.de](mailto:kontakt@khg-duesseldorf.de)  
Tel. 0211-93492-0

##### Evangelische Studierenden-Gemeinde Düsseldorf (ESG)

[www.esg-duesseldorf.de](http://www.esg-duesseldorf.de)  
Pfarrerin Prof. Dr. Nicola Stricker  
[nicola.stricker@ekir.de](mailto:nicola.stricker@ekir.de)  
Tel. 0173-6167874

#### Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://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](mailto: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](mailto: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  
[pi2@uni-duesseldorf.de](mailto:pi2@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](http://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](mailto: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](http://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](http://www.fsmed.de)