

SPEED

Wie Geschwindigkeit unser Leben beeinflusst

**MSH-
Stipendium:
Worauf es der Jury
ankommt**

ab Seite 24

Ständige Erreichbarkeit
...und wie man damit umgeht

Mentor für Flüchtlinge
Student macht sich stark

Praxissemester Namibia
Rasante Social Media Spendenaktion

Entwicklung

...

Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autoren verantwortlich. Diese Beiträge geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Kürzungen behält sich die Redaktion vor.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin im Allgemeinen die maskuline Schreibweise verwendet. Grundsätzlich beziehen sich diese Begriffe auf alle Geschlechter.

Editorial

Liebe Studierende,
liebe Kollegen,
liebe Partner der MSH,

mit Höchstgeschwindigkeit haben wir bis zur letzten Sekunde daran gearbeitet, dass Sie pünktlich zum Start des Sommersemesters 2016 das neue MSH Magazin in den Händen halten.

Geschwindigkeit scheint das Phänomen unserer Zeit zu sein. Dauernd haben wir das Gefühl, die Zeit rast. Ständig haben wir das Gefühl, noch irgendetwas erledigen zu müssen. Wie oft fragen wir uns abends, wo ist bloß die Zeit geblieben? Durch die technische Beschleunigung müssten wir doch alle unglaublich viel Zeit gewinnen – in der wir die Seele baumeln lassen können. Warum das paradoxerweise nicht so ist und warum das nicht daran liegt, dass wir alle ein miserables Zeitmanagement haben – das erklärt Prof. Dr. habil. Bernd Six im Gespräch. Welche Auswirkungen ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit auch nach Feierabend auf unsere Gesundheit haben und was wir tun können, darüber berichtet Prof. Dr. habil. Jan Dettmers, indem er Einblicke in seine Forschungsarbeiten gibt. Und: Wir porträtieren den 25-jährigen Studenten Yassin Gabteni. Er studiert Psychologie in Vollzeit, hat einen 20-Stunden-Nebenjob, geht drei bis viermal die Woche zum Box-Training auf St. Pauli und engagiert sich seit eineinhalb Jahren als Mentor für Flüchtlinge in Hamburg. Er verrät, welche Herausforderungen er meistern muss, welche Schicksale ihn berühren, welche Projekte er in der Hochschule auf die Beine stellen möchte und warum die stressige Arbeit viel Ausdauer von ihm verlangt. Was Geschwindigkeit über Grenzen hinweg bedeutet, veranschaulicht der Erfahrungsbericht der Studentin Lea Lindmeier. Die 20-Jährige hat während ihres Praxissemesters drei Monate in einem Kinder-Hostel in Namibia gearbeitet. Über Social Media berichtete sie über die katastrophalen Bedingungen vor Ort und sammelte in kürzester Zeit 7.200 Euro an Spenden über Kontinente hinweg. Und: Weil das Studentenleben jede Menge Organisation erfordert, stellen wir Ihnen die beliebtesten Apps vor, die den Uni-Alltag enorm erleichtern – vom digitalen Terminkalender über die Finanzplanung bis zum WG-Manager.

Viel Spaß beim Lesen – gönnen Sie sich ruhig mal wieder eine Pause!



Ihre Ilona Renken-Olthoff
*Geschäftsführerin der MSH Medical School Hamburg,
University of Applied Sciences and Medical University*



18
Mentor für
Flüchtlinge

01 Hochschule

- 08 Man muss heute besser und schneller sein**
Ein Interview mit Prof. Dr. habil. Bernd Six über Geschwindigkeit
- 12 Geschwindigkeit**
Eine Umfrage unter MSHlern
- 14 Ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit**
Prof. Dr. habil. Jan Dettmers gibt Einblicke in seine Forschungsarbeiten
- 18 Engagement für Flüchtlinge**
Student Yassin Gabteni studiert, jobbt, boxt und macht sich als Mentor stark
- 22 Einblick in den Campus-Alltag der MSH**
Parham Khorrami erzählt von den Dreharbeiten des ersten Imagevideos
- 24 Bewerbung um ein MSH-Stipendium**
Worauf es der Jury ankommt
- 28 Beten neben dem Hörsaal**
Eine Reportage
- 30 Kennen Sie schon...**
...das Department Family, Child and Social Work an der MSH?
- 31 Neu im MSH-Team**
Unsere neuen Mitarbeiter stellen sich vor





44

**Abenteuer
Afrika**

02 Beruf

- 38 5 Fragen**
Diesmal: Alumni
- 40 Lehrende erzählen: Mein Weg in den Beruf**
Diesmal: Prof. Dr. Julia Schütz, Professorin für Soziale Arbeit

03 Internationales

- 44 Abenteuer Afrika**
Lea Lindmeier hat während ihres Praxissemesters im Kinder-Hostel in Namibia gearbeitet und in drei Monaten 7.200 Euro Spenden über Social Media gesammelt
- 50 Studieren am anderen Ende der Welt**
Theres Volz erzählt von ihrem Auslandssemester in Neuseeland an der University of Canterbury
- 52 International für die MSH unterwegs**
Prof. Dr. habil. Henning Budde im Sabbatsemester
- 54 News aus dem International Office**
Neue Hochschulkooperation in Australien

**58**

Diese Apps erleichtern den Uni-Alltag

04 Campus Life

- 56** **Hinter den Kulissen Hamburgs**
...was Sie sonst nicht zu sehen kriegen
- 58** **Die besten Apps für Studierende**
Vom digitalen Terminkalender über die Finanzplanung bis zum WG-Manager
- 60** **Hamburg, meine Perle**
Geheimtipps in der Hansestadt
- 62** **Ein Rückblick in Bildern**
Wintersemester 2015/16
- 69** **Ersti-Wegweiser**
Orientierung im 1. Semester
- 70** **MSH-Semesterplaner**
Sommersemester 2016
- 71** **Impressum**



01

Hochschule 



Man muss heute schneller und besser sein

Zeitforscher beobachten eine zunehmende Beschleunigung unseres Lebens. Wir fühlen uns ständig gehetzt, haben dauernd das Gefühl, noch etwas erledigen zu müssen. Fast Food, Power Napping, Speed Dating, Multitasking: Wir wollen immer mehr in immer kürzerer Zeit schaffen. Im Gespräch erzählt Prof. Dr. habil. Bernd Six, Leiter des Departments Psychologie und Dozent für Arbeits- und Organisationspsychologie, warum wir trotz technischer Beschleunigung keine Zeit gewinnen, wie sich die Hochschullandschaft im Laufe der Zeit verändert hat und wie es ihm gelingt, auch mal abzuschalten.

GESPRÄCH Valerie Landau FOTOS Parham Khorrami



Prof. Six, vielen Dank, das Sie sich in Ihrer Mittagspause die Zeit für ein Gespräch nehmen. Inwiefern ist es für Sie häufig schwierig, Zeit für eine Pause zu finden?

Meine Pausen sind generell sehr kurz. Ich bin darauf eingestellt, dass die Pausen nicht mehr nur noch dazu da sind, sich auszuruhen. Eben auch, dass man Termine macht, Dinge direkt bespricht oder man neue Termine zu diesem Zeitpunkt macht. Also die Mittagspause hat nicht die Funktion, in irgendeiner Weise eine längere Erholungsphase zu sein. Die Pause ist eigentlich nur eine etwas andere Unterbrechung des Arbeitsalltags.

Immer mehr Menschen fühlen sich dauernd gehetzt, als würde die Zeit rasen. Wird unsere Zeit immer knapper?

Ich denke dreierlei: Das erste ist, dass das natürlich ein tolles Argument ist. Man kann sich damit aufwerten, indem man sagt, ich bin jemand, der voll beschäftigt ist. Das zweite ist, dass viel von dem, was heute getan und gemacht wird, insofern schneller abläuft, als dass die Veränderungsprozesse schneller sind und das auch die wechselseitige Information und Kommunikation deutlich schneller abläuft. Das heißt, wir bekommen sehr wohl einen anderen Lebensrhythmus. Das dritte ist, das nach wie vor dieser Lebensrhythmus in unterschiedlichen Regionen, in unterschiedlichen Kulturen dieser Welt sehr unterschiedlich ist. Es gibt eine ganze Reihe von asiatischen Kulturen, wie Japan oder Korea, wo die Geschwindigkeit und die Tätigkeiten tatsächlich noch viel schneller sind – in den Mittelmeerregionen zum Beispiel läuft hingegen vieles langsamer als in Deutschland.

Wenn wir früher fünf Briefe in 30 Minuten geschrieben haben und heute nur noch wenige Minuten für fünf E-Mails brauchen – dann müssten wir doch alle unglaublich viel Zeit haben?

Nein, haben wir nicht. Denn die Idee, die dahinter steckt, ist ja nicht, dass ein bestimmtes Pensum in der Zeit geschafft werden muss, sondern die Zeit wird eben ausgefüllt. Weil der Informationsaustausch schneller erfolgt, müssen wir eben auch schneller reagieren. Die Schnelligkeit hat zunächst nichts mit der Dauer der Arbeitszeit zu tun. Es ist ja nicht so, dass die Leute früher weniger gearbeitet hätten – das genaue Gegenteil ist der Fall. Die Arbeitszeiten sind früher im Schnitt deutlich höher gewesen. Da gab es Kinderarbeit, da gab es 12-, 14-, oder 16-Stunden-Tage und Wochenendarbeitszeit. Das fällt alles weg. Trotzdem ist der Takt, die Abfolge der einzelnen Arbeitsschritte schneller und enger geworden.

Haben wir alle ein miserables Zeitmanagement, oder warum haben wir permanent das Gefühl, hinterherzuhängen, irgendetwas noch erledigen zu müssen?

So etwas wie Zeitmanagement hat es damals nicht gegeben. Es ist eine neuere Erfindung, dass man für die Bewältigung von Zeiteinheiten tatsächlich gut daran tut, Zeit selber zu managen. Weil tatsächlich Zeit kostbar ist - die im Übrigen immer schon kostbar war, aber möglicherweise kostbarer geworden ist. Es kommt hinzu, dass wir in der Vergangenheit nirgendwo gelernt haben, mit Zeit umzugehen. Wir haben Zeit zur Verfügung, Zeit wird in der Regel als Dauer erlebt. Zeit ist mit Aufgaben verknüpft. Und viele von den Aufgaben, die wir erledigen müssen, werden verschoben. Dadurch entstehen tatsächlich Engpässe. Wir verfügen über keine fundierte Ausbildung im Umgang mit Zeit. Und das zählt für viele Leute, für mich eingeschlossen.

Wie ist man denn früher mit Stress umgegangen?

Viele Leute, das sehen Sie eben auch an den Lebenserwartungszeiten, haben schwere gesundheitliche Schäden aufgrund von Stress. Die Varianten von Stress haben sich verlagert. Stress ist früher in der Arbeitswelt vor allem durch die schwere körperliche Arbeit gewesen, zum Beispiel durch Schmutz

und Lärm sowie Hitze und Kälte. Das hat sich heute eher in Richtung psychischer Stress verlagert. Man muss heute eben nicht nur schneller, man muss auch noch besser sein. Bezogen auf den akademischen Teil: Man muss mehr publizieren, man muss schneller publizieren als früher. Und da stößt man dann auch bald an die eigenen Grenzen.

Sie können nicht in der kurzen Hose als Angestellter in die Bank gehen und Sie können auch nicht im Konfirmationsanzug den Bademeister spielen.



Prof. Dr. habil. Bernd Six ist seit 2012 Leiter des Departments Psychologie an der MSH

Inwiefern stellen Sie eine Beschleunigung in der Hochschul-landschaft fest?

Ich denke, allein schon die Umstellung der Diplomprüfungsordnungen auf Bachelor- und Masterordnungen hat sehr wohl dazu geführt, dass man geglaubt hat, die Studierenden würden dann schneller studieren. Die Fachinhalte sollten auf das Wesentlichste reduziert werden. Ein Ziel ist erreicht worden: Die Studienlänge hat sich verkürzt. Auf der anderen Seite ist an der Hochschule der Stress insofern größer geworden, als das Ausmaß an Kontrolle - durch Klausuren, die Prüfungen - sehr viel größer geworden ist.

Was fordert der durchtechnisierte Alltag heute alles von uns?

Diese ständige Erreichbarkeit heißt ja nichts anderes, als dass man sich nur mit großer Mühe abschirmen kann. Man fühlt sich dann manchmal attackiert, von denjenigen, die einem noch sonntags E-Mails schreiben. Aber selber ist man dann derjenige, weil man gerade Zeit gefunden hat, der dann E-Mails an die anderen heraus-schickt. Ich habe früher als Student, obwohl ich relativ viel und intensiv studiert habe, sehr viel freie Zeit für alles Mögliche gehabt. Ich sehe heute bei den Studierenden, dass die zwar auch eine ganze Menge Freizeit haben, aber dass vieles von tatsächlich freier Zeit weniger geworden ist, als es früher der Fall war.

Sie haben den Wandel der Technik hautnah miterlebt. Wie schnell konnten Sie mit der Technik mitgehen?

Als die ersten Kolleginnen und Kollegen, die deutlich jünger sind als ich, mit Powerpoint-Präsentationen angefangen haben, da habe ich noch Folien auf die Belichtungsautomaten aufgelegt. Ich bin dann auch umgestiegen, aber die Kollegen und Studierenden können das alles viel besser und schöner als ich. Da gibt es einfach Defizite im Vergleich zu denen, die näher dran sind, diese Vorgeschichte nicht haben. Wir haben in der Vorlesung noch mit Bleistift und Kugelschreiber mitgeschrieben. Wichtige Dinge haben die Professoren mit Kreide an die Tafel geschrieben. Da hat sich unglaublich viel innerhalb und außerhalb des Hörsaals getan. Gleichzeitig ist es auch anspruchsvoller geworden, in dem Job als Hochschullehrer zu bestehen.

Was könnten Studenten heute kaum noch glauben, wenn Sie Ihnen davon erzählen würden?

Ich versuche denen schon klarzumachen, dass das früher anders ausgesehen hat. Also wenn ich zum Beispiel erzähle, dass es ein paar Semester gedauert hat, bis man sich im Hörsaal geduzt hat, vor allem zwischen den Mädchen und den Jungs. Auch die Kleidungs-vorschriften sind andere gewesen. Insgesamt ist der Umgang sehr viel förmlicher gewesen. Was die Studierenden dann auch immer wieder freut und was für Verwunderung sorgt: Die Jungs haben die Mädchen in der Regel mit Fräulein angesprochen, und dann kam der Nachname. Die Studierenden untereinander nennen sich heute sehr schnell bei dem Vornamen. Das hat bei uns

sehr lange gedauert, bis man so etwas gemacht hat. Auch wie zum Beispiel Zusammenziehen ohne Trauschein. Das war zu meiner Zeit gar nicht möglich.

Sind Sie manchmal neidisch?

Ja, natürlich. Ich denke, insgesamt ist der Umgang, ich will nicht nur sagen, lockerer geworden, sondern emanzipierter und weniger förmlich. Und dadurch verschwinden bestimmte Distanzen und Barrieren. So wie heute der individuelle Kontakt untereinander abläuft, finde ich das deutlich besser als das, was früher der Fall war. Das war förmlicher, steifer gewesen. Man hat natürlich Freunde gefunden, aber das dauerte eben viel länger. Diese Barrieren waren eigentlich unnütz.

Was passiert, wenn ich mit Blick auf das Thema Geschwindigkeit sage, da mache ich nicht mit. Wer bremst, verliert?

Ja, wenn man das auf so einen kurzen Nenner bringen will. Wie immer, wenn man im öffentlichen Leben teilnimmt, muss man die Rituale mitmachen. Sie können nicht in der kurzen Hose als Angestellter in die Bank gehen und Sie können auch nicht im Konfirmationsanzug den Bademeister spielen. Wenn Sie sich nicht an diese Konventionen halten, dann führt das tatsächlich bei aller Toleranz der Gesellschaft dazu, dass Sie abgehängt werden – im wörtlichen Sinne.

Haben Sie manchmal Langeweile?

Nein, hab ich in meinem ganzen Leben noch nicht gehabt! Und ich mache auch jeden, der Langeweile hat, selbst dafür verantwortlich. Es wird mir immer wieder etwas einfallen. Manchmal bekommt man ja Zeit geschenkt, weil eine Vorlesung oder ein Termin ausfällt. Ehrlich gesagt bin ich immer froh darum, diese freie Zeit auszufüllen. Mit Dingen, die liegen geblieben sind oder noch viel lieber, mit dem, was ich immer schon mal machen wollte.

Wieso fällt es vielen so schwer, auch in der freien Zeit abzuschalten – ohne schlechtes Gewissen?

So angenehm es auch ist, mal drei, vier Tage irgendwo hinzufahren um Abstand zu gewinnen - man nimmt sich immer selber mit. Das ist das größte Problem. Abschalten würde ja auch heißen, man würde einen Teil seiner eigenen Person irgendwo anders lassen. Es ist schon so, dass das, was in der jetzigen Zeit im Beruf gemacht wird, schon den größten Teil des Individuums tatsächlich beschäftigt oder ausmacht. Um ausschalten zu können, müsste man bestimmte Systeme trockenlegen, um sich damit nicht mehr ausgiebig beschäftigen zu müssen. Das ist schon schwierig, da bräuchten Sie schon zwei oder drei Monate.



Die wenigsten haben die Chance dazu. Wie können wir denn im Alltag entschleunigen?

Da muss man vielleicht Leute fragen, die diese Technik beherrschen. Ich kriege das nicht hin, in irgendeiner Weise Ruhe in meinen Alltag zu bringen. Ich habe bestimmte Techniken, um mich vor allzu viel Überlastung zu schützen. Ich mache das, was ich mir von vornherein zumute. Vielleicht ist das immer ein bisschen mehr, als das, was ich tatsächlich schaffe.

Mit welchen Techniken schützen Sie sich denn vor Überlastung?

Wenn ich zum Beispiel verreise, dann versuche ich ab und zu mal, auf mein Handy zu verzichten. Es gar nicht erst mitzunehmen. Oder mal meine Uhr zuhause zu lassen, weil ich jemand bin, der ständig auf die Uhr guckt. Wir leben eben eingeeengt durch eine digital ablaufende Zeit. Alle Unterbrechungen – sei es durchs Handy, SMS, das Internet – sind für mich eine Variante, um da ein bisschen herauszukommen. Aber das entschleunigt nicht, das verschiebt Aktivitäten untereinander.

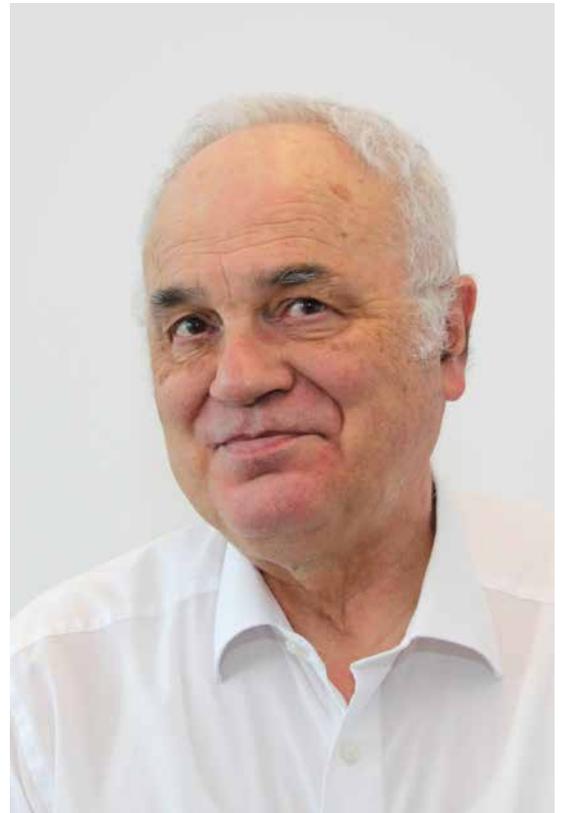
Ärgern Sie sich, wenn Sie sich sonntags dabei erwischen, wie Sie Mails checken?

Ich mache das, weil mir das in den Kram passt, weil ich gerade mal Zeit habe. Ich weiß, eigentlich sollte man gerade das nicht machen. Ich mache das trotzdem. Es gibt bestimmte Dinge, die kann ich mir selbst verzeihen und das gehört dazu.

Wie haben Sie in Ihrer Kindheit Zeit verplempert?

Als Kind kann ich mich schon an Wartezeiten erinnern, wo mir sehr langweilig gewesen ist. Wenn man früher mit den Eltern irgendwo spazieren gehen musste, dann hat man in Cafés gesessen, in denen man dann am Tisch sitzen bleiben musste. Aber als Schüler hatte ich Ferien im Überfluss. Und als man dann älter wurde, hat man versucht, viel am Strand zu liegen und ins Meer oder in den See zu steigen, Spaß zu haben. Das waren schon so Momente des süßen Nichtstuns. Aber diese bloße Verfügbarkeit über Zeit, um dort überhaupt keine Aufgaben zu haben, das ist schon sehr lange her, dass ich dieses Gefühl gehabt habe.

Vielen Dank für das Gespräch und Ihre Zeit.



Wir verfügen über keine fundierte Ausbildung im Umgang mit Zeit. Und das zählt für viele Leute, für mich eingeschlossen.

Umfrage: Geschwindigkeit



Paul Kaiser, 22 Jahre

Wie oft guckst du pro Tag auf dein Smartphone?

Sehr oft, weil ich darüber alles organisiere! Ob zurzeit im Praktikum, im Nebenjob, für alles Private oder auch während der Vorlesung. Das ist besonders praktisch, um schnell etwas nachzugucken – studentische Inhalte oder was man nach der Uni in der Freizeit macht.

Was bedeutet für dich Geschwindigkeit?

Es wird alles irgendwie schneller. Es geht darum, nicht abgehängt zu werden. Und dass man trotzdem schauen muss, sich Freiräume zu schaffen, dass man nicht so sehr getrieben ist. Ich habe zum Beispiel mein Handy Tag und Nacht auf nichtstörend eingestellt, um nicht permanent abgelenkt zu sein. Nur die Nachrichten engster Freunde und der Familie werden angezeigt.

Was verbindest du mit dem Turbo-Abi?

Mit der Bologna-Reform sollten die Leute früher in den Beruf starten. Ich bin dankbar, dass ich mit meinem Studiengang genau das Richtige gefunden habe und weiß, was ich später machen möchte. Aber nicht allen Leuten in meinem Alter geht das so. Zu dieser Versicherung hat das Turbo-Abi beigetragen.



Nooria Karimzade, 27 Jahre

Du tipst gerade schnell auf deinem Smartphone herum, wie oft guckst du da am Tag drauf?

Ich musste gerade ganz schnell jemandem antworten. Im Vergleich zu anderen gucke ich aber ganz selten auf mein Smartphone, vielleicht zehn Mal am Tag. Ich telefoniere lieber schnell.

Wie lange brauchst du morgens im Bad?

Fünf Minuten.

Wie entspannst du nach stressigen Prüfungsphasen?

Ich sitze gerne im Park und höre Musik. Auch bei schlechtem Wetter gehe ich raus und gehe oft eine Stunde spazieren. Das brauche ich zum Abschalten.

Du trinkst gerade Tee. Greifst du im Uni-Alltag manchmal auf Kaffee zurück?

Seitdem ich angefangen habe zu studieren, trinke ich jeden Tag zwei Becher Kaffee. Bevor ich mit der Uni angefangen habe, nur ganz selten, einmal die Woche. Aber manchmal brauche ich Kaffee, um wach zu bleiben. Fast alle hier trinken Kaffee, um fit zu bleiben.



Luisa Paurat, 21 Jahre

Wann vergeht eine Vorlesung wie im Flug?

Wenn die Dozenten vollkommen begeistert erzählen. Wenn praktische Sachen noch mit einfließen und es nicht nur Theorie ist. Wenn die Vorlesung einfach gut gehalten ist und wenn auch Interaktion zwischen den Dozenten und den Studenten besteht.

Kannst du dir dein Leben ohne Smartphone noch vorstellen?

Nein! Ich gucke viele Sachen darüber nach oder lese Artikel. Ich gucke darüber nach, wann meine Bahn fährt, wie ich überhaupt zu meinem Ziel komme. Oder wenn ich in der Bahn sitze, schaue ich nach, in welchem Raum ich denn gleich Unterricht habe.

Wann ist bei dir Geschwindigkeit ein Thema?

Beim Thema: Alles unter einen Hut bringen. Und beim Sport ist Geschwindigkeit ein Thema für mich. Ich mache Krafttraining und laufe. Da ist Zeit natürlich auch immer ein Faktor. Dafür muss man sich Zeit nehmen und beim Training geht es natürlich auch um Zeit.



Katharina Leiffer, 28 Jahre

Wie oft guckst du auf dein Smartphone?

Ich bin eigentlich ein Kandidat, der wenig aufs Smartphone guckt. Aber wegen der Forschungsarbeiten habe ich mir angewöhnt, doch öfter zu gucken. Es kommt halt doch immer eine Nachricht. Also 25 Mal bestimmt schon. Ich mache es aber um 22 Uhr konsequent aus, weil ich mich sehr schnell ablenken lasse und ich bis spät in die Nacht grüble, wenn noch eine Nachricht kommt, die mich sehr beschäftigt.

Wie lange dauert ein guter Kuss?

Wenn der Kuss richtig leidenschaftlich ist, dann bleibt die Zeit stehen.

Was ist für dich Schnelligkeit?

Ich verbinde damit Zeitdruck, den man sich selber macht. Mir kommt es oft so vor, dass der Tag einfach zu kurz ist. Wenn man jedem Termin hinterherjagt und alles miteinander vereinbaren möchte. Statt einfach mal einen Kompromiss zu machen, das Wichtigste an einem Tag zu schaffen und den Rest notfalls am nächsten Tag in Angriff zu nehmen.



Bennett Heitjan, 24 Jahre

Thema Nervennahrung: Wie viel Zeit nimmst du dir für Essen?

Sehr viel. Ich esse vier Mal am Tag. Bestimmt eineinhalb bis zwei Stunden. Nicht gehetzt, ich lasse mir sehr viel Zeit dafür.

Was bedeutet für dich Geschwindigkeit?

Für mich bedeutet das, möglichst nur eine Sache zu machen, weil ich dadurch besonders produktiv bin. Also eben nicht alles auf einmal machen und das möglichst schnell. Das ist für mich Geschwindigkeit.

Wie schnell sollte man dir per WhatsApp, SMS, Facebook oder E-Mail antworten?

Ich finde es erstmal wichtig und das können viele auch nicht mehr, mir erstmal zuzuhören, bis ich zu Ende gesprochen habe. Oft wandern dann die Blicke des anderen oder ich werde unterbrochen, indem etwas dazwischen gefragt wird. Vielleicht sind die ungeduldig. Vielleicht haben viele auch nicht so eine hohe Aufmerksamkeitspanne. Dass die viele Gedanken im Kopf haben und sich gar nicht auf eine Sache konzentrieren können.





Ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit

Das Smartphone klingelt nach Feierabend und vorm Schlafengehen schnell noch eine E-Mail vom Chef beantworten. Durch die neuen Kommunikationstechnologien können wir von jedem Ort zu jeder Zeit arbeiten. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit scheinen sich zunehmend aufzulösen. Wir sind ständig erreichbar und auch Zuhause für die Arbeit verfügbar. Prof. Dr. habil. Jan Dettmers, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie, gibt Einblicke in seine Forschungsarbeiten. Wie wirkt sich die ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit auf unsere Gesundheit aus? Und vor allem: Was können wir gegen den Dauerstress tun?

TEXT Prof. Dr. habil. Jan Dettmers FOTO Parham Khorrami

Die Entwicklung der modernen Kommunikationstechnologien wie Smartphones oder mobiles Internet haben in den letzten Jahren zu erheblichen Veränderungen in der Arbeitswelt geführt. Herkömmliche Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit scheinen sich zunehmend aufzulösen, da diese Technologien in der Lage sind, prinzipiell jeden Ort in einen Arbeitsort und jede Zeit in Arbeitszeit zu verwandeln. Dies ermöglicht uns eine Flexibilität, die die meisten von uns zu schätzen wissen. Wir sind nicht mehr darauf angewiesen, Dinge im Büro während bestimmter Zeiten zu bearbeiten und für Abstimmungsprozesse mit anderen ist die physische Präsenz längst nicht mehr erforderlich. Auf der anderen Seite können wir beobachten, dass diese neuen Möglichkeiten Erwartungen entstehen lassen, die neu entstandene Flexibilität auch zu nutzen. Aus Flexibilitätsmöglichkeiten werden Flexibilitätsanforderungen und von immer mehr Menschen wird erwartet, dass sie nicht nur während fester Arbeitszeiten an festen Arbeitsorten für die Bewältigung von Arbeitsaufgaben zur Verfügung stehen, sondern auch darüber hinaus.

»Ständige Erreichbarkeit als erweiterte Verfügbarkeit für die Arbeit«

Aus einer Studie des BKK Bundesverbandes von 2010 ging hervor, dass 84 Prozent der befragten Berufstätigen außerhalb der regulären Arbeitszeiten für dienstliche Belange erreichbar sind. Knapp 40 Prozent sind sogar permanent für Arbeitgeber, Kollegen und Kunden erreichbar und laut DGB Index „Gute Arbeit“ wird von 27% der Beschäftigten direkt erwartet, dass sie auch in der Freizeit für die Arbeit verfügbar sein müssen. Diese zunehmende Entgrenzung des Arbeitstages wird schon seit einigen Jahren diskutiert und in den Zusammenhang mit den zunehmenden psychischen Beeinträchtigungen wie Burnout gestellt. Überschriften wie „Fluch der ständigen Erreichbarkeit“ (Welt am Sonntag, 3.1.2010), „Wenn das Smartphone zur Jobfessel wird“ (Frankfurter Rundschau, 31.7.2010), „Ständig erreichbar, immer kaputt“ (Süddeutsche, 1.11.2009) reflektieren eine kritische Sicht auf die Möglichkeiten der neuen Technologien, wenngleich deren empirische Grundlage bis dato vornehmlich auf Einzelberichten beruhte.

»Wie wirkt sich erweiterte Verfügbarkeit auf die Gesundheit aus?«

Ich habe mich in meiner Forschungstätigkeit in den letzten Jahren sehr ausführlich mit dem Thema Entgrenzung der Arbeit und dem Phänomen der ständigen Erreichbarkeit gewidmet. Ausgehend von einigen Querschnittsstudien, die zeigten, dass die Anforderung, nach Feierabend noch verfügbar zu sein, negativ mit Gesundheitsindikatoren wie erhöhtem Stresserleben, eingeschränkter Work-Life-Balance und Abwesenheitszeiten zusammenhängt, konnte ich mit meinem Team in einer 3-Wellen-Längsschnittstudie gute Belege für die Annahme finden, dass sich die so genannte erweiterte

Verfügbarkeit für die Arbeit tatsächlich auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Um nicht nur Vergleiche zwischen Personen heranzuziehen, sondern auch die Wirkung von sich verändernden Verfügbarkeitsanforderungen innerhalb der gleichen Personen zu untersuchen, führten wir mit kleinen Handcomputern Tagebuchstudien durch. Wir konnten tageweise Veränderungen in den Verfügbarkeitsanforderungen messen, die jeweils mit Veränderungen von Gesundheitsindikatoren einhergingen. Dabei erfassten wir sowohl psychologische Maße, wie allgemeines Wohlbefinden oder Schlafqualität, als auch physiologische Indikatoren, wie die Cortisol-Aufwachreaktion. Dabei sammelten wir von den Probanden Speichelproben, die diese jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen ab-

geben mussten. Das Stresshormon Cortisol wird in der Stressforschung häufig mit kurzfristigem Stress in Verbindung gebracht und gilt gleichzeitig als Erklärungsweg für die Beziehung von psychischem Stress und körperlichen Gesundheitsbeeinträchtigungen. In unseren Studien konnten wir zeigen, dass hohe Verfügbarkeitsanforderungen mit erhöhten Cortisol-Aufwachreaktionen verknüpft waren. Diese Ergebnisse liefern einen weiteren Beleg für die beeinträchtigende Wirkung von erweiterter Verfügbarkeit.

Zusammenfassend können wir auf der Grundlage unserer Studienergebnisse ziemlich eindeutig sagen, dass die Anforderung nach Feierabend für die Arbeit verfügbar zu sein, einen konsistent negativen Effekt auf die Gesundheit hat. Unsere weiteren Analysen zeigten darüber hinaus, dass die negative Wirkung nahezu unabhängig davon bestand, wie häufig man tatsächlich vom Arbeitgeber, Kunden oder Kollegen kontaktiert wurde. Allein die Erwartung, dass die Freizeit unterbrochen werden könnte, hatte bereits eine beeinträchtigende Wirkung.

Die Anforderung,
nach Feierabend
noch verfügbar zu
sein, führt zu erhöh-
tem Stresserleben,
eingeschränkter
Work-Life-Balance
und Abwesenheits-
zeiten.



»Wie kann man nun die Wirkung von erweiterter Verfügbarkeit erklären?«

In der so genannten Boundary Theorie sprechen wir von Grenzen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen wie Arbeit, Familie, Freunde, etc. Diese Grenzen können sehr fest sein, das heißt, die Bereiche sind klar voneinander abgegrenzt nach dem Motto „Arbeit ist Arbeit und Schnaps ist Schnaps“. Oder sie können durchlässiger sein, so dass Anrufe von der Arbeit in der Freizeit kommen oder Familienangelegenheiten während der Arbeit erledigt werden müssen. Menschen unterscheiden sich in ihren individuellen Präferenzen bezüglich Trennung bzw. Vermischung der Lebensbereiche. Dennoch zeigt die allgemeine Befundlage, dass die Vermischung der Lebensbereiche und dem damit verbundenen Verschwimmen der Grenzen, wie es die Situation bei der erweiterter Verfügbarkeit ist, mit höherem Stress und Rollenkonflikt zusammenhängt, da eine zeitgleiche Konfrontation mit Anforderungen aus der Arbeit und zum Beispiel der Familie auftritt.

Auch die Erholungsforschung kann die negativen Wirkungen von erweiterter Verfügbarkeit erklären. Damit Erholung von Arbeitsanforderungen stattfinden kann, ist es zentral, dass man Abstand von den Anforderungen der Arbeit gewinnt. Das heißt, man sollte sich mit anderen Dingen beschäftigen und sich nicht nur physisch sondern auch mental von der Arbeit distanzieren können. Gleichzeitig müssen wir versuchen, in der Freizeit aktiv Ressourcen wieder aufzubauen, die durch die Arbeitsanstrengungen verbraucht wurden. Wichtige psychologische Erfahrungen hierbei sind entsprechend das „Nicht mehr an die Arbeit denken“ oder „Abschalten können“ sowie das Gefühl, endlich selbst zu bestimmen, was man machen möchte. Beides ist in Situationen von erweiterter Verfügbarkeit – wie auch unsere Studien zeigen – deutlich eingeschränkt.

»Was bedeuten unsere Forschungsergebnisse nun für uns und die betriebliche Praxis?«

Die vorliegenden Forschungsergebnisse legen nahe, dass Verfügbarkeit für Arbeit außerhalb der regulären Arbeitszeiten, wenn immer möglich vermieden werden sollte. Dabei zeigen andere Studien, dass dies auch für die „freiwillige“ Erreichbarkeit gilt, die nicht verordnet wird, sondern von den Beschäftigten selbst praktiziert wird. Doch es gibt eine ganze Reihe von Unternehmen, die mit sehr kurzfristigen Anforderungen von Kunden sowie unvorhersehbaren und schlecht planbaren Prozessen konfrontiert sind, so dass ein völliger Verzicht auf Verfügbarkeitsanforderungen an die Mitarbeiter nur schwer umsetzbar ist. Hier gilt es Ansatzpunkte zu entwickeln, wie auch unter solchen Umständen die Verfügbarkeit so gestaltet werden kann, dass Gesundheitsgefährdungen minimiert werden.

Auch hierbei liefern unsere Forschungsergebnisse Hinweise. Trotz aller Eindeutigkeit der Belege für die beeinträchtigende Wirkung von Verfügbarkeit gibt es sowohl individuell als auch organisational erhebliche Unterschiede im Ausmaß der negativen Wirkung. In einer ganzen Reihe von Studien konnten wir Faktoren (Moderatoren) identifizieren, die die Wirkung von erweiterter Verfügbarkeit erhöhen oder reduzieren können. So gibt es einerseits (trainierbare) individuelle Merkmale wie zum Beispiel die grundsätzliche Erholungsfähigkeit. Andererseits gibt es spezifische Merkmale in der Gestaltung der Verfügbarkeit, wie zum Beispiel die Steuerbarkeit und Vorhersehbarkeit von Anrufen und weitere arbeitsbezogene Ressourcen, die die negative Wirkung abpuffern können. Wenn man sich verschiedene Unternehmen anschaut, scheint es nicht die Verfügbarkeit zu geben, sondern sehr unterschiedliche Formen, die sich jeweils unterschiedlich auf die Gesundheit auswirken.

Genau an dieser Stelle setzen wir mit unserem Interventionskonzept an. Mit einem validierten Analysetool identifizieren wir zunächst die gesundheitsrelevanten Merkmale der konkreten Verfügbarkeit und melden diese in Workshops an die Unternehmen und betroffenen Beschäftigten zurück. Dann erarbeiten wir gemeinsam Lösungen, wie die relevanten Merkmale der Verfügbarkeit so gestaltet werden können, dass die gesundheitsbeeinträchtigende Wirkung minimiert wird. Nach einigen Pilotdurchführungen, soll in diesem Jahr in einer ausreichend großen Zahl an Unternehmen das Interventionskonzept auf seine Wirksamkeit getestet werden.

Allein die Erwartung, dass die Freizeit unterbrochen werden könnte, hatte bereits eine beeinträchtigende Wirkung.

Mentor für Flüchtlinge

Yassin Gabteni macht sich neben seinem Psychologiestudium an der MSH, 20-Stunden-Nebenjob und intensivem Box-Training stark für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Als Mentor für das Hamburger Projekt Junge Vorbilder gibt er ihnen Nachhilfe, spricht mit ihnen über ihre Sorgen und Ängste, über Mobbing von Mitschülern, macht ihnen Mut oder ist einfach nur für sie da. Der 25-Jährige erzählt, was ihn antreibt, welche Herausforderungen er meistern muss, wann er an seine Grenzen stößt und welche Projekte für Flüchtlinge er zusammen mit Kommilitonen an der Hochschule plant.

TEXT Valerie Landau FOTOS Parham Khorrami





Wenn Endryes (20), Mamadou (20) und Yassin (25) zusammen unterwegs sind, rangeln sie miteinander, albern rum, haben Spaß - und gelegentlich fliegen auch mal die Fetzen. Wie das bei richtig guten Freunden eben so ist. Für die Jungs ist Psychologiestudent Yassin mehr: Er ist ihr Mentor. Er lernt mit ihnen Deutsch, büffelt mit ihnen für die Schule, hört sich ihre Sorgen an, ihre Probleme mit Mitschülern, vermittelt bei Missverständnissen und vor allem, er macht ihnen Mut.

Die Jungs haben ein schweres Schicksal hinter sich. Endryes kommt aus Eritrea, Mamadou aus Guinea-Bissau – sie sind beide vor zwei Jahren ohne ihre Familie und Verwandtschaft aus ihrer Heimat geflohen. In einer betreuten Wohnunterkunft in Hamburg haben sie sich kennengelernt. Sie konnten beide kein Wort Deutsch, waren ganz auf sich alleine gestellt, hatten beide Heimweh und haben beide gemerkt, dass sie irgendwie anders sind. Und dann: kamen noch die schlechten Noten in der Schule dazu. Bis Yassin kam.

Das war vor einem Jahr. Yassin studiert den Masterstudiengang Klinische Psychologie und Psychotherapie an der MSH, hat einen 20-Stunden-Nebenjob die Woche in einer Consulting-Firma, geht drei bis viermal die Woche zum Box-Training auf St. Pauli – und macht sich seit fast zwei Jahren im Rahmen des Hamburger Projekts „Junge Vorbilder“ für Kinder und Jugendliche stark, die sozial benachteiligt sind. Für „Kinder, die schlecht in der Schule sind, einfach Probleme machen“, wie der 25-Jährige sagt. „Mich berühren die Schicksale sehr und es bereichert mich, wenn ich den Jungs helfe und wir zusammen etwas schaffen.“



Die Mentoren sind Hamburger Studierende, die in der Regel auch einen Migrationshintergrund haben. Die oftmals selbst erlebt haben, dass sie aufgrund ihrer Hautfarbe, Sprache oder ihres Aussehens benachteiligt wurden. Yassin ist gebürtiger Hamburger, sein Vater kommt aus Tunesien – von ihm hat er viele bewegende Geschichten gehört. Sein Wunsch, sich sozial engagieren zu wollen, wurde verstärkt, als er nach dem Abi für drei Monate in einem Waisenhaus in Ghana gearbeitet hat.

Yassin gibt entweder Nachhilfe-Kurse an Schulen in Altona oder St. Pauli oder engagiert sich in Form von Einzel-Mentorings, die in der Regel zuhause bei den Jungs stattfinden. Es ist mehr als klassische Hausaufgaben- und Nachhilfe. Zunächst baut Yassin Vertrauen auf. Er hört zu, ist manchmal einfach nur da. „Dadurch, dass ich auch noch so jung bin, identifizieren sich die Jungs mit mir und hören mir auch eher mal zu“, sagt er. „Sie vertrauen mir unglaublich viele persönliche Dinge an, die sie sonst niemandem erzählen.“ Es würden aber auch öfter mal die Fetzen fliegen. „Wie bei Freunden, ich bin ehrlich und sage auch, wenn mir mal etwas gar nicht passt.“

So wie bei Endryes am Anfang. „Er hat seine Heimat in Eritrea so sehr vermisst, dass er hier überhaupt nicht sein wollte“, erzählt Yassin. „Ich musste ihm richtig Dampf machen, damit er sich überhaupt mal bewegt“, erinnert sich der Hamburger. „Ich habe leider

kein Superman-Trikot unter meiner Jacke, ich musste meine eigenen Grenzen akzeptieren, dass ich am Anfang wie gegen eine Wand geredet habe.“ Mittlerweile weiß Endryes, was er will: Fernfahrer will er werden. Dafür will er sich jetzt in der Schule richtig anstrengen. „Und ich weiß, dass er es schaffen wird“, sagt Yassin. Er erzählt, dass ihn die Jungs manchmal viel Kraft kosten. Ausdauer und Geduld sei nötig. „Wenn zum Beispiel Vereinbarungen nicht eingehalten werden, kommt es immer wieder zu Enttäuschungen.“

Mamadou hat gerade seinen Realschulabschluss geschafft und beginnt jetzt eine Ausbildung zum Anlagenmechatroniker. „Ich habe tagelang neben der Uni Mathestoff der 10. Klasse gelernt, Trigonometrie, quadratische Funktionen“, schmunzelt Yassin. Als Mamadou den Abschluss in der Tasche hatte, ging es weiter: „Wir haben zusammen Bewerbungen geschrieben, Jobinterviews mit Rollenspielen geübt“, sagt Yassin. „Als dann die WhatsApp-Nachricht von Mamadou kam, dass er den Ausbildungsplatz bekommen hat – da habe ich mich so gefreut.“ Und stolz sei er auf ihn gewesen. Auf Nachfrage, auch ein klein wenig auf sich.

Zurzeit liest der 25-Jährige Kafka – um einem anderen Schüler in Deutsch unter die Arme zu greifen, der gegen seine vielen Fünfen auf dem Zeugnis ankämpfe. Das seien nicht die einzigen Probleme. „Manche Schüler werden geschlagen und kommen mit einem blauen Auge nach Hause. Oder sie werden in der Schule gemobbt oder fühlen sich von Lehrern missverstanden“, sagt Yassin. „Dann spreche ich auch mal mit Lehrern und versuche zu vermitteln.“ Um die 35 Jugendlichen hat Yassin schon unterstützt.

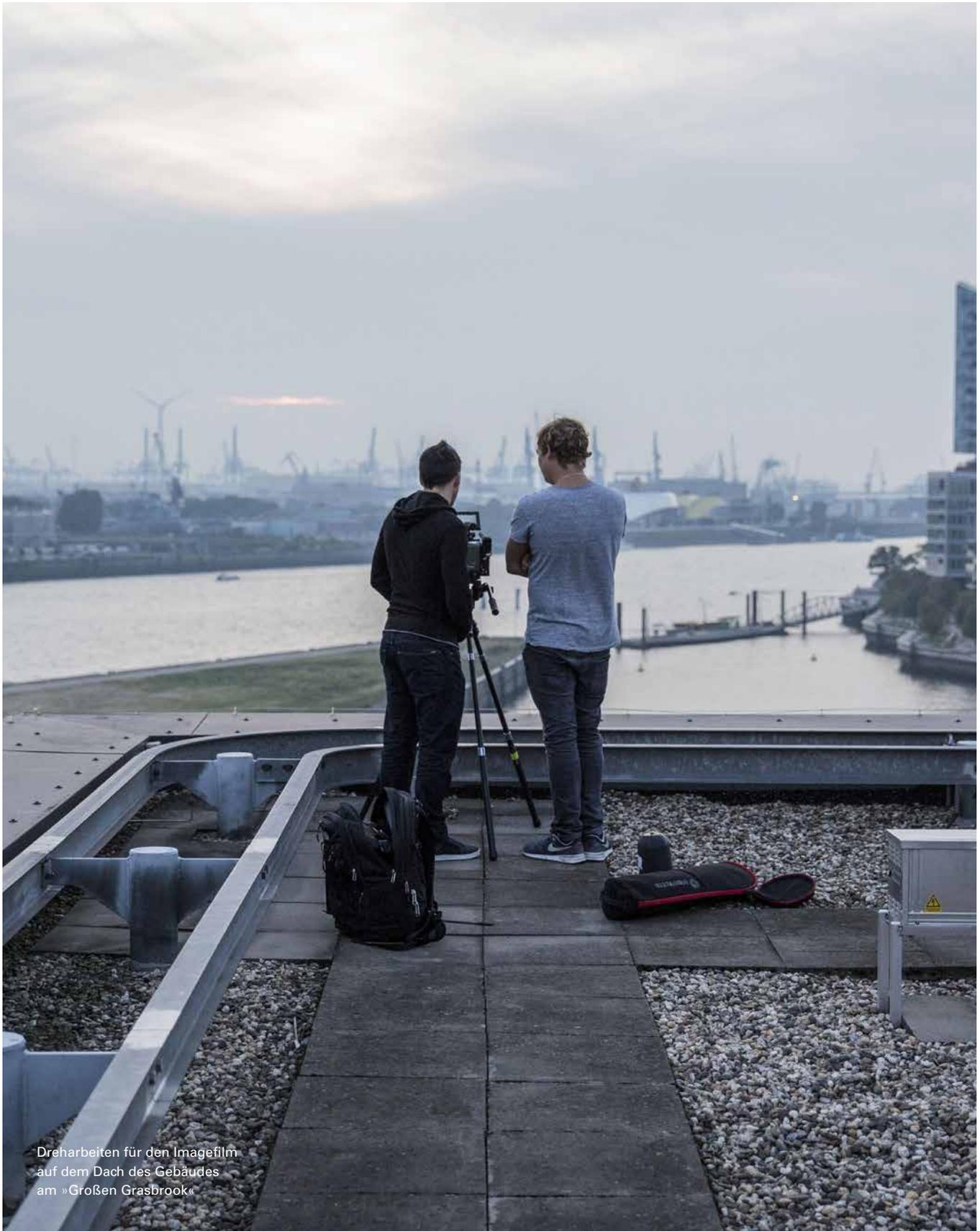
„Die Jungs haben viele traumatische Erlebnisse hinter sich“, sagt er. „Es ist wichtig, dass man Zeit und Herzblut in die Arbeit steckt.“ Es gebe nicht nur feste Zeiten. „Die Jungs rufen abends auch mal an, schreiben über WhatsApp, da haben sich zum Teil richtige Freundschaften entwickelt.“ Yassin engagiert sich im Sozialen Komitee der MSH und möchte Studierende für freiwillige Arbeit begeistern. Mit anderen Kommilitonen plant er zurzeit, was sie gemeinsam im Rahmen der Hochschule auf die Beine stellen können, wie zum Beispiel Sprachkurse oder Patenschaften für Flüchtlinge.

Endryes und Mamadou ziehen bald in eine eigene Wohnung und freuen sich schon riesig darauf. Sie wissen, dass sie Yassin immer anrufen können. „Ich glaube, die beiden stehen bald auf eigenen Beinen“, sagt Yassin. „Sie haben beide mehr Biss bekommen – das gefällt mir.“



Psychologiestudent Yassin (25), Endryes (20) und Mamadou (20, von links)

Die **MSH** vergibt zum Wintersemester 2016/17 **drei Stipendien an Flüchtlinge** wahlweise für ein Bachelor- oder Masterstudium.



Dreharbeiten für den Imagefilm
auf dem Dach des Gebäudes
am »Großen Grasbrook«



Einblick in den Campus-Alltag der MSH

Seit der Gründung 2010 ist die MSH stetig auf Wachstumskurs. Zeit, um mit einem Film hautnah Einblicke in unseren spannenden Campus-Alltag zu geben. MSH-Mitarbeiter Parham Khorrami hat die Dreharbeiten geleitet und erzählt, warum die Idee auf einer Reise entstanden ist und welche Momente ihm in besonderer Erinnerung bleiben.

GESPRÄCH Valerie Landau FOTO Parham Khorrami



Wie ist die Idee des Films entstanden?

Die Idee des Films ist in Amerika entstanden, als ich mit Geschäftsführerin Ilona Renken-Olthoff und ihrem Ehemann auf der Tour der Rolling Stones war. Sie ist großer Rolling Stones Fan und versucht, zu allen Konzerten hinzufahren. Ich habe sie begleitet und Fotos auf den Konzer-

ten der Nordamerika-Tour gemacht. Die Idee dahinter war, Fotos für eine Studie zu machen. Dabei haben wir James Tonkin kennengelernt, der die Tour-Videos für die Rolling Stones dreht. Wir haben uns während der Tour angefreundet – und Frau Renken-Olthoff war so mutig, ihn einfach anzusprechen, ob er nach Hamburg kommen möchte, um mit uns einen Film über die MSH zu drehen. Wir kannten seine Arbeiten und da es zwischenmenschlich sehr gut zwischen uns harmoniert hat, wussten wir auf Anhieb, dass er der Richtige für unser Filmprojekt ist. Auch was das Budget angeht, haben wir schnell zueinander gefunden.

Welche Botschaft soll das Video transportieren?

Ganz wichtig war uns bei dem Dreh für das Video, dass wir authentisch bleiben. Dass wir den interessierten Bewerbern ein gutes Gefühl geben und Mut machen, sich bei uns zu bewerben. Ich glaube, das haben wir mit dem Video ganz gut erreicht. Wir wollten nicht den Eindruck vermitteln – wie an Privatschulen oft das Klischee haftet – dass es nur ums Geld geht oder nur reiche Menschen hier

studieren. Ganz im Gegenteil. Wir haben uns bewusst gegen ein festes Drehbuch entschieden. Der Kameramann hat viel improvisiert, um spannende und vor allem spontane und authentische Momente im Campus-Alltag einzufangen.

Was waren die Herausforderungen während der Dreharbeiten?

Die Herausforderung bestand darin, alles zu managen. Bei mir liefen alle Fäden zusammen: Das Film-Team aus London zu koordinieren, Dozenten für Interviews einzuplanen, sich die Fragen zu überlegen, die Interviews zu führen und den Film final im Produktionsstudio in London abzunehmen. Und das Wetter wollte einfach nicht mitspielen. Wir haben den Film in einer Woche gedreht und die Sonne an nur einem einzigen Tag zu Gesicht bekommen. Wir haben die ganze Zeit gehofft und gebangt, weil wir schöne Flugaufnahmen mit der Drohne machen wollten. Besonders im Sommer ist in der Hafencity ein ganz besonderes Flair.

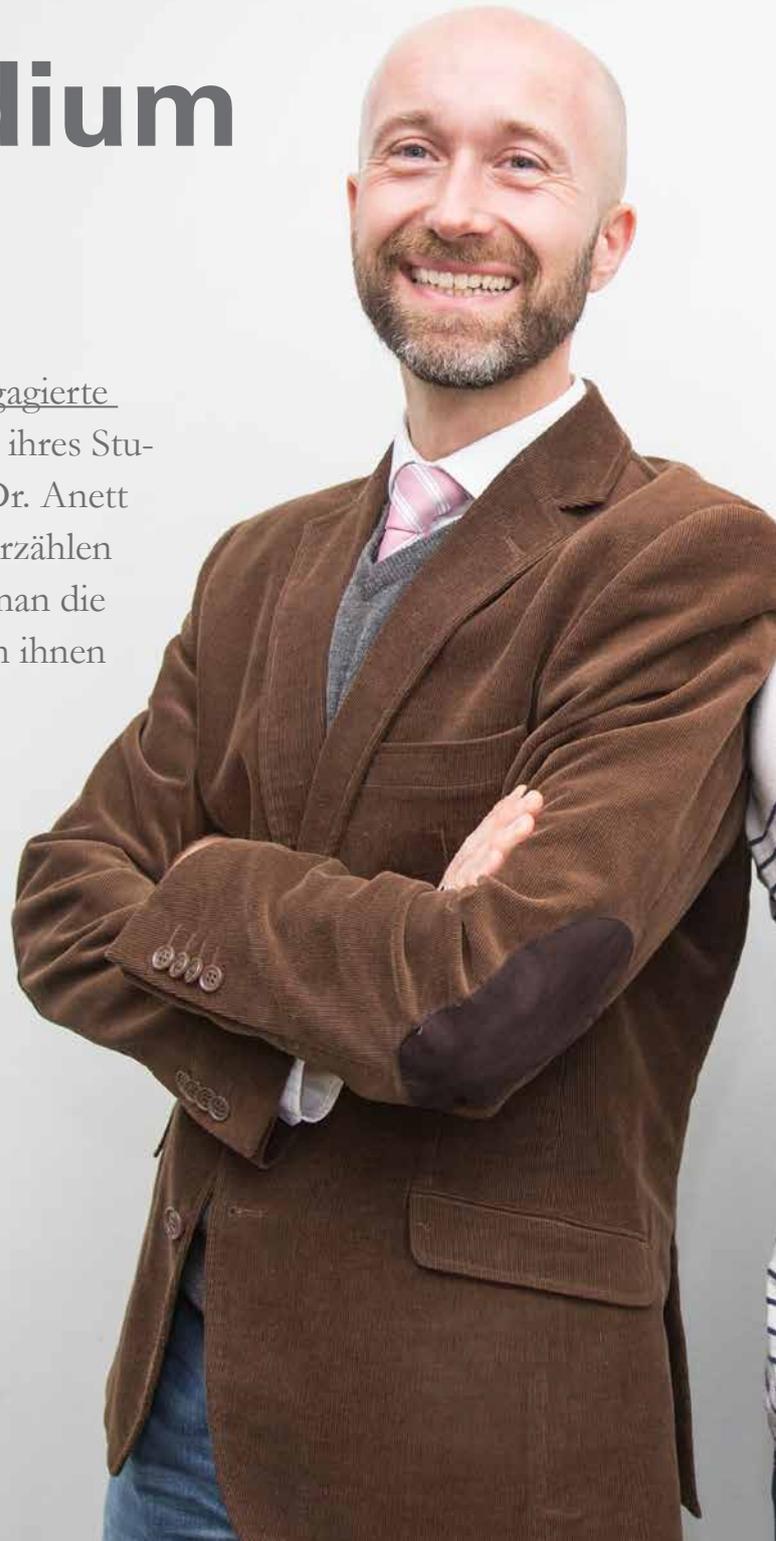
Welches Erlebnis bleibt dir von den Dreharbeiten in besonderer Erinnerung?

Mit James zusammenzuarbeiten, war für mich sehr bereichernd, weil er ein absoluter Profi ist. Die Zeit war knapp, aber ich wusste, dass ich mich auf ihn verlassen kann. Was mir in besonderer Erinnerung geblieben ist, waren zum Beispiel die Filmaufnahmen vom Himmel. Das war für mich das erste Mal, dass ich bei einem Dreh mit einer Drohne dabei war. Ansonsten waren wir zum Beispiel auf dem Dach vom »Kaiserkai« oder »Großen Grasbrook« – haben Bilder und Videoaufnahmen gemacht. Das fand ich ziemlich beeindruckend.

Wie Sie ein MSH-Stipendium ergattern

Die MSH fördert besonders motivierte und engagierte Studierende bei der erfolgreichen Absolvierung ihres Studiums und bei der Verwirklichung ihrer Ziele. Dr. Anett Müller-Alcazar und Sven Kottysch - die Jury - erzählen im Gespräch, wer sich bewerben kann, womit man die beiden beeindruckt und welche Entscheidungen ihnen besonders schwer fallen.

GESPRÄCH Valerie Landau FOTOS Parham Khorrami





Womit habe ich das wirklich verdient? Was zeichnet mich aus? Warum kann ich mich damit von anderen abheben?



Dipl.-Psychologe Sven Kottysch und
Dipl.-Psychologin Dr. Anett Müller-Alcazar,
Lehrbeauftragte für besondere Aufgaben

Welche Stipendien vergibt die MSH?

M-A: Mit den Stipendien der MSH haben die Studierenden die Möglichkeit, sich für einen befristeten Teilerlass der Studiengebühren zu bewerben. Damit möglichst viele Studierende diesen finanziellen Vorteil nutzen können, werden ausschließlich Teilstipendien vergeben, die auf ein Semester begrenzt sind.

Wer kann sich um ein Stipendium bewerben?

M-A: Jeder Studierende der MSH aus jeder Studienrichtung kann sich bewerben. Das erste Studiensemester an der MSH sollte bereits erfolgreich abgeschlossen sein. Die Bewerbungsfristen liegen immer am Anfang des Sommer- beziehungsweise Wintersemesters. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wie sieht der Bewerbungsprozess aus?

K: Die Studierenden bewerben sich mit einem Motivationsschreiben und einem Lebenslauf – der wird übrigens gerne mal vergessen. Und nochmal zur Erinnerung: Es ist keine ehrenamtliche Tätigkeit, wenn ich zehn Euro die Stunde verdiene! Solche Kandidaten gibt es auch. Dann sichten wir die Unterlagen und laden ausgewählte Kandidaten zu einem persönlichen Gespräch ein. Danach schauen wir, wie sie in den jeweiligen Bewertungskategorien abgeschnitten haben und sprechen anschließend unsere Empfehlung aus.

Was sind das für Kriterien, nach denen Sie die Bewerber auswählen?

M-A: Die Kategorien sind Noten, (soziales) Engagement beziehungsweise Ehrenamtlichkeit (innerhalb und/oder außerhalb der MSH), finanzielle Hilfsbedürftigkeit und Zukunftsperspektiven. Mir ist wichtig, dass die Studierenden ein Ziel vor Augen haben und wissen, wohin sie mit ihrem Studium wollen. Wir schauen beispielsweise nicht nur auf die Note, denn das ist auch nur eine Zahl und macht noch lange nicht den ganzen Menschen aus. Wir möch-

ten besondere Persönlichkeiten fördern, die es auch würdig sind, belohnt zu werden. Für zusätzliche Leistungen, also Nebenjobs oder ehrenamtliche Tätigkeiten. Viele arbeiten zum Beispiel in der Flüchtlingshilfe oder mit Alkoholabhängigen, andere betreuen Kinder in der Schule oder kümmern sich um Menschen mit Demenz. K: Viele zweisprachige Muttersprachler engagieren sich auch in der Hausaufgabenhilfe für Flüchtlingskinder. Sie lernen mit den Kindern Deutsch, können aber auch deren Muttersprache. Das ist natürlich ein erheblicher Vorteil, wenn die das unentgeltlich machen. Und wenn die dann noch gute Leistungen haben und eine klare Zukunftsperspektive – und wissen, wo sie damit hinwollen – dann prädestiniert die das natürlich für ein Stipendium. Wenn das Stipendium nur dazu dienen soll: „Ich möchte mal wieder in den Urlaub fahren.“ Da hört bei mir der Spaß wirklich auf.

Womit können denn Bewerber bei Ihnen besonders gut punkten?

K: Warum wollen ausgerechnet Sie das Stipendium? Das ist so eine ganz klassische Frage. Und wo es mich dann oft wundert, wenn dann als Antwort kommt, mit der Frage habe ich gar nicht gerechnet. Mal ganz ehrlich, ganz selbstreflektiert, warum ich? Womit habe ich das wirklich verdient? Was zeichnet mich aus? Warum kann ich mich damit von anderen abheben? Wenn das jeder für sich ganz klar bewerten kann, ohne narzisstisch zu werden, zu wissen, welche Dinge mich wirklich ausmachen, dann sind das genau die Stipendiaten!

M-A: Und es gibt Studierende, die sind eher bescheiden.

K: Da stellt sich erst beim Nachfragen heraus, was sie zusätzlich leisten. Für viele ist es eine Selbstverständlichkeit, sich für Projekte weiter zu engagieren, die sie zum Beispiel während ihrer MSH-Zeit angefangen haben. Wenn die mit dieser Bescheidenheit kommen,



Bewerbungsgespräch via Skype mit einer Studentin, die zurzeit ein Auslandssemester in den USA macht

finde ich das immer etwas ganz Besonderes. Wenn die ganz authentisch sagen, aber das mache ich doch gerne. Das habe ich gar nicht erwähnt, damit will ich mich gar nicht hervortun. Besser, als wenn jemand dick aufträgt, wir dann nachfragen und dann ist das alles heiße Luft oder das angebliche ehrenamtliche Engagement wird bezahlt.

Wie schwer fällt es Ihnen manchmal, den passenden Bewerber auszuwählen?

K: Ich finde es manchmal ganz schwer, entscheiden zu müssen, wer ist förderungswürdig und wer ist weniger förderungswürdig. Natürlich spielt auch immer die ganz persönliche Biografie eine Rolle. Zum Beispiel jemand, der schon studiert und einen Abschluss hat,

fängt nochmal mit einem Psychologiestudium an. Und derjenige ist vielleicht nur Mittelmaß, vielleicht gerade weil er sich so anstrengt und schon älter ist. Aber geht das Risiko ein, ohne Job, weil er es wirklich will. Dann ist das ein Kandidat, der vielleicht trotzdem förderungswürdig ist, auch wenn er keine Eins vorm Komma hat. M-A: Manchmal gibt es sehr viele Bewerber mit besonderen Fähigkeiten, sehr guten Noten, tollen Ehrenämtern. Und alle können eben leider kein Stipendium bekommen. Man muss das dann eben auch auf die Besten der Besten reduzieren und die Kriterien etwas straffen.

Beten neben dem Hörsaal

Seit dem Wintersemester können Studierende an der MSH den Gesundheitsraum auch offiziell zum Beten nutzen. So wie Miriam Celebi. Die 23-jährige Psychologiestudentin kommt während ihrer Vorlesungen häufig hierher. Sie erzählt, was ihr manchmal zu schaffen macht und wie sie – wenn es zeitlich gerade nicht anders passt – auch im Freizeitpark oder auf dem Rastplatz an der Autobahn betet.

TEXT Valerie Landau FOTOS Parham Khorrami, Yusuf Bala



Miriam Celebi (23) huscht eilig aus der Vorlesung im zweiten Stock im Großen Grasbrook. Es ist 12:30 Uhr. Zeit zu Beten. Vorher wäscht sie sich gründlich die Hände, das Gesicht, die Arme und die Füße. Schnellen Schrittes steuert sie auf den Gesundheitsraum zu – wo gerade eine junge Teilzeit-Studentin ihr Baby wickelt. Ob es ihr etwas ausmachen würde, wenn sie jetzt bete, fragt sie entschlossen. „Nein, wir sind hier doch Multi-Kulti, mach das gerne.“ Und dann rollt Miriam ihren Gebetsteppich auf dem Boden aus.

Religion war nicht immer ein Thema für sie, erzählt die gebürtige Hamburgerin, die im Stadtteil Wilhelmsburg aufgewachsen ist. „Als ich 13 war, fand ich Kopftuch-Tragen in der Schule irgendwie cool“, sagt sie. „Erst als ich mit 15 Jahren mit meiner Familie in die Lüneburger Heide gezogen bin, habe ich gemerkt, dass die Reaktionen ganz anders als gewohnt waren.“ Ihr wurden viele Fragen gestellt. „Daraufhin habe ich mich intensiv mit dem Islam beschäftigt und wurde zur überzeugten Kopftuchträgerin.“

„Ich bin wie jedes andere Mädchen auch“, sagt sie. „Ich kaufe meine Klamotten bei ZARA, mache mich für Junggesellinnenabschiede gerne schick, liebe es mit Freunden auszugehen und zu Pop-Musik zu tanzen“ sagt sie. „Nur weibliche Reize möchte ich nicht öffentlich zeigen.“ Deshalb die Verdeckung.

Miriam betet fünfmal am Tag Richtung Mekka. Das ist Pflicht für Muslime. Ohne ihr Smartphone, auf dem sie ihre Kompass-App installiert hat, verlässt sie nicht das Haus. Sie gibt zu, dass sie das Gebet auch manchmal verschläft. „Gerade im Sommer, wenn das erste Gebet um drei Uhr nachts ist, fällt es mir nicht immer leicht, rechtzeitig aufzustehen – bete aber morgens nach.“ Wo sie betet, ist ganz egal. „Ich habe auch schon auf dem Rastplatz, auf der Reise in die Türkei gebetet. Oder im Freizeitpark, meine Freundinnen mussten dann eben kurz warten, bevor es weiter zur Achterbahn ging.“

Mindestens acht Studentinnen kennt Miriam persönlich, die den Gesundheitsraum neuerdings zum Beten nutzen. „Für mich ist das eine Auszeit während des stressigen Uni-Alltags, so wie für andere



Studentin Miriam betet fünf mal am Tag Richtung Mekka

vielleicht Yoga – ich habe dann eine von fünf Verabredungen mit Gott, wenn man so sagen will.“ Sie müsse sich nicht mehr verstecken oder heimlich zwischen den Tischen in den Seminarräumen beten. „Das war manchmal ein komisches Gefühl, wenn plötzlich jemand hereingeplatzt ist“, sagt sie und schmunzelt. „Manche wissen dann nicht, wie sie damit umgehen sollen – aber sobald die mich ansprechen, erzähle ich gern, was ich da mache.“

Wie das für sie sei, wenn die Mädchen um sie herum die Haare offen tragen, mit Jungs flirten oder von ihrem letzten Kuss am Wochenende erzählen? „Jeder soll so leben, wie ihm das gefällt“, sagt sie und lacht. „Ich bin glücklich, ich mache, was mir Spaß macht. Aber das wäre nichts für mich.“

Etwa fünf Minuten betet Miriam in dem Gesundheitsraum, beugt sich herab, kniet nieder und berührt mit ihrer Stirn den Boden. In der Zwischenzeit kommt die Mutter der Teilzeit-Studentin mit einem Kinderwagen herein: denn ihre Babysitter-Schicht beginnt. Die Studentin mit dem Baby hat sich in der Zwischenzeit auf die Krankenliege neben dem roten Rettungssanitäter-Koffer gelegt und stillt ihr Kleines. Miriam verabschiedet sich hastig von den Frauen und stürzt sich wieder in den Uni-Trubel.

Kennen Sie schon ...

... das Department Family, Child & Social Work an der MSH Medical School Hamburg?
Drei Fragen an die Departmentleiterin Prof. Dr. phil. Liane Simon.

GESPRÄCH Valerie Landau

Was ist das Department Family, Child & Social Work und welche Ziele verfolgt es?

Im Department beschäftigen wir uns mit der Förderung, Begleitung und Unterstützung von Menschen in besonderen und schwierigen Lebenssituationen. Wir haben die zwei Bachelorstudiengänge Soziale Arbeit und Transdisziplinäre Frühförderung. Die Studierenden der sozialen Arbeit erwerben ein allgemeines Wissen und Kompetenzen in der Arbeit mit und für Menschen über deren gesamte Lebensspanne. Dazu gehört zum Beispiel die Arbeit mit Flüchtlingen, Obdachlosen, Suchterkrankten, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen sowie die Arbeit in Frauenhäusern, Schulen, Jugendhilfeeinrichtungen oder im Kinderschutz. Die Studierenden der Transdisziplinären Frühförderung werden dagegen zu Experten der frühkindlichen Entwicklung und Förderung von Kindern mit Entwicklungsschwierigkeiten oder Behinderungen. Mit beiden Bachelorabschlüssen haben die Studierenden die Möglichkeit, Zugang zu unserem Masterstudiengang Soziale Arbeit zu erlangen.

Was sind die Besonderheiten des Departments?

Unser Department bietet als einzige Hochschule in Deutschland für diese Studiengänge eine Kombination zweier Besonderheiten. Zum einen sind das die kreativen Methoden, wie zum Beispiel Malerei, Musik und Tanz, als eine Möglichkeit, sich auszudrücken und in Kontakt zu kommen, die über das Sprechen hinausgeht. Zum zweiten die persönliche Reflexion, das heißt das Angebot, sich mit dem eigenen Lebensweg und den daraus entstandenen besonderen persönlichen Kompetenzen für die Arbeit im sozialen Feld auseinanderzusetzen. Damit stärken sich die Studierenden für die Arbeit in belasteten und belastenden Situationen. Der Masterstudiengang Soziale Arbeit wird auch als Teilzeitmodell angeboten. Berufstätige können sich weiter qualifizieren und Studium, Familie und Berufstätigkeit gut miteinander verbinden.

Wo können Absolventen der Studiengänge Soziale Arbeit und Transdisziplinäre Frühförderung nach dem Studium arbeiten?

Die Absolventen der Bachelor- und Masterstudiengänge Soziale Arbeit können in allen Feldern der sozialen Arbeit tätig werden, wie zum Beispiel Jugendamt, Sozialamt, Beratungsstellen, Frauenhäu-

sern, Flüchtlingsbetreuung, Kindertagesstätten, Schulsozialarbeit, offene Jugendarbeit, Rehabilitationszentren oder Krankenhäusern. Sie erwerben mit dem Studienabschluss gleichzeitig die staatliche Anerkennung als Sozialarbeiter beziehungsweise Sozialpädagoge. Der Masterstudiengang bietet auch die Möglichkeit der Weiterbildung zum Kinder- und Jugendpsychotherapeuten. Er befähigt aber auch zur wissenschaftlichen Weiterqualifizierung, wie zum Beispiel der Promotion und eröffnet damit weitere Arbeitsfelder an Hochschulen. Studierende, die erfolgreich den Bachelorstudiengang Transdisziplinäre Frühförderung absolvieren, können zum Beispiel in heilpädagogischen und interdisziplinären Frühförderstellen arbeiten, in Sozialpädiatrischen Zentren und als Fachkräfte für Kinder mit Behinderungen in inklusiven und integrativen Kindertagesstätten.



Weitere Informationen

Prof. Dr. phil. Liane Simon

liane.simon@medicalschool-hamburg.de



Neu im MSH-Team

Die MSH konnte im vergangenen Wintersemester nicht nur viele neue Studierende begrüßen, sondern auch einige neue Professoren, Dozenten und Mitarbeiter. Wir stellen Sie Ihnen vor.

.....
PROFESSOREN UND DOZENTEN

Dr. Nina Alexander

Vertretungsprofessur für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie

Nina Alexander studierte Psychologie mit Nebenfach Medizin an der Justus-Liebig-Universität Gießen und promovierte dort an der Naturwissenschaftlichen Fakultät mit dem Thema „Molekulargenetische und umweltbedingte Determinanten endokriner Stressreaktivität“. Im Anschluss arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Biopsychologie der Technischen Universität Dresden. Während der letzten Jahre war Nina Alexander außerdem als Gastwissenschaftlerin in den USA an der Emory University (Atlanta), der Stony Brook University (New York) sowie der Northwestern University (Evanston) tätig. Im Zentrum Ihrer Forschung steht die Bedeutung von Genen, Umwelteinflüssen und epigenetischen Prozessen für die Entstehung individueller Unterschiede in der biologischen Stresssensitivität. Ihre Forschungsarbeiten sollen dabei Hinweise auf mögliche systemische Pfade liefern, auf denen Gene und Umwelt die Entwicklung von stressassoziierten Persönlichkeitsmerkmalen und psychischen Erkrankungen beeinflussen. Seit Oktober 2015 ist Nina Alexander als Vertretungsprofessorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der MSH tätig.

Prof. Dr. med. Andrea Caby

Professur für Sozialmedizin

Andrea Caby studierte Humanmedizin in Deutschland und den USA. Nach einer Fellowship in Philadelphia absolvierte sie ihre Facharztweiterbildung und promovierte in der Frauenheilkunde. Außerdem schloss sie berufsbegleitende Ausbildungen u.a. als systemische Therapeutin und Supervisor ab. Nach Tätigkeiten in verschiedenen Praxisfeldern war sie seit 2007 Professorin für Sozialpädiatrie am Fachbereich für Gesundheit und Soziale Arbeit in Emden. Ab 2012 übernahm sie die ärztliche Leitung des Sozialpädiatrischen Zentrums in Papenburg, ein Aufgabenfeld zur Begleitung chronisch kranker Kinder oder Jugendlicher sowie ihrer Familien durch multiprofessionelle Teams. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen in der Arbeit mit Familien, Gesundheit, frühkindliche Förderung/ Entwicklung und psychosoziale Beratung. Sie erhielt kürzlich den Ruf als Professorin der Fakultät Gesundheit für das Lehrgebiet Sozialmedizin am Department für Family, Child and Social Work.

Prof. Dr. habil. Jan Dettmers

Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie

Jan Dettmers studierte Psychologie, Informatik und Soziologie an den Universitäten Hamburg und Rom. Nach einer Tätigkeit als Programmierer bei einer Presseagentur in Rom promovierte er ab 2005 an der Universität Hamburg zur Rolle der Mitarbei-

ter für die Innovativität und Kundenorientierung von Handwerksbetrieben. Danach arbeitete er als Berater für Stressmanagement, Gefährdungsanalysen und Organisationsentwicklung und absolvierte 2010 eine Fortbildung zum systemischen Organisationsentwickler. Im Zuge weiterer Forschungsprojekte erhielt Jan Dettmers 2011 einen Ruf auf eine Juniorprofessur für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Hamburg. Nach Aufenthalt in Sydney und einer Vertretungsprofessur an der Universität Leipzig ist er seit Oktober 2015 Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der MSH. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich Arbeit und Gesundheit, insbesondere bei neuen flexiblen Formen der Arbeit.

Prof. Dr. Regina Kostrzewa

Professur für Soziale Arbeit

Regina Kostrzewa studierte Pädagogik an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und schloss ihr Studium als Diplom-Pädagogin ab. 2010 promovierte sie zur Doktorin der Philosophie an der Philosophischen Fakultät der CAU zum Thema Konzeptoptimierung eines alkoholpräventiven peer-Projektes anhand einer Evaluationsstudie. Sie ist Mitglied im Norddeutschen Suchtforschungssymposium und beratendes Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe sowie Gründungsmitglied im seit 1996 bestehenden internationalen Forum Suchtprävention. Seit 1992 ist sie Lehrbe-

auftragte an der FH Kiel für den Fachbereich Soziale Arbeit und seit 2007 an der CAU am Institut für Pädagogik. Bei der Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein war sie 25 Jahre in leitenden Funktionen in der Suchtarbeit tätig. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung. Seit 2015 ist sie Professorin und Studiengangsleitung des B.A. Soziale Arbeit.

Prof. Dr. Lena Lämmle

Professur für Gesundheitspsychologie

Lena Lämmle studierte Psychologie an den Universitäten Konstanz und Regensburg. Im Anschluss an das Studium promovierte sie 2008 am Karlsruher Institut für Technologie im Bereich Gesundheitspsychologie mit weiteren Schwerpunkten in Methoden der Psychologie und Sportpsychologie. Ihren Lehrschwerpunkt in der Methodenlehre führte sie dann unter anderem an der Technischen Universität München als Juniorprofessorin für Methodenlehre und Statistik fort. Diese Professur wurde 2013 positiv zwischenevaluert. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der experimentellen Erforschung selbstverletzender Verhaltensweisen in verschiedenen nicht-klinischen Populationen. Seit Oktober 2015 ist sie Professorin für Gesundheitspsychologie am Department Psychologie der Fakultät für Humanwissenschaften.

Dr. habil. Ines Pfeffer

Professur für Medizinpädagogik,

Schwerpunkt Gesundheitswissenschaften, Gastprofessur

Ines Pfeffer studierte Sportwissenschaft an den Universitäten Mainz und Leipzig und schloss ihr Studium 2002 als Dipl. Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Sporttherapie und Rehabilitationssport ab. Im Anschluss arbeitete sie als Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Sportpsychologie an der Universität Leipzig, wo sie 2007 promovierte. 2014 habilitierte sie zum Thema Körperliche Aktivität und Gesundheit. 2014 bis 2015 war sie Vertretungsprofessorin an der Universität Konstanz. Seit 2015

ist sie Vertretungsprofessorin für Medizinpädagogik an der MSH Hamburg. Von 2009 bis 2013 engagierte sie sich im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland und war von 2006 bis 2014 Dozentin im European Masters in Sport and Exercise Psychology. Zudem war sie stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge. Die Erforschung motivationaler und volitionaler Aspekte der regelmäßigen Sportteilnahme gehört zu ihren Schwerpunkten. Darüber hinaus erforscht sie die Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit im mittleren und höheren Erwachsenenalter.

Prof. Mariel Renz

Professur für Performing Arts und soziale Veränderungsprozesse

Wir gratulieren ganz herzlich zur Professur.

Dr. med. Barbara Rüttner Götzmann

Vertretungsprofessur für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Barbara Rüttner Götzmann studierte an der Universität Zürich Humanmedizin und promovierte 1989 auf dem Gebiet der Tumormimmunologie. Zwischen 1989 bis 1995 absolvierte sie am Universitätsspital Zürich ihre Facharztausbildung auf dem Gebiet Psychiatrie und Psychotherapie und eröffnete in Zürich eine eigene Praxis. Die psychoanalytische Ausbildung erfolgte am Freud-Institut Zürich. Barbara Rüttner ist Mitglied der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung (IPV). Zusätzlich ist sie zertifizierte Focusingtherapeutin DAF, Würzburg. Seit 2011 lebt und arbeitet Barbara Rüttner in Norddeutschland. Seit Oktober 2015 ist sie als Vertretungsprofessorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der MSH tätig.

Prof. Dr. habil. Roland Weierstall

Professur für Klinische Psychologie/ Psychotherapie – Verhaltenstherapie

Roland Weierstall studierte zwischen 2003 und 2006 Psychologie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. 2009 schloss

er seine Promotion in Düsseldorf ab und wechselte zunächst als Postdoktorand und später als Akademischer Rat an die Universität Konstanz. Dort erforschte er die Psychobiologie und Funktionalität menschlicher Gewalt- und Tötungsbereitschaft bei KombattantInnen vor allem in Post-Konflikt-Regionen. Seit dem Wintersemester 2015 ist Roland Weierstall Inhaber einer Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Medical School Hamburg und wissenschaftlicher Leiter der Hochschulambulanz. Er ist approbierter Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Traumaspektrumserkrankungen und psychischen Stressfolgenstörungen.

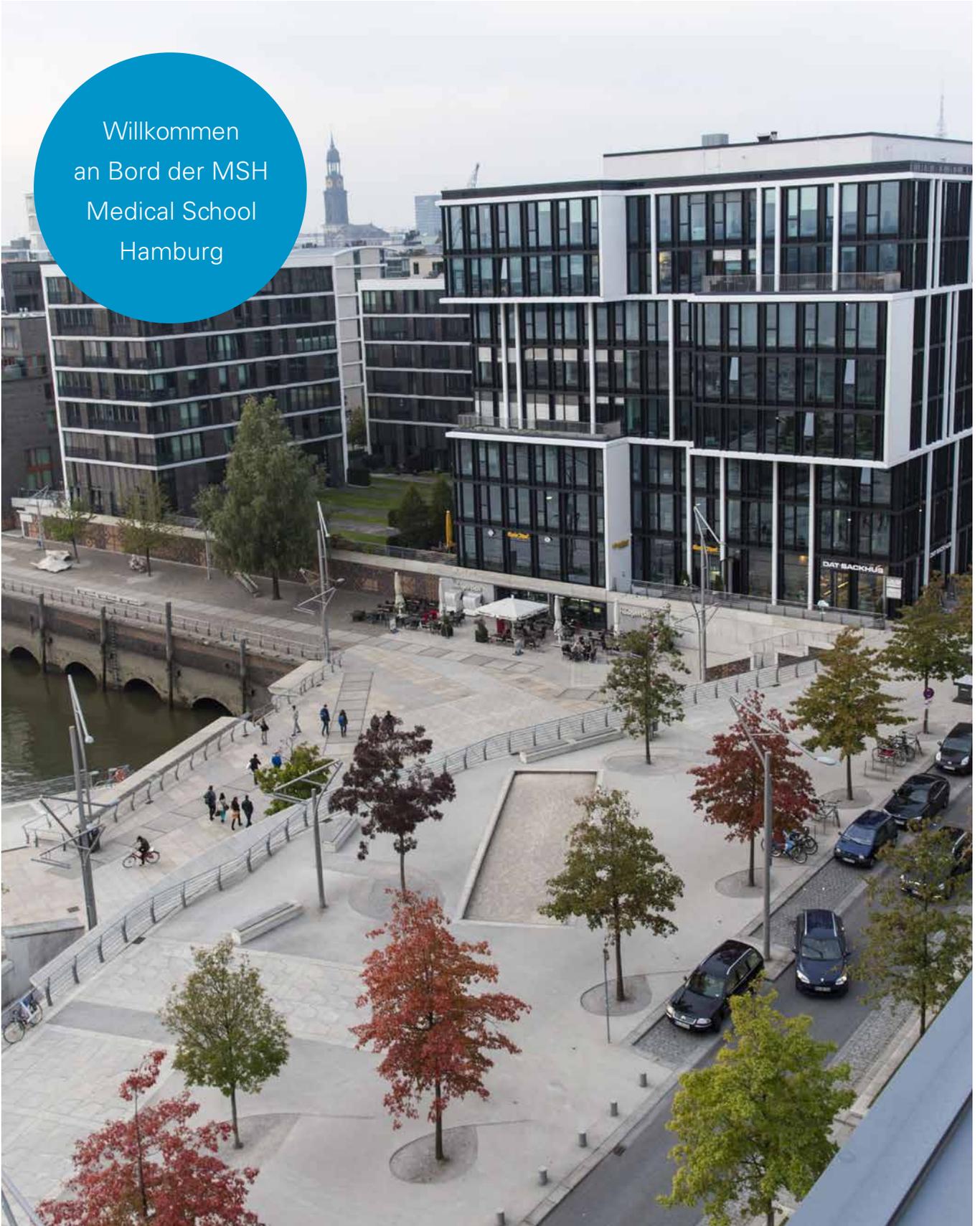
Prof. Dr. Julia Schütz

Professur für Soziale Arbeit

Julia Schütz, gebürtige Hamburgerin, studierte Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie an der Universität Hamburg und der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2004 und 2007 war sie am Institut für Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung der Goethe-Universität in Frankfurt/M. und Stipendiatin der Frankfurt Graduate School for the Humanities and Social Sciences (FGS). Gleichfalls koordinierte sie das hochschuldidaktische Entwicklungsprojekt: Generationsbeziehungen und Bildung in der alternierenden Gesellschaft. Nach beruflichen Stationen an der Helmut Schmidt Universität und der Universität Hamburg im Bereich Medienpädagogik erforschte sie gemeinsam mit Prof. Dr. Dieter Nittel (Goethe-Universität) und Prof. Dr. Tippelt (LMU München) zwischen 2009 und 2011 im DFG-Projekt die „Pädagogische Erwerbsarbeit im System des lebenslangen Lernens“ (PAELL-Studie). Zwischen 2012 bis September 2015 war Julia Schütz an der Leuphana Universität Lüneburg tätig, zunächst im EU-Projekt „Innovations-Inkubator“, anschließend an der Fakultät Bildung als Vertretungsprofessorin für Sozialpädagogik.



Willkommen
an Bord der MSH
Medical School
Hamburg



Prof. Sandra Freygart

Professur für Kunst in sozialen Organisationen und Veränderungsprozessen

Wir gratulieren ganz herzlich zur Professur.

.....

WISSENSCHAFTLICHE
MITARBEITER

Dipl.-Psych. Simone Elsbroek

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Schwerpunkt Lehre*

Dipl. Psychologin Simone Elsbroek absolvierte 1987 das Studium der Psychologie an der Freien Universität Bremen mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und analytische Psychotherapie mit den Nebenfächern Pädagogik und Soziologie. Von 1988 bis 1993 arbeitete sie als Dozentin für Psychologie in einer Fachschule für Sozialpädagogik. Berufsbegleitend erwarb sie die Doppelapprobation als Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche und übernahm 1994 eine psychotherapeutische Praxis. Im Rahmen der Selbstständigkeit hat sie Seminare und Einzelcoachings mit den Schwerpunkten ressourcenorientierter Persönlichkeitsentwicklung, ethisches Führungsverhalten und Grundlagen der Erstellung einer Unternehmenskultur durchgeführt. Darüber hinaus hat sie Musikwissenschaften mit Nebenfach Klavier an der Hochschule für Musik in Detmold und an der Universität Paderborn studiert. Seit 2008 ist Simone Elsbroek in der Hochschullehre tätig, u.a. seit dem WS 2015 als Lehrkraft für Kinderpsychotherapie an der MSH. Forschungsinteresse: Musikpsychoanalyse, Musikpsychologie, Neurobiologie, Hochbegabtenforschung.

Dr. Marianne Irmeler

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Schwerpunkt Lehre*

Marianne Irmeler absolvierte 2007 ein Studium der Dipl. Rehabilitationspädagogik an der Universität Dortmund und der Karls Universität Prag mit den Schwerpunkten Bewegungserziehung und Bewegungstherapie

sowie Frühförderung. In den Jahren 2007 bis 2011 arbeitete sie als Motopädin und Heilpädagogin in verschiedenen Kindertagesstätten sowie als Stipendiatin des ASA-Programms in Kooperation mit dem Instituto médico-pedagógico Los Pipitos/Managua. Im Rahmen der Tätigkeit als Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg schloss sie 2015 ihre Promotion ab. Seit September 2015 ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin mit dem Schwerpunkt Lehre im Studiengang Transdisziplinäre Frühförderung am Department Family, Child and Social Work.

Dr. Christiane Stempel

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Schwerpunkt Lehre*

Christiane Stempel studierte Psychologie an der Universität Leipzig und der Carleton University in Ottawa. Nebenbei arbeitete sie als wissenschaftliche Hilfskraft am Center for Leading Innovation und Cooperation in Leipzig. Darüber hinaus arbeitete sie als selbstständige Trainerin und Coach im Führungskräftebereich und in der Personalentwicklung. Die Promotion zum Thema „Destruktive Führung und Gender“ fertigte sie im Rahmen einer internationalen Studie über Führung und Gesundheit an. Ab 2011 lehrte Frau Stempel Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Leipzig. Darüber hinaus konnte sie ihrer Begeisterung für die Lehre auch bei zahlreichen Aufenthalten in verschiedenen europäischen Ländern Ausdruck verleihen. Im Oktober 2015 trat sie ihre Stelle an der MSH an.

Annika Prien, M.Sc.

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin im FIFA
geförderten Forschungsprojekt Mental
Health and Sport*

Annika Prien absolvierte ihren Bachelor an der Universität Heidelberg mit dem Hauptfach Sportwissenschaften (Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation) und dem Nebenfach Psychologie. Im Master studierte sie Sport and Exercise Psychology an der Brunel University London. Im Anschluss an

ihr Studium war sie zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Freiburg im Bereich der Sportonkologie tätig. Seit 2015 arbeitet Annika Prien als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Forschungsbereich Prävention und Sport der MSH. Während des Studiums konzentrierte sie ihre Forschung auf sportpsychologische Aspekte zur Leistungsförderung im Mannschaftssport. An der MSH beschäftigt sich Annika Prien mit der psychischen sowie physischen Gesundheit im Spitzensport.

Anne-Kathrin Runze, M.A.

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin für das
vom IOC geförderte Forschungsprojekt
Evaluation of the Female Athlete Health
(FAH) Educational Tool*

Anne-Kathrin Runze absolvierte ihr interdisziplinäres Studium mit den Schwerpunkten Gesundheit, Ernährung und Sport. Im Jahr 2013 wirkte sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der University of Western Sydney für Studien im Bereich der Sturz- sowie Demenzprävention bei Senioren mit und leitete ein Evaluationsprojekt im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Seit 2014 betreut sie Hamburger Unternehmen zum Thema Betriebliche/s Gesundheitsförderung/-management. Für die MSH ist sie seit Oktober 2015 als wissenschaftliche Mitarbeiterin tätig und ist hierbei für die Evaluation des vom IOC geförderten Female Athlete Health e-learning tools zur Gesundheitsförderung von Elitesportlerinnen zuständig.

Florian Milatz, M.A.

*Wissenschaftlicher Mitarbeiter im FIFA
geförderten Forschungsprojekt Mental
Health and Sport*

Florian Milatz studierte Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Gesundheit an der Humboldt-Universität zu Berlin (B.A. und M.A.), das er Ende 2012 abschloss. Neben seiner laufenden Promotion an der Berliner Charité war er seitdem als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Deutschen Rheuma-Forschungszentrum Berlin (Pro-



grammbereich Epidemiologie) und an der Medizinischen Hochschule Hannover (Institut für Sportmedizin) aktiv. Seit Oktober 2015 arbeitet Florian Milatz an der MSH.

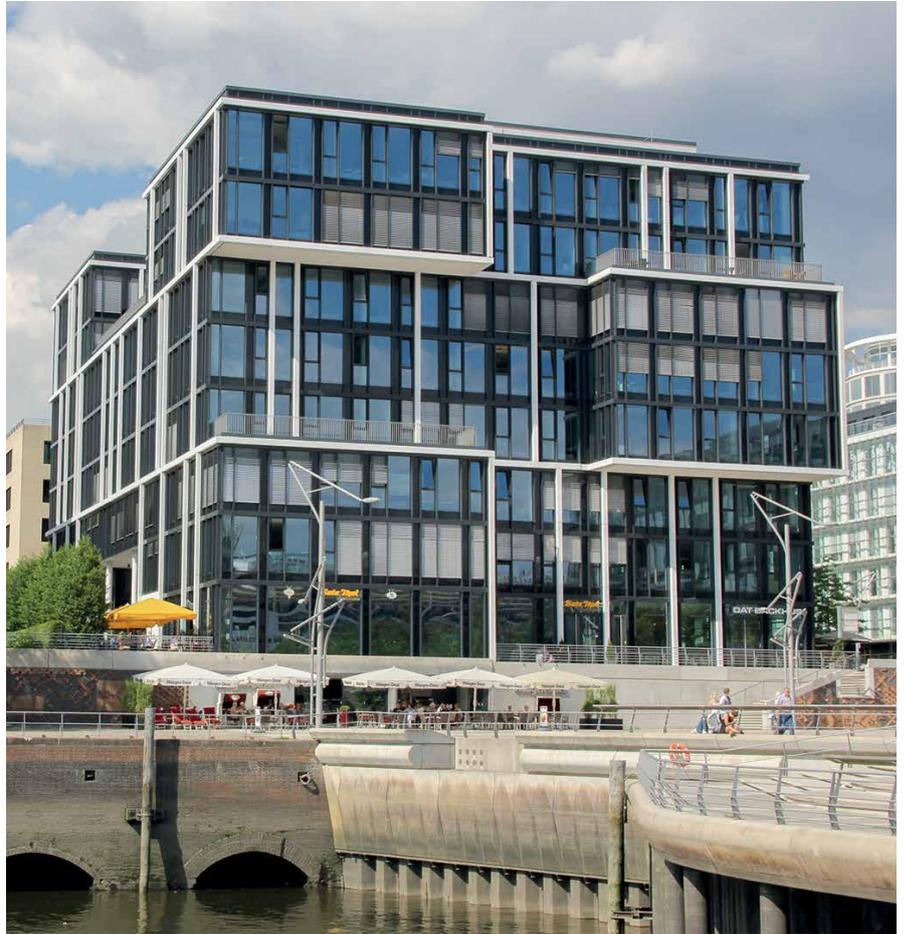
.....
 PSYCHOTHERAPEUTISCHE
 HOCHSCHULAMBULANZ

Lena Barth, M.Sc.

Psychologische Psychotherapeutin, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
 Lena Barth absolvierte ihren Bachelor of Science in Psychologie an der London Metropolitan University und schloss ihren Master of Science in Klinischer Neuropsychologie in Magdeburg ab. Hierbei beforschte Sie im Rahmen diverser fMRT-Studien Geschlechterunterschiede im Belohnungssystem. Im Anschluss absolvierte sie die Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin am Institut für Psychotherapeutische Aus- und Weiterbildung an der Medizinischen Hochschule Hannover. Im Rahmen der dortigen Ausbildung wurde zudem begleitend eine Promotion im Bereich der klinischen Bindungsforschung begonnen. Ihre praktische Vertiefung erfolgte in der Tagesklinik für Suchterkrankungen. An der Hochschulambulanz ist Frau Barth seit September 2015 als Psychologische Psychotherapeutin für Erwachsene tätig. Zudem lehrt sie als Dozentin in den Modulen Klinische Diagnostik (Bachelor) sowie Tiefenpsychologische/ psychoanalytische Interventionen I (Master). Begleitend engagiert sich Frau Barth ehrenamtlich im Rahmen von Projekten mit Flüchtlingen.

Alexander Hartig, M.A.

Psychologischer Psychotherapeut - Verhaltenstherapie, Lehrbeauftragter
 Alexander Hartig studierte Psychologie an der Vrije Universiteit Amsterdam. Anschließend absolvierte er die Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten bei der DGVT in Bielefeld. In diesem Rahmen sammelte er praktische Erfahrungen in akutpsychiatrischen, gerontopsychiatrischen, verhaltensmedizinischen und ambulanz-thera-



peutischen Settings. Er erhielt den Master of Advanced Studies - Psychotherapie mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie (MAS PTVT) der Universität Bern. Im Anschluss war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter (mit Schwerpunkt Lehre) an der Universität Osnabrück tätig. Seit September 2015 arbeitet er als Psychologischer Psychotherapeut an der Hochschulambulanz der MSH und übernimmt als Dozent Lehraufgaben im Bereich der Klinischen Psychologie.

.....
 HOCHSCHULMANAGEMENT

Yusuf Bala, Kommunikationsdesigner

Marketing, Grafik & Design
 Yusuf Bala studierte Kommunikationsdesign an der Hamburger Technischen Kunstschule HTK und beendete sein Studium erfolgreich im September 2009. Anschließend sammelte er Berufserfahrung in ver-

schiedenen Unternehmen. Seit September 2015 ist er im Marketing für die Konzeption, Gestaltung und Umsetzung aller Print- und Digitalmedien der MSH tätig.

Teresa Beuster, M.Sc.

Studierendenservice, Schwerpunkt Hafencity Institut für Psychotherapie
 Teresa Beuster studierte Logopädie in Nijmegen (Holland). Seit 2013 arbeitete sie als logopädische fachliche Leitung in einer Gemeinschaftspraxis in Hamburg-Hamburg. Zusätzlich studiert sie im Masterstudiengang Therapiewissenschaften an der EUFH med in Rostock und beendet ihr Studium im März 2016. Ihre Masterarbeit befasst sich mit der empirischen Erhebung der Promotionspfade in den Gesundheitsfachberufen Logopädie, Physiotherapie und Ergotherapie. Ab März 2016 übernimmt Frau Beuster die Studienorganisation des Hafencity Instituts für Psychotherapie.

Sibel Exposito Ballesteros

Studierendenservice

Sibel Exposito absolvierte erfolgreich ihre Ausbildung zur Reiseverkehrskauffrau im August 2007. Anschließend sammelte sie Berufserfahrungen in verschiedenen Bereichen. Seit November 2015 hat sie die Aufgaben des Studierendenservices der MSH übernommen und ist Ansprechpartnerin für Fragen und Anregungen der Studierenden, Dozenten und Professoren.

Anja Gebhardt, M.A.

Prüfungswesen

Anja Gebhardt studierte Soziologie, Journalistik und Allgemeine Sprachwissenschaft an der Universität Leipzig (Magister Artium) und arbeitete währenddessen für mehrere Jahre in der Medienbearbeitung der Universitätsbibliothek Leipzig. Nach Abschluss des Studiums war sie zunächst als SEO-Texterin und anschließend als Redakteurin für verschiedene Online-Magazine aus den Themenbereichen Musik, Business sowie zuletzt Betriebliches Gesundheitsmanagement tätig, bevor sie 2014 für ein einjähriges Working Holiday nach Neuseeland aufbrach. Dort standen neben dem Reisen durch die atemberaubende Natur vor allem der internationale Austausch und nichtakademische Tätigkeiten wie Farmarbeit und Hospitality im Vordergrund. Im Sommer 2015 kehrte Anja Gebhardt zurück nach Deutschland und verstärkt seit Mitte November das MSH-Team im Prüfungsbüro.

Valerie Landau, M.A.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Valerie Landau studierte Medienkommunikation & Journalismus (B.A.) an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld sowie Journalistik & Kommunikationswissenschaften (M.A.) an der Universität Hamburg. Während ihres Studiums arbeitete sie redaktionell als freie Mitarbeiterin für verschiedene Medien, wie Radio Bielefeld, Die Welt/ Welt am Sonntag und stern.de. Dort berichtete sie besonders gerne über Gesundheits- und Bildungsthemen. Nach

ihrem Volontariat bei der Hamburger Produktionsfirma FILMREIF TV arbeitete sie dort als festangestellte Redakteurin in der Abteilung Reportage und Dokumentation und setzte Reportagen für die ARD um. Seit Dezember ist sie für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der MSH verantwortlich.

Magdalena Okolo-Kulak, M.Sc.

Projektassistenz

Magdalena Kulak studierte Pflegewissenschaften mit Schwerpunkt Pädagogik an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Köln. Im Anschluss daran erwarb sie zusätzlich einen Masterabschluss in Gesundheitswissenschaften an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg. Seit September 2015 ist Magdalena Kulak als Projektassistenz mit dem Schwerpunkt Akkreditierung und Befurteilung im Bereich der konzeptionellen Projektarbeit an der MSH tätig.

Anna Simon M.A.

Studierendenservice, Bewerbermanagement

Anna Simon hat Ihr Bachelor- und Masterstudium in Public Health/ Gesundheitswissenschaften mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention im Juni 2012 an der Universität Bremen erfolgreich abgeschlossen. Während und nach dem Studium hat Sie in verschiedenen Praktika erste Berufserfahrungen sammeln können. Nach einer Tätigkeit in einem Labor in der Probenannahme in Hamburg freut Sie sich, dass Sie seit August 2015 an der Medical School Hamburg im Bereich Studierendenservice und Bewerbermanagement tätig ist.

Anne von Husen, M.Sc.

Studium und Lehre, Leitung Prüfungswesen

Anne von Husen studierte Psychologie im Bachelor an der Universität Osnabrück und im Master an der Universität Jena, sie beendete das Studium im September 2015. Während des Studiums war sie in mehreren Projekten als wissenschaftliche Hilfs-

kraft tätig, unter anderem bei einem großen Studienprojekt zur Erasmuskooperation an der Uni Jena. Während des Masterstudiums absolvierte sie ein Semester in Clermont-Ferrand in Frankreich, um das Studium in einem anderen Land kennenzulernen. Im September 2015 kam Anne von Husen zurück in ihre Geburtsstadt Hamburg und ist an der MSH als Leitung für die Studien- und Lehrplanung sowie Studienorganisation im Prüfungswesen verantwortlich.

FACILITY MANAGEMENT

Eugen Stahanov

Hausmeister

Eugen Stahanov ist seit Oktober an der MSH als Hausmeister beschäftigt. Zuletzt hat er über 17 Jahre in einer Kunststofffabrik als Mechaniker gearbeitet. Eugen Stahanov ist ursprünglich gelernter Elektrogasschweißer. Nach seiner Ausbildung hat er viele Jahre in diesem Beruf gearbeitet sowie auf diversen Baustellen Betonstahlkonstruktionen gebaut.

02

Beruf



5 Fragen

Diesmal: Alumni

Was fällt Ihnen als Erstes ein, wenn Sie an Ihre Studienzeit denken?

Welche Gründe waren für Sie ausschlaggebend, diesen Studiengang an der MSH zu wählen?



Name
Joana-Marie Petratos

Studiengang
M. Sc. Klinische Psychologie und Psychotherapie

Abschluss
Oktober 2014

Beruf/aktuelle Tätigkeit:
Psychologin/
Neuropsychologie

Puh...was für eine Zeit...

Der Studiengang hat mein Interessengebiet und meine Vertiefungsschwerpunkte am besten abgedeckt und mir die Möglichkeit gegeben, mich bereits im Studium auf meine beruflichen Schwerpunkte gezielt vorzubereiten.



Name
Dennis Wieg

Studiengang
B.Sc. Psychologie

Abschluss
Oktober 2013

Beruf/aktuelle Tätigkeit:
Human Resources
Officer

Ich habe mich immer sehr wohl und gut betreut an der MSH gefühlt. Der Standort hat ebenfalls seine Reize. Gibt es eigentlich noch diesen attraktiven Italiener im Hochschulmanagement?

Zum einen war es mir wichtig zu meinem Heimatort in der Nähe von Stuttgart eine große Distanz aufzubauen um möglichst selbständig agieren zu können. Zum anderen fand ich das Angebot der MSH sehr vielversprechend. Ich war mir sicher, dass mir ein Bachelor in Psychologie ein breites Wissen zur Anwendung in den verschiedensten Bereichen ermöglicht (im Gegensatz zu einem sehr spezialisierten Studiengang wie beispielsweise Biotechnologie).



Name
Hanna Lindemann

Studiengang
M. Sc. Klinische Psychologie und Psychotherapie

Abschluss
Oktober 2014

Beruf/aktuelle Tätigkeit:
Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin

Manchmal ein bisschen chaotisch, aber mit viel „Herz“, vielen eigenen Gestaltungsmöglichkeiten, Raum für Selbsterfahrung und viel praxisrelevantem UpToDate-Wissen.

Für mich waren der starke Praxisbezug, das Lernen in kleinen Gruppen und das Engagement der Dozenten ausschlaggebend.



Name
Sara Laureen Bartels

Studiengang
B.Sc. Psychologie

Abschluss
Oktober 2014

Beruf/aktuelle Tätigkeit:
Masterstudentin
Neuropsychologie

Ich erinnere mich an eine bunte Kombination aus Bildern und Gefühlen. Der Weg zur Uni durch die alte Speicherstadt; das Franzbrötchen, was es als Frühstück zur ersten Vorlesung gab; meine Kommilitonen, mit denen über das Wochenende oder die nächste Seminarstunde geredet wurde. Ich erinnere mich auch sehr genau an die mündliche Prüfung in klinischer Psychologie, bei der ich durch den Ausblick auf den Hafen fast von den Prüfungsfragen abgelenkt worden wäre. Das Gefühl, was ich mit diesen Momenten in Verbindung bringe, ist ein Lächeln und Zufriedenheit.

Die MSH bot mir die Möglichkeit, in der schönsten Stadt der Welt, das Fach zu studieren, das ich für mich als zukunftsrichtend identifiziert hatte. Ich musste nicht, wie an staatlichen Universitäten, drei bis fünf Jahre auf meine Ausbildung warten. Zudem habe ich es genossen, individuell betreut zu werden. Positiv war ergänzend das halbjährige Praktikum, was mir früh einen guten Einblick in mein späteres Berufsfeld gegeben hat.



**Wie hat Ihr Jobeinstieg geklappt?
Was konnten Sie aus dem Studium für Ihr
Berufsleben mitnehmen?**

Der Berufseinstieg hat, glücklicherweise, ausgezeichnet geklappt. Gerade in den ersten Wochen in der Klinik, in denen ich ganz besonders verunsichert und aufgeregt war, konnte ich feststellen, wie gut meine Wissensgrundlage aus dem Studium war. Ich war tatsächlich überrascht, wie viel von den Inhalten ich sogleich anwenden konnte. Seien es Grundlagen der Psychopharmakologie, medizinisches Grundwissen oder das gründliche Basiswissen über psychische Erkrankungen.

Das hat bei mir recht zügig geklappt. Kurz nach dem Studium konnte ich bereits meine Stelle als Personalreferent in einem internationalen Unternehmen antreten. Entscheidend hierfür ist die Wegbereitung bereits innerhalb des Studiums durch Praktika (Lufthansa Technik) oder Werkstudententätigkeiten. Mittlerweile wurde ich bereits befördert, was zum Teil sicherlich an der Umsetzung der praxisorientierten Lehre der MSH gelegen hat.

Mein Jobeinstieg hat sehr gut geklappt. Ich habe mich in unterschiedlichen Bundesländern für die Therapeutenausbildung beworben und mich für ein innovatives, integratives Ausbildungskonzept in München entschieden. Der theoretische Teil der Ausbildung wird im Rahmen eines weiteren Masterstudiums absolviert, der praktische Teil erfolgt am Isar-Amper-Klinikum in München. Der Master in Klinischer Psychologie und Psychotherapie bereitet wirklich sehr gut auf die Praxis vor und vermittelt bereits einiges an Handwerkszeug für die spätere Arbeit!

Ich mache aktuell meinen Master in den Niederlanden (Spezialisationsrichtung Neuropsychologie, auf Englisch). An dieser international sehr anerkannten Universität wurde ich direkt angenommen und konnte mit meinem Vorwissen gut anknüpfen. Nun gehe ich ein halbes Jahr nach Oxford für ein Forschungspraktikum und um meine Masterarbeit dort zu verfassen. Die MSH hat mir einen guten Einstieg in die Psychologie ermöglicht.

**Was möchten Sie den Studierenden für den
Übergang vom Studium in den Jobeinstieg
mit auf den Weg geben?**

Ruhe bewahren ;) Und wenn es dann losgeht, alles geben. Keine Angst davor haben, Fehler zu machen, sie passieren eh. Und die Lektion, die man aus ihnen lernt, vergisst man ganz sicher nicht. Immer nachfragen und stets offen neugierig bleiben.

Nicht aufgeben wenn es auf Anhieb nicht klappen sollte. Es können schnell 50 Bewerbungen oder mehr werden. Der MSH-Abschluss kann in der Wirtschaft bestehen und wird von den Unternehmen gut angenommen. Nebenberuflich habe ich allerdings mein BWL-Wissen innerhalb eines Management-Masters erweitert.

Traut euch! Auch wenn ihr die Kriterien für ein Stellenangebot nicht zu 100 Prozent erfüllt, sind viele Arbeitgeber bereit euch einzustellen, sofern der persönliche Eindruck stimmt. Und: Viele Psychologiestudenten der MSH sind skeptisch, ob der Abschluss der MSH von Landesprüfungsämtern (die für die Approbation Psychologischer Psychotherapeuten zuständig sind) außerhalb Hamburgs anerkannt wird. Ich kann euch sagen: Manchmal ist ein wenig Überzeugungsarbeit notwendig. Diese lohnt sich jedoch! So konnte ich für Niedersachsen und Bayern ebenfalls die Zulassung erlangen.

Ich würde allen Psychologie-Studenten der MSH raten, jede Chance zu nutzen, um neue Erfahrungen zu sammeln. Psychologie zu studieren bedeutet mehr als „Therapeut sein“ und für jeden gibt es eine Nische, die optimal ist. Ob Coach, Berater, Neuropsychologe, Wissenschaftler, Forensischer Psychologe... Wenn ihr während des Bachelors etwas interessant findet, geht dem nach.

**An welches (skurrile/lustige/aufregende/
peinliche) Ereignis, welchen Ort oder welche
Menschen aus Ihrer Studienzeit denken Sie
immer wieder gerne zurück?**

Meine Kommilitonen-Gang. Manche kannte ich schon aus dem Grundstudium, manche waren neu dazu gestoßen. Wir haben das Studium zusammen durchgezogen und uns unterstützt. Zusammen gezittert, gelernt und gefeiert. Und jetzt gucken wir uns gegenseitig dabei zu, wie wir in den Beruf, auf den wir so lange und so intensiv hingearbeitet haben, hineinwachsen. Das sind Erfahrungen, die einfach verbinden.

Ich habe meine zukünftige Frau an der MSH kennengelernt, wir werden diesen Sommer heiraten. Zudem habe ich gute Freunde gefunden, insbesondere Antonio Zizza, mit dem ich immer noch einen sehr intensiven Kontakt pflege.

Ich denke gerne an „die Gang“ zurück (besonders an Joana, Jasmin und Franz – fühlt euch herzlich von mir gedrückt!)

An meine beste Freundin Lisa, an die viele Freizeit, den Hamburger Hafen, den Nieselregen, einen Professoren auf einem City-Roller, den Moment, wenn alle Prüfungen eines Semesters bestanden waren und man stolz auf sich sein konnte.

Lehrende erzählen

Mein Weg in den Beruf

Wie sind unsere Dozenten eigentlich zu ihrem Beruf gekommen? Welche Hürden mussten sie meistern und was hat sie letztlich beruflich zu dem gemacht, was sie heute sind? Wir haben die 38-jährige Prof. Dr. Julia Schütz, Professorin für Soziale Arbeit, gefragt – die zu einer der jüngsten Professoren an der MSH Medical School Hamburg gehört.

TEXT Prof. Dr. Julia Schütz FOTOS Parham Khorrani

Eigentlich wollte ich immer nur schreiben. Eigentlich habe ich immer nur geschrieben. Nach meinem Abitur verfolgte ich das Ziel, Journalistin zu werden. Nach unterschiedlichen Praktika in Redaktionen und Agenturen landete ich beim Hamburger Radiosender NDR 90,3. Ich erinnere mich daran, dass der damalige Chef vom Dienst mir sagte, ich solle unbedingt studieren. Welches Fach sei weniger relevant, hauptsächlich ich hätte studiert. Also schrieb ich mich an der Universität Hamburg für Erziehungswissenschaften ein. Es kam mir damals vor wie ein Lottogewinn, denn auf einmal konnte ich mir die Themen, die mich interessierten und bewegten selbst wählen und darüber schreiben. Und dafür wurde ich auch noch mit Scheinen – so wurden in damaliger Zeit die heutigen Prüfungsleistungen genannt – belohnt. Großartig!

Nach dem Vordiplom in Hamburg zog es mich nach Frankfurt am Main an die Goethe-Universität. Das Studium dort war wesentlich freier organisiert als es in Hamburg der Fall war und es gab mir Raum, Ideen und Gedanken zu entwickeln, aufzuschreiben und in unterschiedlichen studentischen Gruppen zu diskutieren. Heute

würde ich sagen, dass dies die Zeit war, in der mein Forscherinnengeist geweckt wurde. Diese Haltung, Dinge verstehen zu wollen, ihnen auf den Grund zu gehen und dadurch Neues in die Welt zu bringen, ist das, was mich antreibt und verschaffte mir die Mitarbeit am Institut für Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung bei Prof. Dr. Dieter Nittel.

In meiner Promotion untersuchte ich – und das Thema passt gut zu mir – die Arbeitszufriedenheit im Erziehungs- und Bildungssystem. Wer ist mit seiner Arbeit zufrieden und warum? Was beeinflusst die Zufriedenheit und welche Auswirkungen hat es auf das Handeln von Lehrern, Erzieher oder Weiterbildner? Wer würde seinen Beruf wiederwählen? Und nein, „Glückliche, oder besser: zufriedene Kühe geben nicht mehr Milch“! Es ist die soziale Anerkennung, die Menschen bewegt und zufrieden macht. An diese Erkenntnis schloss sich das Thema meiner Habilitation an, die ich in diesem Jahr abschließen möchte: Anerkennungsbeziehungen im System des lebenslangen Lernens.





Prof. Dr. Julia Schütz ist gebürtige Hamburgerin und seit dem Wintersemester 2015/16 an der MSH tätig

Nach der Promotion beantragte und leitete ich gemeinsam mit meinen Kollegen Rudolf Tippelt (Ludwig Maximilians Universität, München) und Dieter Nittel (Goethe-Universität, Frankfurt am Main) ein DFG-Projekt und ich konnte in der sogenannten PAELL-Studie (Pädagogische Arbeit im System des lebenslangen Lernens) mein Forschungsprofil weiter ausbauen. Mit dieser Studie begründeten wir die komparativ pädagogische Berufsgruppenforschung. Mit dieser Forschung verbindet sich der Ansatz, pädagogische Berufsgruppen aller Bildungsbereiche vergleichend zu untersuchen: Erzieher/innen, Lehrer/innen jeglicher Schulform, Mitarbeitende der außerschulischen Jugendbildung, Erwachsenenbildung oder Hochschule und natürlich aus dem Feld der Sozialen Arbeit. Wir wollten wissen: Gibt es so etwas wie einen gemeinsamen Kern pädagogischer Arbeit? Was verbindet oder trennt die pädagogischen Akteure? Kooperieren sie? Wissen sie über die Arbeit der anderen Berufsgruppen Bescheid? Hinter diesem Vorgehen steht die Idee, dass alle pädagogisch Tätigen früher oder später auf dieselben Menschen treffen (die Erzieherin auf das Kleinkind, der Lehrer auf den Schüler, der Hochschullehrende auf die Studentin usw.) und sich die Idee des lebenslangen Lernens möglicherweise auch im professionellen Handeln und in der Haltung der Berufsgruppen

abzeichnet. Ich bin mir sicher, dass ich mich auch an der MSH der Berufsgruppenforschung widmen werde. Gerade an unserem Department Family, Child and Social Work treffen pädagogisch Tätige ganz unterschiedlicher Bereiche aufeinander.

In den letzten drei Jahren war ich an der Leuphana Universität in Lüneburg. Dort koordinierte und leitete ich ein EU-Projekt, aus dem unterschiedliche Lehrforschungsprojekte im Bereich der Hoch-

schulentwicklung und Hochschuldidaktik hervorgingen. Im Grunde ging es immer um die Frage, wie lässt sich gute Hochschullehre – auch im Zuge der rasanten Umsetzung der Bologna-Reform – verwirklichen? Wie können die Studierenden trotz reduzierter Zeitfenster im Ausbau ihrer eigenen Interessen unterstützt werden? Wie können wir als Lehrende die Studierenden dabei unterstützen nicht nur nach den Verwertungszusammenhän-

gen ihres Wissens zu eifern („Was bringt mir das?“), sondern den Wert eines Studiums an sich zu erkennen? An der Leuphana haben wir hierzu viele Räume und Projekte geschaffen, beispielsweise den „Schreibraum“ oder Vortragsreihen über das meist verhassteste Buch von Dozenten. Die Studierenden hatten so die Gelegenheit, ihr Studium nicht nur in Modulen zu erleben, sondern die Hochschule als einen Ort des Diskutierens und Denkens zu erleben. An der Leuphana vertrat ich zuletzt eine Professur für Sozialpädagogik, bevor ich im Oktober 2015 an die MSH kam.

Im Rückblick erscheint mir der Weg in meinen Beruf sehr kontinuierlich und kurzweilig verlaufen zu sein. Vielleicht war oder ist er das auch. In den konkreten Situationen habe ich das nicht immer so empfunden. Enorm wichtig waren – mehr als die Strukturen oder die Zeit – die Menschen, mit denen ich zusammenarbeitete. Worauf ich mich stets verlassen konnte, ist mein Empfinden darüber, ob es mir Spaß macht oder nicht. Nichts ist für mich anstrengender, als Fragen zu stellen, die mich nicht interessieren. Das sage ich auch immer den Studierenden, die mich nach Themenvorschlägen für ihre Studien- oder Abschlussarbeiten fragen. Das Thema muss sie überzeugen, nicht mich. Eigentlich ist es einfach: wenn etwas Spaß macht, spielt Zeit kaum eine Rolle. Und ergänzend dazu, denn das gilt für das Schreiben auch: wenn man die Spielregeln kennt, lässt sich jedes Spiel spielen. Oder jeder Beitrag schreiben.

Wenn etwas Spaß macht, spielt Zeit kaum eine Rolle



03

Internationales 



Abenteuer Afrika

Während meines Praxissemesters in Namibia gab es viele Momente, die mich berührt haben. Momente, die ich nicht vergessen werde. Ich habe Kinder kennengelernt, die fernab oder gar ganz ohne Eltern aufwachsen. Kinder, die über wenig Kleidung, teilweise gar keine Unterwäsche oder einen Waschlappen verfügen. Vor allem habe ich viele Menschen kennengelernt, die mir sehr ans Herz gewachsen sind.

TEXT & FOTOS Lea Lindmeier





Mein Name ist Lea Lindmeier, ich bin 20 Jahre alt und studiere seit dem Wintersemester 2013 den Studiengang Expressive Arts in Social Transformation an der MSH. Ende Juli habe ich mich auf den Weg nach Windhoek gemacht. Meinen Auslandsaufenthalt habe ich im Rahmen meines Praxissemesters organisiert. In Zentralnamibia, etwa 250 km nördlich von der Hauptstadt Windhoek, liegt die Kleinstadt Otjiwarongo, in der ich für drei Monate im ELCRN Sion Hostel gewohnt und gearbeitet habe. Dort kommen Kinder während der Schulzeit unter, die normalerweise in weit entfernten Farmen leben. Viele von ihnen sind Aids- und Sozialwaisen.



Miserabler Zustand: Die Betten der Kinder in dem Hostel



Während meines Aufenthaltes gab es viele Momente, die mich berührt haben und die mich auch jetzt in Deutschland noch beschäftigen. Ich habe in dem Hostel ungefähr 100 Kinder und ihre Geschichten und Hintergründe kennengelernt. Ich habe Kinder kennengelernt, die fernab oder gar ganz ohne Eltern aufwachsen und schon früh lernen mussten, Verantwortung zu tragen. Kinder, die mit nur wenig Besitz im Hostel leben. Kinder, die über wenig Kleidung, teilweise gar keine Unterwäsche oder einen Waschlappen verfügen. Kinder, die kaum oder gar keine Hygieneartikel, wie Zahnbürsten, Zahnpasta und Seife besitzen.

Ich habe in dem Hostel vor allem die Mitarbeiter bei der Betreuung der Kinder, Gestaltung von Freizeitaktivitäten und der Hausaufgabenhilfe unterstützt. Am Nachmittag organisierte ich für die Kinder vor allem kreative und künstlerische Projekte, die einen Raum für neue Erfahrungen außerhalb ihres Alltages öffnen sollten. Wir haben zeichnerisch und malerisch gearbeitet, haben kleine Skulpturen aus Pappmaché gebastelt, kleine Papphäuser gebaut und Liederbücher mit deutschen Songs hergestellt, gesungen und getanzt. Jeden Mittwoch habe ich zudem den Kunstunterricht einer ersten Klasse der Rogate School übernommen. Schon Monate vor meiner Reise habe ich in meiner Heimat Spenden wie Buntstifte, Kreide, Wasserfarben, Scheren und Papier gesammelt. Dank der Fluggesellschaft durfte ich einen zweiten Koffer kostenlos mit den Spenden nach Namibia transportieren.



Dadurch dass ich selbst Fußball spiele, habe ich vor meiner Reise für die Kinder insgesamt vier Trikotsätze, mehrere Bälle und ein dutzend alte Schuhe organisieren können. Die Spenden habe ich bei meinem Fußballverein ETV Hamburg und meinem ehemaligen Sportverein DJK Arminia Ibbenbüren gesammelt. Somit konnten wir oft Fußball spielen und haben sogar Spiele gegen Mannschaften anderer Hostels organisiert.

Das Hostel beherbergt fast 100 Kinder, die auf vier kleine Schlafräume verteilt sind. Betten gibt es jedoch lediglich 72, sodass viele Kinder zu zweit in einem Bett schlafen müssen. Mir fiel sofort auf, dass die Matratzen in einem miserablen Zustand sind – dünn, durchgelegen und von äußerst schlechter Qualität. Einige Kinder nassen nachts ein, sodass sowohl die Decken als auch die Matratzen am nächsten Morgen zur Trocknung über die Wäscheleine gehängt wurden – so dünn und platt sind sie.

Die Bedingungen haben mich tief berührt und mich dazu angetrieben, Spendengelder zu sammeln, mit denen man zumindest einen Teil der Matratzen erneuern könnte. Ich wollte sofort handeln – noch aus Namibia. Nach einigen Mails mit Berichten und Fotos über die Situation im Hostel haben sich viele kleine Netzwerke in Deutschland gebildet, die die Spendenaktion unterstützt haben. Während meines Aufenthalts konnte ich Spenden in Höhe von 7.200 Euro sammeln.

Ich war total überwältigt, dass so viel Geld innerhalb so kurzer Zeit zusammengekommen ist. Eine Woche vor meiner Abreise konnten wir von dem Geld das Hostel mit 72 neuen Matratzen ausstatten, 36 davon mit wasserdichten Covers. Außerdem konnten alle vier Schlafräume der Kinder renoviert und die Eisenbetten repariert werden. Zudem hat jedes Kind noch ein Hygienepaket mit notwendigen Hygieneartikeln erhalten.

Zu meiner Aufgabe gehörte auch, die Kinder zum Krankenhaus oder einer kleineren Klinik zu begleiten. Besonders froh bin ich, dass es kurz vor meiner Abreise noch geklappt hat, den Kindern eine regelmäßige zahnärztliche Kontrolle und Behandlung zu ermöglichen. Viele Kinder kennen das regelmäßige Zähneputzen nicht, weil ihnen schlichtweg Zahnpasta und Zahnbürsten fehlen. Somit haben sie schon in jungen Jahren große Probleme mit ihren Zähnen. Als die Wange

eines siebenjährigen Jungen angeschwollen war, weil ihm zwei kariesbefallene Zähne schon gänzlich aufgebrochen waren, suchte ich mit ihm einen Zahnarzt auf. Ich nutzte die Chance und fragte die Ärztin nach Möglichkeiten, die Kinder zu unterstützen. Sie bot an, die Kinder aus dem Hostel ab sofort kostenlos in ihrer Praxis zu be-

handeln. Seitdem gehen nun immer täglich zwei Kinder, ein älteres mit einem jüngeren, eigenständig zu der Zahnärztin.

7.200 Euro in nur drei Monaten: Lea Lindmeier (20) hat während ihres Praxissemesters in Namibia über soziale Netzwerke Spendengelder für die Kinder im Hostel gesammelt.

Die Zeit in Afrika war sehr kontrastreich. Neben dem Leben im Hostel habe ich in der freien Zeit auch die touristische Seite Namibias kennengelernt. Ein Trip mit der Hostel-Leiterin

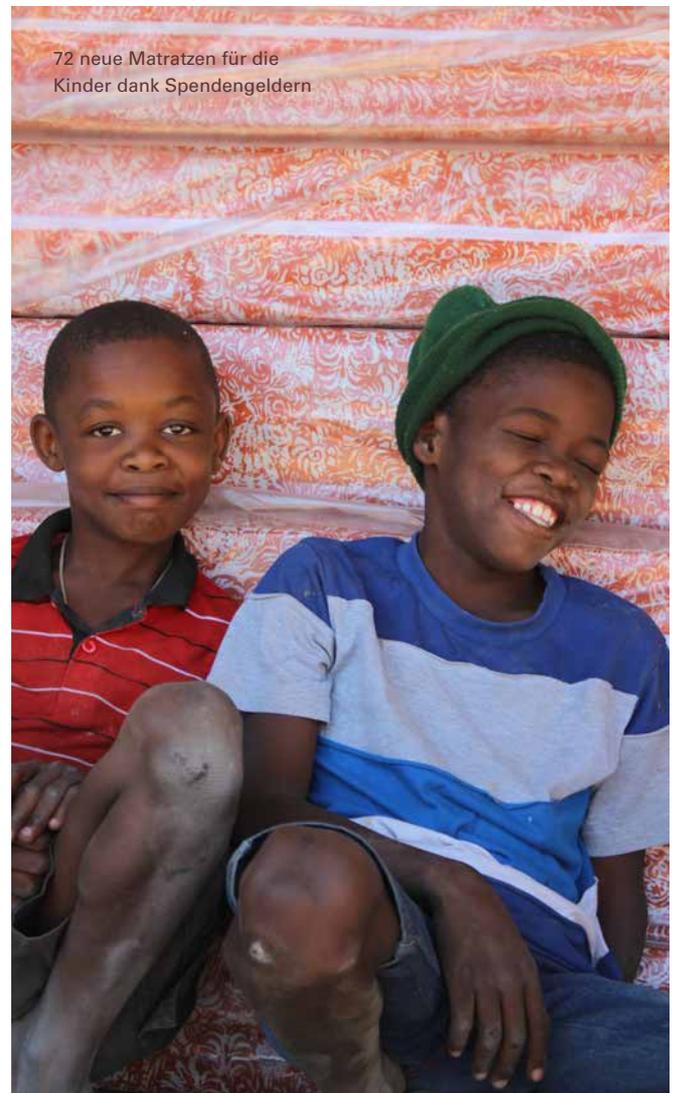
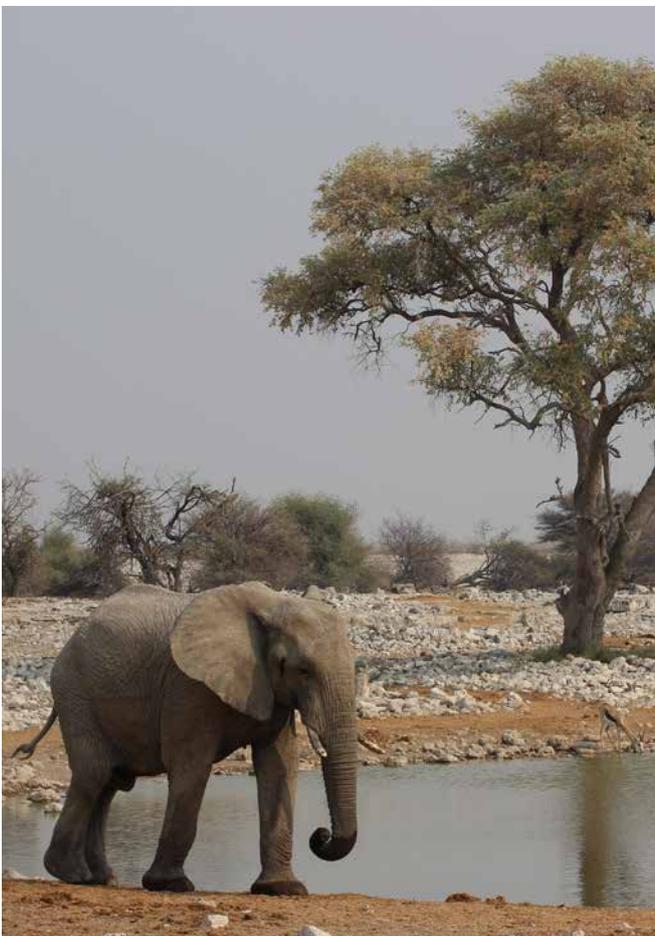
zum Etosha Nationalpark hat mir unbeschreibliche Einblicke in die weite Landschaft Namibias mit ihrer Vielzahl an Tieren ermöglicht. Wie wir am Wasserloch in Okaukuejo eine Elefantenherde nach der anderen beobachteten, am Straßenrand – vielleicht drei Meter



Ausflug zum Etosha Nationalpark

von unserem Auto entfernt – eine Giraffe entdeckten oder einer Löwenfamilie morgens beim Aufwachen zusahen, das werde ich wohl nie vergessen. Gleichmaßen beeindruckend war auch der Ausflug nach Swakopmund. Die durch die Kolonialzeit geprägte, sehr deutsche Stadt, beeindruckt besonders durch ihre Lage – direkt zwischen der Wüste Namib und dem Atlantik. Eine Safaritour mit Jeeps durch die Wüste mit dem Entdecken der little five war dabei ein wahnsinniges Erlebnis.

Das alles sind nur kleine Einblicke in meinen dreimonatigen Aufenthalt in Namibia. Ich hatte eine tolle Zeit dort. Besonders die vielen schönen Momente, die ich mit den so liebenswerten Kindern aus dem Hostel erleben durfte, werde ich nie vergessen. Ein paar persönliche Geschenke, wie eine selbstgebaute Gitarre aus einem Stück Holz und einer Blechdose, die ein Junge für mich gebastelt hat oder Briefe, selbstgemalte Bilder oder Fotos mit den Kindern, werden mich immer an diese unvergesslichen Tage im Hostel erinnern. Ich bin mir sicher, ich werde Namibia und das Hostel noch einige Male besuchen.



Der Auslandsaufenthalt der Studentin Lea Lindmeier konnte finanziell mit **PROMOS** unterstützt werden. Über Fördermöglichkeiten für **Praktika** oder **Auslandssemester** informiert das **International Office**.

Studieren am anderen Ende der Welt

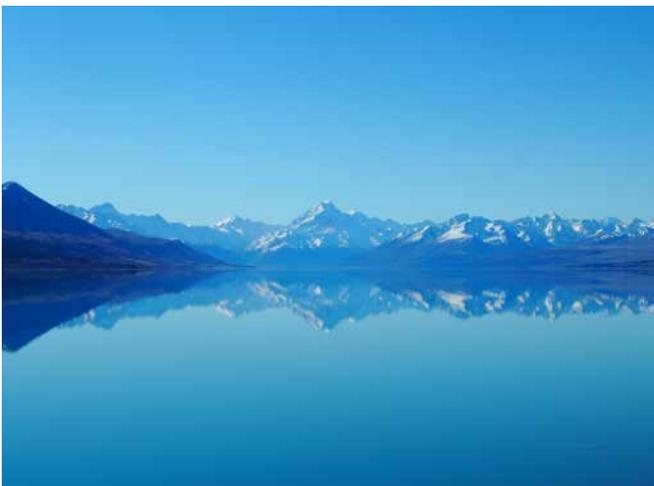


Ich weiß noch, wie ich am ersten Abend in meinem Bett lag und mich gefragt habe, was zum Teufel ich mir eigentlich dabei gedacht habe, für ein halbes Jahr so weit weg nach Neuseeland zu gehen... Doch dann begann für mich eine unvergessliche Zeit, die neben dem Studieren viele Reisen, Roadtrips, Feiern, Freundschaften und unglaublich viel Spaß enthielt.

TEXT & FOTOS Theres Volz (2.v. vorne links)

Warum gerade Christchurch? Das bin ich oft gefragt worden. Ich habe mich um ein Teilstipendium der MSH für ein Semester an der University of Canterbury in Christchurch beworben – und das Stipendium ergattert! Dass ich gerne ein Auslandssemester machen würde, wusste ich schon seit Beginn meines Bachelorstudiums in Psychologie. Die Vorbereitungen konnten endlich losgehen. Ich musste mich um das Visa kümmern, mir eine Unterkunft organisieren, das Learning Agreement erfüllen, meine Wohnung in Hamburg untervermieten und noch vieles mehr. Ich muss ehrlich sagen: Es war viel Aufwand! Vor allem die Kurswahl bereitete mir etwas Schwierigkeiten, da die Semesterzeiten in Neuseeland (Juli bis November) nicht zu unseren deutschen Semesterzeiten passen. Aber die Planung hat sich gelohnt und mit jedem weiteren Tag stieg die Vorfreude.

Anfang Juli letzten Jahres ging es los. Nach 30 Stunden Reise bin ich sehr nett von ein paar Studenten am Flughafen empfangen worden. Ich war sehr gespannt auf meine Unterkunft mitten auf dem Campus. Ich hatte mich damals für diese Unterkunft entschieden, da es zum einen einfach zu organisieren ist und zum anderen ein Kontrast zu den typischen deutschen Wohnsituationen für Studenten ist. Ich habe mir mit insgesamt vier weiteren Studenten, zwei internationalen und zwei neuseeländischen Studenten, ein Apartment geteilt. Jeder hatte sein eigenes Zimmer und wir teilten uns zwei Badezimmer, eine Küche und einen kleinen Wohnbereich. Ich weiß noch, wie ich am ersten Abend in meinem Bett lag und mich gefragt habe, was zum Teufel ich mir eigentlich dabei gedacht habe, für ein halbes Jahr so weit weg zu gehen... Doch am nächsten Tag sind meine ersten Zweifel dann gleich beim „International Welcome“ bei Seite geräumt worden. Denn ich habe unglaublich viele nette und offene Leute kennengelernt und wir sind auch direkt in die typische Auslandssemester-Party-Kultur eingestiegen. Damit begann für mich eine unvergessliche Zeit, die neben dem Studieren viele Reisen, Roadtrips, Feiern, Freundschaften und unglaublich viel Spaß enthielt.



Besondere Wochenendausflüge waren für mich zum Beispiel ein Roadtrip nach Queenstown mit einer großen Gruppe von internationalen Studenten, vorbei am Lake Tekapo mit seiner tollen Aussicht. Etwas weiter, am Lake Pukaki hat man einen wunderbaren Blick auf den Mount Cook, den höchsten Berg von Neuseeland. Ich bin dort oft vorbei gefahren und jedes Mal war die Aussicht etwas anders – mein Highlight war die perfekte Spiegelung der Berge im Lake Pukaki an einem schönen Frühlingstag. Wandern und Campen spielen in Neuseeland natürlich auch eine große Rolle, da man so die atemberaubende Natur von Neuseeland hautnah erleben kann. Ich bin mit einer Gruppe von Freunden den 4-tägigen Abel Tasman Track gelaufen, bei dem man durch den Dschungel und an wunderschönen Stränden vorbei läuft und dort in der Wildnis campet. Das Studium in Neuseeland ist ähnlich zu dem in Deutschland. Somit kommt man gut in der Uni zurecht und durch die vielen internationalen Studenten an der University of Canterbury hat man auch keine Angst, sich mit seinem Akzent oder nicht ganz perfektem Englisch in den Unterricht mit einzubringen. Bei Fragen konnte man sich immer an die Dozenten wenden und es gibt viele Hilfsangebote, wie zum Beispiel Schreibkurse für Essays. Es gibt dort nicht eine große Prüfung am Ende des Semesters, sondern Prüfungen, Hausarbeiten und Abgaben sind über das Semester verteilt.

Zurückblickend würde ich absolut nichts an meiner Entscheidung, in Neuseeland ein Auslandssemester zu machen, und meiner Zeit dort verändern. Neuseeland ist ein unbeschreiblich schönes Land mit sehr aufgeschlossenen Menschen. Christchurch als Stadt hat leider durch die Erdbeben 2011 ein wenig an Charme verloren, es ist aber auch sehr interessant zu sehen, wie die Stadt wieder aufgebaut wird. Und: Christchurch ist ein perfekter Ausgangspunkt für Wochenendausflüge auf der gesamten Südinsel. Gerade dadurch, dass Christchurch keine Großstadt ist, gewinnt das Campusleben an Bedeutung – und genau das und die vielen tollen Menschen und internationalen Studenten aus aller Welt haben meine Zeit in Neuseeland zu einem unbeschreiblich tollen Abenteuer gemacht.

International für die MSH unterwegs

Prof. Dr. habil. Henning Budde im Sabbatsemester

New York, Los Angeles, Bangkok oder die Südsee – Prof. Dr. habil. Henning Budde reiste zuletzt im Wintersemester 2013/14 für die MSH Medical School Hamburg um die ganze Welt, um spannende internationale Kontakte zu knüpfen. Im Oktober brach er wieder auf, diesmal wollte er Lateinamerika entdecken. Seine Reise wurde allerdings kurz zuvor von der Nachricht einer schweren Diagnose überschattet. Hier erzählt er, welche Erfahrungen ihn bereichert haben und inwiefern ihm die Reise gut getan hat.

TEXT & FOTOS Prof. Dr. habil. Henning Budde



Ein Sabbatsemester im Hamburger Winter hört sich gut an, dachte ich auch vor dem Wintersemester 2013/2014. Da stand meine Reise noch unter anderen Vorzeichen: Ich wollte zum Beispiel oft Surfen gehen! Diesmal musste ich mich der unangenehmen Diagnose stellen: Ich habe die Gehirnerkrankung, an der meine Mutter gestorben ist, geerbt. Es handelt sich um die Machado–Joseph-Krankheit, autosomal dominant und leider progredient, das heißt, ich muss mir um eine Riester-Rente keine Gedanken mehr machen. Die einzige belegte Methode, sich der Krankheit entgegenzustellen, ist Sport (was das Fortschreiten zumindest verlangsamen soll). Aber man weiß ja nie. Mein Opa war noch zur Schrotkur im Sauerland... Hat ihm (zumindest bei der Behandlung der Krankheit) nicht wirklich etwas gebracht. Also warum nicht noch ein weiteres Sabbatsemester, was Lateinamerika einschließt? In Brasilien tritt die Krankheit übrigens wesentlich häufiger auf, als in Deutschland.

Der erste Stopp meiner Reise: Chicago. Wie schon vor zwei Jahren wollte ich meine Reise mit einem Vortrag auf der „Society for Neuroscience“ (SfN) Tagung starten. Nach diesem Kongress wollte ich Vorträge halten, so die Planung, um weitere internationale Kontakte für die MSH zu knüpfen. Zu diesem Zweck schrieb ich mehrere Kollegen an renommierten Universitäten an, ob sie Interesse an zukünftigen Kooperationen in Forschung oder Ausbildung hätten. Universitäten in Santiago de Chile, Buenos Aires (Argentinien) und Montevideo (Uruguay) sowie Rio in Brasilien sagten zu, so dass ich die Flüge entsprechend buchen konnte.

Mein erster Auftritt auf der Reise: Der Vortrag auf dem SfN Meeting ist immer ein bisschen aufregend, weil man vor den internationalen Fachleuten auf dem größten Neuroscience Kongress mit bis zu 30.000 Teilnehmern bestehen muss (an und für sich müssten 30.000 Neurowissenschaftler doch auch etwas für mich herausgefunden haben, das ist leider nicht der Fall. So viel zur Anwendbarkeit von Studienergebnissen...). Der Kongress, auf dem ich nun schon zum vierten Mal war, ist beeindruckend. Nicht nur wegen seiner schieren Größe, sondern auch wegen seiner Vielfalt an Themengebieten. Der Großteil der Teilnehmer präsentierte ein Poster. Ich entschied mich für einen Vortrag. Mein Thema: „Testosterone moderates cognitive performance after a 10 week exercise program in primary school“. Es kamen etwa 100 Interessierte, nur etwas mehr, als ich aus meinen Vorlesungen an der MSH gewohnt war. Also nichts, um unnötig nervös zu werden.

Nach diesem interessanten Beginn der Reise ging es weiter nach Süden über den Äquator nach Santiago de Chile. Zur Erholung vor dem Vortrag an der Pontificia Universidad Católica de Chile diente ein kleiner Strand am Pazifik: Matanzas. Das Wasser ist kalt, aber es gibt Wellen und das Apartment verfügte über einen Hot Pot. Zurück in der Hauptstadt durfte ich dann als geborener Katholik und nun Atheist einen Vortrag an der Katholischen Universität halten. Der Vortrag war eigentlich eine Vorlesung, bei der ich vor Master- und PhD-Studenten sprach. Das Thema meines Vortrages war die Auswirkung von Sport auf kognitive Fähigkeiten und mögliche Erklärungsmodelle. Es handelt sich dabei um die Quintessenz meiner Forschung. Die Erkenntnis, die ich dabei transportieren wollte: Sport ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist (leider mache ich selber noch zu wenig).

Dann ging es per Bus weiter nach Valparaiso (sehr schöner historischer Stadtkern mit sehr vielen Graffitis, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt). Dann über die Anden (mit viel Schnee) nach Mendoza in Argentinien. Und dann Pampa, Pampa, Pampa mit und ohne Rindern, Pampa bis nach Buenos Aires, wo ich (schon wieder an der Católica) eine Vorlesung halten sollte. Nach Argentinien unbedingt Dollar mitbringen. Alle wollen sie und man bekommt zeitweilig kein Geld aus dem Geldautomaten.

Danach ging es per Boot über den Rio de la Plata nach Uruguay, ein sehr kleines Land, was sich seit jeher gegen seine großen Nachbarn behaupten muss. Ich wurde äußerst freundlich aufgenommen und von meinem Kontakt an der Universidad de la República herumgeführt und in wichtige uruguayische Verhaltensweisen eingeführt, wie zum Beispiel: Wie trinkt man Matete und wie und warum trägt jeder dort eine Thermoskanne mit sich herum? Haben die Uruguayer wirklich einen speziellen Muskel dafür? Dann ging es noch zwei Wochen nach Rio de Janeiro (hohe Kriminalität und leider ein großes Arm-Reich-Gefälle; Basisfertigkeiten in Portugiesisch sind vorteilhaft; Mein Getränk der Wahl: Reife Avocado mit Milch und Zucker aus dem Mixer). Habe alles genossen. Ob nun die in Brasilien verschriebenen Medikamente oder die vielen Vitamine, die Sonne, die Wärme oder die Reise an sich zu einer Verbesserung beigetragen haben oder ob am Ende alles so viel bewirkt hat, wie die Schrotkur meines Opas damals, weiß ich nicht. Auf jeden Fall antworte ich stets westfälisch auf die Frage „wie geht’s?“ „Muss ja.“

Nach einem Aufenthalt in Island im Januar geht es noch nach Vietnam und auf die Philippinen. Ich bin gespannt... Im März bin ich dann wieder zum Start des Sommersemesters in Hamburg und freue mich auf die Studenten und Kollegen der MSH.

News aus dem International Office

TEXT Dr. Alexander Trefz, GOstralia!

Businet Konferenz

Im Oktober und November 2015 erfreute sich unsere Medical School Hamburg zahlreicher Gäste ausländischer Kooperationshochschulen. Studierende konnten sich durch Präsentationen aus erster Hand über ihre Study Abroad Optionen in San Diego, Vancouver Island und Christchurch informieren. Im November reiste der Leiter unseres International Office, Alexander Trefz, mit einem Kollegen der Schwesterschule Business School Berlin zur jährlichen Konferenz des Netzwerks Businet – Global Business Education Network auf Malta. Auf ihrer Agenda stand der Austausch mit vielen der über 170 Delegierten aus 20 Ländern des Netzwerkes von privaten Hochschulen. In Workshops und Vorträgen wurden spannende Themen vorgestellt, unter anderem zur Internationalisierung von Hochschulen in der Gesundheitsbranche.

Neue Hochschulkooperationen

Im Zuge des Ausbaus ihres Netzwerkes an internationalen Kooperationshochschulen konnte die MSH ihren Studierenden weitere Möglichkeiten für ihr Auslandssemester schaffen. Ein Kooperationsvertrag wurde mit der Bond University (Gold Coast, Australien) geschlossen. Einen aktuellen Überblick über das stetig wachsende Netzwerk finden Sie auf unserer Internetseite im Bereich International Office/ Hochschulkooperationen.

Bond University

Die private Bond University an der Gold Coast wurde 1989 gegründet und gehört mit etwa 50 Prozent internationalen Studenten aus über 50 Ländern zu den internationalsten Hochschulen Australiens. Besonders die Bereiche Wirtschaft, Recht und Kommunikationswissenschaften haben sich einen Namen gemacht. Die Universität garantiert eine sehr persönliche Betreuung ihrer Studenten, da sie mit einer Quote von 12:1 das beste Student-Dozenten-Verhältnis Australiens vorweisen kann. Ihre drei Semester pro Jahr mit Beginn jeweils im Januar, Mai und September sind zeitlich gut mit dem akademischen Kalender der nördlichen Hemisphäre zu vereinbaren. Deshalb ist das Studium an der Gold Coast insbesondere im September-Semester sehr beliebt.

Der Bond Campus liegt in Robina an der Gold Coast nahe Surfers Paradise, ca. 80 km südlich von Brisbane, der Hauptstadt des Bundesstaates Queensland. Die sonnige Region ist berühmt für ihre Surfstrände, Nationalparks und Gebirge im Hinterland und ist ein Anziehungspunkt für australische und ausländische Touristen. Durch die gute Flughafenanbindung an Coolangatta und Brisbane sowie Bus- und Eisenbahnlinien ist die Gold Coast gut zu erreichen und bietet einen idealen Ausgangspunkt für Reisen zum Great Barrier Reef, der Sunshine Coast und nach Byron Bay. Die Bond University hat etwa 3.800 Studenten, von denen ca. 1.500 internationale Studenten sind. Wer Interesse an einem Auslandssemester an der Bond University in Australien hat, kann sich an das International Office der MSH wenden sowie an das deutsche Büro in Stuttgart (gostralia.de).

PROMOS und ERASMUS+

2015 konnten insgesamt 15 MSH-Studierende durch ein PROMOS-Stipendium finanziell unterstützt werden. Gefördert wurden Auslandsaufenthalte mit akademischem Hintergrund in Norwegen, Irland, Singapur, Südafrika, den USA, Australien sowie Indien. Dabei wurden rund 10.000 Euro an die Studierenden ausgeschüttet. Auch für 2016 hat sich die MSH erfolgreich beim Deutschen Akademischen Austauschdienst um die Bereitstellung der Fördermittel beworben. Das International Office veröffentlicht regelmäßig aktuelle Nachrichten im Trainex.

Zudem dürfen sich MSH-Studierende auch über die Teilnahme der Hochschule an ERASMUS+ freuen. Ab dem Wintersemester 2015/2016 können Auslandspraktika und Auslandssemester an einigen Kooperationshochschulen in Europa mit einer finanziellen Unterstützung gefördert werden. Alle Informationen und aktuelle Ausschreibungen zu PROMOS und ERASMUS+ finden Sie auf unserer Internetseite im Bereich International Office.



04

Campus Life

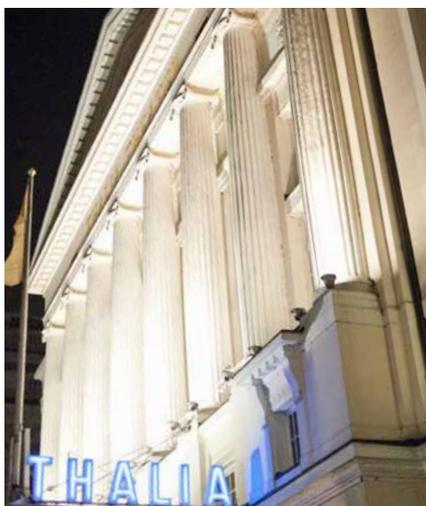


Hinter den Kulissen Hamburgs

Damit auf der Bühne, im Fußballstadion oder im Fernsehstudio alles reibungslos funktioniert, wird hinter den Kulissen in Turbo-Geschwindigkeit akribisch gearbeitet und geschwitzt. Für die Besucher wirkt alles ganz entspannt und leicht. Doch dahinter steckt jede Menge harte Arbeit und eine logistische Meisterleistung.

Thalia-Theater

Jede Geste, jeder Ton sitzt, die Bewegungen der Darsteller sind perfekt aufeinander abgestimmt. Doch bis zum Applaus des Publikums ist noch jede Menge Ausdauer und Fleiß gefragt. Erfahren Sie in einer exklusiven Backstage-Tour mehr über die 169-jährige Geschichte des Thalia Theaters, über den Entstehungsprozess einer Inszenierung und die Abläufe eines Theaters. Schauen Sie hinter die Kulissen der Großen Bühne, in den Schnürboden und in die Unterbühne, in den Malsaal und die Tischlerei. Die Führung dauert circa 1,5 Stunden und kostet acht Euro pro Person. thalia-theater.de



Holsten Brauereibesichtigung

Hamburg galt als das „Brauhaus der Hanse“. 1542 gab es über 500 Brauereien in der Stadt. Bier war Hamburgs Exportschlager Nummer eins. Heute gibt es zwar nur noch wenige Brauereien, die sich jedoch immer größerer Beliebtheit erfreuen. Eine traditionsreiche Braustätte ist die Holsten-Brauerei AG in der Nähe des Schanzenviertels. Dort werden u.a. die Biermarken mit dem weltbekannten Holsten-Logo (ein Ritter auf galoppierendem Pferd) gebraut sowie das typisch hamburgische Astra. Bei der zweistündigen Brauereiführung bekommen Sie Einblicke in die Hamburger Biergeschichte und die Besonderheiten des Bierbrauens. Die Führung findet täglich statt und kostet sieben Euro pro Person. holsten-brauwelt.de

Schiffsbesichtigung

Für das Jahr 2016 werden in Hamburg 160 Anläufe von 33 verschiedenen gigantischen Kreuzfahrtriesen erwartet. Die dicken Pötte gehören mittlerweile fest zum Hamburger Stadtbild. Einige Reedereien bieten Besichtigungstouren an Bord an, die sehr beliebt sind. Dazu gehören zum Beispiel AIDA Cruises, Phoenix oder Hapag Lloyd Kreuzfahrten. Preise pro Person ab 35 Euro. aida.de, phoenixreisen.com, hl-kreuzfahrten.de

Miniaturwunderland

Etwa 1.000 Züge mit rund 15.000 Waggonen sowie 228.000 Bäume, 215.000 Figuren, 8.850 Autos, 13 Kilometer Gleise und 3.660 Häuser und Brücken wurden von 230 Mitarbeitern in 580.000 Arbeitsstunden in liebevoller Kleinstarbeit hergestellt. Was passiert hinter den Kulissen der größten Modelleisenbahn der Welt, um all das in Schuss zu halten? In Gruppen von maximal sechs Personen erhalten Sie spannende Einblicke. Preis: 15 Euro pro Person (enthält nicht den Eintrittspreis). miniatur-wunderland.de

Airbus

Bei der Airbus-Werksführung auf dem imposanten Gelände an der Elbe in Hamburg-Finkenwerder können Besucher die Welt des Flugzeugbaus aus nächster Nähe miterleben. Auf dieser Tour sehen Sie hautnah die Ausrüstungsmontage und Endmontage der A320-Familie. Sie können erleben, wie beim größten europäischen Flugzeughersteller die weltberühmten fliegenden Riesen hergestellt werden – wie z.B. das zweistöckige Großraumflugzeug A380, das in Hamburg endgefertigt und an den Kunden ausgeliefert wird. Die Führung dauert zweieinhalb Stunden und kostet 23,90 (Studenten zahlen 20,90 Euro). werksfuehrung.de



Musical König der Löwen

"Sehr geehrte Damen und Herren, noch fünf Minuten bis zum Stand by, noch fünf Minuten! Ladies and Gentlemen, this is your five minute call, five minutes till stand by", tönt es aus den Lautsprechern im Backstage-Bereich des Stage Theaters im Hamburger Hafen. Es ist kurz vor 20 Uhr. Nur noch wenige Minuten. Dann beginnt die Show. Eilig werden die Masken zurechtgerückt. Denn: Im Publikum warten über 2.000 Gäste auf die 56 Darsteller. Mehr als zehn Millionen Zuschauer wollten die Geschichte von Simba, dem König der Löwen, bereits sehen. Mehr Besucher hat noch kein Musical in der Hansestadt angelockt. Bei der Backstage-Führung können Sie einmal selbst auf der Bühne stehen. Wie viele Kostüme müssen gewechselt werden? Wie funktioniert das aufwendige Bühnenbild? Wer sorgt dafür, dass die Darsteller zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort auf der Bühne stehen? Die Führung dauert zwischen 45 und 60 Minuten und kostet pro Person 19,50 Euro.

stage-entertainment.de



St. Pauli Stadionführung

Das Millerntor-Stadion des legendären Fußballclubs FC St. Pauli ist weit über die Stadtgrenzen Hamburgs bekannt. Erleben Sie das besondere Flair des Stadions aus Alt & Neu auf dem Heiligengeistfeld direkt neben der Reeperbahn. Sie bekommen exklusiven Zutritt zu den Spielerkabinen, der Geschäftsstelle und dem Ballsaal. Die St. Pauli Stadionführung ist Kult und nicht nur für Fans ein absolutes Muss! Termine: Von Mi-So, 1-2 Mal täglich, 9,50 Euro pro Person, Dauer: 90-105 Minuten.

fcstpauli.com



Tierpark Hagenbeck

Morgens das Bett machen, duschen, schnell frühstücken – allein bei diesen alltäglichen Dingen kommen die Tierpfleger im Tierpark Hagenbeck im Elefantenhaus ins Schwitzen. Denn nach der ausgiebigen Dusche mit dem Hochdruckreiniger, warten hungrige Elefantenmäuler auf mehrere Kilogramm Essen zum Frühstück. Vom Antilopenbaby über den Orang-Utan bis zum Eisbären: Beim Blick hinter die Kulissen im Tierpark geben Ihnen Tierpfleger exklusive Einblicke, die normalen Besuchern verborgen bleiben. Oder wussten Sie, dass ausgewachsene Elefanten mehr wiegen können, als drei VW Golf? Männliche Kängurus keinen Beutel haben? Und Giraffen täglich nur sieben Minuten schlafen? Eine Terminvereinbarung ist erforderlich unter 040 5405323 oder zooschule.hagenbeck@li-hamburg.de

hagenbeck.de

NDR

Erfahren Sie bei einer Führung durch das Landesfunkhaus des NDR, wie ein Fernsehstudio von innen aussieht, wer und wie viele Mitarbeiter hinter den Kulissen notwendig sind, um eine TV-Produktion zu verwirklichen und wie viele Kameras im Einsatz sind. Moderatoren erzählen, wie sie Themen recherchieren, welche Nachrichten es in die Sendung schaffen und wie die Beiträge entstehen. Die Führungen finden Montag bis Freitag statt und sind kostenlos. Eine Anmeldung beim NDR Besucherdienst unter 040 4156-4331 ist erforderlich.

ndr.de

Die besten Apps für Studierende

Vom digitalen Terminkalender über die Finanzplanung bis hin zum WG-Manager: Für fast jeden Bereich des Studi-Alltags gibt es mittlerweile eine App. Denn das Studentenleben erfordert jede Menge Organisation. Wir stellen die beliebtesten Apps vor, die den Uni-Alltag enorm erleichtern.

Diese Apps
dürfen auf keinem
Studi-Smartphone
fehlen





Wunderlist

Praktisch, so ein persönlicher Aufgabenmanager! Einkaufslisten schreiben, Rezepte merken, Geschenkideen für Freunde schnell notieren – wer to-do-Listen liebt, wird auf die App Wunderlist nicht verzichten können! Und: Die Listen können mit einem Klick mit Freunden geteilt werden.

Feedly

Der News-Reader Feedly macht es möglich, alle Artikel Ihrer Lieblingsblogs und Nachrichtenseiten gesammelt an einem Ort speichern zu können. Feedly zählt auch deshalb zu einer der beliebtesten Apps, weil sich dort Nachrichtenseiten thematisch sortieren lassen.

Pocket

Sie haben einen interessanten Artikel entdeckt, müssen jetzt aber schnell zur nächsten Vorlesung? Mit Pocket können Sie den Artikel einfach speichern und ständig wieder aufrufen – auch im Offline-Modus. Gespeicherte Artikel können später auch über Facebook und Twitter geteilt werden.

HVV

In hektischen Prüfungsphasen zählt jede freie Minute. Damit Sie Ihre kostbare Zeit nicht auf dem Bahnsteig verplempern, besser vorher in der HVV-App nach der nächsten U- oder S-Bahn gucken.

Sparpionier

Schnäppchenjäger aufgepasst! Ist das XXL-Waschpulver wirklich ein Sonderangebot und ist die Pizza günstiger, als normalerweise? Oder ist das ein Mogelangebot? Die App Sparpionier stellt aktuelle Preise großer Supermarktketten gegenüber. Ein Smiley zeigt an, ob es sich wirklich um ein gutes Angebot handelt. Praktisch, wenn man bereits im Supermarkt vorm Regal steht.

Brainyoo

Um den Prüfungsstoff im Langzeitgedächtnis zu speichern, ist das Lernen mit Karteikarten perfekt! Aber wer will schon dutzende von diesen Karten immer mit sich rumtragen? Mit der Software lassen sich die virtuellen Karteikarten mit Texten, Bildern oder Grafiken anlegen. Auch Lerninhalte aus Büchern lassen sich direkt auf die Karten übertragen.

Frag Mutti

Zuhause ausgezogen? Jetzt heißt es, auf eigenen Beinen zu stehen! Doch was tun, wenn Mutti hunderte Kilometer entfernt ist? Die App Frag Mutti hilft in jeder Lebenslage aus der Patsche: Sie gibt Putztipps, Spar-, Wasch- und Gesundheitstipps. Fast so gut wie die echte Mutti. Aber eben nur fast.

Dict.cc

Das Wörterbuch für 51 Sprachpaare. Einfach herunterladen und auch ohne Internetverbindung lesen. Praktisch, gerade im Ausland. Aber auch, wenn man während des Lernens nur schnell einen englischen Fachbegriff nachschlagen möchte.

Doodle

Schluss mit dem Hin- und Herschreiben von WhatsApp-Nachrichten oder E-Mails. Sie planen die nächste Gruppenarbeit mit Kommilitonen oder den nächsten Partyabend mit Freunden – und müssen bei dem ganzen Terminstress nur noch auf einen gemeinsamen Nenner kommen. Bei Doodle trägt jeder seine freien Termine ein – und ruckzuck ist ein Termin gefunden.

FlatMate

Wenns ums Geld geht, können in WGs schon mal die Fetzen fliegen! Ob Toilettenpapier, Spülmittel oder Milch: Dinge, die alle Mitbewohner anteilig benutzen, müssen auch von allen bezahlt werden. Statt unzähliger Notizzettel an der Pinnwand mit Kleckerbeträgen, kann jeder seine Ausgaben in der App eintragen. Am Ende des Monats rechnet die App aus, wie viel der Einzelne zahlen muss. Und: Über einen digitalen Notizzettel können die Einkäufe koordiniert werden.

Duolingo

Vor dem Praxissemester schnell nochmal die Sprachkenntnisse auffrischen? Aber keine Lust, nach einem stressigen Uni-Tag abends noch Grammatikbücher zu wälzen? Mit Duolingo lässt sich spielerisch eine Sprache lernen: Fehlende Wörter müssen eingefügt oder Vokabeln mit Bildern unterlegt werden. Bringt jede Menge Spaß!

Hamburg, meine Perle

Du bist neu in der Stadt? Dann lass Dich von den Geheimtipps des Hochschulmanagements inspirieren und begib Dich auf Entdeckungsreise in der Hansestadt.

Das Mehl

Der neue Trendladen in Altona! Hier kommen innovative und völlig schräge Pizza-Variationen auf den Tisch. So wie die Pizza „Dunkle Seite der Macht“ aus Weizen-Sepia-Teig, Rote Beete, Ziegenkäse, Honig, Obst, Nüssen und Kräutern. Getränkeempfehlung dazu: Pimm's Cup. Eine Mischung aus Pimm's No 1, Ginger Ale, Orange, Zitrone und – ja, Gurke! Der absolute Hit für Orient-Liebhaber: Die Pizza „Voyage Voyage“ mit Auberginen-Sesam-Paste, Falafel, Koriander-Minz-Schafskäse, Tabouleh Salat und Joghurt-Limetten-Creme!

Gaußstraße 190, 22765 Hamburg
dasmehl.com

Ti Breizh

Die erste echte bretonische Crêperie in Hamburg und wohl auch in Norddeutschland. Die Crêperie befindet sich in der alten historischen Deichstraße in einem alten Kaufmannshaus von 1700, direkt am Nikolaifleet. Das Highlight im Sommer sind die Plätze draußen auf dem schwimmenden Ponton. Dort zu sitzen, fühlt sich an wie in den kleinen verträumten Fischerhäfen in der Bretagne.

Deichstraße 39, 20459 Hamburg
tibreizh.de

Alpenkantine

Alpenküche mitten in Hamburg-Eimsbüttel. Von Alpenköchen inspiriert, von uns interpretiert – so lautet das Konzept. An klassische Rezepte aus dem Alpenraum ist hier nicht zu denken. So treffen die Alpen auch mal auf Asien, zum Beispiel beim Sambal-Oelek-Erdnuss-Knödel. Oder sie flirten mit der italienischen Mittelmeerküste,

etwa beim leckeren Risotto mit Rucola und Bergkäse. Und zum Nachtisch strudelt es in der Alpenkantine. Es gibt Strudel mit süßen und herzhaften Füllungen.

Osterstraße 98, 20259 Hamburg
alpenkantine.de

Erikas Eck

In Erikas Eck, einer alten Kneipe am Hamburger Schlachthof, ist auch dann Betrieb, wenn alle anderen schlafen. Die urige Kneipe ist beliebter Treffpunkt für Taxifahrer, Schichtarbeiter, Schanzenbewohner oder Kiezbummler nach einer durchzechten Partynacht. Die berühmten Mettbrötchen sind hier der Renner. In der Küche trifft man Erika. Sie ist 72 Jahre alt und belegt seit 20 Jahren die halben Brötchen (für je einen Euro). Bis zu 1.000 Stück sind es jede Nacht.

Sternstraße 98, 20357 Hamburg
erikas-eck.de

Imbiss bei Schorch

Die kultigste Imbiss-Bude mitten auf St. Pauli. Ideal für einen kurzen Stopp von der Schanze zum Kiez. Hier gibt es die beste Currywurst Hamburgs – und das schon seit 1961. Die Rezeptur der Currysauce ist streng geheim. Passend dazu gibts den hausgemachten Kartoffelsalat. Beim Betreten der winzigen Bude fühlt man sich zurückversetzt in die Vergangenheit. Hier ist die Zeit wirklich stehengeblieben. Hier trifft man auf echte „Hamburger Deern“.

Beim Grünen Jäger 14, 20359 Hamburg
imbiss-bei-schorch.de

Haifischbar

Aus der Jukebox singt Freddy Quinn, in der Kneipe wird geschunkelt. Die Haifischbar ist eine echte Seemannskneipe. Die Haifischbar sieht eins zu eins so aus, wie man sich den Urtyp einer Hafenkneipe vorstellt. Hamburger kommen um einen Besuch nicht herum.

Große Elbstraße 128, 22767 Hamburg
haifischbar.net

Bonscheladen

In der Bonbon-Manufaktur in Ottensen kann man live zugucken, wie Bonbons in liebevoller Handarbeit hergestellt werden. Und natürlich kann man die warmen Bonsche, so sagt man in Hamburg zu Bonbons, gleich probieren. Bonsche für Bonsche kann man sich seine Tüte zusammenstellen. Ein super Geschenk sind die Bonbons mit den ausgefallenen Hamburg-Motiven. Aber auch exotische Geschmackssorten wie Granatapfel, Wassermelone, Orange-Curry, Erdbeer-Schwarzer-Pfeffer oder Mango-Chili sind dabei.

Friedensallee 12, 22765 Hamburg
bonscheladen.de

Altes Mädchen

Das Braugasthof Altes Mädchen liegt direkt neben der Ratsherrn Brauerei in den Schanzenhöfen. Gäste können nicht nur die eigenen Ratsherrn-Biersorten trinken, sondern auch über 60 weitere Biere aus der ganzen Welt. Die hausgemachten, dampfenden Stullen aus dem Steinbackofen sind ein Muss dazu.

Lagerstraße 28b, 20357 Hamburg
altes-maedchen.com



Frau Hedis Tanzkaffee

Eine Hafenbarkasse, die im Sommer zum schwimmenden Partyclub umgebaut wird. Während Frau Hedi auf der Elbe zwischen den dicken Pötten oder durch die Speicherstadt schippert, wird zu lauter Musik getanzt und gefeiert. Die Fahrten sind heiß begehrt, deshalb gibt es von MS Claudia und MS Christa Verstärkung. Die meisten Karten gehen im Vorverkauf weg, sind aber für den ganzen Abend gültig. Wie lang die Fahrt geht, entscheidet jeder selbst. Und: hängt von der Seefestigkeit der Partygäste ab.

St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 10,
Innenkante, 20459 Hamburg
frauohedi.de

Flohschanze

Die Flohschanze ist bei jungen Hamburgern Kult. Jeden Samstag kann bei der Flohschanze rund um die Alte Rinderschlachthalle von 8 bis 16 Uhr gestöbert werden. Fahrräder, Schmuck, coole Ledertaschen, Geschirr – für jeden Schnäppchenjäger ist hier etwas dabei. Und nach erfolgreicher Shoppingtour kann man wunderbar in den umliegenden Cafés im Karo- oder Schanzenviertel verweilen und seine Beute betrachten.

Alte Rinderschlachthalle zwischen Sternstraße und Marktstraße im Neuen Kamp 30, 20357 Hamburg



In die Zuckermonarchie wäre Prinzessin Sissi sicherlich liebend gern eingezogen

Zuckermonarchie

In dem kleinen Königreich mitten in Hamburg St. Pauli gibt es süße Leckereien wie Cupcakes, Macarons, Mousse Törtchen oder Cake Pops. Je nach Lust und Laune kann es sich der Besucher entweder im romantischen Thementzimmer „Prinzessin Victoria“, im barock eingerichteten Saal „König Ludwig XVI.“ oder auf der knallig bunten Galerie „Marie Antoinette“ gemütlich machen. Am Wochenende wird das opulente Frühstück „Katharina die Große“ auf einer dreistöckigen Etagere serviert und nach Vorbestellung auch der königliche Afternoon-Tea.

Taubenstraße 15, 20359 Hamburg
zuckermonarchie.de



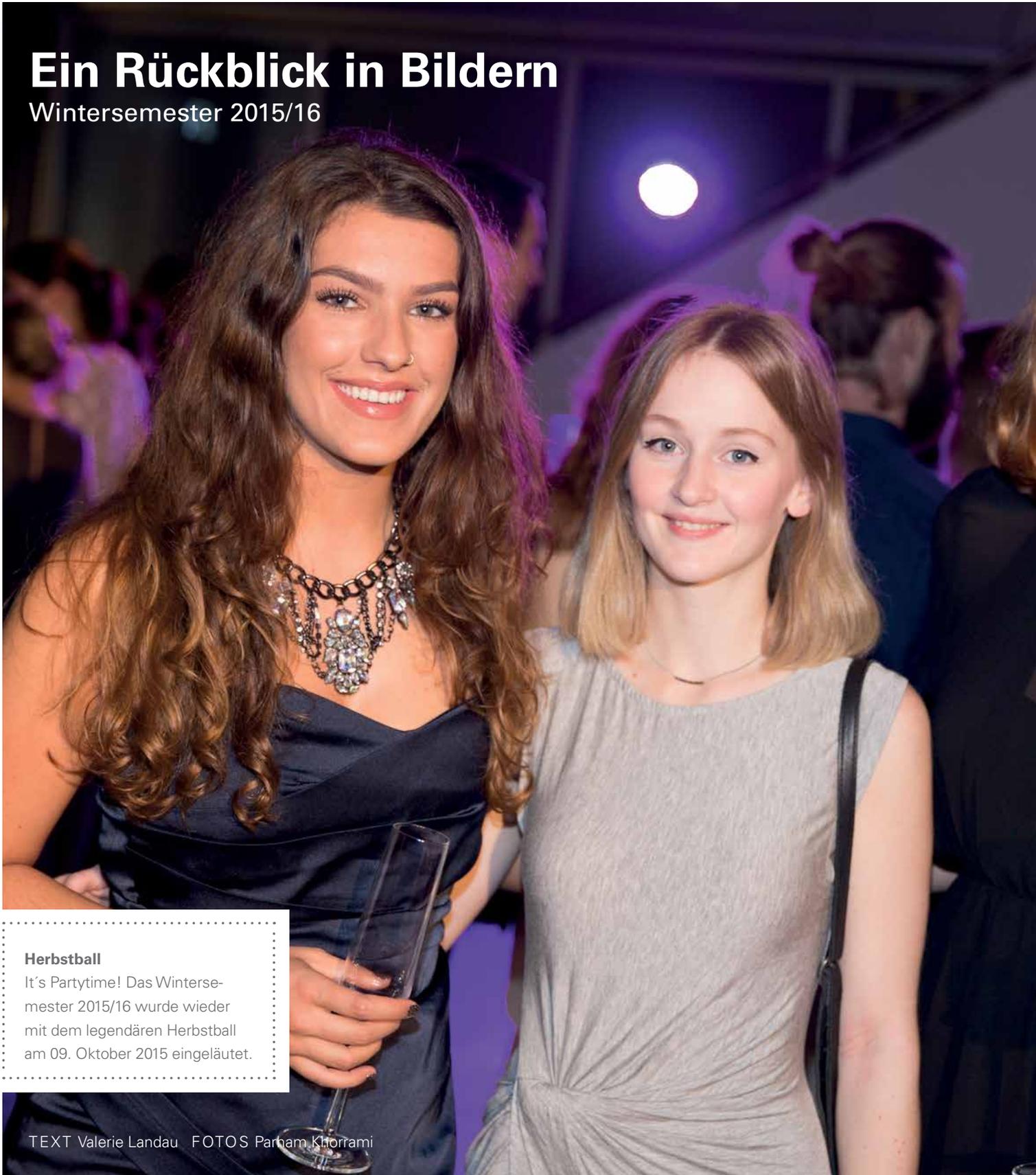
Was das Herz begehrt

Kunstvolle Süßigkeiten mit himmlischem Geschmack! Angefangen hat in der Barmbeker Zucker-Manufaktur alles mit dem kleinen blauen Krümelmonster. Mittlerweile gibt es Cupcakes und Cake Pops in jeder erdenklichen Variation. Besonders beliebt sind die Cupcake-Workshops, in denen Krümel, Panda, Maulwurf & Co selbst hergestellt werden können.

Fuhlsbüttler Straße 157, 22305 Hamburg
wasdasherzbegehrt.com

Ein Rückblick in Bildern

Wintersemester 2015/16



Herbstball

It's Partytime! Das Wintersemester 2015/16 wurde wieder mit dem legendären Herbstball am 09. Oktober 2015 eingeläutet.

TEXT Valerie Landau FOTOS Parham Khorrami

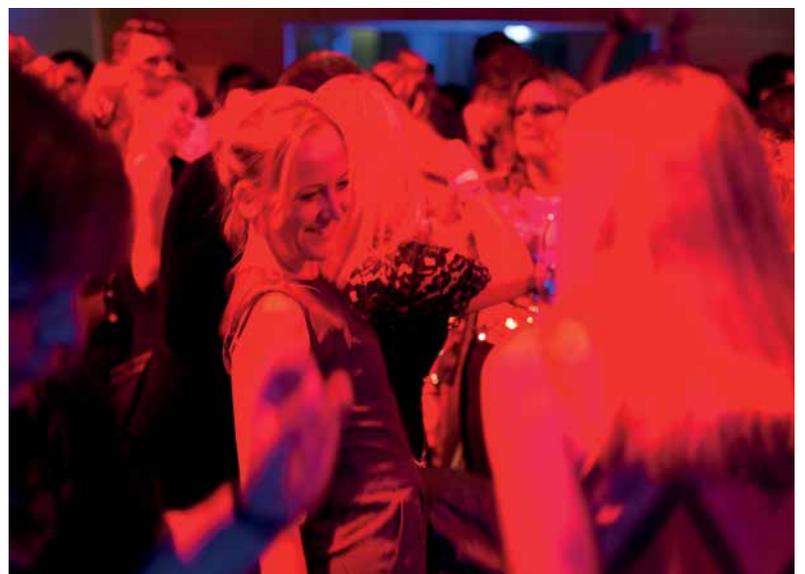






Herbstball

Studierende, Partner, Mitarbeiter und Freunde der MSH tanzten bis spät in die Nacht im Foyer des »Goldenen Ei« im Großen Grasbrook 15 zur Musik der Band »Stars on Tour«.







Time to say goodbye

Am 05. und 06. Oktober 2015 verabschiedete die MSH ihre Absolventen der Studiengänge Transdisziplinäre Frühförderung, Medizinpädagogik, Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie der Psychologie.

Wir wünschen ihnen alles Gute und viel Erfolg auf ihrem weiteren Lebensweg.





Willkommen an Bord

Am 07. und 08. Oktober 2015 durften wir unsere neuen Vollzeit- und Teilzeitstudierenden begrüßen. Die Feierlichkeiten fanden im »Goldenen Ei« statt. Auf der anschließenden Barkassen-Rundfahrt durch den Hafen und die Speicherstadt konnten sich die neuen Kommilitonen kennenlernen. Wir wünschen eine spannende und aufregende Zeit – Ahoi.





Ersti-Wegweiser

Sie sind frisch im Studentenleben angekommen? Dann haben wir hier ein paar Tipps, wie Sie gut in das erste Semester starten.

Anfahrt

Die MSH liegt inmitten der modernen Hafencity mit Blick auf die Elbe. Am besten fahren Sie mit der U4 bis zur Haltestelle Überseequartier, mit dem Bus 111 bis zur Haltestelle Magellan Terrassen oder mit dem Auto in Richtung Zentrum/Hafencity (Autobahn A1, A47, A23 und A255). Wir empfehlen Ihnen, im Parkhaus Speicherstadt zu parken.

BAföG

Grundsätzlich haben alle Vollzeit-Studierenden die Möglichkeit, BAföG zu beantragen. Das zinslose Darlehen vom Staat muss nach Abschluss des Studiums nur zur Hälfte zurückgezahlt werden. Achtung: Für die Berechnung des BAföG-Satzes dient meist das Einkommen der Eltern. Außerdem sollten Sie die Förderung möglichst frühzeitig beim Studierendenwerk Hamburg bzw. dem Amt für Ausbildungsförderung beantragen. bafoeg.bmbf.de

Bibliothek

Die MSH hat eine Präsenzbibliothek, in der Sie montags bis freitags Literatur ausleihen können. Sollte Ihr gewünschtes Buch nicht vorhanden sein, können Sie sich einen Bibliotheksausweis von der Staatsbibliothek ausstellen lassen. Wir übernehmen die Kosten. Weitere Infos und Online-Kataloge finden Sie unter folgender Adresse: medschool-hamburg.de/campus-life/bibliothek

Career Center und International Office

Das Career Center unterstützt Studierende von Beginn des Studiums an bis zum Über-

gang ins Berufsleben – und darüber hinaus. Durch persönliche Beratung und Informationen geben wir Ihnen Orientierungsmöglichkeiten und Perspektiven.

medschool-hamburg.de/career-center-international-office

Hochschulsport

Der Hochschulsport Hamburg bietet allen MSH-Studierenden ein breites Sportangebot für wenig Geld: zum Beispiel die Fitness-Card, mit der Sie schon ab 20 Euro monatlich (12 Monate Laufzeit) in drei Fitnessstudios trainieren können.

hochschulsport-hamburg.de

Semesterticket

Alle Vollzeit- und ausbildungsbegleitenden Studierenden erhalten ein Semesterticket für ca. 170 Euro und sind damit berechtigt, die Angebote des HVV zu nutzen.

hvv.de/fahrkarten/wochen-monatskarten/karten-azubis-studenten

Stipendien

Finanzielle Förderung für Begabte gibt es von verschiedenen Organisationen wie Gewerkschaften, Kirchen oder Parteien. Auch die MSH selbst fördert die Stärken und Talente leistungsorientierter und engagierter junger Menschen. Die Bewerbung ist nach dem ersten Semester möglich.

medschool-hamburg.de/studium-an-der-msh/finanzierung/msh-stipendium

Veranstaltungen

Die MSH konzentriert sich nicht nur auf Studium und Forschung, sondern möchte

ihren Studierenden auch ein interessantes »Drumherum« bieten: Von Semesterpartys, über Podiumsdiskussionen bis hin zu Kunstausstellungen ist alles dabei. Weitere Informationen finden Sie immer aktuell auf Facebook und der Internetseite der MSH.

Wohnungssuche

Leider ist der Hamburger Wohnungsmarkt sehr umkämpft und es wird immer schwieriger, eine zentral gelegene und bezahlbare Wohnung zu finden. Deshalb empfiehlt es sich, hier ein wenig mehr Zeit einzuplanen. Über die Seiten wg-gesucht.de oder immonet.de können Sie online nach WGs und Wohnungen recherchieren.

Studierendenrat

Der Studierendenrat (Stura) ist die studentische Vertretung der Hochschule. Haben Sie Fragen, Anregungen oder sogar Probleme sind insbesondere die Vorsitzenden des Stura, Carolin Spindler und Tilo Edelman, für Sie da.

medschool-hamburg.de/campus-life/studierendenrat

Broschüre Studienstart

Weitere Hinweise zum Studienstart gibt Ihnen die Broschüre, die wir Ihnen zugesendet haben.

MSH - Semesterplaner

Sommersemester 2016

März 2016

05.03.
Offener Campustag

07. – 11.03.
Springschool der Logopädie-, Ergotherapie
und Physiotherapie-Studierenden

17.03.
Infoabend an der MSH

April 2016

05.04.
Absolventenverabschiedung

06. – 08.04.
Ersti-Tage

07.04.
Stura-Sitzung

07. – 11.04.
Blockwochenende

08.04.
Semesterauftaktparty

18.04.
Kick-Off »Future of Education«

21.04.
Infoabend an der MSH

21. – 24.04.
Cup der Privaten

Mai 2016

19.05.
Stura-Sitzung

19. – 23.05.
Blockwochenende

26.05.
Infoabend an der MSH

28.05.
Messe »Studieren im Norden«

Juni 2016

09.06.
Round Table

09. – 13.06.
Blockwochenende

23.06.
Infoabend an der MSH

27. – 28.06.
3. Notfallsanitäter Symposium

30.06.
Stura-Sitzung

30. – 04.07.
Blockwochenende

Juli 2016

06. – 07.07.
Messe "Vocatium"

14. – 18.07.
Blockwochenende

14.07.
Stura-Sitzung

16.07.
Offener Campustag

21.07.
Infoabend an der MSH



Stand: 29.01.2016

... ist der Lauf der Dinge

Impressum

MSH Medical School Hamburg GmbH

University of Applied Sciences and Medical University

Am Kaiserkai 1 · 20457 Hamburg
Telefon 040.36 12 26 40 · Telefax 040.36 12 26 430
info@medicalschoo-hamburg.de
Facebook.com/MSHMedicalSchoolHamburg

Herausgeber & V.i.S.d.P.

Ilona Renken-Olthoff,
Geschäftsführerin

Textredaktion

Ilona Renken-Olthoff, Valerie Landau

Bildredaktion

Parham Khorrami, Yusuf Bala

Konzept & Gestaltung

Yusuf Bala

Mitarbeit

Sara Laureen Bartels, Prof. Dr. habil. Henning Budde, Miriam Celebi, Jérôme Daebler, Prof. Dr. habil. Jan Dettmers, Yassin Gabteni, GOstralia!, Bennett Heitjan, Toni Herrling, Paul Kaiser, Nooria Karimzade, Parham Khorrami, Sven Kottysch, Katharina Leiffer, Hanna Lindemann, Lea Lindmeier, Dr. Anett Müller-Alcazar, Luisa Paurat, Joana-Marie Petratos, Prof. Dr. phil. Liane Simon, Prof. Dr. Julia Schütz, Prof. Dr. habil. Bernd Six, Dr. Alexander Trefz, Theres Volz, Dennis Wieg.

Bildnachweis

wie jeweils angegeben; zudem: Titel: Parham Khorrami, S.4-6: Parham Khorrami, Lea Lindmeier, Theres Volz, S.7: suze/ photocase.de, S. 12-13: Parham Khorrami, S. 33, 35: Parham Khorrami, S.37: cydonna/ photocase.de, S. 38-39: Joana-Marie Petratos, Dennis Wieg, Hanna Lindemann, Sara Laureen Bartels, S. 43: suze/ photocase.de, S. 55: miss.erfolg/ photocase.de, S. 56-57: Thalia Theater/Armin Smilovic, Stage Entertainment/ Morris Mac Matzen, Millern-tor-Stadion/ FC St. Pauli, S. 58: Parham Khorrami, S. 61: Maulwurf-Cupcake/ Was das Herz begehrt, Zuckermonarchie/Felix Matthies, felix-matthies.com, S. 72: Parham Khorrami.

Auflage 2.500

Redaktionsschluss 29. Januar 2016

Für die Richtigkeit aller Angaben übernimmt die Redaktion keine Gewähr. Die Redaktion setzt voraus, dass ihr zur Veröffentlichung zur Verfügung gestelltes Material frei von Rechten Dritter ist. Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der Redaktion.



MSH

Medical School Hamburg
University of Applied Sciences
and Medical University