



Universität Vechta  
University of Vechta



*HERZLICH  
WILLKOMMEN!*

*Aller Anfang ist leicht!*  
...Der etwas andere  
Wegweiser für Studierende des  
ersten Semesters der  
Gerontologie... 2022/2023

## INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN	4-5
FACHRAT GERONTOLOGIE	6
WIR REDEN MIT! – GERONTOLOGEN IN DER HOCHSCHULPOLITIK	7-8
BERICHT ÜBER DAS STUDIUM	9-12
REALITÄTSSCHECK PRAKTIKUM	13
SEMINARFAHRT NACH MÜNCHEN	14-15
EXKURSION NACH FRANKFURT	16-17
GÖTEBORG	18-19
ABENTEUER AUSLANDSSEMESTER	20-21
GO OUT! – STUDIERENDE BEREISEN DIE WELT	22
DIE BESTE ZEIT IM LEBEN - MIT DEM RICHTIGEN ZEITMANAGEMENT	23-25
DER KLEINE UNIKNIGGE	26-33
IN DEN HEILIGEN HALLEN- AUS DEM TAGEBUCH EINER BIBLIOTHEKSNUTZERIN	34-35
DIE MENSA	36-37
HEISSE TIPPS VON ALTEN HASEN	38-39
WOHIN BEIM ENERGIE TIEF? NIGHTLIFE IN VECHTA	
FAKULTÄT 1 - BILDUNGS- UND GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTEN - FACH GERONTOLOGIE	40-55
ZU GUTER LETZT	56

## WILLKOMMEN



Liebe Studierende,

zum Wintersemester 2022/2023 darf ich Sie im Namen aller Lehrenden als Erstsemester des Studienfachs Gerontologie in der Universität Vechta herzlich willkommen heißen. Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für dieses Studium entschieden haben. Aktuell findet die Lehre bei uns in Präsenz und auch in hybriden online- und Präsenzformen statt, was große Flexibilität ermöglicht.

Das Studium der Gerontologie an der Universität Vechta ist bundesweit einmalig - an keiner anderen Universität werden bisher grundständig Gerontologinnen und Gerontologen ausgebildet und können konsekutiv einen Masterabschluss erwerben. Der Studiengang zeichnet sich durch ein hohes Maß an Interdisziplinarität und die enge Verknüpfung von Forschung und Lehre aus, und wir sind uns sicher, dass auch Sie daraus Gewinn ziehen können. Freuen Sie sich auf interessante und facettenreiche Einblicke in das Älterwerden, auf die Beschreibung und Erklärung von biologischen, psychologischen und sozialen Aspekten des Alterns und des Alters sowie von altersrelevanten Umwelten und sozialen Institutionen! Der Studienverlaufsplan eröffnet mit einem „Mobilitätsfenster“ zudem die Möglichkeit, einen Auslandsaufenthalt einzuplanen. Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele von Ihnen solche Möglichkeiten nutzen oder auch Praktika im Ausland in Erwägung ziehen. Die Studiengänge Gerontologie werden überwiegend vom Lehr- und Forschungspersonal des Fachs Gerontologie entwickelt und getragen und haben erstmals zum Wintersemester 2005/2006 Studierende aufgenommen. Durchschnittlich schreiben sich pro Jahrgang rd. 30-40 BA- und rd. 15-25 MA-Studentinnen und Studenten ein, insgesamt treffen Sie in der Gerontologie gegenwärtig auf rd. 170 Kommilitoninnen und Kommilitonen. Sie gehören nun mittlerweile schon zum 18. Jahrgang, der Gerontologie in Vechta studiert – und die Gerontologie-Studiengänge wurden 2018 bereits zum zweiten Mal erfolgreich reakkreditiert. Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start in Ihr Studium und hoffen, dass diese Erstsemesterbroschüre Ihnen dabei eine Hilfe bietet.

Prof. Dr. (Lomonossow Universität Moskau)  
Maria K. Pavlova Studienfachsprecherin

## *Fachrat Gerontologie 2021/2022*



Moin liebe Erstis,

wir vom Fachrat Gerontologie möchten uns auch gerne vorstellen.

Unser Fach ist in Deutschland ziemlich einzigartig – Warum?

Der Bachelorstudiengang Gerontologie kann in Deutschland NUR an der Universität Vechta studiert werden, daher freut es uns umso mehr, dass Ihr euch dafür entschieden habt. Da wir dementsprechend auch der einzige Fachrat für den Bachelor Gerontologie in ganz Deutschland sind, bemühen wir uns ganz besonders, dass wir unserem Ruf gerecht werden und möchten Euch natürlich in eurem neuen Lebensabschnitt unterstützen. Das gilt auch für die Master-Erstis und wir sind auch für alle anderen Semester in der Gerontologie Ansprechpartner.

Neben den typischen Fachratsaufgaben wie Vermittlung und Gremienarbeit, Unipartys, Weihnachtsfeiern etc. organisieren wir auch Blutspendeaktionen in jedem Semester oder fahren gemeinsam mit anderen Studierenden zu Tagungen oder veranstalten Filmeabende.

Da dies in den letzten zwei Jahren nicht möglich war, freuen wir uns in diesem Semester umso mehr mit Euch durchstarten zu können. Wenn Ihr Lust habt Euch ebenfalls für Euren Studiengang und Eure Mitstudierende einzusetzen, dann folgt uns auf Instagram unter „Fachrat\_Gerontologie“ oder habt Euer E-Mail-Postfach im Auge. In den kommenden Wochen gibt es weitere Infos zum Herbstfest mit Vollversammlung, da wird der neue Fachrat gewählt.

Wir freuen uns auf neue aktive Mitglieder und bis dahin einen guten Semesterstart!

Euer Fachrat Gerontologie



# FACHRAT GERONTOLOGIE

Gründe, warum man sich im Fachrat engagiert:

man bekommt einen Blick hinter die Kulissen

ich will nette Leute kennen lernen

ich organisiere gerne Veranstaltungen

ich kann meine Ideen für mich und andere einbringen

ich verspreche mir wertvolle Tipps für das Studieren der höheren Semester

hier können wir uns mit Dozierenden austauschen

ich bekomme Einblicke in verschiedene Gremien

das ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung

die Feste sind super!

weil ich mich nicht beschweren darf, wenn ich nicht mithilfe, also helfe ich mit und muss mich gar nicht mehr beschweren 😊

es sieht gut im Lebenslauf aus

weil es Spaß macht!

ich will im Master den Kontakt zu den BA-Studierenden nicht verlieren

hier gibt es viele Informationen zur Lage der Studierenden

hier kann ich selber Rat bekommen

hier ist der Dreh- und Angelpunkt zwischen den Studierenden und den Dozierenden

ich will im Fachrat meine Gruppe vertreten, damit wir nicht übersehen werden

ich kann die Gremienbescheinigung für das BAföG gebrauchen

ich habe Interesse an Brainstormingrunden und Problemlösungen

ich bin neugierig auf neue Leute und tolle Aufgaben

hier lerne ich total viel

ich habe Interesse an der Erstsemesterbetreuung

weil meine Talente hier gut ankommen

...

# WE WANT YOU

## IN OUR TEAM!

IHR HABT INTERESSE IM FACHRAT MITZUWIRKEN? DABEI ZU SEIN, UM FESTE ZU ORGANISIEREN ODER EIN BINDEGLIED ZWISCHEN STUDIERENDEN UND DOZIERENDEN ZU SEIN?

DANN STELLT EUCH ZUR WAHL ALS FACHRATSMITGLIED AUF!

FALLS DAVOR NOCH WEITERE FRAGEN BESTEHEN, KÖNNT IHR UNS ANSCHREIBEN UNTER:

[fachrat.gerontologie@uni-vechta.de](mailto:fachrat.gerontologie@uni-vechta.de)

Weitere Infos findet ihr hier:

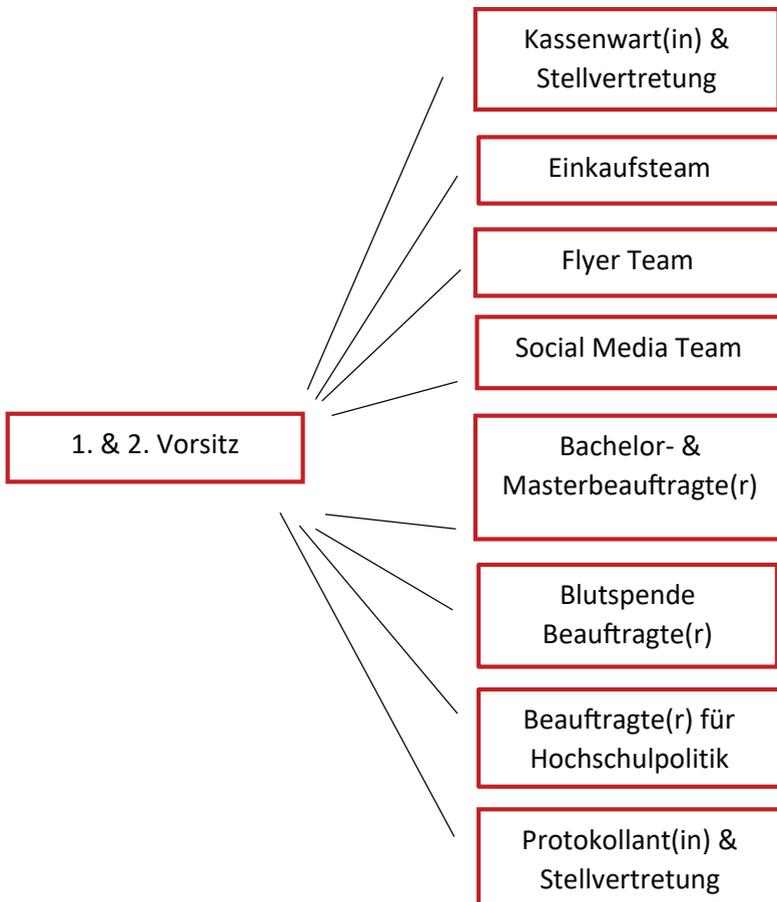
<http://uni-vechta.de/gerontologie/fachrat>



fachrat\_gerontologie



## Wie ist Euer Fachrat aufgebaut?



Der Fachrat Gerontologie ist zudem in zahlreichen Gremien vertreten. So nehmen wir regelmäßig an Fakultätsratssitzungen, Fachkommissionen und den Koordinierungskommissionen teil. Mit dem Asta und dem Stupa stehen wir im Austausch. Für nähere Informationen könnt ihr den Link's folgen:

<https://asta-uni-vechta.de/studentinnenparlament/>

<https://asta-uni-vechta.de/>

# BERICHT ÜBER DAS STUDIUM

Unser Studium an der Universität Vechta

Wir sind Tristan und Vanessa und wir haben im SoSe 2017 unser Gerontologiestudium mit dem Master beendet. Da wir auch unseren Bachelor in Gerontologie bereits hier an der Uni gemacht haben, können wir auf so manche Erfahrung zurückblicken. Dies möchten wir nutzen, um euch den Übergang in das Studentenleben zu erleichtern.

Als wir vor genau sechs Jahren in Vechta ankamen, kannten wir beide niemanden und wussten nicht, was uns wohl in den nächsten Jahren erwarten wird – vielen von euch geht es sicherlich ähnlich. **Aber keine Sorge, ihr seid damit nicht alleine!** Gerade die Ersti-Woche ist eine super Gelegenheit, um erste Kontakte zu knüpfen und viele Fragen zu klären.

Natürlich hat man immer eine gewisse Vorstellung davon, wie so ein Studium ablaufen soll und wie man als Student bzw. Studentin sein möchte. **Aber: Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt.**

Wir stellten uns unser Studentenleben ungefähr so vor: Voller Motivation startet man in die ersten Wochen des Semesters, schreibt in den Vorlesungen mit, liest die Texte für die Seminare, fängt AUF JE DEN FALL rechtzeitig mit dem Lernen an und natürlich kann man auf Unipartys gehen und trotzdem um 08:30 Uhr in der Vorlesung sitzen. Nun, Theorie und Praxis lagen noch nie so weit auseinander.

Die ersten Semester waren bei uns geprägt von WG- und Unipartys, diesen Teil hatten wir also erfüllt, aber wir hatten alles andere im Kopf als das Lernen für die Prüfungen. Und so war es nicht sehr verwunderlich, dass wir beide dann durch die erste Klausur gefallen sind. Psychologie. Bei Prof. Schweer. Verdammt! Glücklicherweise haben wir beide direkt den Nachschreibetermin erfolgreich nutzen können – übrigens alles unabhängig voneinander, da wir uns im ersten Semester noch nicht ausstehen konnten. ;)



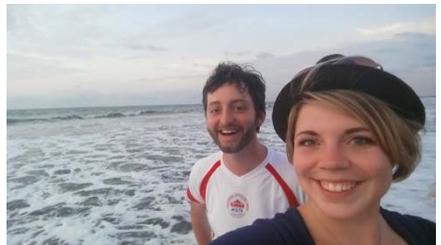
Erster Uniball mit der „Geronto-Gang“

## BERICHT ÜBER DAS STUDIUM

Hier ein wichtiger Rat an euch: Es ist absolut kein Weltuntergang, mal durch eine Klausur zu fallen. Lasst euch nicht davon unterkriegen und **schiebt die Nachschreibeklausur vor lauter Angst nicht sinnlos vor euch her**, denn sonst kann es passieren, dass ihr später im Studium Schwierigkeiten bekommt – sei es aufgrund der fehlenden Credit Point für das BAföG-Amt oder für die Anmeldung der Bachelorarbeit oder aufgrund von viel zu vielen Klausuren in einem Semester.

Irgendwann hatten wir dann aber den Bogen raus, um einerseits erfolgreich im Studium zu sein und um andererseits die Freizeit voll und ganz auszunutzen zu können. Also fast. Manchmal ist es dennoch vorgekommen, dass man mit den Vorbereitungen für ein Referat erst zwei/drei Tage vorher angefangen hat und die ein oder andere Nachtschicht einlegen musste, um nicht völlig unvorbereitet in den Vortrag zu gehen. Upps. Wie ihr seht, kann also auch ein **Pokerface von Vorteil sein**.

Im fünften Semester beschlossen wir dann relativ spontan, noch ein Auslandssemester in Ecuador in unser Studium einzubauen. Wir mussten dafür zwar noch zwei Semester an die Regelstudienzeit dranhängen, aber es



Auslandssemester in Ecuador

hat sich voll und ganz gelohnt! Die Erfahrungen dort haben uns maßgeblich geprägt und unsere Freundschaft gefestigt. Hier also unser Tipp: Nutzt **die vielfältigen ausländischen Kooperationen unserer Uni und wagt den Schritt ins Ausland**.

Natürlich erlebten auch wir einige Tiefs im Verlauf des Studiums. Was uns dabei immer geholfen hat, war der offene Umgang mit Problemen. Ein Blick nach rechts und links zeigte, dass viele unserer Kommilitoninnen und Kommilitonen ebenfalls in ähnlichen Situationen steckten und wir konnten gemeinsam Lösungen finden. Auch sollte man keine Angst davor haben, das Gespräch mit den Lehrenden oder dem Fachrat zu suchen (nicht vergessen: der Ton macht die Musik!!). Macht euch bewusst, dass es völlig normal ist,

## BERICHT ÜBER DAS STUDIUM

auch mal sein Studium zu hinterfragen, **werft nur nicht überstürzt das Handtuch hin.**



Unser Nebenjob in der Banane

Eine der wichtigsten Kompetenzen ist die **Selbstorganisation** im Studium. Nachdem wir diese erlangt haben, war es auch möglich, sich in der Hochschulpolitik zu engagieren und hier und da auch nebenbei zu arbeiten. Wir hatten beide zwischenzeitlich Hilfsjobs am Institut, haben aber auch in der beliebten Studentenkneipe Banane etwas dazuverdienen können.



Einsatz für den Fachrat.- Nein, wir sind uns für nichts zu schade ;)

Alles in allem war das Gerontologiestudium in Vechta eine der besten Entscheidungen in unserem Leben. Nicht nur war es ein sehr interessantes Studium in toller Atmosphäre, sondern auch für unsere Persönlichkeiten eine tolle Entfaltungsmöglichkeit.

Lasst euch von dem Kleinstadt-Feeling Vechta nicht abschrecken, sondern seht es als Chance, Freunde fürs Leben zu finden.

Nachfolgend findet ihr eine Liste mit Dingen, die ihr in Vechta getan haben solltet (kann Spuren von Ironie enthalten). Viel Spaß damit und viel Erfolg in eurem Studium!

Liebe Grüße,  
Tristan und Vanessa

# BERICHT ÜBER DAS STUDIUM

## Dinge die man in Vechta getan haben sollte:

Unterm Bronzepferd in der Innenstadt durchkrabbeln  
Mit der NWB einen Tagesausflug nach Bremen machen  
Fluchend in der Mensaschlange stehen  
Vorglühen in irgendeiner fremden WG  
Letzte/r auf der Uniparty sein  
Zu Fuß durch den McDrive  
Stoppelmarkt  
Eine komplette Vorlesungsreihe schwänzen und trotzdem die Prüfung schreiben  
Jemandem „Gerontologie“ erklären  
Durch eine Prüfung fallen  
Mit dem Referat erst drei Tage vorher anfangen  
Von der Uniparty direkt in die Vorlesung  
Gegen irgendwas demonstrieren  
Hochschulpolitisch engagieren  
Unseriöse Quellen benutzen und damit durchkommen  
Lehrende auf ihre musikalische Vergangenheit ansprechen  
In der Banane versacken  
Nach Sonnenuntergang aufstehen  
Dem Dozierenden in der Vorlesung die Welt erklären  
Zur Blutspende des Fachrates gehen  
Pizza in das Seminar bestellen  
Sekt des Studentenwerks trinken  
Hitzige Diskussion in der Bibliothek führen  
Freunde fürs Leben finden

## Realitätscheck - Pflichtpraktikum im BAG

Zum Bachelorstudium Gerontologie gehört auch ein Pflichtpraktikum, in welchem ein gerontologisches Arbeitsfeld erkundet und erste berufliche Kompetenzen erworben werden sollen. Neben der Ableistung des Praktikums gehören die Teilnahme an einem Praxisseminar sowie die Anfertigung eines Praktikumsberichts inklusive Präsentation zum Praxismodul, dass mit immerhin 15 Credit-Points bewertet ist.

Das Praktikum sollte wahlweise zwischen dem 2. und 3. oder dem 4. und 5. Semester in der vorlesungsfreien Zeit - jeweils im Anschluss an das Sommersemester - absolviert wird. Die Praktikumsdauer beträgt für Studierende mit Studienbeginn ab WiSe 2018/19 acht Wochen, für Studierende mit Studienbeginn vor WiSe 2018/19 zehn Wochen.

Das Praktikum ist ein Vollzeitpraktikum und muss in ein einem zusammenhängenden Block abgelegt werden. Nur ausnahmsweise kommt eine Teilung in zwei zeitlich getrennte Praxisblöcke oder ein Teilzeitpraktikum mit entsprechender Verlängerung des Praktikumszeitraumes in Betracht, z.B. bei Studierenden mit Kindern, die betreut werden müssen. In solchen Fällen wendet Euch an die Praktikumsbeauftragte, die gemeinsam mit Euch nach einer Lösung suchen wird.

Die Praxisstelle sucht Ihr Euch selber; dabei könnt Ihr zwischen unterschiedlichen gerontologischen Arbeitsfeldern wählen. Geeignete Praxiseinrichtungen sind z.B. stationäre, teilstationäre und ambulante Altenhilfeeinrichtungen, Einrichtungen der Gesundheitshilfe oder der Rehabilitation wie (Geriatrie, Geriatriische Rehabilitation, Gerontopsychiatrie etc.), Seniorenberatungs- oder -begegnungsstätten, Institutionen der Seniorenpolitik oder -politikberatung und vieles mehr. Außerdem könnt Ihr Euch über Praxisstellen und Erfahrungen von Studierenden, die das Praktikum bereits hinter sich gebracht haben, in der sog. Praktikumsbörse informieren. Diese Sammlung von Informationen zu und Bewertungen von Praxisstellen kann im Sekretariat der Gerontologie (Magdalena Gelhaus, R 204 a) während der Öffnungszeiten eingesehen werden.

Weiterführende Informationen zum Praktikum findet Ihr auf der Homepage der Gerontologie. Oder Ihr wendet auch an die Praktikumsbeauftragte, die Euch in allen Fragen rund ums Praktikum berät und unterstützt.



**Praktikumsbeauftragte**  
kerstin.telscher@uni-vechta.de

### **Folgendes müsst Ihr bei der Finanzierung des Praktikums bedenken:**

Es können Miet- und Reisekosten anfallen, vielleicht muss der Nebenjob während des Praktikums 'auf Eis gelegt' werden. Bei Auslandspraktika Fördermöglichkeiten durch BAföG-Stipendien abklopfen!

Und kümmert Euch früh genug - die ersten beruflichen Eindrücke will man ja nicht „irgendwo“ machen...

# Seminarfahrt nach München



*Fahrrad im Schnee, Foto: L. Becker*

Im Januar 2019 haben wir, neun Student\*innen aus dem Master Gerontologie, mit ihren Dozent\*innen Professor Frerichs und Frau Naegele auf den Weg ins verschneite München gemacht. Durch den Einsatz der beiden Lehrenden hatte das Seminar MAG-11: Altern und Region die Möglichkeit erhalten, eine Exkursion auszurichten. Finanzielle Unterstützung bekamen wir dabei durch das Employability Programm der Uni Vechta.

Nach einer langen Anreise trafen wir am Abend in München an. In einem urigen Restaurant konnten wir es uns bei Sauerkraut, Brezeln und anderen bayrischen Spezialitäten gut gehen und den ersten Abend ausklingen lassen.

Am ersten Tag besuchten wir das schöne Rathaus. Dort konnten wir bei einer Ratssitzung des Kommunalausschusses einen Einblick in das politische Leben Münchens bekommen. Im Anschluss waren wir im Alten-Service-Zentrum Milbertshofen mit Mitarbeiterinnen des Zentrums und Vertretern des Sozialreferates verabredet. Nach vielfältigen Vorträgen kamen wir mit unseren Gastgeber\*innen über die kommunale Altenhilfe und Quartiersarbeit in regen Austausch.

Am zweiten Tag besuchten wir das Café-Regenbogen. Das Café ist eine Einrichtung der Münchener Aids-Hilfe, welche Arbeitsplätze in der Gastronomie für Langzeitarbeitslose anbietet. Angesiedelt an das Café sind ein Beratungsangebot sowie Wohngemeinschaften. Der Leiter der Einrichtung berichtete über die Arbeit im Café-Regenbogen, verschiedene Projekte der Aids-Hilfe München und Veränderungen der Aids-Beratung durch die medizinische Weiterentwicklung der HIV-Therapie.

Abgerundet wurde unsere Exkursion durch einen Stadtrundgang bei bestem Winterwetter.

Nach Vechta zurück nahmen wir viele inspirierende Eindrücke und Ideen für zukünftige Seminararbeiten mit, sowie schöne Fotos von echtem Schnee...

*Gruppenfoto und Foto Rathaus München:  
J. Fuhrmann und L. Becker*



## **Exkursion nach Frankfurt am Main: Im Alter anders? Zur Bedeutung von Devianz und Abweichung in Zeiten zunehmender Langlebigkeit**

Eine Gruppe von zehn Studentinnen besuchte die Frühjahrskonferenz der Sektion Alter(n) und Gesellschaft der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Frankfurt. An zwei Tagen wurden Vorträge unter anderem über die Themen Straffälligkeit und Strafvollzug im Alter, Demenz und Behinderung, LSBT\*I und mehr Devianz in Zukunft gehalten.

Besonders hervorzuheben ist, dass das Alter nicht mehr grau sondern bunt ist, weil Freiheiten des Alterns als außerordentlich spannend empfunden werden, zumal in dieser Lebensphase noch nicht gelebte Konzepte ausgelebt werden wollen. Randgruppen bzw. Subgruppen, die ihr Leben lang im Sinne der Intersektionalität (von engl. intersection „Schnittpunkt, Schnittmenge“, beschreibt die Überschneidung von verschiedenen Diskriminierungsformen in einer Person - Quelle Wikipedia) und „Double Jeopardy“ (engl. übersetzt: doppelte Gefahr) benachteiligt waren, sollten im Alter einen Prozess der Veränderung erfahren und für sich kleine Räume suchen können, in denen sie Sinn und Möglichkeiten finden, ihre Erfahrungen als Ressourcen zu sehen. Stigma-Management ist gefragt, allerdings mit Expertise, die dringend benötigt wird für ein Doing Age in Small Ways!

Eine Ausdifferenzierung von Hilfen für gesellschaftliche Randgruppen muss in Zukunft mit entsprechendem Know-How erarbeitet werden. Dafür müssen bestehende Rollenbilder betrachtet und neu gedacht werden. Folgende Fragen sollten gestellt werden: Was können wir vom Anderen und von unsicheren Identitätskonstruktionen lernen? Für welche Formen der Devianz brauchen wir eine Lebenslauftheorie? Die Lebenslaufperspektive sollte weiter konzeptualisiert werden, denn das Alter ist eine soziale Konstruktion. Devianz- und Biographieforschung ist in den Blick zu nehmen. Besonders spannend wäre es in Zukunft auch, die Lebenslaufperspektive in Verbindung mit Gender und der Kinder- und Jugendforschung zu vergleichen.

Dieser kurze Einblick von Stefanie Götze zeigt, dass sich durch die Themenvielfalt rund um Devianz im Alter viele Fragen aufgetan haben. Die Studentinnen konnten viele Inspirationen zurück mit nach Vechta nehmen. Ein großer Dank gilt dem Career Service, welcher mit Hilfe des Employability-Programms die Exkursion finanziell unterstützt hat.



Studierende mit ehemaligen und aktuellen Dozent\*innen der Gerontologie



Frankfurt am Main, Fotos: S. Krümborg und S. Götze

## Die Universität Vechta eröffnet Wege, Träume zu verwirklichen

Es geschah im Herbst 2018. Zwei Studentinnen der Gerontologie hörten in einem Seminar von einem internationalen Gerontologie-Kongress in Göteborg. Große Namen der internationalen Gerontologie - den beiden Studentinnen aus Seminarinhalten wohl bekannt - sollten sich im Mai 2019 zum Austausch aktueller gerontologischer Forschungsthemen treffen und diskutieren. Die beiden waren ein bisschen tagungserfahren, hatten also schon kleinere Tagungen kennengelernt, und entflammten gleich bei dem Gedanken, auch einmal einen so großen Kongress besuchen zu wollen. Der Blick auf die Weltkarte und die Internetseite des Kongresses ließ den Wunsch allerdings als unerreichbar erscheinen. „Hm - Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!“, sagten sich die beiden, holten sich eine dritte Frau mit ins Boot und gingen nach Unterstützern für große Pläne Ausschau halten.

Die erste Station war das eigene Fach. Die Lehrenden der Gerontologie waren vom Tatendrang der wissbegierigen Reiselustigen sehr angetan und unterstützten mit Ratschlägen und Adressen von finanziellen Hilfeleistern. So marschierten die Drei außer- und innerhalb der Universität von Tür zu Tür, berichteten von ihren Plänen und fragten nach Unterstützung. Ihr Elan kam gut an, doch das liebe Geld wächst halt leider nicht auf den Bäumen und ebenso wenig an den Zweigen von Bürozimmerpflanzen. Aber die Drei gaben nicht auf und fragten weiter, bis sie im Büro des Career Services der Universität Vechta saßen, erzählten und auf Menschen trafen, die solcherlei Wissenslust und Enthusiasmus nicht enttäuscht sehen wollten. Nach genauer Kalkulation und gründlichen Überlegungen, sagte der Career Service schließlich die Übernahme der Kongress- und Reisekosten für die Teilnahme am IAGG-ER (International Association of Gerontology and Geriatrics for the European Region) zu.

# GÖTEBORG

Im Mai 2019 reisten die drei Studentinnen nach Göteborg und bekamen auf dem Kongress Impulse aus der aktuellen gerontologischen Forschung, die für ihren weiteren beruflichen Werdegang prägend sein sollten.

Ein herzlicher Dank dafür geht an den Career Service der Universität Vechta!

Einen weiteren Bericht findet Ihr auf:

<https://www.uni-vechta.de/studium/studium-und-beruf/employability/>

Kongress (Foto: H. Eulitz)



Sightseeing in Göteborg (Foto: H. Eulitz)

## Abenteuer Auslandssemester

Moin,

ich bin Constanze und möchte euch mit meinem Bericht ermutigen, euer Gerontologiestudium auf jeden Fall für den Schritt ins Ausland zu nutzen!

Ich war in den Niederlanden und konnte dort ein kleines Forschungsprojekt in der Gerontologie an der Hogeschool Windesheim in Zwolle machen. Ich kann Zwolle nur empfehlen, denn obwohl ich im Herbst und Winter dort war: Zwolle hat Charme und einen richtig schönen alten Stadtkern mit Grachten und sehr vielen Möglichkeiten für ein lebendiges Studentenleben.



Zwolle (Foto: C. Konder)

Ein Auslandssemester wollte ich eigentlich von Beginn meines Bachelorstudiums an gerne irgendwann machen. Im Bachelor hat das leider für mich zeitlich nicht geklappt, aber im Master habe ich dann meine Chance genutzt. Deswegen an dieser Stelle mein erster Tipp: **Nutzt das Mobilitätsfenster, das im Studienverlaufsplan sowohl**

**beim Bachelor als auch beim Master vorhanden ist.** Das

bedeutet auch, dass ihr frühzeitig plant, wie ihr eure Kurse über das Studium hinweg belegen wollt und wann ihr im Bachelor das Pflichtpraktikum machen wollt. Und auch wenn das nicht klappt, überlegt euch, ob für euch ein anderes oder auch ein zusätzliches Semester dafür besser passt. Denn es lohnt sich auf jeden Fall und im Rückblick hätte ich es vielleicht doch schon im Bachelor machen sollen!

So habe ich aber auch im Master eine spannende Zeit gehabt und die Niederlande zusammen mit vielen neuen Freund\*innen aus aller Welt erkundet. Das SUN-Mentoring, ein Team von niederländischen Studierenden, hat auch einige Aktivitäten für uns internationale Studierende organisiert, wie Ausflüge und eine Abschlussgala.

Neben den Niederlanden hat die Universität Vechta viele verschiedene Kooperationen weltweit, die ihr für euer Auslandsstudium (oder auch Praktikum 🤝) nutzen könnt. Einige davon, wie Zwolle, sind auch speziell für die Gerontologie. **Schaut einfach mal auf der Uni-Homepage beim International Office vorbei oder fragt auch persönlich beim International Office nach (natürlich zu den Sprechzeiten).** Es gibt auch ein paar offizielle Gruppen bei Stud.IP zum Auslandsstudium und -praktikum, in die ihr euch eintragen könnt, und so keine Infos verpasst. Hier findet ihr auch viele Erfahrungsberichte von Studierenden. Meine Vorbereitungen fürs Auslandssemester habe ich so ca. 10 Monate vorher begonnen, weil ich schon wusste, dass ich nach Zwolle möchte.

**Ich würde euch aber raten, euch mindestens ein Jahr vorher damit zu beschäftigen, wohin ihr wollt und welche Einreichungsfristen ihr bspw. beachten müsst. Wichtig ist das auch, um zu planen, was für Möglichkeiten der Finanzierung ihr habt.** Ich habe mich für das Wintersemester (bzw. das Herbstsemester in den Niederlanden) beworben. Dafür war die Einreichungsfrist im Januar. Die Hogeschool hatte keine gesonderte Ausschreibung, sondern war Teil der generellen Ausschreibung der Erasmus-Plätze. Im Rahmen von z.B. Erasmus+ werdet ihr auch finanziell bei eurem Auslandsaufenthalt unterstützt.

Mein Fazit aus dem Auslandssemester ist: Traut euch und nehmt dieses tolle Angebot in Anspruch! **Es ist definitiv keine verlorene Zeit auf eurem Weg, den Bachelor oder Master abzuschließen.** Und sich so etwas auf andere Weise zu organisieren, ist definitiv komplizierter als z.B. das Erasmus+-Programm zu nutzen. Es war zwar manchmal anstrengend, aber so abgedroschen das auch klingen mag: Die Erfahrung macht das ganze wett. Ich bin selbstbewusster und besser geworden, was meine Niederländisch- und Englischsprachkenntnisse angeht.

Womit viele vielleicht ein Problem haben: Es geht erstmal nicht darum, ob man perfekt Englisch spricht, sondern, dass man sich traut einfach zu sprechen! Es geht den anderen nämlich ähnlich wie euch. 😊😊

Ich habe tolle Menschen getroffen und Freund\*innen kennengelernt, mit denen ich auch nach dem Auslandssemester immer noch Kontakt habe, und wir sehen uns immer mal wieder. Fachlich habe ich auch einiges mitgenommen und die Niederlande kennen und lieben gelernt. In Zukunft werde ich bestimmt öfter dort vorbeischauen als dies davor der Fall war!

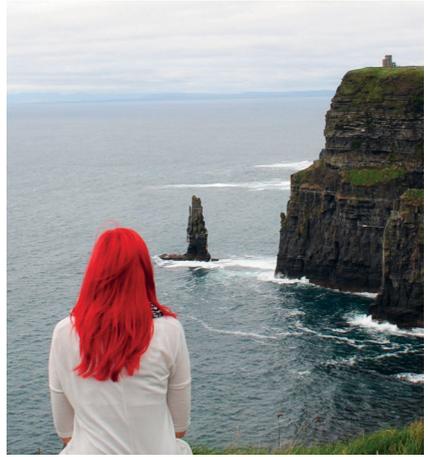
**Also traut euch und vor allem, genießt die Zeit im Ausland!**



Ausflug nach Texel (Fotos: C. Konder)

## GO OUT! – STUDIERENDE BEREISEN DIE WELT

Fatma und Elena sind Studentinnen der Gerontologie, die ihre Praxisphase für einen Auslandsaufenthalt genutzt haben. Elena hat ihr Praktikum in einer Einrichtung für ältere Obdachlose in Cork / Irland abgeleistet und damit die Chance ergriffen, die grüne Insel mit ihrer „atemberaubenden“ Landschaft genießen zu können. Fatma knüpfte mit ihrem Praktikum in einem Krankenhaus in der türkischen Stadt Idil an ihre eigenen Wurzeln an und lebte für zehn Wochen an dem Ort, an dem sie ihre ersten Lebensjahre verbracht hatte.



Die eigenen internationalen Kompetenzen zu stärken, den Horizont zu erweitern, kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen zu lernen, das haben beide erfahren. Denn „Internationale Mobilität“ bedeutet weitaus mehr, als die eigenen Sprachkenntnisse zu verbessern.

„Selbständiger und selbstbewusster“ habe sie das Praktikum gemacht, sagt Elena und dass sie sich selber besser kennen gelernt und ihre emotionalen Grenzen bei der Arbeit im Praktikum erfahren habe. Und für Fatma hat sich ihr Wunsch, sowohl türkische als auch kurdische Lebensweise und Traditionen näher kennen zu lernen, erfüllt. Voraussetzung für eine gelungene Integration, so Fatma, sei Offenheit für Neues, ohne die notwendige Distanz zur Reflexion des Erlebten aufzugeben.

Als „internationaler Nukleus“ ist das International Office der Uni Vechta Ansprechpartner für Studierende, die ins Ausland gehen wollen. Neben Praktika können auch Studien-Austauschprogramme etwa nach Brasilien, Russland, Schweden oder Tansania durch Stipendien unterstützt werden – das Auslandsangebot ist vielfältig. Die Mitarbeiter des International Office stehen Euch für alle Fragen zum „Going out“ in ihren Büros im G-Gebäude (Container) zur Verfügung. Die Sprechzeiten müssen allerdings auch hier eingehalten werden.



## **DIE BESTEZEIT IM LEBEN - MIT DEM RICHTIGEN ZEITMANAGEMENT**

ANJA ist super glücklich. Auf den letzten Drücker hat sie doch noch eine Zusage für das Gerontologie-Studium in Vechta bekommen und soll bereits in zwei Wochen mit dem lang ersehnten Studentenleben beginnen. Jetzt muss alles ganz schnell gehen: Wohnung finden, Papierkram erledigen, die Semestergebühr überweisen, Kontakte knüpfen, Stundenplan zusammenstellen und sich verabschieden von den Freunden zu Hause. Irgendwie ging das alles doch sehr schnell. Gerade Abi, einen neuen Freund. Die Handballmannschaft, in der Anja seit zehn Jahren spielt, ist aufgestiegen und bräuchte eigentlich ihre Unterstützung. Aber das war absehbar. Dass sie weg will aus ihrer Heimatstadt, das wusste sie bereits in der zehnten Klasse, und dass sie Gerontologie studieren will, das war ihr schon klar, seit sie ihr Schulpraktikum in einer Demenz-WG absolviert hat. Die Leute, die bis heute nicht wissen, was die Zukunft bringt, die waren ihr immer suspekt. „Gut“, denkt sie „dass ich so organisiert bin“.

Anja hat Glück. Sie bekommt ein Zimmer in einer WG. Nette Leute, alle in ihrem Alter, und das Beste: Keine Spießer! Jeden Abend sitzt man in der Küche zusammen, trinkt Mittwoch-Abend vor für die Uniparty, hat sich viel zu erzählen und Anja fühlt sich richtig erwachsen und frei. „Das erste Semester ist eh erst mal zur Orientierung“, hat ihr ihre Kommilitonin gesagt, als Anja merkte, dass das mit den vielen neuen Leuten, den Klausuren, die viel rascher vor der Tür standen, als sie erwartet hatte, und dem Job nicht so richtig hinhaut. Dass ihre Eltern ihr nicht das ganze Studium finanzieren würden, das war von vorn herein klar und Anja war froh, dass sie zehn Stunden in der Woche im Prüfungsamt der Uni arbeiten und ein bisschen Geld dazu verdienen kann. Doch Anja ist immer häufiger müde.

Das zweite Semester beginnt und Anja ist durch die Psychologie-Klausur gefallen. Sie ist nicht die einzige – gepackt haben es eigentlich nur zwei Leute aus der WG, aber mit denen will sie nicht tauschen. Die sagen ständig ab, wenn es ums Feiern geht, obwohl die noch nicht mal nebenbei arbeiten müssen. Ein bisschen genießen sollte man seine Studienzeit ja wohl! Anja hatte vor der Klausur sogar zwei Nachtschichten eingelegt, um den Stoff zu pauken. Im Semester selbst blieb nicht viel Zeit – ständig irgendeine Verpflichtung – und mal eben zwischen Arbeiten und Uni hinsetzen – das ist ja auch nicht wirklich produktiv. Zeit – das Stichwort, bei dem Anja immer ins Schleudern gerät. Niemals hätte sie gedacht, dass so ein bisschen Studium so viel Zeit frisst. Mit der Wiederholungsklausur sind es nun sechs Prüfungsleitungen im kommenden Semester. Anja schluckt. „Die Hausarbeiten will ich mal nicht mitrechnen“, denkt sie. Auf ihrem Schreibtisch liegen zwanzig Bücher. Immer, wenn Anja auf den Stapel schlauer Literatur schaut, fühlt sie sich selbst auch klug.

## **DIE BESTEZIT IM LEBEN - MIT DEM RICHTIGEN ZEITMANAGEMENT**

Gelesen hat sie allerdings noch nicht viel. „Aber auf jeden Fall schon quergelesen“, sagt sie, als ihre Mutter sie besucht und fragt, wie es denn läuft mit dem Studieren. Anja weiß nicht recht, wo sie anfangen soll. Die anderen fragen immer, ob sie nicht Lust hat, gemeinsam etwas zu lernen oder sich auszutauschen über die Klausuren und Referate. Anja denkt: „Das raubt mir ja noch mehr Zeit“, und merkt, dass sie eher der Einzelkämpfer zu sein scheint als ein Teamplayer. Komisch – in der Handballmannschaft hat das doch so gut geklappt?! Anjas Freund Enno kommt am Anfang noch regelmäßig vorbei. Auch er versteht sich mit ihren neuen Freund\*innen, aber irgendwie ist ihm die ganze Studiererei auch fremd. Er hat gleich nach dem Abi eine Ausbildung in einem Betrieb in Hamburg begonnen. Auch er ist ständig müde. „Achteinhalb Stunden Arbeit am Tag schlauchen ganz schön, und die Berufsschule kommt ja auch noch dazu“. Anja beneidet ihn trotzdem. Wenn Enno Wochenende hat, dann hat er Wochenende. Und wenn er um siebzehn Uhr nach Hause kommt, dann geht er zum Fußball und weiß, was er getan hat. Anja weiß das nicht so genau. Arbeiten... das waren vier Stunden am Montag. Dazwischen Mensa... das kann man ja nicht mitzählen, obwohl: eigentlich wurde die ganze Zeit über die Uni gequatscht. Der Versuch, die Hausarbeit fertig zu schreiben... zwischendurch hat Anja sich kurz mal auf's Ohr gehauen, etwas gekocht, eine Freundin rief an. Anja rechnet und rechnet: sie kann nicht sagen, was heute Job und was Freizeit war. Und trotzdem ist sie geschafft, als hätte sie zehn Stunden gearbeitet.

Enno macht Schluss. Er sagt, dass „ihre Leben irgendwie nicht mehr so richtig zusammen passen“. Ständig sei Anja kaputt und müsse lernen, dabei „studiere sie ja nur“. Anja ist wütend und traurig und jetzt klappt das mit dem Lernen noch weniger. Sie schläft schlecht. Die Leute aus dem Prüfungsamt sind immer so nett gewesen. „Kein Job könnte so angenehm sein“, hatte sie gedacht „und so gut bezahlt“. Aber gestern hat sie ihre Vorgesetzte zu sich gebeten und sie gefragt, warum sie in letzter Zeit immer so unkonzentriert sei und so viel falsch mache. Die Wiederholungsklausur Psychologie wird ein voller Erfolg. Jedenfalls sieht Anja die 3,7 als solchen. „Hauptsache durch“, denkt sie sich und findet es gleichzeitig schade, da sie sich früher eigentlich mal sehr für Psychologie interessiert hat. „Die Strukturen lassen das nicht mehr zu, dass man sich da richtig rein hängt. Lernen, abfragen und löschen – das ist die neue Bachelor-Ideologie“, hört sie jemanden in der Bibliothek aufgebracht sagen. Anja weiß nicht, ob das stimmt. Klar, die verlangen schon viel von einem, das ist manchmal kaum zu schaffen. Aber wenn Anja ehrlich zu sich ist: Aus wenig Struktur ist nun gar keine mehr geworden, und plötzlich fängt sie an zu weinen und alles scheint ihr über den Kopf zu wachsen.

## DIE BESTEZEIT IM LEBEN - MIT DEM RICHTIGEN ZEITMANAGEMENT

Anja sitzt im Wartebereich der psychosozialen Beratungsstelle der Uni. Eine neue Bekannte hat ihr den Tipp gegeben. Erst wollte Anja mit der Neuen nichts zu tun haben. Fasziniert hat sie jedoch, dass sie das Mädelsmorgens noch wie den letzten Spießler in der Bibliothek sitzen sehen hat, und sie schien um sich herum keinen zu bemerken. Abends war sie dann auf der Uniparty mit ihr ins Gespräch gekommen, und diese Bücher-Maus schien sich vollends zu amüsieren – ohne dabei auch nur ein Wort über das Referat in der nächsten Woche zu verlieren.

Nachdem Anja der Psychologin alles geschildert hat, geht ihr zum ersten Mal ein Licht auf. „Sie haben recht“, sagt Anja „jetzt, wo ich das alles so erzähle, wird mir klar, was nicht gestimmt hat“. Und nach allen Ratschlägen stellt sie fest: „Das wird unglaublich schwierig umzusetzen sein!“ Denn sich abzugrenzen, sich Arbeitszeit und freie Zeit zu schaffen, sich Netzwerke zu suchen, die nicht nur für die Abende bei Wein und Beisammensitzen gedacht sind, mit Leuten Zeit zu verbringen, die nicht unbedingt der eigene Typ sind, aber interessante Lernweisen haben, sich zu belohnen für getane Arbeit, einen Schritt nach dem nächsten zu machen und die Uni auch aber nicht nur als Vergnügung zu betrachten, sondern auch als Arbeitsplatz – das wird viel Anstrengung kosten. „Weniger jedoch als das, was mich im Moment anstrengt!“ sagt Anja laut zu sich selbst und vereinbart einen neuen Termin mit der Psychologin. Sie hat sich bereit erklärt, Anja ein kleines Stück zu begleiten, bis das Studium zu dem wird, was es sein soll: Die beste Zeit im Leben!

Die Psychosoziale Beratungsstelle der Universität

berät in allen Situationen rund ums Studium:

- Angst vor Prüfungen, Lern- & Zeitschwierigkeiten
  - Soziale Probleme, Kontaktschwierigkeiten, Familien- und Beziehungsprobleme
  - Stress- und Körperbeschwerden, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel und Ängste
- ... angeboten werden auch Kurse, Workshops etc. zum Thema „Lern-, Zeit- und Arbeitsmanagement“

& „Prüfungsangst bewältigen“ (Termine hängen aus siehe Homepage und StudIP)



*Kerstin Horngacher,*

*Dipl. Psychologin*

(Erst-) Kontakt: 0541- 969 2580 (Sekretariat Osnabrück)

E-Mail: [psb@sw-os.de](mailto:psb@sw-os.de)

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr  
Freitags : 09:00 – 13:00 Uhr

# DER KLEINE UNIKNIGGE

## Wie schreibe ich eine E-Mail an einen Dozenten oder eine Dozentin?

Von: **Lars Batok** <l.bartok@yahoo.de>  
Betreff: **Hausarbeit**  
Datum: **Sat, 25 Oct 2014 20:45:34 +0200**

meine aufgaben  
mfg. lenny batok

Datum: **Mon, 3 Nov 2014 00:25:15**  
Betreff:  
Von: **Lili.Buri@mail.uni-vechta.de**

Hallöchen Herr Professörchen,  
ich wollt mal fragen, wann die Noten  
für die Klausur online gestellt werden.  
Liebste Grüße

Datum: **Thu, 30 Oct 2014 11:32:10 +0200**

Von: "Christina Marndorf" <Christina.Marndorf@mail.uni-vechta.de>

Betreff: **Aufgabe "DM-1.2 Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens"**

Sehr geehrter Herr Prof. Künemund,  
Anbei finden Sie die Aufgabe:  
"DM-1.2 Grundlagen wissenschaftlichen  
Arbeitens"  
Mit freundlichen Grüßen  
Christina Mahndorf

### **Merke: E-Mails sollten in aller Regel folgende Dinge beinhalten**

- **eine höfliche Anrede**
- **eine höfliche Grußformel**
- **einen aussagefähigen Betreff**
- **die Groß- und Kleinschreibung sowie Rechtschreibung beachten**

**Damit gewährleistet werden kann, dass sensible Daten nicht an die falsche Person gegeben werden, muss in der Kommunikation mit Dozierenden immer die Uni-E-Mail-Adresse verwendet werden.**

## Im Seminar kann ich richtig gemütlich frühstücken.

Bekanntlich kann eine regelmäßige ausreichende Flüssigkeitszufuhr dazu beitragen, dass man sich fit und gesund fühlt. Ab und zu etwas im Seminar zu trinken; dagegen spricht nichts. Jedoch gab es auch schon Studierende, die ihren Döner genüsslich im Seminar verzehren wollten oder erst einmal gemütlich einen halben Frühstückstisch in der morgendlichen Vorlesung vor sich ausgebreitet haben.

**Merke: Essen mit in die Seminare zu nehmen, dabei womöglich noch mit der Verpackung störende Geräusche zu verursachen oder Kommilitonen/-innen und Dozierende mit unangenehmen Gerüchen zu belästigen, sollte aus angebrachter Höflichkeit und Rücksicht vermieden werden.**

# DER KLEINE UNIKNIGGE

**„Ich kann jederzeit bei dem Dozenten oder der Dozentin vorbeikommen.“**

<u>Der Tagesplan</u>	<u>Unplanmäßige Einschiebungen</u>
07:30-8:30 Vorbereitung Lehre	8:15 Anrufe zweier Studenten, dass sie nicht zum Seminar kommen können
08:30-10:00 Seminar	10:00-10:20 Studenten und Studentinnen stellen Fragen zu bevorstehenden Prüfungsleistungen
10:30-12:00 Forschungsprojektsitzung	
12:00-12:30 Mittag in der Mensa	
12:45-13:00 Vorbereitung Institutsrat	12:35-12:45 Student klopft zur spontanen Referatsbesprechung
13:00-13:15 Besprechung Konferenzvorbereitung	
13:15-14:00 Besprechung Teamsitzung	13:45 Studentin ruft an wegen Terminverschiebung mündl. Prüfung
14:00-16:00 Institutsrat	
16:00-16:45 Manuskriptarbeit	16:15-16:25 Studentin kommt spontan vorbei zwecks Verlängerung BA-Arbeit
16:45-17:15 Telefonkonferenz, international	16:55 Student klopft, wird abgewiesen
17:15-17:45 Begutachtung von Qualifikationsarbeiten	17:15 Student klopft wieder, um ein ausgeliehenes Buch zurückzubringen
17:45-18:15 Vorbereitung Vorlesung	17:50 Student, der gleich einen Vortrag halten muss, klopft, um zu erfragen, ob er das Notebook des Dozenten für seine Präsentation nutzen kann
	18:10 Student fragt, ob er kurzfristig sein Referat für morgen verschieben kann
	18:12 Studentin reicht ihre Krankmeldung vom letzten Mal nach
18:15-20:00 Vorlesung	

**Merke:** Wird ein voller Tag häufig unterbrochen, ist die Arbeit weniger effektiv und auch anstrengender. Möchten Sie die volle Aufmerksamkeit Ihrer Dozenten und Dozentinnen, so nutzen Sie doch bitte die dafür vorgesehenen Sprechstunden für Studierende.

## DER KLEINE UNIKNIGGE

### Bin ich frei beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit?

Eine einfache Frage? Ja.

... und die Antwort ist ebenfalls einfach - sie lautet: Nein.

Wie auch im zwischenmenschlichen Umgang, im Straßenverkehr, beim Essen oder beim Briefe- und E-Mail-Schreiben, so gilt es auch beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit, gewisse „Spielregeln“ einzuhalten.

Muss das denn sein?

Ja, die Spielregeln erleichtern einem sogar das Erstellen einer wissenschaftlichen Arbeit. Sie geben formale Kriterien vor, die man selbst nicht mehr entwickeln muss, sondern einfach anwendet. So kann man sich auf die Inhalte – auf das eigentlich Interessante an der Arbeit, auf das, was Spaß macht – konzentrieren.

Warum sollte man das aber in eigenen Worten ausdrücken? Eigentlich kann man sich das Ganze doch sparen – reine Zeitverschwendung. Wenn einer schon einmal etwas zum Thema geschrieben hat, braucht man sich doch nicht der Mühe zu unterziehen, das noch einmal zu tun. Man würde ja nur etwas in eigenen Worten ausdrücken, was ein anderer schon viel besser gemacht hat. Kopieren und einfügen geht zudem viel schneller.

1. So, wie man ein fremdes Fahrrad nicht einfach benutzen kann, kann man auch einen fremden Text nicht einfach verwenden – er unterliegt dem Eigentumsschutz. Das bedeutet, die nicht kenntlich gemachte Übernahme von Text ist geistiger Diebstahl (Plagiat). Daher gibt es die Spielregel, dass immer erkennbar sein muss, wessen geistiges Eigentum genutzt wird (hierfür gibt es Zitatregereln).
2. Ob man etwas verstanden hat oder nicht, wird deutlich, wenn man den Sachverhalt in eigenen Worten ausdrücken kann.

Wissenschaft ist primär das Diskutieren und Prüfen von Theorien über den jeweiligen Gegenstandsbereich. Texte und Befunde müssen also diskutiert und überprüft, und nicht ungeprüft nachgeplappert werden.

**Merke:** *Die wissenschaftliche Arbeit zeigt die Kompetenz des Studierenden und nicht die anderer (ungenannter) Autoren.*

### Zu spät: der Vechta-Express ist schuld?

Die NordWestBahn aus Richtung Bremen kommt um 8:24 am Hauptbahnhof Vechta an, aus Richtung Osnabrück um 8:28, eigentlich. Nun denkt sich manch

## DER KLEINE UNIKNIGGE

junger Mensch vielleicht, in 6 Minuten zur Universität, das schaffe ich locker. Blöd nur, dass es unter 7 Minuten einfach nicht zu schaffen ist, vor allem, wenn Du noch einen Coffee-to-go und ein Schlemmerbrötchen besorgen musst; eine rauchen und den Raum suchen; es zufälligerweise schneit oder regnet oder beides zugleich und Du Dein Klapprad ausnahmsweise mal wieder nicht dabei hast. D.h., Du kommst zu spät.

Macht nichts, der Professor kommt auch jede Woche zu spät, beginnt erst um 10:15 mit der Lehrveranstaltung, die im Vorlesungsverzeichnis/in StudIP um 10:00 angekündigt ist? Nee, der hält sich einfach an das akademische Viertel. Die Zeitangabe 10:00 im StudIP ist c.t. gemeint: cum tempore, mit dem sog. Akademischen Viertel. Etwas anderes ist es, wenn da „18:00 s.t.“ steht – sine tempore meint, ohne dieses akademische Viertel, also pünktlich um 18:00 Uhr. Und die 8:30-Veranstaltung fängt eigentlich auch um 8:15 an, im Vorlesungsverzeichnis/in StudIP ist sie nämlich angekündigt von 8:00 bis 10:00. Um den Studierenden am frühen Morgen aber etwas entgegen zu kommen, beginnen die meisten Lehrenden noch 15 Minuten später, so dass die Veranstaltung auch nicht um 9:45 endet, sondern erst um Punkt 10:00. 90 Minuten sind es jedenfalls (fast) immer.

Übrigens, zu spät kommen ist unhöflich, es stört die Anwesenden und keinesfalls ist es so, dass die Lehrenden es nicht mitbekämen. Also Mitfahrgelegenheit suchen, bei Freunden in Vechta übernachten oder einfach einen Zug früher nehmen. Ist sowieso besser, dann muss Dich auch nicht stressen, dass die NordWestBahn mal wieder Verspätung hat. Apropos, früher gehen ist auch Tabu, der Unifahrplan geht nun mal vor.

**Merke:** „Ein Spiel dauert 90 Minuten“ und an der Universität ist das auch nicht anders.

### Fragen stellen ist verboten.

Blöde Veranstaltung heute mal wieder... Ich verstehe überhaupt nicht, worum es geht. Warum muss das auch alles immer so unglaublich kompliziert formuliert werden? Lauter Fremdwörter. Das kann man doch auch einfacher sagen. Ich wette, das machen die nur, um zu zeigen, dass sie diese Fremdwörter drauf haben. Sonst nichts dahinter. Und diese vielen Namen ständig... wer dies oder das so gesehen oder gesagt haben soll. Angeberei! Als hätten sie das alles gelesen und verstanden, was angeblich ja sooo kompliziert sei. Also, wenn es jemand wirklich drauf hätte, wären die Formulierungen so, dass es jeder verstehen kann, und das sofort. Also auch ich! Das ist aber nicht so... Mmh... die Leh-

## DER KLEINE UNIKNIGGE

renden haben es also nicht drauf. Und deshalb verstehe ich nichts. Und wenn ich jetzt eine Frage stelle, worum es hier grade geht oder was das alles soll, sieht es auch noch so aus, als wäre ich total blöd. Tzzz, als würde ich das alles nicht durchschauen. Deshalb frage ich lieber erst gar nicht – ich bin ja nicht blöd...

*Merke: Man verwendet in der Wissenschaft komplizierte Begriffe, Definitionen, Theorien usw., um sich differenziert ausdrücken zu können – also um möglichst genau sagen zu können, was man meint und was nicht – und um möglichst präzise Fragen stellen zu können. Differenzierter und präziser als das mit der Alltagssprache möglich wäre. Sind einem diese Differenzierungen unbekannt, erschließt sich logischerweise auch nicht unmittelbar die Notwendigkeit, sprachlich überhaupt zu differenzieren. Aber nur weil man diese Differenzierungen nicht kennt, bedeutet das nicht zwingend, dass die Differenzierung überhaupt keinen Sinn hat, sondern vielleicht nur, dass sich dieser Sinn einem noch nicht erschlossen hat. Natürlich könnte es theoretisch vorkommen, dass eine begriffliche Differenzierung einmal vielleicht tatsächlich nur kompliziert klingende, aber letztlich leere Worthülsen sind. Aber um das herauszufinden hilft nur: Dieses Niveau der Differenzierung zumindest probierhalber betreten und von dort aus schauen, ob diese Differenzierung nun neue Einsichten ermöglicht oder neue Fragen erlaubt, die zuvor gar nicht gestellt werden konnten. Also müssen im Fall des Nichtverstehens unbedingt Fragen nach dem Verständnis gestellt werden, um dann gegründet auf dieses neue Verständnis wieder neue, differenziertere Fragen stellen zu können. Und so weiter. Fragen sind also das Entscheidende! Also fragen Sie. Selbst wenn es blöd aussieht – es führt im Idealfall zum Gegenteil.*

**Wenn ich mich langweile, darf ich Ohropax benutzen.**

Ein Seminar steht an, doch so recht will sich die Lust nicht einstellen – wer kennt das nicht! Der eine oder andere kluge und vor allem gerissene Student hat für dieses Problem eine geniale Lösung parat und denkt sich: „Meine knappe Zeit nutze ich optimal, ich muss unbedingt noch was im Internet recherchieren und könnte außerdem noch diesen interessanten Artikel im Spiegel lesen... aber der Dozent spricht so laut, und eine Gruppenarbeit ist nicht in Aussicht.“ Wohl dem, der da die kleinen klumpigen Helferlein, namentlich Ohropax, parat hat. Lassen sich sehr dezent im Ohr verstauen und sind dabei so effektiv – steht ja auch drauf: „Angenehm sanft, für Ruhe und Wohlbefinden.“

## DER KLEINE UNIKNIGGE

***MERKE:** Auch wenn man sich nicht unbedingt die Ohren zustöpselt fällt es meistens auf, wenn man sich seminarfremden Arbeiten widmet. Denkt bitte dabei vor allem an den Dozenten oder die Dozentin, welche(r) sich bemüht, Euch in sein Seminar einzubinden! Natürlich ist man nicht an jedem Tag gleich stark motiviert, sich am Seminar zu beteiligen. Es ist aber unhöflich und besonders für junge Dozenten und Dozentinnen auch verunsichernd, wenn die Unlust durch solch unhöfliche Gesten nach außen getragen wird. Und: durch alleinige physische Anwesenheit hat noch keiner etwas gelernt.*

### **Ich kann kurzfristig mein Referat absagen.**

Wer kennt das nicht: Die Zeit vor dem Referatstermin rückt näher, die Bücher in der Bibliothek sind ausgeliehen und noch dazu hält sich die Begeisterung für das ausgewählte Thema sehr in Grenzen... Der eine oder andere spielt nun möglicherweise mit dem Gedanken, das Referat abzusagen. Das ist aber keine gute Idee: Ziel eines Seminars ist, dass Lehrende und Studierende gemeinsam fachliche Themen erarbeiten. Ob dieses Ziel erreicht werden kann, ist in ganz entscheidender Weise davon abhängig, dass die Teilnehmer sich aktiv einbringen. In der Praxis der Lehre werden zu diesem Zweck zum Beispiel Diskussionen geführt, aber auch Referate vergeben. Referate bieten eine gute Möglichkeit, sich intensiv mit spezifischen Themen auseinanderzusetzen und sie so aufzubereiten, dass sie auch anderen Kommilitonen vermittelt werden können.

Wirklich ärgerlich ist, wenn Referate, nachdem sie vergeben wurden, nicht gehalten werden. Das kurzfristige Absagen von Referaten (etwa ein bis zwei Wochen vor dem Termin) ist dabei wirklich ein No-Go. Der Grund hierfür ist einleuchtend: Kurzfristig gelingt es dem Lehrenden oft nicht mehr, andere Studenten zu gewinnen, die das Referat übernehmen. In diesem Fall sind nun die Kommilitonen gefragt, das Thema gemeinsam mit dem Dozenten oder der Dozentin zu erarbeiten. Hierzu müssen sie jedoch genügend Zeit investieren, sich auf die Sitzung einzustellen und die entsprechenden Texte zu lesen. Kurzfristige Änderungen des Ablaufplans, die sich durch das Absagen von Referaten ergeben können, sind dabei nicht gerade förderlich.

Das langfristige Absagen von Referaten ist im Notfall möglich, wird allerdings auch nicht gerne gesehen. Der Grund hierfür ist, dass in vielen Seminaren (insbesondere, wenn keine alternativen Möglichkeiten des Erwerbs von Leistungsnachweisen bestehen) die „Schlacht“ um die Referatsthemen groß ist. Die

Studierenden, die bei der Vergabe den Kürzeren gezogen haben, müssen sich

## DER KLEINE UNIKNIGGE

häufig rasch umorientieren. Wird im Laufe des Semesters dann ein Referat abgesagt, besteht für andere Teilnehmer oft nicht mehr die Möglichkeit, dieses Thema zu bearbeiten.

*Merke: Das kurzfristige Absagen von Referaten sollte lieber vermieden werden. Gleiches gilt im Grunde auch für langfristige Absagen, es sei denn, es liegen wirklich dringliche Gründe vor.*

### Wie viel Urlaubsanspruch habe ich? Warum nehme ich an Seminaren teil?

Es hat den Anschein einer gelungenen Vorbereitung auf das Arbeitsleben – Studierende lernen Urlaubsansprüche und Arbeitszeiten, sprich Seminarzeiten, sinnvoll zu kombinieren. Leider hat dies nur den Anschein. Die Teilnahme am Seminar soll Ihnen zentrale fachliche aber auch sozialkommunikative Kompetenzen vermitteln. Diese Vermittlung von Fachkompetenzen erfolgt auf der Basis eines Programms von miteinander in Zusammenhang stehender Themen, deren Zusammenhang bei sporadischem Besuch nur noch schwer zu verstehen ist. Zudem bauen Diskussionen idealer auf bereits erarbeitete Wissensbestände auf. Auch die Möglichkeit, sozialkommunikative Kompetenzen zu erwerben verringert sich beachtlich, da diese bekanntlich nur durch entsprechende zeitintensive Übungen erworben werden können. Ebenso können Sie weniger vom Austausch mit Ihren Mitstudierenden profitieren. Austausch und Diskussion im Seminar bilden jedoch eine entscheidende Basis für das Gelingen eines Studiums und können keineswegs durch das Lesen der entsprechenden Bücher zuhause am Schreibtisch ersetzt werden.

*Merke: Eine gelungene Vorbereitung auf das Erwerbsleben ist nicht durch die vielfältige Erfahrung der Kombination von Urlaubsansprüchen und Seminarzeiten zu erwerben, sondern – im Gegensatz dazu – durch eine intensive Vorbereitung und eine engagierte und aktive Beteiligung am Seminar.*

## Gute Lehre? Erziehungsmaßnahmen für Ihre Dozenten/Dozentinnen

Sie als Studierende haben die Möglichkeit, Ihren Dozenten und Dozentinnen Feedback zum Seminar zu geben und damit aktiv zur Verbesserung der Lehre beizutragen. Dies kann in den Lehrevaluationen wie auch innerhalb der Seminare selbst geschehen. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Sie können zum Beispiel Rückmeldung geben, ob die Inhalte des Seminars

- verständlich
- für die Fragestellung relevant
- gut vermittelt
- ausreichend behandelt
- in nutzerfreundlichen Präsentationen
- durch einen guten Vortragsstil
- mit Begeisterung

vermittelt werden.

Sie können auch einfordern, dass

- die Lernziele des Seminars transparent gemacht werden
- Referate und Hausarbeiten im Vorhinein mit dem Dozenten oder der Dozentin besprochen werden
- Sie Rückmeldung zur erbrachten Prüfungsleistung bekommen
- Die Präsentationen zeitnah ins StudIP gestellt werden
- Noten in angemessener Zeit beim Prüfungsamt gemeldet werden

## Gleiche Rechte für alle?

Ja. Nur weil Dozenten und Dozentinnen einen anderen Status an der Uni besitzen, haben sie deswegen nicht automatisch das Recht, sich in Bibliotheks-, Cafeten- oder Mensenschlagern vorzudrängeln.

# IN DEN HEILIGEN HALLEN- AUSDEM TAGEBUCH EINER BIBLIOTHEKSNUTZERIN

Freitag, 23. September/ 15:00 Uhr

Stolz betrachte ich meine Gliederung. Ich liege perfekt im Zeitplan, noch sieben Tage bis zum Semesterende. Ich befinde mich im zweiten Semester, und mir steht die erste Hausarbeit meines Lebens bevor. So wie ich die Lage einschätze, kann es nicht besonders schwierig sein, 15 Seiten sinnvollen Text zu produzieren - der Schreibprozess hat ja quasi auch schon damit begonnen, dass ich ihn strukturiert habe. Das Resultat meiner intensiven Vorüberlegungen ist nämlich eine erste Gliederung und das beruhigende Gefühl, dass sieben Tage völlig ausreichend sind. Das sind 168 Stunden. Hochmotiviert beginne ich planmäßig am Montag mit einer Orientierungsrunde durch die Bibliothek.

Montag, 26. September/ 17:43 Uhr

Ich durchschreite die Eingangstür und fühle mich gleich ein bisschen besser. Von einer freundlichen Stimme werde ich sanft aus dem Staunen gerissen: „...wir möchten Sie freundlich darauf hinweisen, dass die Bibliothek in 15 Minuten schließt.“

Nun ja... morgen ist ja schließlich auch noch ein Tag.

MERKE:

Bibliothek-Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 9:00 - 16:00 Uhr.

Die Universitätsbibliothek bleibt an allen gesetzlichen Feiertagen geschlossen.

Dienstag, 27. September/ 14.30 Uhr

Nach einem stärkenden Mittagessen und einer Partie Karten bei Ulla schlendere ich heute weit vor 18 Uhr rüber zur Bibliothek. Ich suche mir einen schönen Tisch und bereite meine Sachen ordentlich vor. Hach, hier herrscht richtige Arbeitsatmosphäre. Flink noch einmal den Tisch gewechselt, an meinem neuen Arbeitsplatz fällt das Licht besser. Ich klappe mein Laptop auf, öffne ein Word Dokument und eine Internetseite. Gucken wir mal, was der OPAC so zu meinem Thema parat hat: Schön, 200 Treffer. Na, da haben wir doch was wir suchen. Oh...was steht da: ausgeliehen bis zum 15.10?!?! Und das auch...und dieses....das hier ist nur noch bis morgen entliehen! Aber was ist das: zwei Vormerkungen, das Buch ist erst in acht Wochen wieder verfügbar?! Mir schwant etwas, allerdings nichts Gutes...

MERKE:

*Gerade in der vorlesungsfreien Zeit, wenn viele Studenten Arbeiten schreiben, sind viele Werke ausgeliehen. Liegen dann noch Vormerkungen darauf, kann es mehrere Wochen dauern bis Ihr das gewünschte Werk in den Händen haltet. Beginnt also am besten schon im Semester mit den Recherchen und merkt frühzeitig vor.*

# IN DEN HEILIGEN HALLEN- AUSDEM TAGEBUCH EINER BIBLIOTHEKSNUTZERIN

Mittwoch, 28 September/ 08:15 Uhr

Nach einer rasanten Fahrradtour erreiche ich pünktlich und mit Sturmfrisur den Bibliothekseingang. Ungeduldig warte ich, bis die Tür endlich geöffnet wird, hetze an der viel zu langsamen Bibliotheksdame vorbei, werfe meine Sachen auf einen x-beliebigen Tisch und laufe zum Abholregal, um Bücher abzuholen, die ich bestellt habe. „Die werden um halb zehn nach oben gefahren, alles was sie gestern nach 18 Uhr bestellt haben, kommt dann mit.“ Ich runzele die Stirn: das sind 60 Minuten Bearbeitungszeit, die mir verloren gehen! Die Dame lugt noch einmal auf den Bildschirm. „Ja, so wie ich das sehe, haben Sie um 03.50 Uhr bestellt.“ Ich verziehe meine müden Mundwinkel zu einem stolzen Grinsen und trotte zurück zu meinem Arbeitsplatz...

## MERKE:

Viele Bücher befinden sich nicht im Lesebereich, sondern im Magazin. Dort könnt ihr die Bücher mit einem Benutzerkonto und der Uni-Card über OPAC bestellen. Bestellt ihr vor 15:00 Uhr, liegen die Bücher nach spätestens 45 Minuten im Abholregal.

## Öffnungszeiten der Bibliothek

**Montag – Freitag: 9:00 - 16:00 Uhr.**

Die Universitätsbibliothek bleibt an allen gesetzlichen Feiertagen geschlossen.

## ***Das könnt Ihr Euch auch noch merken:***

Sind Bücher nicht in der Bibliothek vorhanden oder nur in wenigen Exemplaren, könnt Ihr einen Anschaffungswunsch oder eine Fernleihbestellung tätigen. Dazu findet Ihr auf der Homepage Formulare. Bis Ihr das Werk dann in den Händen haltet, solltet Ihr 1-2 Wochen einkalkulieren. Plant vor Eurer ersten wissenschaftlichen Arbeit ausreichend Zeit ein, um euch mit den Methoden der Literaturrecherche und -beschaffung vertraut zu machen.

Donnerstag, 29. September/ 10:15 Uhr

Ich denke nur noch in Minuten. Bei jeder anstehenden Tätigkeit wäge ich die benötigte Zeit ab und komme zu dem Schluss: ICH HABE KEINE ZEIT DAFÜR. Ich muss schreiben. Lesen. Bücher systematisch mit Post-it's zukleben. Brainstormen. Mindmappen. Textmarkern.

## ***RUHE BEWAHREN!***

*Daserleichtert einiges und  
verhilft zu besserer  
Konzentration.*

Freitag, 30. September/ 16.10 Uhr

Geschafft. Das war knapp! Gnarr, ein wirklich guter Überblick über die Literatur ist mir so jedoch nicht gelungen. Nie nie NIE wieder tue ich mir das an. Im nächsten Semester muss ich mehr Zeit einplanen, fange noch in der Vorlesungszeit an zu recherchieren & werde jeden Tag eine Stunde daran arbeiten. Aber bis dahin ist ja noch laaaange hin!

## MERKE:

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Findet Eure eigene Arbeitsweise! Beim Schreiben einer Hausarbeit geht es nicht ausschließlich darum, eine gute Schreibtechnik und einen wissenschaftlichen Ausdruck zu entwickeln. Ebenso wichtig ist es, einen eigenen Arbeitsstil zu finden und die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll zu nutzen.

## DIE MENSA

SEIT 1983 sorgt die Uni Vechta Mensa nun für das Mittagshoch im Studieralltag ihrer Hochschüler\*innen. Auf die Fahne schreiben muss sich Chefkoch Christian Lüdke somit auch das eine oder andere Verdauungstief in der Vorlesung von ein bis drei Uhr. In Kauf nehmen werden die Studierenden das Manko sicher gern' – ihre Zufriedenheit mit dem Mittagsangebot lässt sich sozusagen an den Wänden ablesen. Dort hängen ungezählte Goldene Tablettts, errungen beim jährlichen Wettbewerb der Zeitschrift UNICUM um den Titel „Mensa das Jahres“. Doch nicht nur mit diesem Ehrentitel kann sich die Mensa rühmen, sondern außerdem einen Star-Auftritt in der ZDF Koch Show bei Johannes B. Kerner aufweisen. Unter dem Motto „Kater und Karneval“ verzauberte Rudi Böhmer das Fernsehpublikum 2005 und heimste von Johann Lafer ein anerkennendes Schulterklopfen ein. Das Show-Gericht „Steckrübensuppe mit Pumpernickelkappe und Gemüsekonfetti“ steht hingegen seltener auf dem unialltäglichen Speiseplan. Produkte aus kontrolliertem biologischem Anbau und der vegetarischen sowie veganen Küche sind zwar feste Komponenten im Curriculum der Mensa-Lehrlinge, ebenso aber die Zubereitung von Fleisch aus meist artgerechter Tierhaltung. Fleischig verwöhnt wird man täglich – selten mangelt es an eiweißreicher Offerte, auch wenn man dafür ein paar Minuten länger an der Essensausgabe „A“ auf seine Mahlzeit warten muss. In themenbezogenen Wochen fügt sich der Mahlzeitenplan in den Rahmen eines Mottos wie „Chinesische Köstlichkeiten“, „Australische Spezialitäten“ – sogar ein Känguru fand schon den Weg auf den Teller – oder „Russische Delikatessen“. Dann wird die Mensa auch zur optischen Delikatesse, liebevoll gestaltetes Dekor rundet das Essensambiente ab.

Logistisch tut man sich einen Gefallen, wenn man einem ausgeklügelten Fahrplan folgt, um das Kulinarische später noch heiß und entspannt genießen zu können. „No-Goes“ wie das Hineinmogeln in eine Warteschlange, um die Wartezeit zu umgehen und dennoch eine Fleischbeilage zu ergattern, sollten nicht als Habitus zur mittäglichen Nahrungsbeschaffung eingeübt werden. Gut beraten ist, wer ein bisschen „vor der Zeit“ da ist, also eigentlich, wenn die Tore zum Schlaraffenland noch geschlossen sind. Es sollte im Vorhinein das Essensangebot eruiert sein, damit das gezielte Anstellen gelingt – und als Alternative gibt es ja auch immer noch den großen Salatteller inklusive einem Eldorado der Möglichkeiten, was die Salatsaucen anbelangt.

Das Kontingent ist also groß und die Qualität der Speisen geht über das industrieerzeugte Gyros-Pommes-Angebot hinaus – der Currywurst-Eintopf ist bereits zum kulinarischen Highlight avanciert und toppt das profane Eintopfeinerlei anderer Großküchen um ein Vielfaches.

## DIE MENSA

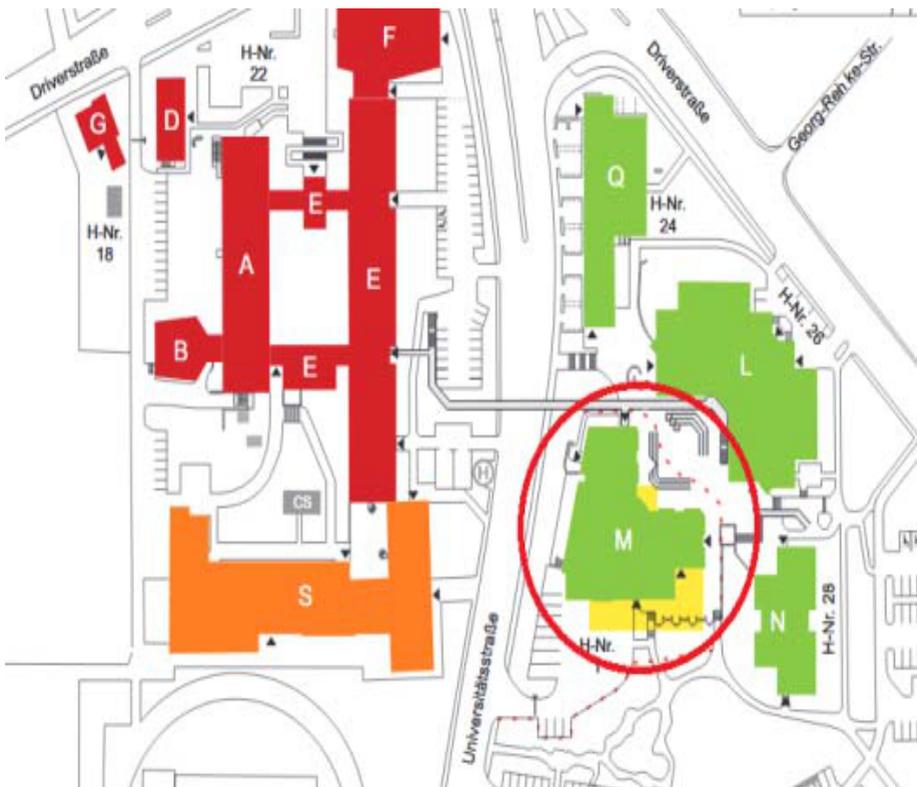
Seit dem Sommersemester 2019 ist sowohl die frischrenovierte und erweiterte Mensa im 1. Obergeschoss als auch das Bistro im Erdgeschoss wieder eröffnet. Mehr Sitzplätze und eine geräumigere Essensausgabe hat die Ausgabe zu den Hauptzeiten entspannt und bietet außerdem ein erweitertes Essensangebot. Die Mensa befindet sich auf dem Lageplan neben dem Q-Gebäude und der Bibliothek. Folgt hierfür einfach der Farbe Grün auf den Hinweisschildern.

### Öffnungszeiten:

**Mensa:** montags bis freitags von 11:30 - 14:00 Uhr.

**Bistro:** montags bis freitags von 9:00 - 14:30 Uhr.

**GUTEN APPETIT!**



## HEISSETIPPS VON ALTEN HASEN NIGHTLIFE IN VECHTA

Was tun wenn der Akku leer ist? Wie komme ich wieder in den grünen Bereich? Mit einer kleinen Pause natürlich. Nur wo gibt es schnellstmöglich den Treibstoff ohne den jegliches Studium unmöglich wäre? Wo hole ich kurz einen Kaffee und wo finde die leckere Kleinigkeit, die mich wieder nach vorne bringt? An geeigneter Stelle hat die Uni „Energie-Tankstellen“ aufgebaut, denn schließlich wissen wir alle, was Studierende an Deck hält...

### *Deivs*, Große Str. 8

Bar mit moderner Einrichtung im Industriestil, Cocktails und kleine Tanzfläche

### *Banane*, Große Str.

Alternative Rock-Kneipe und inoffizielle Uni-Außenstelle mit Dart, Flipper und Kicker

### *Charivari*, Große Str. 47

Pure Gemütlichkeit! Ein guter Ort um bei Getränken & Snacks mit anderen abzuhängen. WLAN und Steckdosen vorhanden

### *Verace*, Große Str. 53

Bar mit Lounge-Flair und edlem Ambiente. Nicht zu teuer, bekommt man tolle Cocktails und leckere Kleinigkeiten.

### *Gulphaus*, Zitadelle 13

Jugend- und Kulturzentrum mit Konzertangebot (nicht immer, aber immer öfter). Manchmal auch Schauplatz von Unipartys.



# HEISSE TIPPS VON ALTEN HASEN NIGHTLIFE IN VECHTA

Auch in Vechta können die Nächte lang werden. Damit ihr in den schier unendlichen Möglichkeiten des niedersächsischen Großstadtdschungels nicht den Überblick verliert, sind hier kurz die wichtigsten Anlaufstellen für Nachtschwärmer zusammengefasst.

## *Melchers 1715, Markt 2*

Unsere Empfehlung für einen gelungenen Start in den Tag: Frühstücksbuffet mit inkludiertem Sekt. Ansonsten auch als Bar & Restaurant zu empfehlen.

## *Tapas & Co, Oldenburger Str. 4a*

Tapas, Burger, Cocktails & Co. zu fairen Preisen. Am Wochenende besser einen Tisch reservieren.

## *Krögers kleine Schwester,*

### **Markt 4**

Café, Bar & Restaurant. Burger, Pasta, Flammkuchen, vegetarische und vegane Auswahl.

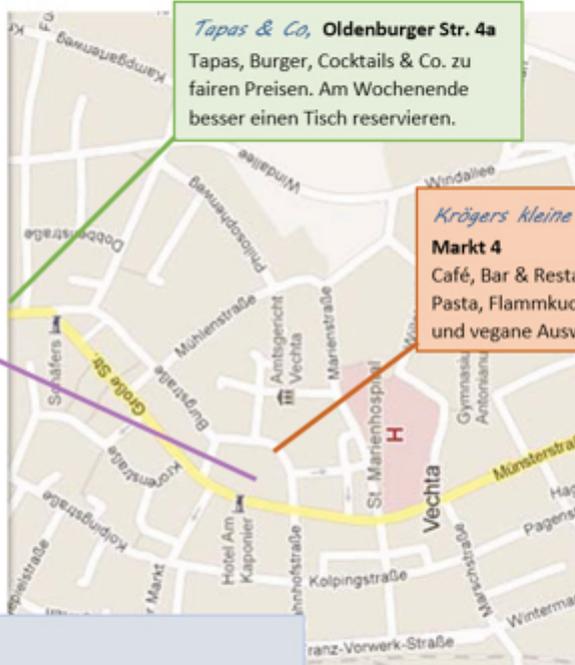
## **Im Sommer:**

### *Peter's Beachclub, Am Zitadellenpark (direkt unter der Brücke)*

Entspannte Strandbar mit Sand und Liegestühlen für laue Sommerabende.

### *Airport Beachbar, Beim alten Flugplatz 18*

Kühle Getränke und Snacks versorgen euch, während ihr an manchen Tagen der Livemusik lauscht.



**FAKULTÄT I**  
**BILDUNGS- UND GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTEN**

**FACH GERONTOLOGIE**

**Das Sekretariat**

**Professorin Dr. Gertrud M. Backes**  
*Altern und Gesellschaft (im Ruhestand)*

**Professor Dr. Uwe Fachinger**  
*Ökonomie und Demographischer Wandel*

**Professor Dr. Frerich Frerichs & Team**  
*Altern und Arbeit*

**Professor Dr. Harald Künemund & Team**  
*Empirische Altersforschung und Forschungsmethoden*

**Professorin Dr. Maria K. Pavlova & Team**  
*Psychologische Gerontologie*

**Professor Dr. Andrea Teti, MPH Juniorprofessor & Team**  
*Alter(n) und Gesundheit*

**Professorin Dr. Hildegard Theobald & Team**  
*Organisationelle Gerontologie*

**Fachstudienberatung: Katja Rackow (im Team von Prof. Künemund)**

**Fachgebietsunabhängige Mitarbeiter**

**Das Sekretariat**  
**Unser Team:**



**Magdalena Gelhaus**  
*Sekretariat*



**Tamara Spruth**  
*Sekretariat*



**Kirsten Tuschick**  
*Sekretariat*

**Professor Dr. Uwe Fachinger**

## **Ökonomie und Demographischer Wandel**



Daran forsche ich gerade:

- Grundsatzfragen der Gestaltung sozialer Sicherungssysteme
- Auswirkungen des erwerbsstrukturellen und demographischen Wandels auf Systeme der sozialen Sicherung
- Verteilung der Einkommen und Vermögen privater Haushalte
- Alterssicherung
- Seniorenwirtschaft
- Gesundheitswirtschaft und eHealth
- Neuartige Geschäftsmodelle im Bereich altersgerechter Assistenzsysteme - AAL
- Entrepreneurship und (neue) Formen der Selbständigkeit

## Professor Dr. Frerich Frerichs

### Altern und Arbeit



### Team:



**Wiebke Schmidt**

*Wissenschaftliche Mitarbeiterin*

#### Daran forschen wir gerade:

- **Arbeitsmarkt und Altersstrukturwandel:** Entwicklung des Arbeitskraftangebots und staatliche Einflüsse auf die Erwerbsbeteiligung in einer alternden Erwerbsgesellschaft.
- **Betriebe im demografischen Wandel:** Ausformung der Generationenbeziehungen im Betrieb, altersgerechte Arbeits(zeit)- und Laufbahngestaltung
- **Arbeit und Lebenslagen im Erwerbsverlauf:** Gestaltung der Erwerbsbiografie; lebenslanges Lernen und Formen des Rentenübergangs

**Professor Dr. Harald Künemund**

**Empirische Altersforschung und Forschungsmethoden**



**Daran forschen wir gerade:**

- **Gesellschaftliche Partizipation älterer Menschen (insbesondere Ehrenamt und Engagement, Freizeit und Tätigkeiten, politische Partizipation und Repräsentanz, soziale Beziehungen, technische Assistenzsysteme und Informationstechnologie)**
- **Generationenbeziehungen (insbesondere familiäre und gesellschaftliche Generationenbeziehungen im demographischen Wandel, Wohlfahrtsstaat und Familie, Erbschaften und monetäre Transfers, soziale Ungleichheiten)**

**Team:**



**Kira Baresel**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*



**Bianca Mers**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*



**Katja Rackow**  
*Lehrkraft für besondere  
Aufgaben und  
FACHSTUDIENBERATUNG*

**Professorin Dr. Maria K. Pavlova**

**Psychologische Gerontologie**



**Daran forschen wir gerade:**

- **Psychologie des bürgerschaftlichen und politischen Engagements über die Lebensspanne, z. B. welche Auswirkungen hat das Engagement auf das Wohlbefinden, Karriere und Risikoverhalten in verschiedenen Lebensphasen?**
- **Psychosoziale Folgen beruflicher (In-)Stabilität und (Un-)Sicherheit über die Lebensspanne**
- **Gesellschaftliche Erwartungen an ein aktives Altern und Reaktionen älterer Menschen darauf**

**Team:**



**Jasmin Kreft**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*



**Matthias Lühr**  
*Wissenschaftlicher  
Mitarbeiter*



**Dr. Babatola Dominic Olawa**  
*Gastwissenschaftler und  
Stipendiat der Alexander-  
von-Humboldt-Stiftung*



**Sonja Radoš**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*

**Professor Dr. Andrea Teti, MPH**  
**Juniorprofessor**

**Alter(n) und Gesundheit**



**Team:**



**Isabell Bergmann**  
*Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
im Projekt ActiVAtE Prevention*

<https://www.uni-vechta.de/activate/activate-prevention>

**Daran forschen wir gerade:**

- **Wohnen im Alter (Ökologische Gerontologie):**
  - Objektive Wohnbedingungen und subjektives Wohnerleben
  - Wohnformen im Alter
- **Pflegebedürftigkeit im Alter**
  - Pflege und Unterstützung bei gesundheitlichen Einschränkungen
  - Pflegenden Angehörige
- **Altersassoziierte Erkrankungen**
  - Epidemiologie
  - Prävention und Gesundheitsförderung

**Professorin Dr. Hildegard Theobald**

## **Organisationelle Gerontologie**



**Daran forschen wir gerade:**

- **Care-Politiken und Care-Systeme im internationalen Vergleich:**  
Derzeit: Deutschland, Schweden, China
- **Caring Societies – Facetten Sorgender Gesellschaften**  
**Buchpublikation (open access):** <https://www.beltz.de/fachmedien/soziologie/produkte/details/48934-caring-societies-sorgende-gesellschaften.html>
- **Care-Organisationen, Professionalisierung, Pflegekräfte im internationalen Vergleich**  
Derzeit: Deutschland, Schweden, Japan
- **Migration in der Pflege**
- **Care-, und Care-Ethik im Kontext genderorientierter, soziologischer Debatten**
- **Ökonomisierung in der Pflege und in weiteren ausgewählten Feldern des Care-Sektors**

**Team:**



**Dr. Beatrice Müller-  
Kannankulam**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*



**Dr. Annegret Wehmeyer**  
*Lehrkraft für besondere  
Aufgaben*

## Weitere Mitarbeiter\*innen

**Arbeitsbereich**

**Recht der  
Sozialen Dienst-  
leistungen**



**Ass. Jur. Silke Fraune**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*



**Ass. Jur. Kerstin Telscher**  
*Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*

## Weitere Mitarbeiter\*innen



**Dr. habil. Stefan Dreßke**  
*Lehrkraft für besondere  
Aufgaben*



**Gabriele Ziese**  
*Forschungsassistentin*

## ... ZU GUTER LETZT...

Liebe Studierende,

wir hoffen, dass Sie sich mittlerweile gut im Hochschulalltag eingefunden haben und Ihr Studium mit Motivation und Erfolg angehen.

Unsere Universität zeichnet sich durch Familiarität aus. Kurze Wege und ein persönliches Miteinander unter Studierenden und Lehrenden schaffen ein besonderes Lernklima. Auch wir schätzen dieses akademische Klima und möchten es mit Ihnen bewahren und weiterentwickeln.

Wir wissen um die Relevanz sozialer Medien wie Facebook oder Twitter in der alltäglichen wie fachlichen Kommunikation. Soziale Medien können das Miteinander unter Studierenden und eine vertrauensvolle Interaktion mit den Lehrenden intensivieren. Zugleich wissen wir aus unserer und aus Erfahrungen anderer deutscher wie internationaler Hochschulen, dass solche Medien dieses Vertrauensverhältnis auch beschädigen können.

Wir möchten daher auch Sie darum bitten, den studienbezogenen Austausch in sozialen Medien auf inhaltliche – gerne auch kritische – Diskussionen zu beschränken, diese Kommunikation innerhalb der Grenzen der Höflichkeit zu führen und die Persönlichkeit von Mitstudierenden oder Lehrpersonen zu achten. Darüber hinaus möchten wir Sie ermutigen, auch Formen gruppenbezogener Ausgrenzung wie Rassismus oder Sexismus aktiv entgegenzutreten.

Mit den besten Wünschen

Ihr Institut für Gerontologie

## **Impressum**

**Herausgeber:**

**Universität Vechta**

**Fakultät I**

**Bildungs- und Gesellschaftswissenschaften**

**Fach Gerontologie**

**Driverstr. 22**

**49377 Vechta**

**[www.uni-vechta.de](http://www.uni-vechta.de)**

**Texte:**

**Vanessa Gattung und Tristan Müskens**

**Lena Becker**

**Heike Eulitz**

**Constanze Konder**

**Prof. Dr. Maria Pavlova**

**Prof. Dr. Harald Künemund u.a.**

**Redaktion:**

**Kirsten Tuschick**

**11. Auflage**