

Der ultimative

ERSTI-GUIDE

für Humanmedizin und

Zahnmedizin

Dezember 2023

Erste Ausgabe

Willkommen an der Universität des Saarlandes!

Du hast es endlich geschafft! Ab jetzt beginnt für dich ein neuer und spannender Lebensabschnitt. Also genieß die Zeit und mach dich nicht verrückt! Da aller Anfang schwer ist und durch nicht verzweifeln sollst, haben wir dir einen Ersti-Guide zusammengestellt.

Wer wir sind? Wir sind Studis – genau wie du – und wir wollen versuchen dir den Einstieg so einfach wie möglich zu machen.

Viel Spaß!

Inhalt

How-to-survive the first Semester	4
Unsere Tipps für einen einfacheren Start! – die 10 Gebote	5
Checkliste zum Studienstart	8
Wohnungssuche – unsere Tipps	11
Wie finanziere ich mein Studium	13
Studentenlifestyle	15
Lernen lernen	18
Campus	20
Besondere Anliegen, Social Media und APPs	21

How-to-survive the first Semester?

Semesterbeginn und du hast keine Ahnung wo die Mensa ist oder wann deine Vorlesung anfängt, geschweige denn, wo du hinsollst? So viel Neues und so viel Orgakram, die ersten Monate können eine regelrechte Reizüberflutung sein. Aber keine Sorge diese Unsicherheit ist am Anfang normal und den anderen geht es genauso wie dir. Wir zeigen, wie es dir gelingt einfach ein bisschen lockerer zu werden und dich so schnell wie möglich in den studentischen Alltag einzufinden. Vom planlosen Ersti zum Campus-King mit diesen einfachen Tipps und Tricks.

Unsere Tipps für einen einfacheren Start – die 10 Gebote!

Auch wir hatten mit den gleichen Herausforderungen und Unsicherheiten am Anfang des Studiums zu kämpfen, daher haben wir dir ein paar kurze Tipps für einen gelungenen Einstieg ins Studierendenleben zusammengetragen:

1

Nimm an den Einführungsveranstaltungen teil!

Einführungs- und Erstwochen bieten erste Hilfestellungen, hier erfährst du, worauf es im Studium wirklich ankommt. Neben organisatorischen Infos lernst du die ersten Dozent*innen, Kommiliton*innen uvm. kennen. Zudem erfährst du in den ersten Vorlesungen, welche Art von Prüfungen du in den Modulen ablegen musst.

2

Verschafe dir einen Campusüberblick!

Verschafe dir bereits vor deinen ersten Veranstaltungen einen Überblick deiner Hochschule und deines Campus, um nicht gleich am ersten Tag aufgeschmissen zu sein. Ein Besuch auf dem Campus ist beispielsweise super zwischen Wohnungsbesichtigungen einrichtbar.

3

Mach dir einen Semester- und Lernplan!

Erstelle dir direkt zu Beginn einen Semesterplan mit Vorlesungszeiten, Abgabeterminen und Klausurterminen. So behältst du den Überblick. Hier geht es zu deinem [kostenlosen Semesterplaner](#).

4

Informiere dich regelmäßig!

Gewöhne es dir an, dich selbst zu informieren. An der Universität läuft der Hase eben etwas anders als in der Schule. Nutze die Homepage der Universität, die sozialen Medien, das Chelm Portal, frage deine Kommiliton*innen oder deinen Fachschaftsrat.

5

Habe stets deine UdS-Card bei dir!

Deine UdS-Card ist nicht nur dein Studierendenausweis, gleichzeitig ist es dein Bibliotheksausweis, deine Mensakarte und dein Kultur- und Semesterticket. Also nicht vergessen!

6

Check regelmäßig deine Hochschulmails!

An der Hochschule bekommt jeder eine eigene Hochschulmailadresse(kennung@stud.uni-saarland.de). Hier erhältst du alle wichtigen E-Mails der Universität. Daher ist es wichtig, dass du regelmäßig in deine Hochschulmails schaut.

7

Netzwerke dich!

Während keiner anderen Zeit wirst du die Möglichkeit haben, wieder so viele verschiedene und neue Leute kennenzulernen. Und glaub uns, ein gutes und großes Netzwerk während des Studiums zu haben, ist immer von großem Vorteil!

8

Vergrabe dich nicht im Unikram!

Gönn dir neben dem Lernen auch eine Auszeit. Denn die Studienzeit ist mehr als nur Pauken! Gehe zum Hochschulsport, besuche Hochschulveranstaltungen und Partys oder entdecke das Kulturangebot und engagiere dich!

9

Nimm das erste Semester als Orientierung

Das erste Semester vergeht einfach rasend schnell! Genieße deine ersten Semesterferien und reflektiere, was du nächstes Semester besser machen kannst.

10

Ganz wichtig:

Mach dich nicht verrückt!

Checkliste zum Studienstart

Am Anfang scheint alles viel – aber diese Liste hilft!

- Was ist die Studierendenkennung und wozu benötige ich sie?

[Link zur Studierendenkennung](#)

Wissenswert! Du möchtest keine Mails mehr verpassen oder hast gerne alle Mails auf einen Blick dann aktiviere die Weiterleitung.

- Was ist die UdS-Card und welche Funktionen hat sie?

[Link zur UdS Card](#)

Weitere Infos (auch zum Deutschlandticket-Upgrade) findest du beim Referat Finanzen & Verkehr des AStA ([Semesterticket](#)).

Wissenswert! Seit dem 01.03.2020 ist der ÖPNV in Luxemburg fahrscheinlos, Ihr könnt also einfach in den Bus/die Bahn steigen. Nach Luxemburg kommt ihr mit dem Semesterticket ebenfalls kostenlos, ohne Semesterticket kostet die Fahrt 5€.

Was kann ist vor Semesterbeginn an der Uni schon tun?

[Link zum Studienbeginn](#)

Wichtig! Per Mail bekommst du die Datenschutzerklärung und die Aufforderung einen Nachweis der Masernimmunität zu erbringen, kümmere dich frühzeitig um beides und sende die Unterlagen rechtzeitig ab!

Wissenswert! In der Vorklinik musst du mindestens 1 Wahlfach belegen. Die Plätze sind rar und häufig gibt es lange Wartelisten.

Neben einem 3-monatigen Pflegepraktikum musst du auch einen Berufsfelderkundungstag und einen Erste-Hilfe-Kurs vorweisen, aber keine Panik alle näheren Informationen dazu folgen und du hast ausreichend Zeit diese zu absolvieren.

Woher bekomme ich meinen Stundenplan?

Du musst deinen Stundenplan NICHT wie in anderen Studiengängen selbst erstellen! Der Stundenplan wird dir von der Universität auf Moodle zur Verfügung gestellt.

Wo muss ich mich überall anmelden?

[Link zu den Anmeldungen](#)

[Link zum VPN](#)

Hinweis! Alle wichtigen Informationen zu den Anmelde- und Abmeldeverfahren und Fristen bekommst du bei der Einführungsveranstaltung oder entnimmst du den jeweiligen Veranstaltungs- bzw. Prüfungsordnungen!

Wie finde ich mich auf dem Campus zurecht?

[Link zum Campusplan](#)

Mit der APP „Actionbound “ kannst du eine virtuelle Tour über den Campus machen.

Wohnungssuche – unsere Tipps

Neuer Lebensabschnitt, neue Stadt und neue Leute? Ein Studium bedeutet mehr als nur in Vorlesungen zu sitzen und zu lernen. Meistens beginnt der neue Lebensabschnitt mit der Wohnungssuche, die einen bereits vor einige Herausforderungen stellen kann.

Wann?

Beginne so früh, wie möglich mit deiner Wohnungssuche – gerade vor dem Wintersemester steigt die Nachfrage auf dem Wohnungsmarkt.

Wo will ich wohnen?

Die Universität des Saarlandes ist zwar in Saarbrücken ansässig doch du studierst am Campus in Homburg, also verschaffe dir einen Überblick und entscheide selbst ob du lieber in der Landeshauptstadt oder näher am Campus leben möchtest.

Wie will ich wohnen?

Das ist die entscheidende Frage. Willst du weiterhin bei deinen Eltern wohnen und zum Campus pendeln? Oder willst du eine eigene Wohnung, in einer Wohngemeinschaft (WG) oder im Studentenwohnheim leben? Meistens hängt diese Frage auch von der finanziellen Situation ab. Eine eigene Wohnung ist in der Regel teurer als ein WG-Zimmer oder das Zimmer bei den Eltern.

Wo finde ich Wohnungen?

Neben den üblichen Plattformen, wie Ebay, WG-Gesucht oder anderen Immobilienseiten, kannst du auf den schwarzen Brettern der

Universität oder beim Studentenwerk nachschauen. Das Studentenwerk besitzt Studentenwohnheime, in denen du WG-Zimmer und 1-Zimmer-Wohnungen und Zimmer für kleines Geld mieten kannst. Diese sind stark nachgefragt, weswegen du dich am besten so früh wie möglich auf die Warteliste eintragen lässt.

Ummelden nicht vergessen!

Denk daran, dich bei der Stadt deiner neuen Wahlheimat umzumelden. Du musst dich nämlich offiziell bei der Stadt melden, dass du ab jetzt dort wohnst, ansonsten kann es teuer werden.

ACHTUNG! Wenn du Homburg oder Saarbrücken als Zweitwohnsitz anmeldest, musst du hier eine Zweitwohnsitzsteuer zahlen.

Tipp! Shuttlebus Campus HOM – SB <https://asta.uni-saarland.de/shuttlebus-sb-hom/>

Während der Vorlesungszeiten verkehrt ein Shuttlebus

Wie finanziere ich mein Studium?

Es gibt auch hier verschiedene Möglichkeiten, wie du dein Studium finanzieren kannst:

BAföG

Das Berufsausbildungsförderungsgesetz (BAföG) regelt die finanzielle Unterstützung für Studierende. Auch Personen aus einkommensschwachen Familien sollen durch das BAföG die Möglichkeit erhalten, zu studieren. Das BAföG setzt sich zur Hälfte aus einem rückzahlungsfreien Zuschuss und zur Hälfte aus einem unverzinsten Darlehen zusammen. Deinen BAföG-Antrag kannst du beim Studentenwerk stellen.

Bildungskredit

Unabhängig vom BAföG kannst du dich in einer fortgeschrittenen Phase deines Studiums auch um einen Bildungskredit des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) in Höhe von monatlich maximal 300€ für bis zu 24 Monate bewerben. Dabei handelt es sich um ein zinsgünstiges Darlehen zur allgemeinen Finanzierung des Studiums oder für besondere Studienmaterialien, eines Auslandsstudiums oder -praktikums. Bewilligt wird der Bildungskredit durch das Bundesverwaltungsamt (BVA).

Studienkredit

Durch die KfW-Förderbank kannst du zur Finanzierung deiner Lebenshaltungskosten zwischen 100 und 650 € monatlich erhalten. Der zinsgünstige Kredit wird unabhängig vom eigenen Einkommen oder dem deiner Eltern berechnet. Neben Vollzeitstudiengängen

werden auch Zusatz-, Aufbau-, Ergänzungs-, Zweitstudiengänge aber auch Promotionen gefördert.

Stipendium

Neben einer Studienfinanzierung durch BAföG oder einen Kredit eignen sich auch Stipendien hervorragend zur Finanzierung des Studiums. Je nach Stipendium kannst du sowohl von finanziellen als auch ideellen Förderungen profitieren. Neben dem Deutschland-, dem Landesstipendium oder dem Stipendium des Begabtenförderungswerks gibt es noch zahlreiche Weitere. Einen Stipendien-Überblick findest du auf der [Website der Universität und myStipendium.de](#).

Wissenswert! Auf dem Markt der Möglichkeiten zum Beginn des Wintersemesters werden einige Stipendienangebote vorgestellt.

Nebenjob

Nebenjobs eignen sich hervorragend, um neben dem Studium etwas dazu zu verdienen. Neben klassischen Nebenjobs in der Gastronomie oder dem Einzelhandel, bietet die Universität des Saarlandes sowie das Universitätsklinikum des Saarlandes auch die Möglichkeit, als studentische Hilfskraft oder als Tutor*in zu arbeiten. Aktuelle Ausschreibungen findest du auf bekannten Seiten im Internet. Zusätzlich lohnt sich auch immer ein Blick in das Stellenportal der Universität oder des Universitätsklinikum.

Du hast noch Fragen?

Dann melde dich bei unserem AStA-Referat
Studienfinanzierung.

Studentenlifestyle

Langeweile? Nicht mit uns!

Erstiwoche

In der Erstiwoche bieten die Fachschaft und der AStA sowie die Universität selbst verschiedene Veranstaltungen an, bei denen du die Stadt, die Universität und deine Kommilitonen kennenlernen kannst. Um keine dieser Veranstaltungen zu verpassen, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die Universitätswebseite und die sozialen Netzwerke. In der Regel solltest du bereits Informationen zugeschickt bekommen haben.

Do. 19.10.	Einführungsveranstaltung 9 Uhr, HS 35
Fr. 20.10.	Stadtralley 10 Uhr, HS 35
Sa. 21.10.	Erstiralley 10 Uhr, Mensa Chicken Check 20.30 Uhr, HS 35
Mo. 23.10.	Semesterbeginn
Mo. 23. – 26.10.	Streetfood Festival 11.30 – 16.30 Uhr, Campus SB
Fr. 27.10.	Markt der Möglichkeiten 18 Uhr, HS35

Hochschulsport

Ein ausgezeichneter Ausgleich zum Studium ist der Hochschulsport. Das Team bietet dir ein breites Angebot an Sportarten. Einige Kurse sind kostenfrei, für andere zahlst du nur einen geringen Beitrag. Für jede*n ist etwas dabei! Neben den regelmäßig stattfindenden Kursstunden finden auch Ausflüge statt. Auch hier heißt es: schnell sei, lohnt sich! Das aktuelle Kursangebot findest du bei [Hochschulsport](#).

Mitbestimmen und Mitgestalten

Engagiere dich! Eine Universität lebt von ihren Studis und deren Engagement.

- AStA
- Fachschaftsrat
- Studierendenparlament
- Mentoringprogramm
- ZiS-Buddy-Programm
- Kultur- und Kirchenprogramme
- AGs wie Medi Meisterschaften, Teddyklinik, Wissenshunger, First aid for all, Mit Sicherheit verliebt uvm.

Wissenswertes! Alle diese Vereine und viele mehr stellen sich bei dir auf dem Markt der Möglichkeiten vor.

Partys

Die Universität, der AStA und die Fachschaft veranstalten regelmäßig zahlreiche Partys und Feste, da darfst du auf keinen Fall fehlen! Egal ob die AStA-Semestereröffnungsparty, die Heli-Landeplatz-Party

oder die Wohnheimpartys, es ist für jeden was dabei!

Auch die Städte Saarbrücken und Homburg haben viel zu bieten. So findet jährlich ein Street Food Festival, Poetry Slams, der Homburger Musiksommer, das Brauereifest uvm. statt.

Freizeitangebote

Mit UdS-Card kommst du europaweit vergünstigt oder kostenlos in Museen, Kunsthallen und andere Kultureinrichtungen, wie Kinos und Theater. Auch bekommst du in Saarbrücken und Homburg Vergünstigungen bei deinem nächsten Fitnessstudiobesuch, in Bädern, Zoos, Imbissbuden uvm. Alle Freizeitangebote findest du bei der [Tourismus Zentrale Saarland](#) oder bei der Tourismus-Information in Homburg.

Mitfahrgelegenheiten

Du willst deine Familie oder Freunde besuchen? Kein Problem! Für Studierende aus NRW gibt es ein [WhatsApp-Gruppe](#) wo du Mitfahrgelegenheiten anbieten oder suchen kannst. Gibt es keine für deine Stadt oder dein Bundesland? Dann erstelle eine!

Studentenrabatte

Über die verschiedensten Plattformen kannst du bares Geld sparen!

- [studentenrabatt.com](#)
- [myunidays.com](#)
- [toogoodtogo.com](#)
- [studybox.studentenrabatt.com](#)
- [campus-tuete.de](#)
- uvm.

Lernen lernen!

Wenn es dir grundsätzlich schwerfällt, dich zum Lernen aufzuraffen, könnten Lerngruppen für dich eine gute Sache sein. Gemeinsam mit Kommilitonen macht es nicht nur mehr Spaß, ihr könnt euch auch über verschiedene Vorgehensweisen austauschen.

Viele Erstis werden von den endlosen Literaturlisten regelrecht erschlagen. Es ist ein richtiger Kampf, sich durch die oft dicken Wälzer zu arbeiten und den passenden für dich zu finden. Nimm dir die Zeit in der Bibliothek und schau welches Buch für dich das Beste ist!

Wissenswertes! In den Prüfungsphasen sind Bibliotheksplätze rar, aber es gibt gute Alternativen! Setze dich in die Gruppenarbeitsräume der Fachschaft oder der Anatomie oder die Seminarräume in der Bib., fahr an den Campus Saarbrücken in eine der zahlreichen Bibliotheken oder nutze die Onlinebibliotheken.

Leider sind viele Lernmaterialien nicht günstig, schau dich auf den gängigen Plattformen um, sowie auf der uniinternen Bücherbörse um.

Wissenswertes! Unterhalb des Haupteinganges findest du den Fachbuchhandel Lohel mit jahrelanger Berufserfahrung im Bereich Medizin. Zum Semesterbeginn bekommst du hier dein Ersti-Starter-Paket vergünstigt.

Die Zahnis unter euch sollten sich früh umschaun, um einen günstigen Zahnmedizin-Koffer zu ergattern.

Auch wenn du am Anfang noch nicht so richtig einschätzen kannst, wie eine Prüfung im Detail genau abläuft oder was dich erwartet, wenn du sie vielleicht nicht bestehen solltest, ist die beste Strategie immer noch eine entspannte Herangehensweise. Mit einer guten Vorbereitung hast du zunächst die Voraussetzungen dafür geschaffen. Schau dir die Vorlesungen an sowie Altklausuren oder verfasste Lernskripte. Arbeite mit der Datenbank der Fachschaft, Studysmarter oder Anki. Eine Amboss Campus Lizenz bekommst du kostenlos über deine Uni-Mailadresse.

Campus

Besuche schon vor der Einführungsveranstaltung oder am Tag der Einführungsveranstaltung den Campus. Suche das Hörsaalgebäude 35 und die Mensa auf, diese sind deine wichtigsten Gebäude im ersten Semester. Mit der APP „Actionbound “ kannst du eine virtuelle Tour über den Campus machen.

Parken

Mit der UdS-Card kannst du kostenlos im Parkhaus am Campus Homburg parken. Aber auch ohne Studentenausweis gibt es zahlreiche kostenlose Parkplätze.

[Link zum Campusplan](#)



Besondere Anliegen

- Psychologische Beratung
- Studieren mit Kind
- Studieren mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Erstellt mit Liebe

Eure Luisa und Milad 

Milad Kharazihay Esfahani
Referat für Außenstelle
Homburg

Hausanschrift:

ASTa Außenreferat Homburg
Universität Campus Gebäude 74
66424 Homburg

E-Mail:

homburg@asta.uni-saarland.de

Web:

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

Social Media und APPs

Universität des Saarlandes	<u>Website</u> , <u>Instagram</u> , <u>Facebook</u>
Universitätsklinikum d. Saarlandes	<u>Website</u> , <u>Instagram</u> , <u>Facebook</u>
Studierendenwerk	<u>Website</u> , <u>Instagram</u> , <u>Facebook</u>
Chelm Portal	<u>Website</u> , <u>Instagram</u>
ASTa	<u>Website</u> , <u>Instagram</u> , <u>Facebook</u>
Fachschaft Medizin	<u>Website</u> , <u>Instagram</u> , <u>Facebook</u>
Fachschaft Zahnmedizin	<u>Website</u> , <u>Instagram</u> , <u>Facebook</u>

* Tritt auch unbedingt der Facebook und WhatsApp Ersti-Gruppe bei!