

Darüber reden...
...oder nur quatschen?

nightline
freiburg

0761 · 2039375

Die telefonische Anlaufstelle für Studierende. www.nightline-freiburg.de
Im Semester immer Di bis Do & am Wochenende von 21 bis 1 Uhr.

Diagnose: > Vorklinik- Blues

EIN THERAPIEVORSCHLAG

Das Formaldehyd sticht in der Nase. Eiskälte, trotz Wollpulli und dicker Socken. Meine Hände wenden ratlos kleine Gehirnscheibchen. Die Frage nach den Kleinhirnkernen schwebt durch die unendliche Leere in meinem Kopf, ohne auf Antwort zu treffen. 15 Minuten später: Durchgefallen. Schon wieder - wie peinlich. Nächste Woche Rigorosum - letzte Chance. Sonst noch mal Präp-Kurs nächstes Jahr. Was sagen nur meine Eltern dazu... Und morgen auch noch die Biochemieklausur. Das schaff' ich nie ...

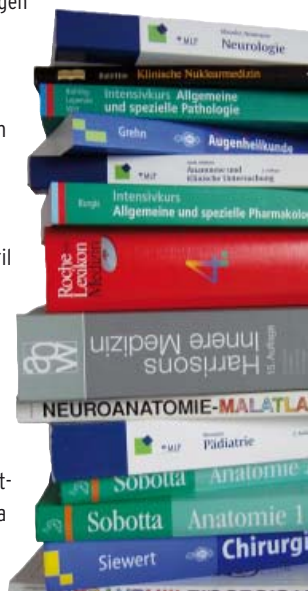
Das kennen viele >> Diese Situation ist unter Vorklinikstudenten wohl nicht so selten: Mit einem 1,0-Abi wollte ich - mal eben - die Medizin erobern. Wird schon nicht so dramatisch werden. Wie viele andere haben aber auch mich die gigantischen Stoffmengen und der nie zu enden scheinende Testmarathon kalt erwischt. Schon bald nach der Immatrikulation galt: durchquälen egal wie - mit koffeingepuschten Lernnächten, Weinkrämpfen, Nervenkrisen und massiven Selbstzweifeln. Damals gab es die Nightline noch nicht, Zuhörtelefon für studentische Seelenpein. Vielleicht hätte ich dort Tipps und Ratschläge bekommen, vielleicht ein aufmunterndes Gespräch.

Heute, vier Jahre später >> Sie stellen einem unendlich viele Fragen, die „Nightliner“! Zunächst kann man natürlich erst mal seinem Ärger über den verhassten Professor, die verpatzte Prüfung oder den Stress mit dem Partner Luft machen. Mit gut gemeinten Ratschlägen wird man nicht abgespeist, die bekommt man ja sonst schon überall zuhauf. Vielmehr geht es darum, dass der Anrufende selbst einen Lösungsweg findet. Die Fragen des Nightliners dienen der Konkretisierung der eigenen Situation. Dadurch soll die scheinbar ausweglose Lage überschaubar werden und die gewünschte Distanz ermöglicht eigene Bewältigungsstrategien.

Woher ich das so genau weiß? >> Ich bin inzwischen selbst ein „Nightliner“. Schon seit vier Semestern sitze ich

nachts am Telefon, um für andere da zu sein. Weil ich selbst schon durch Prüfungen gefallen bin, kann ich auch mit anderen Studenten darüber sprechen. Besonders für Medizinstudenten, die durchweg sehr gute Abi-Noten haben, ist es manchmal schwer zu akzeptieren, wenn es an der Uni nicht so reibungslos klappt. Ängste und Selbstzweifel blockieren schnell das effiziente Lernen und den erfolgreichen Prüfungsverlauf. Sicherlich lösen mündliche Prüfungen in mir keine Jubelschreie aus, Magenschmerzen und kalte Hände bekomme ich immer noch. Die Vielzahl dieser Prüfungen aber, die die neue AO mit sich bringt, fördern die Kompetenz mit dieser Situation umzugehen.

Fünf mal pro Woche >> Seit April 2006 haben wir noch mehr Zeit zum Zuhören - am Samstag, Sonntag und Dienstag bis Donnerstag Abend! Doch seelische Notlagen halten sich nicht an vorgegebene Wochentage. Montags und freitags finden Freiburger Studenten daher ein offenes Ohr bei den Mitarbeitern der Nightline Heidelberg. Etwa 30 ehrenamtliche Studenten aller Fachrichtungen besetzen während des Se-



FAQS NIGHTLINE FREIBURG

» Soll man sich die Nummer in aller Öffentlichkeit von einem Plakat abschreiben?

Als strategisch günstigen Ort zum unbeobachteten Abschreiben unserer Nummer haben wir das Örtchen selbst gewählt. Auf (fast) allen Uniklos klebt unser Sticker!

» Wer kann anrufen?

Um bei der Nightline anzurufen, braucht man nicht unbedingt ein schwerwiegendes Problem zu haben. Es kann auch einfach anrufen, wer nachts nicht schlafen kann und sich nur ein wenig ablenken will. Der Anrufer muss auch nicht befürchten, einem Kommilitonen sein Herz auszuschütten. Unsere wichtigsten Grundsätze sind Anonymität und Vertraulichkeit, die für beide Gesprächspartner gelten. Die meisten Nightliner verwenden daher Codenamen am Telefon.

» Wer kann Nightliner werden?

Telefondienst machen ausschließlich Studierende. Im Bereich Organisation und Öffentlichkeitsarbeit können auch Nicht-Studenten mitarbeiten. Zu Beginn jedes Semesters veranstalten wir eine Mitarbeiterschulung in Gesprächsführung, die Voraussetzung für den Telefondienst ist. Jeder neue Mitarbeiter ist herzlich willkommen!

» Was passiert, wenn der Nightliner einen belastenden Anruf hatte?

Damit die Nightliner besser mit den Gesprächen am Telefon umgehen können, hat jeder Mitarbeiter die Möglichkeit an mehreren Supervisionssitzungen während des Semesters teilzunehmen.

Nightline Freiburg
WIR SIND FÜR EUCH DA!

Samstag, Sonntag und
Dienstag – Donnerstag von 21 bis 1 Uhr
Tel.: 07 61 / 203 93 75

Montags – freitags: Nightline Heidelberg
Tel. 0 62 21/ 18 47 08.

Infos auch unter www.nightline-freiburg.de

Spendenkonto: nightline Freiburg e.V.,
Kontonummer 100 316 36, Sparkasse Freiburg BLZ 680 501 01

mesters das Zuhörtelefon in Freiburg. Obwohl es im deutschsprachigen Raum ähnliche Angebote gibt, wie in Hamburg, Heidelberg und seit etwa einem Jahr auch in Zürich, kommt die eigentliche Idee der studentischen Selbsthilfe aus Großbritannien. 1970 wurde dort die erste Nightline an der Universität von Essex ins Leben gerufen. Selbst Eliteschmieden wie Harvard und das MIT in den USA bieten heute „Student Counseling“-Telefone.

Biochemie – Crashkurse zur Physikumsvorbereitung

Termine und Kursorte

Jeweils Ende **Januar/Februar** und **Juni/Juli** finden Kurse in **Köln, Göttingen, Marburg, Homburg, Frankfurt und Mainz** statt. Detaillierte Informationen findet ihr auf meiner Website.

Informationen und Anmeldung
www.biochemie-crashkurs.de

Referent: Pathik Hagemann

- Biochemie Crashkurse seit 1989
- **Autor** im Bereich Biochemie des “Physikum Exakt”
- Die Kurse sind so konzipiert, daß die Schwerpunkte auf dem **Verständnis biochemischer Abläufe** liegen.