

## Willkommen Ersies!

Das neue Wintersemester hat begonnen und damit dürfen wir auch knapp 5600 Studierende an der Uni, davon über 600 an unserer Fakultät, in ihrem neuen Studiengang begrüßen. Herzlich willkommen! Wir hoffen, ihr kommt gut im Studium an.

Solltet ihr doch mal Fragen oder Probleme rund ums Studium haben, sprecht gerne den Fachrat Informatik an ([fr@finf.uni-hannover.de](mailto:fr@finf.uni-hannover.de)).

## Ergebnisse der KIF 52,5



Vom 17.10. bis 21.10.2024 hat die 52,5te Konferenz der Informatikfachschaften (KIF) in Friedberg (Mittelerdehessen) stattgefunden. Bei der KIF kommen Informatiker\*innen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz zusammen, um über Informatik, Informatik-Studiengänge,

Erfahrungen, Probleme sowie Lösungen zu diskutieren. Die KIF findet halbjährlich statt.

Auf der Konferenz gibt es von den Teilnehmenden selbst organisierte Vorträge und Arbeitskreise zu verschiedenen Themen. In diesem Jahr ging es unter anderem um den Messenger Matrix, Nachhaltigkeit an Hochschulen, digitale Souveränität, Abbrecherquoten in Informatik-Studiengängen, Akkreditierungsverfahren und vieles mehr. Aufgelockert wurde das ganze durch gemeinsame soziale Aktionen.

In diesem Jahr war sogar die LUH vertreten. Barbara und Lennart haben stellvertretend für den Fachrat Informatik an der Konferenz teilgenommen. Wir haben Barbara zu ihren Erfahrungen befragt:

**Frage:** „Wie bist du zur KIF angereist?“

**Barbara:** „Ich habe mir Lebensqualität in Form eines ICE-Tickets gekauft (30€). Lennart hat das D-Ticket genutzt, das war allerdings dann mit 5x Umsteigen verbunden. Geht also auch, wenn man da Bock drauf hat.“

**Frage:** „Welche Arbeitskreise (AKs) und Vorträge haben dir besonders gefallen?“

**Barbara:** „Es gab viele spannende Arbeitskreise und Vorträge. Besonders interessant fand ich den AK ‚Ersie-Fit‘, in dem wir die Betreuung der Erstsemester diskutiert haben, darunter auch Mathe- und Programmierkurse. Auch der Vergleich von Ersie-Heften für Best-Practice-Lösungen war sehr aufschlussreich. Ein weiteres Highlight war der Vortrag zum Informationsfreiheitsgesetz, das es in Niedersachsen und Bayern noch nicht gibt. Interessant war auch ein AK über Home-Automation sowie ein durch eine Fachschaft eingeführtes LARP als Weiterbildungsmaßnahme in der Informatik, das sogar von der Uni finanziell unterstützt wird. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir der AK Eisenbahn und soziale Aktivitäten wie Tanzkurse und Bouldern.“

**Frage:** „Wie waren die Unterkünfte und die Verpflegung organisiert?“

**Barbara:** „Die im Teilnahmepreis inbegriffene Unterbringung war eine Turnhalle, umfunktioniert zur Schlafhalle. Isomatte und Schlafsack mussten selbst mitgebracht werden. Es gab Vollverpflegung mit ewigem Frühstück und ewiger Suppe ab 6 Uhr morgens sowie mittags warme Mahlzeiten in der Mensa oder vom Foodtruck. Getränke und Snacks konnte man über die Kasse des Vertrauens erwerben.“

**Frage:** „Was ist dein abschließendes Fazit zur KIF?“

**Barbara:** „Es war eine großartige Erfahrung, trotz der intensiven und langen Sitzungen. Alles in allem kann ich die KIF nur empfehlen! Mit 150 Leuten um mich herum war es teilweise anstrengend, da musste man sich seine Pausen halt selbst einteilen. ‚KIF ist, was du draus machst.‘ Absolute Empfehlung – 5 von 7 Punkten, perfect score, would do again!“

Die nächste KIF (53,0) wird vom 18.06. bis 22.06.2025 in Passau stattfinden. Weitere Informationen findet ihr unter [kif.rocks](http://kif.rocks). Solltet ihr teilnehmen wollen, sprecht gerne den Fachrat an, dann kann man sich gemeinsam organisieren.

## Neues aus der Meme-Redaktion

No matter the size of your opponent Always give it your all



## Auslands-Infovortrag am 20.11. 14 Uhr

Ihr wollt ein Semester im Ausland studieren, aber habt keine Ahnung, wie das geht?

Dann kommt am 20.11. um 14 Uhr zum Auslands-Infovortrag vom Team International unserer Fakultät vorbei. Dort erfahrt ihr alles, was ihr wissen müsst.

Der Raum steht noch nicht fest und wird vorher auf dem Mastodon-Account des Team International bekannt gegeben: @LUH\_FEI\_INT@wisskomm.social

Weitere Infos rund ums Auslandssemester findet ihr ansonsten auch jetzt schon auf der Website der Fakultät: [www.fe.uni-hannover.de/de/studium/auslandssemester](http://www.fe.uni-hannover.de/de/studium/auslandssemester)

## Apfelpreis-Voting 2024

Es ist so weit: Das Voting für den Apfel-Preis für exzellente Lehre (Apfel) 2024 startet. Folgende engagierte Lehrende wurden nominiert und können durch eure Stimmen unterstützt werden.

### Lehrende einer Vorlesung oder eines Seminars:

- Dr. Frank Attia (IfAM)
- Dr. Paul Gembarski (IPEG)
- Dr. Andreas Krug (MATH)
- Prof. Johannes Lankeit (IfAM)
- Dr. Thomas Leveringhaus (IfES)
- Prof. Marius Lindauer (AI)
- Prof. Matthias Müller (IRT)
- Dr. Markus Olbrich (IMS)
- Prof. Bernhard Wicht (IMS)
- Prof. Stefan Zimmermann (GEM)

### Lehrende einer Übung oder eines Tutoriums:

- Jakob Droste (SE)
- Theresa Eimer (AI)
- Malte Hawich (IMS)
- Jonas Hollmann (IMS)
- Tim Oberschulte (IMS)
- Tim Ostermeier (GEM)
- Dr. Christopher Reiche (IQO)
- Andreas Ridder (IAL)
- Viktor Schneider (IMS)
- Dr. Marcos Soriano Sola (IAZD)
- Alexander Specht (SE)
- Dr. Patrick Wegener (IAZD)

Stimmt jetzt für eure Favorit\*innen ab unter [fachr.at/apfelpreis](http://fachr.at/apfelpreis). Ihr könnt für so viele Lehrende abstimmen wie ihr mögt, allerdings maximal einmal pro Person. Die Umfrage ist bis zum 10.11.2024 offen. Der Lehrpreis wird am 06. Dezember auf dem Tag der Fakultät, der Verabschiedung unserer Absolvent\*innen, vergeben. Das Apfelpreis-Team hofft auf rege Teilnahme, um die Bedeutsamkeit des Preises für die Lehre zu unterstreichen.



## Überleben im Uni-Dschungel



Willkommen zu einer neuen Artikel-Reihe „Überleben im Uni-Dschungel“. Hier wollen wir euch in den nächsten Ausgaben einige Tipps und Tricks rund um Stress und Stressbewältigung im Uni-Alltag geben.

In dieser Ausgabe: Was ist überhaupt Stress und wie entsteht er?

### Was ist Stress?

Umgangssprachlich ist das Wort „Stress“ ein sehr breit anwendbarer Begriff. Wir haben Stress, sind im Stress, haben Stress mit jemandem oder hoffen, dass niemand uns Stress macht. In der Psychologie versteht man Stress vor allem als ein Ungleichgewicht von Anforderungen einerseits und den Ressourcen, die andererseits zur Verfügung stehen, um diese Anforderungen zu bewältigen. Stress kann also durch Überforderung genauso wie durch Unterforderung entstehen.

Dabei ist es an sich zunächst nichts Negatives, im Alltag gefordert zu werden und Spaß am Ausreizen der eigenen Leistungsgrenzen zu haben. Soweit die selbst gesetzten Ziele erreichbar sind und ausreichend Gelegenheit zur Erholung besteht, kann es sehr erfüllend sein, sich immer neue Herausforderungen zu suchen und über sich selbst hinauszuwachsen. Stress ist also nicht primär eine Frage der hohen Anforderungen oder der Aufgabendichte im Alltag, sondern die Frage, inwieweit man für die Erfüllung der Aufgaben gut ausgestattet ist.

### Wie entsteht Stress?

Grundsätzlich kann man zwei Arten von Stressreaktionen unterscheiden – die kurzfristige und die langanhaltende Stressreaktion: Die kurzfristige Stressreaktion ist eine spezifische Form der physiologischen Aktivierung, die zum Erbringen persönlicher Bestleistungen befähigt und damit hilft, akute Herausforderungen zu bewältigen. Hält die Belastung dagegen über einen längeren Zeitraum an, verändern sich die physiologischen Reaktionen. In Folge steigt das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen. Die Stressbelastung wird dabei in der Regel auf vier unterschiedlichen Ebenen erlebt: Die emotionale, die gedankliche, die physiologische und die Verhaltensebene. Interventionen zur Stressbewältigung beschäftigen sich daher sowohl mit Formen der körperlichen Entspannung als auch mit mentalen Strategien und gesundheitsfördernden Verhaltensgewohnheiten.

(Quelle: Website der Psychologischen Beratung, RWTH Aachen)

### Anlaufstellen bei Problemen und Fragen:

- Psychologisch-Therapeutische Beratung für Studierende (ptb)
- Lernwerkstatt der LUH
- Zentrum für Hochschulsport
- Zentrale Einrichtung für Qualitätsentwicklung in Studium und Lehre (ZQS)
- Allgemeinmedizinische/hausärztliche Praxis
- Eure Krankenkasse