

NEWSLETTER

JANUAR 2025.

Ein Jahr voller neuer Chancen!



POTENZIAL UND UNTERSTÜTZUNG AM BEISPIEL DER INNOVATIVEN STIPENDIATIN DER HASTOR STIFTUNG

Emina Hodžić, eine siebzehnjährige Schülerin aus Fojnica, ist eine talentierte Stipendiatin der Hastor Stiftung, die sich bereits jetzt in zahlreichen Bereichen hervorhebt, insbesondere in der Wirtschaft und Technologie. Sie besucht die dritte Klasse bei United World College in Mostar und hat sich durch ihre Arbeit einen Namen gemacht, der auch bei internationalen Wettbewerben gehört wird.

Emina hat bisher zweimal an der Internationalen Wirtschaftsolympiade teilgenommen – zuerst im letzten Jahr in Bratislava und dann in diesem Jahr in Olympia, Griechenland. Der Wettbewerb war für sie eine bedeutende Erfahrung, da sie neben einem tieferen Verständnis wirtschaftlicher Themen Fähigkeiten entwickelt hat, wie Problemlösung unter Druck und Konzentration. Zudem war die Gelegenheit, sich mit Gleichaltrigen aus anderen Ländern zu vernetzen und an herausfordernden Aufgaben zu arbeiten, eine starke Motivation für ihre weitere Entwicklung. In diesem Jahr gewann Emina die Silbermedaille, was sie als besondere Anerkennung für ihre Mühe, aber auch als Ansporn für die weitere Arbeit an sozial nützlichen Projekten empfand.

Die Wirtschaft ist ein Bereich, den Emina als geeignet erachtet, um globale Herausforderungen wie Ungleichheit und Klimawandel zu bewältigen. Darüber hinaus hat ihr Interesse an IT und künstlicher Intelligenz zur Schaffung mehrerer Projekte geführt. Das bekannteste ist "SafeTrack", eine Anwendung, die Künstliche Intelligenz zur Verbesserung der Verkehrssicherheit nutzt und ihr eine Reihe von Medaillen bei internationalen Wettbewerben eingebracht hat, darunter Grand Gold bei BOSEPO. Derzeit arbeitet sie an dem Projekt "MyndSyte", einer Anwendung, die Patienten mit ALS hilft, über Augenbewegungstechnologie zu kommunizieren.

Das Stipendium der Hastor Stiftung bedeutet für Emina weit mehr als finanzielle Unterstützung. Wie sie betont, hat ihr das Stipendienprogramm der Hastor Stiftung die Möglichkeit gegeben, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und neues Wissen zu erwerben. Darüber hinaus gibt ihr das Stipendium eine breitere Perspektive und eine qualitativ hochwertigere Vorbereitung auf zukünftige berufliche Herausforderungen.



Der Wandel der Gesellschaft liegt in den Händen junger Menschen wie Emina. Ihre Hartnäckigkeit und der Wunsch zu lernen stellen ein Potenzial dar, das, mit der richtigen Unterstützung, bedeutende Veränderungen in vielen Sektoren, von Technologie bis Sozialwissenschaften, bewirken kann. Daher ist die Investition in die Bildung junger talentierter Individuen unerlässlich, um eine bessere Zukunft für die gesamte Gemeinschaft zu schaffen.

Lamija Sejdić

DAS GEFÜHL DER ZUGEHÖRIGKEIT IST DAS FUNDAMENT FÜR EIN STABILES MENTALES GESUNDHEITSWESEN

Der moderne Lebensstil hat zahlreiche Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit mit sich gebracht, die insbesondere bei jungen Menschen immer sichtbarer werden. Über Prävention, Behandlung und die notwendige Unterstützung zur Schaffung gesunder und stabiler Generationen haben wir mit **Vedina Ajanović**, Psychologin und unserer Alumni, gesprochen.

Vedina bietet mit ihrer umfangreichen Erfahrung und ihrem Engagement in diesem Bereich einen unschätzbaren Einblick in ein besseres Verständnis und die Unterstützung derjenigen, die sie am dringendsten benötigen.

Was sind die häufigsten Ursachen für Angstzustände und Depressionen bei den Kindern und den Jugendlichen heute?

Die Symptome von Depressionen und Angstzuständen treten als Reaktion auf stressige Ereignisse auf, können jedoch auch ohne äußeren Einfluss auftreten. Familiäre Vererbung, d.h. wenn ein Kind einen Elternteil hat, der an Depressionen leidet, macht es anfälliger dafür, auf Stress mit depressiven Symptomen zu reagieren. Dann kann der Einfluss von Hormonen (Stresshormon (Cortisol) und Sexualhormone während der Pubertät) auf biologische Veränderungen im Gehirn zu verschiedenen Symptomen führen. Dysfunktionale Familienbeziehungen: Schlechte Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, eheliche Probleme der Eltern, Scheidung, häusliche Gewalt oder Todesfälle in der Familie können das psychische Wohlbefinden der Kinder erheblich beeinträchtigen. Mobbing durch Gleichaltrige, Ablehnung durch die Peer-Gruppe, Schwierigkeiten bei der Anpassung in der Schule oder mit Gleichaltrigen weisen ebenfalls auf einen niedrigen sozioökonomischen Status hin. Bei den ersten Anzeichen von Symptomen ist es wichtig, professionelle Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Wie beeinflusst die familiäre Atmosphäre und die Beziehungen innerhalb der Familie die psychische Gesundheit der Kinder?

Neben der Vererbung von Temperament als Grundlage für die Entwicklung der Emotionalität lernt das Kind von den Eltern auch, sein Verhalten zu modellieren und damit umzugehen, was es in den Entwicklungsphasen erwartet, die vor ihm liegen. Wenn die Eltern von äußeren Stressfaktoren wie Arbeitslosigkeit, ungünstigen wirtschaftlichen Bedingungen, Naturkatastrophen, Krankheiten von Familienmitgliedern usw. betroffen sind, kann dies das psychische Wohlbefinden des Kindes negativ beeinflussen, hängt jedoch stark von der Fähigkeit der Eltern ab, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Ihre Reaktion auf stressige Situationen, Problemlösungsfähigkeiten und das Überwinden von Schwierigkeiten werden sich positiv oder negativ auf die psychische Gesundheit der Kinder auswirken. Probleme innerhalb der Familie – schlechte eheliche Beziehungen der Eltern sowie psychische oder physische Gewalt untergraben das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl und das allgemeine Selbstbild des Kindes, da das Kind sich durch die Eltern identifiziert und in ihnen widerspiegelt.

“

Beim ersten Auftreten von Symptomen ist es notwendig, professionelle Hilfe und Unterstützung zu suchen.

”

Wie steht die psychische Gesundheit zu sozialen Medien und der viralen Welt?

Soziale Netzwerke und der technologische Fortschritt im Allgemeinen sind zu einem festen Bestandteil des Lebens von Jugendlichen und Erwachsenen geworden. In vielerlei Hinsicht erleichtern sie den Zugang zu Informationen und die Kommunikation selbst, aber wir können die negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit nicht ignorieren. Das Bedürfnis, das „ideale Selbst“ in sozialen Netzwerken zu zeigen, kann ein realistisches Selbstbild verzerren.

Der positive Effekt ist, dass sich die Nutzer durch echte gemeinsame Interessen der Gruppe der Gleichaltrigen zugehörig fühlen und dadurch ein kollektives Selbstwertgefühl entwickeln. Problematisch ist jedoch, wenn sich der Jugendliche zu sehr auf die „Gefällt-mir“-Angaben konzentriert und sich bei einer nicht zufriedenstellenden Anzahl von „Gefällt-mir“-Angaben nicht akzeptiert und unzulänglich fühlt; Er kann viel mehr Zeit damit verbringen, Inhalte zu erstellen, die bei seiner Altersgruppe gut ankommen, und dadurch andere Lebensbereiche wie Schulbildung, Hobbys, Zeit mit der Familie vernachlässigen oder eine ungesunde Selbstbesessenheit entwickeln. In schweren Fällen kommt es zum Verlust des Realitätsbewusstseins und der eigenen Identität.



lernen kann, dass es nicht seine Schuld ist, wenn es Gewalt durch Gleichaltrige erfährt. Bei Cyber-Gewalt kommt erschwerend hinzu, dass sich die Informationen schnell verbreiten und der Missbrauch schriftlich festgehalten wird. Auch bei Cyber-Gewalt wird dem Kind in gleicher Weise Unterstützung angeboten.

Wie geht man mit Gruppenzwang und Mobbing in der Schule um, insbesondere mit Online-Mobbing?

Zunächst ist es notwendig, eine Beziehung zu dem Kind aufzubauen, damit es sich frei fühlt, Informationen über jede Form von Gewalt unter Gleichaltrigen auszutauschen; eine Beziehung, in der das Kind weiß, dass Sie es unterstützen, es nicht verurteilen und ihm helfen, das Problem zu lösen; eine Beziehung, in der das Kind sich sicher fühlt. Ein Trauma entsteht nicht nur durch die beunruhigende Erfahrung, die wir gemacht haben, sondern auch dadurch, dass es in diesem Moment niemanden gab, der uns helfen konnte. Das Wichtigste ist, dem Kind zu erlauben, sich zu verteidigen, ihm beizubringen, zwischen Angriff und Verteidigung zu unterscheiden. Wenn ein Kind weiß und glaubt, dass es sich verteidigen und für sich selbst einstehen kann, wird es sich nicht hilflos fühlen und dadurch ein größeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln. Das Kind muss professionelle psychologische Unterstützung erhalten, in deren Rahmen es in einem sicheren Raum unangenehme oder traumatische Erfahrungen verarbeiten und

Wie wichtig ist es, ein sicheres und unterstützendes Umfeld für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schaffen? Wie können wir alle gemeinsam, inspiriert durch das Beispiel der Hastor Stiftung, dazu beitragen, das Zugehörigkeitsgefühl, das Selbstvertrauen und die emotionale Stabilität junger Menschen in unseren Gemeinden zu stärken?

Seit ihrer Gründung hat die Hastor Stiftung vielen Kindern in Bosnien und Herzegowina als Beispiel für die Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit gedient. Sie lehrt uns, Unterschiede zu überwinden, die Gemeinschaft zu stärken, einander zu akzeptieren und zu unterstützen, zu lernen, zu wachsen und Fortschritte zu machen. Jeder Stipendiat fühlt sich als Teil der großen Gemeinschaft der Hastor Stiftung, und das ist eine der Grundlagen, auf denen die psychische Gesundheit des Einzelnen und der Gemeinschaft aufbaut.

*Gesprochen von: Lamija Sejdić
Übersetzt von Hanan Bečić*

WIR HABEN RECHERCHIERT...

STUDIUM UND STIPENDIUM

Stipendien sind eine wichtige Form der Unterstützung für Studierende, insbesondere in einer Zeit, in der finanzielle Herausforderungen junge Menschen oft davon abhalten, ihre Ausbildung fortzusetzen. Länder auf der ganzen Welt und verschiedene Organisationen in diesen Ländern bieten Studierenden zahlreiche Möglichkeiten, da sie wissen, wie wichtig finanzielle Unterstützung für junge und vielversprechende Menschen sein kann.

Einer der Schlüsselfaktoren in der Diskussion über die Auswirkungen des Stipendiums auf das Studium ist daher, wie bereits in der Einleitung erwähnt, die Verringerung des finanziellen Drucks. Unabhängig davon, ob das Stipendium die Studienkosten ganz oder teilweise abdeckt, gibt es dem Studierenden die Sicherheit, sich voll und ganz auf das Studium und natürlich auch auf sich selbst zu konzentrieren. Viele Studierende, die kein Stipendium erhalten, müssen häufig Nebenjobs annehmen, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, was dazu führen kann, dass die akademische Arbeit in den Hintergrund gerät. Ein Stipendium ermöglicht es ihnen, dieses Dilemma zu vermeiden und sich voll und ganz dem Lernen, den Projekten und der Forschung zu widmen, die für ihr Studium von entscheidender Bedeutung sind.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt sind die Möglichkeiten, die den Studierenden geboten werden, um zusätzliche Aktivitäten zu absolvieren, die zu ihrer Ausbildung beitragen können, z. B. ehrenamtliche Tätigkeiten. Darüber hinaus sind einige Stipendien häufig an bestimmte Bedingungen geknüpft, wie z. B. die Einhaltung eines hohen Notendurchschnitts. Diese Bedingungen motivieren die Studierenden zusätzlich, hart zu arbeiten und in ihre akademische Laufbahn zu investieren. Dieser positive Druck verbessert nicht nur ihre Leistungen, sondern hilft ihnen auch, Disziplin und Zeitmanagement zu entwickeln, die im Berufsleben unerlässlich sind.

Ein Stipendium ist häufig mit Erfolgserlebnissen und Anerkennung für die geleistete Arbeit verbunden, was sich positiv auf das Selbstvertrauen und die Motivation der Studierenden auswirken kann. Das Gefühl, dass ihr Engagement anerkannt und belohnt wird, kann sie auch dazu ermutigen, weiterhin in ihre akademische Entwicklung zu investieren. Im Hinblick auf die psychische Gesundheit ist es wichtig zu erwähnen, dass ein Stipendium die Angst vor der Zukunft verringern und den Studierenden das Vertrauen geben kann, dass sie sich für ihre akademischen Ziele einsetzen können.

Im Folgenden werden die obigen Aussagen auch von den Wissenschaftlern der Hastor Stiftung belegt:



Ich betrachte das Stipendium als etwas außergewöhnliches in meinem Leben, weil es mir erlaubt, mich voll und ganz meinen akademischen und sportlichen Zielen zu widmen, ohne zusätzliche finanzielle Belastungen. Die Stipendien fördern die Leistungsfähigkeit der Studenten und ermöglichen es ihnen, sich zu sozial verantwortlichen und erfolgreichen Personen zu entwickeln, was auch zum Fortschritt der Gemeinschaft beiträgt - Hamza Turulja (Fakultät für Sport und Körperliche Bildung)



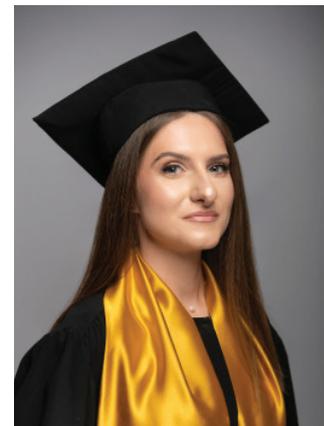
Ich habe das Stipendium seit 13 Jahren und so lange hat es tatsächlich Einfluss auf meine Ausbildung. Seit der Grundschule war ich eine gute Schülerin, aber als ich das Stipendium bekam, gab es mir eine zusätzliche Verantwortung für mich selbst und einen zusätzlichen Anreiz, meine Noten zu verbessern. Durch das Stipendium machte ich es meinen Eltern leichter, was mir am wichtigsten war. – Nedada Ramić (Fakultät für Gesundheitsstudien)



Ein Stipendium kann eine entscheidende Rolle bei der akademischen Entwicklung eines Studenten spielen, da es ihm ermöglicht, sich leichter und unbeschwert dem Studium und der beruflichen Weiterbildung zu widmen. Finanzielle Unterstützung dient vor allem als Anreiz, bessere Ergebnisse zu erzielen, während die bloße Erkenntnis, dass jemand an Ihre Bemühungen und Potenziale glaubt, zusätzliche Motivation für den Erfolg bietet. – Venesa Karić (Fakultät für Bildung und Geisteswissenschaften)



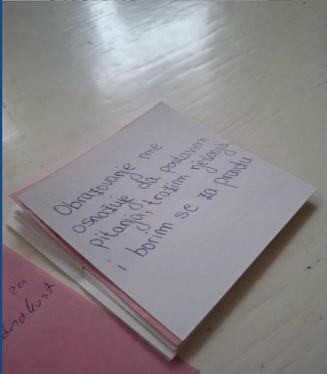
Ich finde, Stipendien sind entscheidend für den Erfolg an der Uni. Nehmen wir mein Beispiel: Es war eine Herausforderung, in eine unbekannte Stadt zu kommen, um dort zu studieren, aber dank des Stipendiums konnte ich mich voll und ganz meiner Ausbildung widmen, ohne mich um finanzielle Probleme zu kümmern. Sie gab mir die Ruhe und den Fokus, die ich brauchte, um meine akademische Ziele zu erreichen. Wenn wir über die Hastor Stiftung sprechen, bietet diese Stipendien neben der finanziellen Unterstützung auch eine neue Welt der Möglichkeiten für den Fortschritt. – Asmir Omerdić (Fakultät für Wirtschaft und Sozialwissenschaften)



Einer der wichtigsten Faktoren, die meine Ausbildung beeinflussen, ist das Stipendium. Erstens bietet sie mir eine finanzielle Unterstützung, die es mir als Studentin ermöglicht, mich auf mein Studium zu konzentrieren, ohne mich ständig um die Kosten der Ausbildung zu kümmern, wie: Bücher, Studiengebühren und andere Bildungsmaterialien, die von Bedeutung sein können. Außerdem bietet das Stipendium zusätzliche positive Aspekte wie Mentoring, Panels und was besonders wichtig ist, ist die Möglichkeit, sich mit Fachleuten aus verschiedenen Geschäftsbereichen zu vernetzen. – Sevla Kopic (Pädagogische Fakultät)

FOTO-GALERIE

Januar in der Hastor-Stiftung





Wir laden Sie ein,
*sich unserer Mission anzuschließen
und dazu beizutragen, die Träume
von zukunftsweisenden Schülern und
jungen Menschen zu verwirklichen,
die unsere Hilfe brauchen.*



Wenn Sie die Arbeit der Hastor Stiftung unterstützen möchten, können Sie Ihre Spenden in einem der Transaktionskonten überweisen:

ASA Banka d.d. Sarajevo:

1346101000825159

Raiffeisen Bank BH d.d. Sarajevo:

1610000055230065

Unicredit Bank d.d. Sarajevo:

3389002201775656



Kontaktieren Sie uns!

Bulevar Meše Selimovića 16,
Sarajevo
033 774 789
033 774 823
fondacija@hastor.ba



Redaktion

Dženana Zulum
Lamija Sejdić
Aida Suljić



Grafikdesign

Sara Keserović
Alma Stambolić