



Beratungsangebote

für Studierende in Magdeburg im Wintersemester 2021/2022

Sozialberatung

Sie brauchen eine Orientierungshilfe im Studien-Dschungel? Sie suchen Unterstützung um auch außerhalb des Hörsaals zu überleben? Sie haben ein Anliegen oder wissen noch nicht ganz genau, wo Sie Hilfen finden können? Kommen Sie zu uns – wir bringen Licht ins Dunkel und finden gemeinsam eine Lösung. Mit gezielten Informationen geben wir Antworten auf Ihre Fragen. Bei speziellen Themen wie z. B. Rechtsfragen oder psychischer Belastung vermitteln wir zudem an entsprechende Fachstellen/Ansprechpartner*innen. Unsere Beratungsangebote stehen kostenfrei allen Studierenden, Studieninteressierten, Angehörigen, sowie Mitarbeiter*innen offen. Sie erreichen uns persönlich, telefonisch, via Email und WhatsApp.

Schwerpunktthemen der Beratung sind:

- Informationen zu Finanzierungshilfen und staatlichen Sozialleistungen
- Hilfen bei finanziellen Notsituationen (Beantragung von Härtefondarleihen oder Freitischmarken)
- Studentische Jobs: Was sollte man darüber wissen, was gilt es zu beachten?
- Fragen rund ums Thema Studium und Schwangerschaft / Elternschaft (staatliche Sozialleistungen, BAföG in der Schwangerschaft/Elternzeit, Urlaubssemester...)
- Anliegen behinderter und chronisch kranker Studierender
- Probleme ausländischer Studentinnen und Studenten
- Rundfunkbeitrag, Semesterbeitrag/Semesterticket, Krankenversicherung

Clearingstelle:

Gabriele Montoya Martinez, Tel. 0391/ 67 51 562, eMail: soziales@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten: Di. 13:00-16:00 Uhr, Mi. 10:00-12:00 Uhr, Do. 10:00-12:00 Uhr

Mobile Sozialberatung:

WhatsApp: 0163/2792079, eMail: soziales@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten Campus Herrenkrug: Jeden 2. Montag im Monat (11.10.2021; 08.11.2021, 13.12.2021, 10.01.2022)
15:00 - 16:00 Uhr, Sport- und Gesundheitszentrum Haus 15

Sprechzeiten Medizinische Fakultät: Jeden 2. Freitag im Monat (15.10.2021; 12.11.2021, 10.12.2021, 14.01.2022)
12:00 - 13:00 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben

Weiterhin sind Terminvereinbarungen für Einzelberatungen (persönlich, telefonisch oder per Videochat) möglich!

PsychoSoziale StudierendenBeratung

Das Studierendenleben kann sehr herausfordernd sein: Motivationstiefs, Überforderungsgefühle, Schwierigkeiten in der Beziehung, Prüfungs- oder Zukunftsängste und vieles mehr... Ein oder mehrere Einzelgespräche können hier häufig Erleichterung verschaffen. Auch wenn Sie noch gar nicht so richtig wissen, wo der Schuh drückt und vielleicht einfach jemanden suchen, der Ihnen zuhört und beim Sortieren der Gedanken hilft, sind Sie willkommen. Die PsychoSoziale StudierendenBeratung steht allen Studierenden offen und bietet kostenfreie, unverbindliche und streng vertrauliche Beratung in Belastungssituationen, die im Laufe eines Studiums auftreten können.

Ansprechpartner*innen:

Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. / Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych. / Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych. /

Sophie Musliu, Psychologin M.Sc.

Tel.: 0391/ 67 51 582, eMail: psb@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

Campus OVGU: Di. 16:00 – 17:00 Uhr, Mi. 15:00 – 16:00 Uhr, Do. 13:00 – 14:00 Uhr, Geb. 18, Raum 206 (Südflügel, 2. Etage)

Campus Herrenkrug: Mo. 14:00 – 15:00 Uhr (vom 11.10.2021 bis 31.01.2022), Sport- und Gesundheitszentrum Haus 15

Medizinische Fakultät: Fr. 11:00 – 12:00 Uhr (vom 15.10.2021 bis 04.02.2022), Ort wird noch bekannt gegeben

(In der Weihnachtspause vom 20.12.2021 – 09.01.2022 finden keine Sprechzeiten statt!)

Rechtsberatung

Manchmal können Fragen oder Problemlagen auftreten, die den fachmännischen Rat eines Rechtsanwaltes erforderlich machen. Ihr Studentenwerk bietet Ihnen eine kostenfrei Erstberatung an. Bitte weisen Sie sich bei der Konsultation anhand Ihres Studentenausweises kombiniert mit Ihrem Personalausweis oder Reisepass aus! Infos hierzu finden Sie immer aktuell unter www.studentenwerk-magdeburg.de/soziales/rechtsberatung/

Ansprechpartner*innen, Sprechzeiten:

www.studentenwerk-magdeburg.de/soziales/rechtsberatung/

Beratung zu BAföG & KfW–Studienkredit

Egal ob Sie den BAföG-Antrag zum ersten Mal stellen oder ob es sich um einen Folgeantrag handelt – oft gibt es Gesprächs- bzw. Informationsbedarf. Wir sind gerne für Sie da!

Ansprechpartner*innen, Sprechzeiten:

Die Übersicht zu ihren persönlichen Ansprechpartner*innen finden sie unter

<https://www.studentenwerk-magdeburg.de/finanzierung/ansprechpartner/>

telefonische Sprechzeiten: Mo., Di. und Do. 9:00 – 15:00 Uhr, Fr. 9:00 – 13:00 Uhr

Als ergänzendes Angebot zur Studienfinanzierung können sich interessierte Studierende bei Fragen zum KfW-Studienkredit mittwochs von 13:00 – 15:00 Uhr telefonisch an 0391 67-51539 oder jederzeit per E-Mail an Studienkredit@studentenwerk-magdeburg.de wenden. Mehr Infos: <https://www.studentenwerk-magdeburg.de/finanzierung/kfw-studienkredit/>

Beratung für Internationale Studierende

Internationale Studierende können sich bei allgemeinen Fragen zum Studieren und Leben in Magdeburg oder bei der Suche nach dem richtigen Ansprechpartner*Innen gern an die interkulturelle Studierendenorganisation IKUS wenden. Die IKUS bringen in direkter Kooperation mit dem Studentenwerk Magdeburg und dem Akademischen Auslandsamt der OVGU internationale und deutsche Studierende zusammen und bieten auch Info-Veranstaltungen und soziokulturelle Angebote, wie Länderabende, verschiedene Aktivitäten und Exkursionen an.

Mehr Informationen unter:

www.ikus.ovgu.de, E-Mail: ikus@ovgu.de, Android/iPhone Smartphone App: „Welcome to OVGU“.

Kreativworkshops

Die Kreativworkshops des Studentenwerk Magdeburg bieten eine gute Möglichkeit zum "reinschnuppern" und "ausleben" – egal ob für Fortgeschrittene oder Einsteiger*innen. Unsere Workshopleiter*innen geben Tipps & Ratschläge, Inspiration & Raum um sich selbst auszuprobieren. Zusammen mit Gleichgesinnten macht das Ganze doppelt so viel Spaß.

<https://www.studentenwerk-magdeburg.de/kultur/kreativworkshops/>

Chatberatung

Im Rahmen unserer Chatberatung erhalten Sie Antworten auf Fragen zu allen Servicebereichen des Studentenwerks. Das Team der Infopoints steht von Mo. bis Fr. von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr per Live-Chat zur Verfügung. Sie werden von ausgewählten Mitarbeiter*innen der Fachabteilungen unterstützt.

www.studentenwerk-magdeburg.de/chat/



Kursangebote

Studierst du schon oder prokrastinierst du noch?

„Wenn ich mir viel vorgenommen habe, unterteile ich den Tag immer in zwei Phasen: 1. Rumgammeln. 2. Jetzt bringt's auch nichts mehr.“ Die meisten von uns haben ihn schon kennengelernt, viele treffen ihn regelmäßig und bei einigen ist er einer der besten Freunde geworden: der innere Schweinhund. Häufig erzählt er uns, dass wir wichtige Dinge und Aufgaben auch morgen oder irgendwann später erledigen können. Auf die kurzfristige Beruhigung folgen langfristig Unruhe, Überforderung, Ängste und Unzufriedenheit. Dieser Kurs soll dabei helfen, das eigene Prokrastinationsverhalten zu verstehen und so den ersten Schritt in Richtung Veränderung zu gehen. Darüber hinaus vermittelt der Kurs Strategien um Prokrastination zu überwinden.

Wann: 08.11. bis 06.12.2021, montags von 16:00 bis 18:00 Uhr (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Sophie Musliu, Psychologin M.Sc.
Wo: Campustheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

Don't forget yourself - enjoy

Sometimes we forget to think about ourselves, for example in stressful situations, when everyday life overtakes us. This course is non-binding and should help you to unblock your mind and find a study-work-life-balance for every day.

date: starts on Nov. 9th, 2021, every second Tuesday from 9:00 – 10:30 am
registration: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
instructor: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
place: Campustheatre, Wohnheim7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus OVGU

Soziales Kompetenztraining

„Nein“ sagen zu können, sein Recht einzufordern, Referate zu halten aber auch über seine Gefühle zu sprechen. All diese Dinge können uns manchmal schwerfallen und doch müssen wir uns diesen Situationen im Alltag immer wieder stellen. Im sozialen Kompetenztraining soll es um Strategien sowie Tipps und Tricks gehen mit diesen Gegebenheiten besser umzugehen. Es handelt sich um ein offenes Gruppenangebot bei dem es nicht zwingend erforderlich ist alle angebotenen Termine wahrzunehmen.

Wann: ab 09.11.2021: dienstags von 12:00 bis 13:00 Uhr (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych.
Wo: Campustheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

Stressbewältigung durch Autogenes Training

Nicht nur in Prüfungs- und Examensphasen, sondern auch im ganz normalen Studienalltag oder auch im Umgang mit Partner*innen, Eltern, Dozent*innen und Kommiliton*innen entstehen manchmal Belastungs- und Überforderungssituationen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Die Vermittlung des Autogenen Trainings sowie ausgewählter Körperübungen sollen ermöglichen, auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Durch den Austausch in der Gruppe können wir lernen, uns bewusster zu reflektieren und persönliche Ressourcen auszubauen, die uns helfen, Stress nachhaltiger zu bewältigen.

Wann: ab 12.11.2021: freitags von 13:30 bis 14:30 Uhr (für 6 bis 12 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Beate Hieber, Stressmanagement-Trainerin
Wo: digital über Big Blue Button



„Meine Abschlussarbeit hat Corona“

Gruppencoaching für Studierende in der Phase der Abschlussarbeit. „Morgen fange ich an zu schreiben“ von diesem Satz bis zu seiner Umsetzung zeigen sich oftmals doch unerwartete Hürden, welche sich durch die aktuelle Situation noch verstärken. Im Rahmen dieses mehrwöchigen Gruppencoachings sollen individuelle Arbeits- und Zeitpläne erstellt und effektive Arbeitstechniken erlernt werden. Die konkrete zeitliche Planung sowie die gegenseitige Unterstützung, bei der es vorrangig um Ermunterung aber auch Hilfen bei Krisen und Zweifel geht, helfen, damit die letzte Etappe nicht zu einer unendlichen Geschichte wird.

Wann: Start voraussichtlich Ende Oktober 2021, genaue Termine werden bekannt gegeben
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych.
Wo: digital über Big Blue Button

Stressfrei durch das Studium - TK Mentalstrategien (PhD)

Das Seminar TK-Mentalstrategien (PhD) ist das erste empirisch evaluierte Stressbewältigungs-Training im Kleingruppensetting an Hochschulen in Deutschland. Im Mittelpunkt steht das Thema Stress- und Selbstmanagement um die Balance zwischen Anforderungen während der Doktorarbeit und entspannende Phasen halten zu können. Praktisch wird hier beispielsweise „Zeit- und Lernmanagement“ gelernt und geübt „Prüfungsangst zu bewältigen“. Der Kurs ist eine Kooperation zwischen dem Studentenwerk Magdeburg und der Techniker Krankenkasse und richtet sich an Studierende, die ihr Stressmanagement nachhaltig verbessern wollen. Das Training ist unabhängig von der Krankenversicherung für alle Doktoranden kostenfrei.

Wann: genaue Termine werden bekannt gegeben (für 10 bis 12 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych.
Wo: digital über Big Blue Button



Gönn dir...

...doch mal eine Auszeit vom Alltag, eine Pause vom Studieren, Zeit für dich selbst. In stressigen Phasen machen wir häufig zuerst Abstriche bei dem, was uns gut tut. Wir haben weniger Zeit für soziale Kontakte und schöne Aktivitäten. Vergessen, uns um uns selbst zu kümmern oder verlieren die eigenen Bedürfnisse vielleicht vollkommen aus den Augen. Langfristig wirkt sich das stressverstärkend aus. Damit aus der Phase kein Dauerzustand wird, bekommst du jede Woche eine andere Strategie an die Hand, die deine Resilienz stärken soll. Probiere es aus und entscheide selbst, welche du in deinen Alltag integrieren möchtest.

Wann: genaue Termine werden bekannt gegeben (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Sophie Musliu, Psychologin M.Sc.
Wo: Campustheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

Tagesworkshops

Das schaffe ICH - Fit für die Prüfung

Jeder Studierende kennt die Anspannung und Aufregung vor einer Prüfung. Prüfungsangst ist kein seltenes Problem. In diesem Workshop geht es darum diese Angst zu akzeptieren und alternative Handlungsstrategien zu erlernen, um besser damit umgehen zu können. Es geht aber auch darum zu erkennen, woher unsere Angst kommt und um zu lernen, dass wir die Möglichkeit haben unser Handeln und unsere Gefühle durch die Bewertungen der Situation zu ändern.

Wann: Mi., 03.11.2021, 14:00 - 16:00 Uhr (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
Wo: digital über Big Blue Button

Lernen - Kann man das Lernen lernen?

Das Studium birgt viele Herausforderungen. Dieser Workshop stellt Ihnen verschiedene Lernstrategien und -techniken vor und wir erproben sie gemeinsam. Damit können Sie für sich individuelle Strategien entwickeln, um diese Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, Binge-Lernen, schlaflosen Nächten und erschöpfender Aufregung vorzubeugen, um erfolgreich zu studieren.

Wann: Mi., 10.11.2021, 15:00 - 18:00 Uhr (für 6 bis 12 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
Wo: digital über Big Blue Button

I can do it - Fit for the exam

Every student knows the tension and nervousness before an exam. Exam nerves are not an uncommon problem. This workshop is about accepting this fear and learning alternative strategies to deal with it. It is also about understanding where our fear comes from and learning that we have the possibility to change our behaviour and feelings by evaluating the situation.

date: Wed., Nov. 10th, 2021, 16:00 – 18:00 pm (for 6 to 10 participants)
registration: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
instructor: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
place: Campustheatre, Wohnheim7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus OVGU

Achterbahn – Ich und meine Gefühle

In diesem Kurs soll es um den bunten Blumenstrauß an Gefühlen gehen, den uns unser Leben täglich überreicht. Nicht immer fällt es leicht, diesen dankend anzunehmen. Besonders „unangenehme“ Gefühle möchte man am liebsten in einen Mülleimer werfen. Es gibt auch Tage, an denen man denkt, man sitze in einer Gefühlsachterbahn. Und wiederum gibt es die sonnigen Seiten, wo man die ganze Welt umarmen könnte. Lerne in diesem Workshop Gefühle klar zu benennen und damit besser umzugehen.

Wann: Mi., 08.12.2021 und Mi., 19.01.2022, 14:00 – 16:00 Uhr (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
Wo: Campustheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

Beziehungen – Wie funktioniert das eigentlich?

Wir führen im Leben stets Beziehungen: Sei es in einer Partnerschaft, einer Freundschaft, auf der Arbeit mit Kolleg*innen, im Studium etc. Wenn wir ehrlich sind, können manche dieser Beziehungen oder bestimmte Anteile, unangenehm für uns sein. Dann stellt sich die Frage: Wie möchte ich damit umgehen? In diesem Workshop sollen einige Hilfestellungen für die verschiedenen Reibungspunkte, welche in Beziehungen entstehen können, gegeben werden. Die Teilnehmenden sind herzlich dazu eingeladen persönliche Beispiele mit einzubringen, um ein lebendiges und „praxisnahes“ Seminar entstehen zu lassen.

Wann: Di., 11.01.2022, 15:00 - 18:00 Uhr (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych.
Wo: Campustheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

Selbstfürsorge – nach dem Ampelprinzip

Selbst-für-Sorge bedeutet, sich selbst Achtsamkeit, Mitgefühl und Wertschätzung zu schenken. Klingt so einfach und ist doch so schwer. Oft kommt den guten Vorsätzen das Leben dazwischen. In diesem Workshop soll anhand eines einfachen Modells gezeigt werden, wie Selbstfürsorge auch im stressigen Alltag möglich sein kann.

Wann: Februar 2022
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych.
Wo: Campustheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU



Beratung & mehr in allen Lebenslagen

mehr Informationen & Ansprechpartner*innen: www.studentenwerk-magdeburg.de/soziales/

SOZIAL . KOMPETENT . ENGAGIERT .

studentenwerk
magdeburg