

Beratungsangebote in Magdeburg im Sommersemester 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.

Schwerpunktt Themen der Beratung sind:

- Informationen zu Finanzierungshilfen und staatlichen Sozialleistungen
- Hilfen bei finanziellen Notsituationen (Beantragung von Härtefondsdarlehen 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 (11.04.2022; 09.05.2022, 13.06.2022), 15:00 - 16:00 Uhr, Sport- und Gesundheitszentrum Haus 15

Sprechzeiten Medizinische Fakultät: Jeden 2. Freitag im Monat (08.04.2022; 13.05.2022, 10.06.2022, 08.07.2022), 12:00 - 13:00 Uhr, Seminarraum H1/425

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:

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)

Sprechzeiten Campus Herrenkrug:

Mo. 14:00 - 15:00 Uhr (vom 01.04.2022 bis 09.07.2022), Sport- und Gesundheitszentrum Haus 15

Sprechzeiten Campus Medizinische Fakultät:

Fr. 11:00 - 12:00 Uhr (vom 01.04.2022 bis 09.07.2022), Seminarraum H1/425

Rechtsberatung

Manchmal können Fragen oder Problemlagen auftreten, die den fachlichen Rat einer Rechtsanwältin oder eines Rechtsanwaltes erforderlich machen. Ihr Studentenwerk bietet Ihnen eine kostenfreie Erstberatung an. Bitte weisen Sie sich bei der Konsultation anhand Ihres Studentenausweises kombiniert mit Ihrem Personalausweis oder Reisepass aus!

Ansprechpartner*innen:

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

Triff Dein Amt für Ausbildungsförderung!

Egal ob Sie den BAföG-Antrag das erste Mal stellen oder es sich um einen Folgeantrag handelt – oft gibt es Gesprächs- bzw. Informationsbedarf, bei dem wir gerne für Sie da sind!

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

Offene Sprechstunde:

Di. 15:00 - 16:00 Uhr und Do. 10:00 - 11:00
Wo: Wohnheim 7, Raum 51, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

„BAföG Talk“ für Studierende der Hochschule Magdeburg-Stendal

mit Oliver Baier, Abteilungsleiter Amt für Ausbildungsförderung
Di., 12.04.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, digital über Big Blue Button
Ohne Voranmeldung - Zuganglink über nebenstehenden QR-Code bzw.
<https://app.bbserver.de/de/join/9babdb24-6b2d-4768-b6b5-3beca7652372>

„BAföG Talk“ für Studierende der Otto-von-Guericke Universität

mit Oliver Baier, Abteilungsleiter Amt für Ausbildungsförderung
Di., 19.04.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, digital über Big Blue Button
Ohne Voranmeldung - Zuganglink über nebenstehenden QR-Code bzw.
<https://app.bbserver.de/de/join/ea43117a-97fe-43cb-a410-23a58eafa0a2>



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 51 539 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 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.

Mehr Informationen unter:

www.ikus.ovgu.de, Email: ikus@ovgu.de, Smartphone-App „Welcome to OVGU“

Chatberatung

Wohnheime, BAföG, Sozialberatung u.v.a. – im Rahmen unserer Chatberatung erhalten Sie Antworten auf Fragen zu allen Servicebereichen des Studentenwerks. Das Team der Infopoints steht von Montag bis Freitag per Live-Chat zur Verfügung und wird dabei von ausgewählten Mitarbeiter*innen der Fachabteilungen unterstützt.

Wann: Mo. - Fr.: 11:00 – 13:00 Uhr

Wo: online: www.studentenwerk-magdeburg.de/chat/



Kursangebote

„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: geplant ab Ende April 2022, 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

Don't forget: You are important!

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

date: Thu., 26 april, 10 may, 31 may, 14 june, 28 june, 12 july 2022 from 9:00 – 10:30 am
registration: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
course leader: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
place: CampusTheater, dorm 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus OVGU

Welcome Internationals! – Round Table for International Students

This round table is open to all international students. It is meant to offer the possibility to get in touch with each other and to exchange ideas on different topics if necessary. Considering the current situation, we ask you to register with us via email (psb@studentenwerk-magdeburg.de) beforehand, if you like to participate.

date: Wed., 27 april, 11 may, 01 june 2022 from 2.00 - 3.30 pm (for 6 to 10 participants)
registration: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
course leader: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
place: CampusTheater, dorm 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, 39106 Magdeburg

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: Di., 12:00 - 13:00 Uhr (vom 03.05.2022 bis 05.07.2022)
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 PMR

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: Fr., 13:30 - 14:30 Uhr (vom 29.04.2022 bis 01.07.2022), für 6 bis 12 Teilnehmer*innen
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Beate Hieber, Stressmanagement-Trainerin
Wo: digital über Zoom

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: Mo., 14:00 bis 15:30 Uhr (vom 02.05.2022 bis 30.05.2022)
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

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: Fr., 22.04.2022, 10:30 - 13:00 Uhr (für 6 bis 12 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Mareen Eisenblätter, Dipl.Psych.
Wo: digital über Big Blue Button

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: Fr., 17.06.2022, 10:30 - 13:00 Uhr (für 6 bis 12 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych.
Wo: digital über Big Blue Button

Stress mich nicht – die unkonventionelle Art mit Stress umzugehen

In diesem Kurs soll es darum gehen, den Stress einmal anders entgegen zu treten. Ihm quasi die Zunge rauszustrecken und zu sagen „nö – heute nicht“. Wenn du es etwas verrückter magst und Stressbewältigungs-methoden austesten möchtest, die vielleicht sogar Spaß machen, dann bist du hier genau richtig.

Wann: Mi., 22.06.2022, 15:00 - 17:00 Uhr (für 6 bis 10 Teilnehmer*innen)
Kursleitung: Dipl. Reha. Psych. Angela Nossack
Anmeldung: <https://www.studentenwerk-magdeburg.de/soziales/kursangebote/anmeldung/>
Wo: CampusTheater, Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU

Beziehungen – Wie funktioniert das eigentlich?

Wir leben 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., 24.05.2022, 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

Gefühle im Griff

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., 31.08.2022 und Mi., 07.09.2022, 15:00 - 17:00 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

Psychisch fit studieren – Interaktives Online-Forum

In Kooperation mit den Hochschulen und Irrsinnig Menschlich e.V. laden wir Sie zum Austausch über die großen und kleinen Fragen zur psychischen Gesundheit im Studium ein. Folgende Themen erwarten Sie: Warnsignale für psychische Krisen kennen lernen, Ängste und Vorurteile in Frage stellen, Herausfinden, wer und was helfen kann und durch die Krise trägt, Tipps zu Stress, Prüfungsangst.

Wann: Mi., 01.06.2022, 15:00 - 17:00 Uhr (für bis zu 100 Teilnehmer*innen)
Anmeldung: www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/
Kursleitung: Irrsinnig Menschlich e.V.
Wo: digital über Zoom

Titelfoto: Kostiantyn - stock.adobe.com



Beratung & mehr in allen Lebenslagen

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

SOZIAL . KOMPETENT . ENGAGIERT .

studentenwerk
magdeburg

