

Beratungsangebote im Harz 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.

Schwerpunkthemen der Beratung sind:

- Informationen zu Finanzierungshilfen und staatlichen Sozialleistungen
- Hilfen bei finanziellen Notsituationen (Beantragung von Härtefonddarlehen 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

Kontakt Wernigerode:

Steffi Bischof

Beratungsstelle Wernigerode, Campus der Hochschule Harz

Wohnheim 3, Seiteneingang, Zimmer 117, Friedrichstraße 57-59, 38855 Wernigerode,

Tel.: 03943 / 659710, eMail: steffi.bischof@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten Wernigerode:

Mo.: 10.00 – 12.00 Uhr, Di.: 13.00 – 17.00 Uhr, Mi.: 10.00 – 12.00 Uhr,

Do.: 10.00 – 12.00 Uhr, Fr.: 09.00 – 11.00 Uhr, sowie nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt Halberstadt:

Mobile SozialBeratung

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

Sprechzeiten Halberstadt:

Mi., 06.04., / Mi., 04.05., / Mi., 01.06.2022, 11:00 - 12:00 Uhr, Raum D006

Beratungen sind via Video, Chat oder Telefon möglich. Vereinbaren Sie einen Termin.

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:

Thomas Hänke, Sozialtherapeut, PSB.Harz@Studentenwerk-Magdeburg.de

Beratungsstelle Wernigerode, Campus der Hochschule Harz

Wohnheim 3, Seiteneingang, Raum 116, Friedrichstraße 57-59, 38855 Wernigerode,

Sprechzeiten:

Termine zur Einzelberatung: Do., 31.03., 07.04., 21.04., 28.04., 12.05., 19.05., 02.06., 16.06.,

07.07., 14.07.22 von 14.00 - 18:00 Uhr - persönlich, telefonisch oder per Videochat.

Terminvereinbarungen unter: PSB.Harz@Studentenwerk-Magdeburg.de

Rechtsberatung

Sie haben Probleme mit Paragraphen oder andere rechtliche Fragen? Die Anwaltskanzlei Dr. Joachim Sattler & Kollegen in Wernigerode übernimmt die kostenfreie Rechtsberatung für Studierende der Hochschule Harz. Sie können ganzjährig direkt die Räumlichkeiten der Kanzlei ohne Voranmeldung aufsuchen. Bei Fristwahrung ist eine vorherige telefonische Terminabstimmung notwendig!

Ansprechpartner*innen:

Dr. jur. Sattler & Kollegen (Rechtsanwälte), eMail: Dr.J.Sattler@t-online.de

Breite Straße 40, 38855 Wernigerode, Tel.: 03943 / 6914-0

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!

Sprechstunde in Wernigerode:

Beratungsstelle Wernigerode, Campus der Hochschule Harz

Wohnheim 3, Seiteneingang, Raum 116, Friedrichstraße 57-59, 38855 Wernigerode

Mi., 23.03.22 und Mi., 20.04.22, jeweils 13:00 - 14:30 Uhr, keine Voranmeldung nötig!

Sprechstunde in Halberstadt:

Campus Halberstadt der Hochschule Harz, Raum D 006:

Mi., 23.03.22 und Mi., 20.04.22, jeweils 10:30 - 11:30 Uhr, keine Voranmeldung nötig!

„BAföG Talk“ für Studierende der Hochschule Harz

mit Oliver Baier, Abteilungsleiter Amt für Ausbildungsförderung

Di., 22.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, digital über Big Blue Button

Ohne Voranmeldung - Zuganglink über nebenstehenden QR-Code bzw.

<https://app.bbserver.de/de/join/69a74af7-1b66-4317-a605-0c23b0502a18>



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

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

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.

Was Sie erwartet:

- 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 ... Sie lernen Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und ihre Erfahrungen teilen möchten.

Wann: Mittwoch, 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.
Kurssprache: deutsch
Wo: digital über Zoom

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. Außerhalb der Beratungszeiten werden Nachrichten per Mail weitergeleitet. Fragen zu besonders schutzbedürftigen personenbezogenen Daten – wie z.B. konkreten Vertragsverhältnissen und Förderfällen – dürfen aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht via Chat beantwortet werden. Gerne benennen wir Ihnen in solchen Fällen dann die konkreten Ansprechpartner und Telefonnummern.



Wann: Mo. - Fr.: 11:00 – 13:00 Uhr
Wo: online: www.studentenwerk-magdeburg.de/chat/

Titelfoto: Kostiantyn - stock.adobe.com



Beratung & mehr in allen Lebenslagen

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