

Beratungsangebote

in Magdeburg, Stendal, Halberstadt, Wernigerode im Wintersemester 22/23

Counselling Services

in Magdeburg, Stendal, Halberstadt, Wernigerode in the winter semester 22/23

Sozialberatung

Beratung zu BAföG & KfW-Studienkredit

Wohnheimberatung

Beratung für Internationale Studierende

Rechtsberatung

PsychoSoziale StudierendenBeratung

Social Counselling

Advice on BAföG & KfW Student Loans

Residence Hall Advice

Counselling for International Students

Legal Advice

Psychosocial Student Counselling

Chatberatung

Wohnheime, BAföG, Sozialberatung u.v.a. - im Rahmen unserer Chatberatung erhaltet Ihr Antworten auf Fragen zu allen Servicebereichen des Studentenwerks. Das Team der Infopoints steht von Mo. bis Fr. per Live-Chat zur Verfügung und wird von Mitarbeiter:innen der Fachabteilungen unterstützt.

Wann: Mo. - Fr.: 11:00 – 14:00 Uhr
Wo: www.swmd.xyz/chat



Chat Counselling

Halls of residence, BAföG, social counselling and much more - our chat counselling service provides you with answers to questions about all service areas of the Studentenwerk. The Infopoint team is available via live chat from Monday to Friday and is supported by staff from the various departments.

When: Mon. - Fri.: 11:00 a.m. - 2:00 p.m.
Where: www.swmd.xyz/chat

Sozialberatung

Ihr braucht Orientierung im Studien-Dschungel? Oder sucht Unterstützung, um auch außerhalb des Hörsaals zu überleben? Kommt zu uns - wir bringen Licht ins Dunkel und finden gemeinsam Antworten und Lösungen. Bei speziellen Themen, wie z. B. Rechtsfragen oder psychischer Belastung, vermitteln wir zudem an entsprechende Fachstellen/Ansprechpartner:innen. Unsere Beratungsangebote sind kostenfrei und stehen allen Studierenden, Studieninteressierten sowie Angehörigen offen.

Schwerpunkthemen der Beratung sind:

- Finanzierungshilfen und staatliche Sozialleistungen
- Finanzielle Notsituationen (z.B. Härtefonddarlehen oder Freitischmarken)
- Studentische Jobs - Was gilt es zu beachten?
- Studium und Schwangerschaft / Elternschaft
- Anliegen behinderter und chronisch kranker Studierender
- Probleme ausländischer Studierender
- Rundfunkbeitrag, Semesterbeitrag/Semesterticket, Krankenversicherung

Beratungen sind persönlich in den Sprechstunden und zusätzlich auch via Video, Chat oder Telefon möglich. Vereinbart einfach einen Termin!

Magdeburg

Kontakt - Clearingstelle und Mobile Sozialberatung: Jennifer Beder
Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten im Studentenwerk Magdeburg:

Di. 14:00 - 16:00 Uhr, Do. 10:00 - 12:00 Uhr, Wohnheim 7, Raum 53

Sprechzeiten Campus Herrenkrug:

Do., 03.11.22, 01.12.22, 12.01.23 | 13:00 - 15:00 Uhr | Haus 11, Sitzungsraum des StuRa

Sprechzeiten Medizinische Fakultät:

Do., 17.11.22, 15.12.22 und 19.01.23 | 13:00 - 14:00 Uhr | Ort wird noch bekannt gegeben

Wernigerode

Kontakt - Beratungsstelle Wernigerode:
Steffi Bischof, Tel. 03943 / 659710, steffi.bischof@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

Mo.: 13:00 - 15:00, Di.: 13:00 - 17:00, Mi.: 10:00 - 12:00, Do.: 10:00 - 12:00, Fr.: 09:00 - 11:00 Uhr
Wohnheim 3, Seiteneingang, Zimmer 117 (Friedrichstraße 57-59, 38855 Wernigerode)

Halberstadt

Kontakt - Mobile Sozialberatung: Jennifer Beder
Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

Mi., 12.10.22, 09.11.2022, 14.12.2022 | 10:00 - 11:00 Uhr | Raum D006

Stendal

Kontakt - Mobile Sozialberatung: Jennifer Beder
Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

Mi., 02.11.22, 07.12.22, 11.01.23 | 10:00 bis 11:00 Uhr | Haus 2, Raum 0.02

Social Counselling

Do you need orientation in the study jungle? Or are you looking for support to survive outside the lecture hall? Come to us - we will bring light into the darkness and find answers and solutions together. For special topics, such as legal issues or psychological stress, we will also refer you to the relevant specialist offices/contact persons. Our counselling services are free of charge and open to all students, prospective students and their families.

The main topics of counselling are:

- Financial aid and state social benefits
- Financial emergencies (e.g. hardship fund loans or free table tokens)
- Student jobs - What do I have to consider?
- Study and pregnancy/parenthood
- Concerns of disabled and chronically ill students
- Problems of foreign students
- Broadcasting fees, semester fees/semester ticket, health insurance

Counselling is available in person during office hours and also via video, chat or telephone. Simply make an appointment!

Magdeburg

Contact - Clearing Office and Mobile Social Counselling: Jennifer Beder
Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Office hours at the Studentenwerk Magdeburg:

Tues. 14:00 - 16:00, Thurs. 10:00 - 12:00, Residence 7, room 53.

Office hours at Campus Herrenkrug:

Thurs., 03.11.22, 01.12.22, 12.01.23 | 13:00 - 15:00 | House 11, StuRa meeting room

Office hours Medical Faculty:

Thurs., 17.11.22, 15.12.22 and 19.01.23 | 13:00 - 14:00 | place to be announced

Wernigerode

Contact - Counselling Centre Wernigerode:
Steffi Bischof, Tel. 03943 / 659710, steffi.bischof@studentenwerk-magdeburg.de

Office hours:

Mon.: 13:00 - 15:00, Tues.: 13:00 - 17:00, Wed.: 10:00 - 12:00, Thurs.: 10:00 - 12:00, Fri.: 09:00 - 11:00
Residence 3, side entrance, room 117 (Friedrichstraße 57-59, 38855 Wernigerode)

Halberstadt

Contact - Mobile Social Counselling: Jennifer Beder
Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Office hours:

Wed., 12.10.22, 09.11.2022, 14.12.2022 | 10:00 - 11:00 | Room D006

Stendal

Contact - Mobile Social Counselling: Jennifer Beder
Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Office hours:

Wed., 02.11.22, 07.12.22, 11.01.23 | 10:00 - 11:00 | House 2, Room 0.02

Beratung zu BAföG & KfW-Studienkredit

Nach der Freude über den erhaltenen Studienplatz tritt oft die Frage nach der Finanzierung auf. Wir kümmern uns um Deinen BAföG-Antrag und beraten Dich in Fragen der Studienfinanzierung. Egal ob Du zum ersten Mal über einen BAföG-Antrag nachdenkst oder ob es sich um einen Folgeantrag handelt – oft gibt es Gesprächs- bzw. Informationsbedarf. Wir sind gerne für Dich da! Ab sofort übrigens auch per Online-Sprechstunde für alle Standorte. Welche Überraschungen Herbst und Winter auch für uns bereithalten, wir halten den Kontakt aufrecht!

Magdeburg

Sprechzeiten im Studentenwerk Magdeburg:

Di. 15:00 - 16:00 Uhr | Do. 10:00 - 11:00 Uhr | Wohnheim 7, Raum 51

Wernigerode

Sprechzeiten in der Beratungsstelle Wernigerode:

Mi., 28.09. und Mi., 02.11.22 | 13:00 - 14:30 Uhr | Wohnheim 3, Seiteneingang, Zimmer 117

Magdeburg Wernigerode Halberstadt Stendal

Offene Online-Sprechstunde:

Di. 16:30 - 18:00 Uhr | ohne Voranmeldung per Zoom: www.swmd.xyz/zoom

Als ergänzendes Angebot zur Studienfinanzierung können sich interessierte Studierende bei Fragen zum KfW-Studienkredit mittwochs von 13:00 - 15:00 Uhr telefonisch an 0391/6751539 oder jederzeit per E-Mail an Studienkredit@studentenwerk-magdeburg.de wenden.

Advice on BAföG & KfW Student Loan

After you have been delighted with your university place, the question of financing often arises. We take care of your BAföG application and advise you on questions of student financing. Whether you are thinking about applying for BAföG for the first time or whether it is a follow-up application - there is often a need for discussion or information. We are happy to be there for you! By the way, we now also offer online consultation hours for all locations. Whatever surprises autumn and winter have in store for us, we'll keep in touch!

Magdeburg

Office hours at the Studentenwerk Magdeburg:

Tues. 15:00 - 16:00 | Thurs. 10:00 - 11:00 | Residence 7, Room 51

Wernigerode

Consultation hours at the Counselling Centre Wernigerode:

Wed., 28.09. and Wed., 02.11.22 | 13:00 - 14:30 | Residence 3, side entrance, room 117

Magdeburg Wernigerode Halberstadt Stendal

Open online consultation hour:

Tues. 16:30 - 18:00 | without pre-registration via Zoom: www.swmd.xyz/zoom

As a supplementary service for student financing, interested students with questions regarding the KfW Student Loan can contact us by phone at 0391 67-51539 on Wednesdays from 1:00 - 3:00 p.m. or anytime by email at Studienkredit@studentenwerk-magdeburg.de. More info at: <https://www.studentenwerk-magdeburg.de/en/finances/kfw-student-loans>.

Wohnheimberatung & Hausmeistersprechstunde

Das Studentenwerk Magdeburg bietet in Magdeburg und Wernigerode mehr als 1.600 Wohnheimplätze mit individuellen Ausstattungen an. Einzelapartments, Wohnen in Wohngemeinschaft, behindertengerechtes Wohnen oder Studieren mit Kind - unser Angebot ist vielfältig.

Das Team der Wohnheimverwaltung berät Euch in den Sprechstunden rund um das Thema studentisches Wohnen und Vermietung. Falls ihr ein Problem in eurer Wohnung habt oder Hilfe benötigt, sind auch unsere Hausmeister für Euch da.

Magdeburg

Sprechzeiten im Studentenwerk Magdeburg:

Mo. und Do. 13:00 - 14:00 Uhr | Di. 16:30 - 17:30 Uhr | Wohnheim 7
Wohnheimverwaltung in Raum 53 | Hausmeister in Raum 51

Wernigerode

Sprechzeiten Wohnheimverwaltung in der Beratungsstelle Wernigerode:

Mo.: 13:00 - 15:00, Di.: 13:00 - 17:00, Mi.: 10:00 - 12:00, Do.: 10:00 - 12:00, Fr.: 09:00 - 11:00 Uhr
Wohnheim 3, Seiteneingang, Zimmer 117

Sprechzeiten Hausmeister in der Beratungsstelle Wernigerode:

Mo. und Do. 13:00 - 14:00 Uhr | Wohnheim 3, Seiteneingang, Zimmer 117

Residence Hall Advice & Caretaker Consultation Hours

The Studentenwerk Magdeburg offers more than 1,600 places in halls of residence in Magdeburg and Wernigerode with individual facilities. Single flats, shared flats, accommodation for the disabled or studying with a child - we offer a wide range of options.

The team of the hall of residence administration will advise you during office hours on all aspects of student housing and renting. If you have a problem in your flat or need help, our caretakers are also there for you.

Magdeburg

Office hours at the Studentenwerk Magdeburg:

Mon. and Thurs. 13:00 - 14:00 | Tues. 16:30 - 17:30 | Residence 7
Hall of residence administration in room 53 | Caretaker in room 51

Wernigerode

Office hours for hall of residence administration at the Wernigerode Counselling Centre:

Mon.: 13:00 - 15:00, Tues.: 13:00 - 17:00, Wed.: 10:00 - 12:00, Thurs.: 10:00 - 12:00, Fri.: 09:00 - 11:00
Residence 3, side entrance, room 117

Office hours of the caretaker at the Wernigerode Counselling Centre:

Mon. and Thurs. 13:00 - 14:00 | Residence 3, side entrance, room 117

Beratung für internationale Studierende

Internationale Studierende am Standort Magdeburg können sich bei allgemeinen Fragen zum Studieren und Leben in Magdeburg oder bei der Suche nach den 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.

Magdeburg

Mehr Informationen unter:

www.ikus.ovgu.de | ikus@ovgu.de
Android-/iOS Smartphone-App: „Welcome to OVGU“.

Wernigerode Halberstadt Stendal

Internationale Studierende an den Standorten Stendal, Halberstadt und Wernigerode wenden sich am besten per Chat an das Studentenwerk Magdeburg, um dort den jeweils richtigen Ansprechpartner zu erfragen. Mehr Informationen zum Chat sind unter folgendem Link zu finden: www.swmd.xyz/chat

Counselling for International Students

International students, who are studying in Magdeburg, are welcome to contact the intercultural student organization IKUS with general questions about studying and living in Magdeburg or in order to find the right contact person. The IKUS (= Intercultural Students) bring together international and German students in direct cooperation with the Studentenwerk Magdeburg and the International Office of the OVGU and also offer information events and socio-cultural offers, such as country evenings, various activities and excursions.

Magdeburg

For more information:

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

Wernigerode Halberstadt Stendal

International students, who are studying in Stendal, Halberstadt or Wernigerode, may directly contact the Studentenwerk Magdeburg via chat in order to ask for the right contact person in the swmd office. More information on the chat can be found at the following link: www.swmd.xyz/chat

Rechtsberatung

Ihr habt Probleme auf Traigraphen oder andere rechtliche Fragen? Manchmal können Situationen auftreten, die den fachlichen Rat einer Rechtsanwältin oder eines Rechtsanwaltes erforderlich machen. Wir bieten allen Studierenden der Otto-von-Guericke-Universität, der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Hochschule Harz eine kostenfreie Erstberatung an. Bitte weist Euch bei der Konsultation anhand Eures Studierendenausweises kombiniert mit Personalausweis oder Reisepass aus!

Magdeburg

Kontakt: Rechtsanwältin Normen Pitschke, Rechtsanwältin Ingo Lück

Sprechzeiten: während der Vorlesungszeit ab 12.10.22 ohne Voranmeldung:
Mi. 15:00 - 17:00 Uhr | Wohnheim 7, Raum 51
außerhalb der Vorlesungszeit: www.swmd.xyz/recht

Wernigerode

Kontakt: Kanzlei Dr. jur. Sattler & Kollegen, Breite Straße 40, 38855 Wernigerode, Tel. 03943 / 6914-0, Dr.J.Sattler@t-online.de

Sprechzeiten: Die Beratung findet ganzjährig nach vorheriger Terminvereinbarung direkt in den Räumen der Kanzlei statt.

Stendal

Kontakt: Kanzlei Schlegel, Bahnhofstraße 43, 39576 Stendal
Tel. 03931 / 25 82 19, info@anwaltskanzlei-schlegel.de

Sprechzeiten: Die Beratung findet ganzjährig nach vorheriger Terminvereinbarung direkt in den Räumen der Kanzlei statt.

Legal Advice

Do you have problems with paragraphs or other legal questions? Sometimes situations can arise that require the professional advice of a lawyer. We offer a free initial consultation to all students at Otto von Guericke University, Magdeburg-Stendal University of Applied Sciences and Harz University of Applied Sciences. Please identify yourself at the consultation using your student ID card combined with your identity card or passport!

Magdeburg

Contact: Lawyer Normen Pitschke, Lawyer Ingo Lück

Consultation hours: during the lecture period from 12.10.22 without appointment:
Wed. 15:00 - 17:00 | Residence, room 51
outside the lecture period: www.swmd.xyz/recht

Wernigerode

Contact: Kanzlei Dr. jur. Sattler & Kollegen, Breite Straße 40, 38855 Wernigerode, Tel. 03943 / 6914-0, Dr.J.Sattler@t-online.de

Consultation hours: Consultation takes place throughout the year by prior appointment directly in the offices of the law firm.

Stendal

Contact: Kanzlei Schlegel, Bahnhofstraße 43, 39576 Stendal
Tel. 03931 / 25 82 19, info@anwaltskanzlei-schlegel.de

Consultation hours: Consultation takes place throughout the year by prior appointment directly in the offices of the law firm.

PsychoSoziale StudierendenBeratung Psychosocial Counselling for Students

Motivationstiefs, Überforderungsgefühle, Schwierigkeiten in Beziehungen, Prüfungsängste, Zukunftsorgen oder andere Belastungssituationen? Auch wenn Ihr vielleicht noch gar nicht wisst, wo genau der Schuh drückt und einfach jemanden sucht, der zuhört und beim Sortieren der Gedanken hilft. Wir bieten kostenfreie, unverbindliche und streng vertrauliche Beratung in allen Lebenssituationen. In Einzelgesprächen, wöchentlichen Kursen oder einmaligen Workshops. Persönlich, digital oder auch telefonisch.

Die Psychoziale Beratung des Studentenwerks Magdeburg steht allen Studierenden und Mitarbeiter:innen der Otto-von-Guericke Universität und der Hochschule Magdeburg-Stendal sowie den Studierenden der Hochschule Harz offen. Ihr findet uns in Magdeburg, Stendal und Wernigerode auf dem Campus .

Magdeburg

Kontakt:

Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. | Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych. |
Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
Tel. 0391/ 67 51 582 | psb@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten Campus Pfälzer Straße / OVGU:

Di. 16:00 - 17:00, Mi. 15:00 - 16:00, Do. 13:00 - 14:00 Uhr | Geb. 18, Raum 202-206 (Südflügel)

Sprechzeiten Campus Herrenkrug:

in der Vorlesungszeit: Mo. 13:00 - 14:00 Uhr | Sport- und Gesundheitszentrum Haus 15

Sprechzeiten Medizinische Fakultät:

in der Vorlesungszeit: Fr., 11.11.22, 09.12.22, 13.01.23 | 11:00 - 12:00 Uhr |
Ort wird noch bekannt gegeben

Wernigerode

Kontakt - Beratungsstelle Wernigerode:

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

Sprechzeiten:

werden zeitnah bekannt gegeben auf: www.swmd.xyz/psb
Wohnheim 3, Seiteneingang, Zimmer 117

Stendal

Kontakt: Dorothea Fischer (M.A.), Lebensberaterin, Mediatorin
Tel. 0178 / 74 820 82 | kontakt@paartherapie-fischer.de

Sprechzeiten:

in der Vorlesungszeit (10.10.22 - 03.02.23): Mi. 12:00 bis 18:00 Uhr | Haus 2, Raum 2.09
(Bitte vereinbaren Sie einen Termin per Telefon oder Email!)

Low motivation, feelings of being overwhelmed, difficulties in relationships, exam nerves, worries about the future or other stressful situations? Even if you don't yet know exactly where the shoe pinches and are simply looking for someone to listen and help you sort out your thoughts. We offer free, non-binding and strictly confidential counselling in all life situations. In one-to-one conversations, weekly courses or one-off workshops. In person, digitally or also by telephone.

The Psychosocial Counselling Service of the Studentenwerk Magdeburg is open to all students and staff of Otto-von-Guericke University and Magdeburg-Stendal University of Applied Sciences as well as students of Harz University of Applied Sciences. You can find us on campus in Magdeburg, Stendal and Wernigerode.

Magdeburg

Contact:

Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. | Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych. |
Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych.
Tel. 0391/ 67 51 582 | psb@studentenwerk-magdeburg.de

Office hours Campus Pfälzer Straße / OVGU:

Tues. 16:00 - 17:00, Wed. 15:00 - 16:00, Thurs. 13:00 - 14:00 | Geb. 18, Raum 202-206

Office hours Campus Herrenkrug:

During the lecture period: Mon. 13:00 - 14:00 | Sports and Health Centre House 15

Office hours Medical Faculty:

during the lecture period: Fr., 11.11.22, 09.12.22, 13.01.23 | 11:00 - 12:00 |
Place to be announced

Wernigerode

Contact - Counselling Centre Wernigerode:

Thomas Hänke, Social Therapist
PSB.Harz@Studentenwerk-Magdeburg.de

Office hours:

to be announced on: www.swmd.xyz/psb
Residence 3, side entrance, room 117

Stendal

Contact: Dorothea Fischer (M.A.), Life Counsellor, Mediator
Tel. 0178 / 74 820 82 | kontakt@paartherapie-fischer.de

Office hours:

During the lecture period (10.10.22 - 03.02.23): Wed. 12:00 to 18:00 | House 2, Room 2.09
(Please make an appointment by phone or email!)

Kursangebote mit mehreren Terminen (auf Deutsch)

Kurs: Let's get this study started

„Aller Anfang ist schwer“, aber das muss es nicht. Wir wollen euch in diesem Kurs erste Kniffe für ein erfolgreiches Studium an die Hand geben. Dazu werden wir uns an sechs Terminen zu unterschiedlichen Themen treffen. Am Ende jeder Session gibt es Möglichkeiten für all eure Fragen.

Termin & Ort: vom 13.10.2022 bis 17.11.2022, Do. 19:00 - 20:00 Uhr | digital über Zoom

Leitung & Anmeldung: Juliane Lessmann | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 bis 10 Teilnehmer:innen

Kurs: 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.

Termin & Ort: Start Ende Oktober 2022, genaue Termine werden bekannt gegeben | digital über Big Blue Button

Leitung & Anmeldung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/

Kurs: 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.

Termin & Ort: vom 15.11.22 bis 31.01.23, Di. 12:00 - 13:00 Uhr | Campustheater am Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Campus der OVGU Magdeburg

Leitung & Anmeldung: Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 bis 10 Teilnehmer:innen

Kurs: Entspannt ins Wochenende mit autogenem 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.

Termin & Ort: vom 11.11.22 bis 27.01.23, Fr. 13:00 - 14:00 Uhr | digital über Zoom

Leitung & Anmeldung: Beate Hieber, Stressmanagement-Trainerin | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen

Kurs: Stressfrei durch das Studium - TK Mentalstrategien für Doktorand:innen

Das Seminar TK-Mentalstrategien 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. Der Kurs ist eine Kooperation zwischen dem Studentenwerk Magdeburg und der Techniker Krankenkasse und richtet sich an Doktorand:innen, die ihr Stressmanagement nachhaltig verbessern wollen. Das Training ist unabhängig von der Krankenversicherung für alle Doktorand:innen kostenfrei.

Termin & Ort: genaue Termine werden bekannt gegeben | digital über Big Blue Button

Leitung & Anmeldung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen

Course Offers with Several Dates (in English)

Course: Let's get this study started

The hardest part is getting started, but it doesn't have to be this way. In this course we want to provide some insights for a successful study. We will meet on six dates on different topics. At the end of each session there will be always an opportunities for questions.

date & place: 12.10.2022 - 16.11.2022 | Wed. 7 pm - 8 pm | digital via Zoom

leader & registration: Juliane Leßmann | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 to 12 participants

Course: Stress-free through the studies - TK Mental Strategies for Ph.D. students

The TK Mental Strategies (PhD) seminar is the first empirically evaluated stress management training in a small group setting (max. 12 people) at universities in Germany. The focus is on the topic of stress and self-management in order to be able to maintain a balance between challenges during the PhD and relaxing periods. The course is a cooperation between the Studentenwerk Magdeburg and the Techniker Krankenkasse and is designed for Ph.D. students who want to improve their stress management in the long term. The training is free of charge for all Ph.D. students, regardless of health insurance.

date & place: exact dates to be announced | digital via Big Blue Button

leader & registration: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 to 12 participants

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.

date & place: 1. meeting: welcome in germany - culture differences and commonalities | Wed., 26.10. | 2pm - 3.30 pm
2. meeting: arrive and get in touch with people | Wed., 09.11. | 2pm - 3.30 pm
3. meeting: mental health | Wed., 23.11. | 2pm - 3.30 pm

Campus theatre at residence 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, OVGU Magdeburg campus
leader & registration: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/

Welcome Internationals: Round table for international Ph.D. students

This round table is open to all international Ph.D. students. It is meant to offer the possibility to get in touch with each other and to exchange ideas on different topics if necessary.

date & place: 1. meeting: challenges of a PhD thesis | Wed., 26.10 | 4pm - 5.30pm
2. meeting: mental health | Wed., 23.11 | 4pm - 5.50 m
Campus theatre at residence 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, OVGU Magdeburg campus

leader & registration: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/

Einmalige Workshops (auf Deutsch)

Tagesworkshop: 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.

Termin & Ort: Fr., 04.12.2022 | 10:30 - 13:00 Uhr | digital über Big Blue Button

Leitung & Anmeldung: Mareen Eisenblätter, Dipl.Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen

Tagesworkshop: Crashkurs Physik

Die Zeit während des Physikums kann für viele eine sehr herausfordernde Phase des Studiums darstellen. Da man in Stressphasen mehrheitlich als erstes die Zeit für sich und dem eigenen Ausgleich streicht, da es keine Zeit dafür gibt, dann auch die Spannungen und der Druck steigt und somit es zu unterschiedlichen Ängsten kommen kann, welche dann insgesamt die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst, bleibt zum Schluss manchmal das Gefühl von Hilflosigkeit oder Überforderung. In diesem Kurs soll es um praktische Übungen zum Thema Umgang mit Stress, Entspannungsverfahren, Selbstfürsorge und Prüfungsangst gehen. Ziel ist es eine kleinen individuellen Survivalguide für jeden zusammenzustellen, um diese Phase des Studiums bestmöglich zu durchlaufen.

Termin & Ort: Mi., 11.01.2023 | 10:30 - 13:00 Uhr | Ort wird noch bekannt gegeben

Leitung & Anmeldung: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych. | www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/ | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen

BAFÖG???

BEKOMME ICH SOWIESO NICHT, ODER?

=> WIR KONNTEN IM DURCHSCHNITT IN DEN VORJAHREN 7 VON 10 ANTRÄGEN BEWILLIGEN! VIELE, DIE KEINEN ANTRAG STELLEN, HÄTTE EIGENTLICH EINEN ANSPRUCH AUF BAFÖG!

IST VIEL ZU KOMPLIZIERT, ODER?

=> WIR HELFEN DIR! ZUM BEISPIEL MIT ANSEREM ONLINE-ASSISTENTEN, DEN ONLINE-ANTRAG AUF BAFÖG-DIGITAL.DE UND DIESEM BAFÖG-ANTRAG ZUR FRISTWAHRUNG PER POSTKARTE!

**JETZT ANTRAG STELLEN:
WWW.SWMD.XYZ/BAFÖG**

