

Beratungsangebote

in Magdeburg, Stendal, Halberstadt, Wernigerode im Sommersemester 2023

Counselling Services

in Magdeburg, Stendal, Halberstadt, Wernigerode in the summer semester 2023

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

LIVE
CHAT



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

LIVE
CHAT



swmd.xyz/chat

Sozialberatung

Ihr sucht Unterstützung oder Antworten, um Euer Studierendenleben gut organisieren zu können? Dann kommt zu uns - gemeinsam schauen wir uns Eure Situation an und bringen so Licht ins Dunkel. Unsere Beratungsangebote sind kostenfrei und stehen allen Studierenden, Studieninteressierten sowie Angehörigen offen. Ihr erreicht uns persönlich, telefonisch, via E-Mail & WhatsApp.

Schwerpunktthemen der Beratung sind:

- Finanzierungshilfen, Studentische Jobs und staatliche Sozialleistungen
- Fragen rund ums Thema Studium und Schwangerschaft/Elternschaft
- Anliegen behinderter und chronisch kranker Studierender
- Anliegen ausländischer Studierender
- Rundfunkbeitrag, Semesterbeitrag/Semesterticket, Krankenversicherung

Magdeburg

Kontakt - Clearingstelle und Mobile Sozialberatung: Jennifer Beder, Tel. 0391/6757582, WhatsApp 0163/2220663, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten im Studentenwerk Magdeburg:

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

Sprechzeiten Campus Herrenkrug:

Do., 20.04.23, 11.05.23, 15.06.23 | 13:00 - 15:00 Uhr | Büro im Café Frösi

Sprechzeiten Medizinische Fakultät:

Do., 04.05.23, 08.06.23, 06.07.23 | 13:00 - 14:00 Uhr | Räume des Fachschaftsrates
Sprechzeit nur nach vorheriger Anmeldung bis spätestens 11:00 Uhr des Sprechtages

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 0163/2220663, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

Mi., 04.04.23, 02.05.23, 13.06.23 | 10:00 - 11:00 Uhr: Raum D006 |
sowie 11:00 - 13:00 Uhr: vor dem Haupteingang der Bibliothek

Stendal

Kontakt - Mobile Sozialberatung: Jennifer Beder, Tel. 0391/6757582,

WhatsApp 0163/2220663, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

Di., 25.04.23, 16.05.23, 06.06.23 | 10:00 - 11:00 Uhr: Ort wird online bekanntgegeben |
sowie 11:00 - 13:00 Uhr: Eingangsbereich der Mensa Stendal

Social Counselling

Are you looking for support or answers to organise your student life well? Then come to us - together we will look at your situation and shed some light on it. Our counselling services are free of charge and open to all students, prospective students and their families. You can reach us in person, by phone, via email or WhatsApp.

The main topics of counselling are:

- Financial aid, student jobs and state social benefits
- Questions about studying and pregnancy/parenthood
- Concerns of disabled and chronically ill students
- Concerns of foreign students
- Broadcasting fees, semester fees/semester ticket, health insurance

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 | Office at Café Frösi

Office hours Medical Faculty:

Thurs., 04.05.23, 08.06.23, 06.07.23 | 13:00 - 14:00 | Student Council rooms | Consultation hours only after prior registration by 11:00 a.m. of the consultation day at the latest.

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., 04.04.23, 02.05.23, 13.06.23 | 10:00 - 11:00: Room D006 |
and 11:00 - 13:00: in front of the main entrance of the library

Stendal

Contact - Mobile Social Counselling: Jennifer Beder, Tel. 0391/6757582,

WhatsApp 0163/2792079, jennifer.beder@studentenwerk-magdeburg.de

Office hours:

Tues., 25.04.23, 16.05.23, 06.06.23 | 10:00 - 11:00: Place will be announced online |
and 11:00 - 13:00: entrance area of the Mensa Stendal

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!

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., 22.03. und Mi., 26.04.23 | 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 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.



swmd.xyz/bafog

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!

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.



swmd.xyz/bafog

Wohnheimberatung & Hausmeistersprechstunde

Das Studentenwerk Magdeburg bietet in Magdeburg und Wernigerode mehr als 1.600 Wohnheimplätze mit individuellen Ausstattungen an.

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



swmd.xyz/wohnen

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.

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



swmd.xyz/wohnen

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 Exkursions 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 specific case. More information on the chat can be found at the following link: www.swmd.xyz/chat

Rechtsberatung

Ihr habt Probleme der Otto-von-Guericke-oder andere rechtliche Fragen? 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 & Sprechzeiten:

Rechtsanwalt Norman Pitschke, Rechtsanwalt Ingo Lück
in der Vorlesungszeit: Mi. 15:00 - 17:00 Uhr | Wohnheim 7, Raum 51 | ohne Voranmeldung
außerhalb der Vorlesungszeit: www.swmd.xyz/recht

Wernigerode

Kontakt & Sprechzeiten:

Kanzlei Dr. jur. Sattler & Kollegen, Breite Straße 40,
38855 Wernigerode, Tel. 03943 / 6914-0, Dr.J.Sattler@t-online.de
Beratung ganzjährig nach vorheriger Terminvereinbarung

Stendal

Kontakt & Sprechzeiten:

Kanzlei Schlegel, Bahnhofstraße 43, 39576 Stendal
Tel. 03931 / 25 82 19, info@anwaltskanzlei-schlegel.de
Beratung ganzjährig nach vorheriger Terminvereinbarung



swmd.xyz/recht

Legal Advice

Do you have problems with paragraphs or other legal questions? 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 & Consultation hours:

Lawyer Norman Pitschke, Lawyer Ingo Lück
in the lecture period: Wed. 15:00 - 17:00 | Residence 7, room 51 | without appointment
outside the lecture period: www.swmd.xyz/recht

Wernigerode

Contact & Consultation hours:

Kanzlei Dr. jur. Sattler & Kollegen, Breite Straße 40,
38855 Wernigerode, Tel. 03943 / 6914-0, Dr.J.Sattler@t-online.de
Consultation all year round by appointment

Stendal

Contact & Consultation hours:

Kanzlei Schlegel, Bahnhofstraße 43, 39576 Stendal
Tel. 03931 / 25 82 19, info@anwaltskanzlei-schlegel.de
Consultation all year round by appointment



swmd.xyz/recht

PsychoSoziale StudierendenBeratung

Das Studierendenleben kann sehr herausfordernd sein: Motivationstiefs, Überforderungsgefühle, Schwierigkeiten in der Beziehung, Prüfungsängste, Zukunftsorgen und vieles mehr - ein oder mehrere Einzelgespräche können hier häufig Erleichterung verschaffen. Die Psychosoziale 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 und bietet kostenfreie, unverbindliche und streng vertrauliche Beratung in Belastungssituationen, die im Laufe eines Studiums auftreten können.

Magdeburg

Kontakt:

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

Sprechzeiten Campus Pfälzer Straße / OVGU:

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

Sprechzeiten Campus Herrenkrug:

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

Sprechzeiten Medizinische Fakultät:

in der Vorlesungszeit: Fr., 14.04.23, 12.05.23, 15.06.23 | 11:00 - 12:00 Uhr |
Ort wird online bekanntgegeben

Wernigerode

Kontakt - Beratungsstelle Wernigerode:

Thomas Hänke, Sozialtherapeut | Franziska Klein
psb.harz@studentenwerk-magdeburg.de

Sprechzeiten:

vom 16.03.23 bis 13.07.23, Do. 14:00 - 18:00 Uhr |
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 (12.04.23 - 12.07.23): Mi. 12:00 bis 18:00 Uhr | Haus 2, Raum 2.09
(Bitte vereinbaren Sie einen Termin per Telefon oder Email!)

Magdeburg | Wernigerode | Halberstadt | Stendal

Offene Online-Sprechstunde:

Mi. 15:00 - 16:00 Uhr | ohne Voranmeldung per Zoom: www.swmd.xyz/zoom

Psychosocial Counselling for Students

Student life can be very challenging: Low motivation, feelings of being overwhelmed, difficulties in relationships, exam nerves, worries about the future and much more - one or more individual conversations can often provide relief here.

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 and offers free, non-binding and strictly confidential counselling in stressful situations that can arise during the course of studies.

Magdeburg

Contact:

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

Office hours Campus Pfälzer Straße / OVGU:

Tues. 16:00 - 17:00, Thurs. 13:00 - 14:00 | Building 18, Room 202-206 (South Wing)

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., 14.04.23, 12.05.23, 15.06.23 | 11:00 - 12:00 |
Place will be announced online

Wernigerode

Contact - Counselling Centre Wernigerode:

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

Office hours:

from 16.03.23 to 13.07.23, Thurs. 14:00 - 18:00 |
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!)

Magdeburg | Wernigerode | Halberstadt | Stendal

Open online consultation hour:

Wed. 15:00 - 16:00 | without pre-registration via Zoom: www.swmd.xyz/zoom



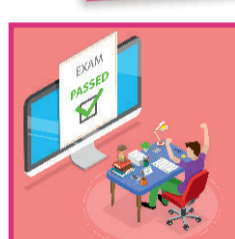
Kurs- und Workshopangebote (in deutscher Sprache)

Regelmäßiger 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 Mai 2023, genaue Termine werden bekannt gegeben | digital über Big Blue Button

Leitung & Anmeldung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. | www.swmd.xyz/kurse



Regelmäßiger 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 12.05. bis 07.07. 2023, Fr. 10:30 - 11:30 Uhr | Campustheater am Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Magdeburg

Leitung & Anmeldung: Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych. | www.swmd.xyz/kurse | für 6 bis 10 Teilnehmer:innen



Regelmäßiger Kurs: Im Dschungel der Gefühle

... kann man schon mal leicht den Durchblick verlieren. Neben einem kleinen theoretischen Input beschäftigen wir uns mit dem eigenen Zugang zu unseren Emotionen, um den liebevollen und funktionalen Umgang mit Wut, Angst und Traurigkeit, also denen, die wir als eher „unangenehm und störend“ erleben. Daneben wird euch viel Raum für individuelle Fragestellungen, gegenseitige Unterstützung und Austausch gegeben.

Termin & Ort: am 03.05., 07.06., 05.07.2023, Mi. 15:00 - 16:30 Uhr | Campustheater am Wohnheim 7, J.-G.-Nathusius-Ring 5, Magdeburg

Leitung & Anmeldung: Stefanie Schulze, Dipl.-Psych. | www.swmd.xyz/kurse | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen



Regelmäßiger Kurs: Entspannt mit PMR ins Wochenende

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 05.05.23 bis 07.07.23, Fr. 13:00 - 14:00 Uhr | digital über Zoom

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



Regelmäßiger Kurs: Stressfrei durch das Studium mit den TK-Mentalstrategien

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 im Studium und entspannende Phasen halten zu können. Praktisch wird hier beispielsweise „Zeit- und Lernmanagement“ gelernt und geübt „Prüfungsangst zu bewältigen“. Der Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stressmanagement nachhaltig verbessern wollen. Das Training ist unabhängig von der Krankenversicherung für alle Studierenden kostenfrei. Es besteht aus 7 Terminen, wobei für 6 Termine ca. 3 Stunden dienstags und für einen Blocktermin am Sa., 13.05. ca. 7 Stunden angesetzt sind.

Termin & Ort: vom 18.04.23 bis 13.06.23, Di. ab 17:30 Uhr sowie Sa., 13.05.23 ab 09:00 | teils digital, teils in Präsenz

Leitung & Anmeldung: Mareen Eisenblätter, Dipl.-Psych. und Josefine Winning | Achtung: spezieller Link: www.swmd.xyz/tk-mental | für 10 bis 12 Teilnehmer:innen

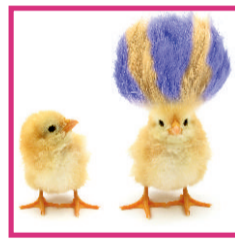


Einmaliger Workshop: Professionelle Unterstützung bei mentalen & psychischen Herausforderungen

Wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen Psychiater und Psychologe? Wann kann/darf ich eine Psychotherapie machen und wie funktioniert das? Und stationär in die Psychiatrie ist eine Horrorgeschichte? Viele Vorurteile, Stereotype und ein Wirrwarr an Zuständigkeiten und unterschiedlichen Anlaufstellen machen es schier unmöglich, in dieser Thematik durchzublicken. Der angebotene Crash-Kurs soll einen Überblick über mentale Probleme, psychische Störungen und Hilfsangebote geben.

Termin & Ort: Fr., 28.04.2023 | 10:30 - 12:30 Uhr | digital über Big Blue Button

Leitung & Anmeldung: Stefanie Schulze, Dipl.-Psych. | www.swmd.xyz/kurse | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen



Einmaliger Workshop: 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., 12.05.2023 | 11:00 - 13:00 Uhr | digital über Big Blue Button

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



Einmaliger Workshop: 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 Anspannungen 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., 14.06.2023 | 10:00 - 13:00 Uhr | Medi. Campus - Wohnheim, Fermersleber Weg 23

Leitung & Anmeldung: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych. | www.swmd.xyz/kurse | für 6 bis 12 Teilnehmer:innen



Einmaliger Workshop: Crashkurs Soziales Kompetenztraining

Für alle, die den wöchentlichen Kurs des Sozialen Kompetenztrainings nicht wahrnehmen können, bieten wir eine kleinen, runden Crashkurs an. In diesem werden einzelne und zentrale Aspekte aus dem regulären Kurs vorgestellt und in Teilen versucht, praktisch umzusetzen, wobei auf Grund des Formats der Schwerpunkt, anders als im Kurs, eher im theoretischen Arbeiten liegt. Die wesentlichen Inhalte können in der Beschreibung zum Kurs des Sozialen Kompetenztrainings nachgelesen werden.

Termin & Ort: Di., 01.08.2023 | 11:00 - 13:30 Uhr | digital über Big Blue Button

Leitung & Anmeldung: Martin Smuda, M.Sc. Reha. Psych. | www.swmd.xyz/kurse | für 6 bis 15 Teilnehmer:innen



Workshop offers (in English)

One time workshop: Relax, Refresh, Recharge - for a good study-work-life-balance

Sometimes we forget to think about ourselves, for example in stressful situations, when everyday life overtakes us. This workshop will focus on stress management, self-care and dealing with exam anxiety. It should help you to unblock your mind and find a study-work-life-balance for every day.

date & place: Wed, 24 May 2023 | from 1 p.m. to 3 p.m. | digital via Big Blue Button

leader & registration: Angela Nossack, Dipl. Reha. Psych. | www.swmd.xyz/kurse | for 6 to 12 participants



Fotonauchweis: stock.adobe.com | Vorderseite: drubig-photo | Rückseite: (1) TarikVision / (2 + 9) Kostiantyn / (3) strichfiguren / (4) fizkes / (6) Uros Petrovic / (7) sewcream / (8) denisismagilov / (10) ymgerman

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 UNSEREM ONLINE-ASSISTENTEN, DENEN ONLINE-ANTRAG AUF BAFÖG-DIGITAL.DE UND DIESEM BAFÖG-ANTRAG ZUR FRISTWAHRUNG PER POSTKARTE!

JETZT ANTRAG STELLEN:
WWW.SWMD.XYZ/BAFÖG

