

Blau STUDENTENWERK OLDENBURG PAUSE

OKTOBER 2011

In dieser Ausgabe:

- Stress reduzieren mit „Starthilfen“
- Wohnungssuche als Herausforderung
- BAföG-Anträge jetzt stellen
- Kulturprogramm im Herbst
- Mehr flexible Nachmittagsbetreuung

Willkommen im Semester!

Angebote rund ums Studium

Das Studentenwerk Oldenburg begrüßt alle Studierenden in Oldenburg, Emden, Wilhelmshaven und Elsfleth herzlich zum Beginn des Wintersemesters 2011/2012. Anders als die Hochschulen, die für den Lehrbetrieb verantwortlich sind, ist das Studentenwerk mit seinen über 200 MitarbeiterInnen der zentrale Ansprechpartner, wenn es um Ihre sozialen, wirtschaftlichen, gesundheitlichen und auch kulturellen Anliegen geht.

In Ihrem Studienalltag begegnen Sie uns allerorten, denn wir versorgen Sie nicht nur kulinarisch in unseren **Mensen und Cafeterien** oder stellen Ihnen bei Bedarf eine Unterkunft in einer von insgesamt 16 eigenen **Wohnanlagen** zur Verfügung. Wir bearbeiten auch Ihre **BAföG-Anträge** und haben ein umfangreiches **Beratungsangebot** zu Themen wie Studienfinanzierung, Studium mit Behinderung oder chronischer Krankheit, zu Sozialleistungen oder bei persönlichen (psycho-) sozialen und studienbedingten Problemen. Studierende mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis zu 6 Jahren unterstützen wir derzeit mit zwei **Betreuungseinrichtungen** in Oldenburg und einer in Emden. Und kulturell versorgt Sie unsere hauseigene **Bühne unikum** mit Theater, Kabarett und Comedy.

Informationen online

Unter www.studentenwerk-oldenburg.de finden Sie nicht nur alle aktuellen Informationen, Ansprechpartner und Öffnungszeiten des Studentenwerks, sondern auch die Mensaspisepläne für alle Hochschulstandorte, den Veranstaltungskalender zum Kulturprogramm sowie Workshops und Vorträge der Psychosozialen Beratungsstelle. Außerdem können Sie sich hier für ein Zimmer oder Appartement in einer Wohnanlage bewerben und sich BAföG-Bewerbungsformulare herunterladen.

Unser Tipp zum Studienbeginn:

Wenn Sie Fragen haben, fragen Sie: je mehr, desto besser. Das Studentenwerk hilft gerne weiter. Für noch mehr Durchblick sorgt der aktuelle Semesterplaner 2011/2012 mit eigenen Ausgaben für Emden, Wilhelmshaven und Oldenburg. Mit einem übersichtlichen Semester-Kalendarium bis Ende 2012 und natürlich jeder Menge nützlicher Tipps, Adressen und Ansprechpartner passt er in jede Tasche. Neben diversen Gutscheinen (nicht in der Emden Ausgabe) angesagter Oldenburger Clubs und Lokale enthält er auch zum ersten Mal Haushaltstipps für Erstsemester. ;-)

Erhältlich ist der Planer für nur 1 Euro in allen Mensen und Cafeterien des Studentenwerks sowie in einigen Buchhandlungen.

Studentenwerk auf einen Blick:

- Wohnanlagen
- BAföG: Beratung und Antragsbearbeitung
- Mensen und Cafeterien
- Beratung: Studienfinanzierungsberatung Sozialberatung Behindertenberatung Psychosoziale Beratung
- Kinderbetreuung
- Kultur

www.studentenwerk-oldenburg.de
info@sw-ol.de



1€



Foto: manun (photocase.com)

Sprung ins kalte Wasser? Starthilfen nutzen!

Anmeldung zu Starthilfen:

Oldenburg:

psb@sw-ol.de

Tel. 0441 / 798-4400

Wilhelmshaven:

psb.whv@sw-ol.de

Tel. 04421 / 985-2635

Emden:

psb.emd@sw-ol.de

Tel. 04921 / 807-1170

Stressfrei von Anfang an „Starthilfen“ für entspanntes Studium

Referate, Hausarbeiten, Prüfungen – dazu noch weitere Verpflichtungen wie Nebenjob oder Familie: Wie kann man das alles schaffen und sich trotzdem noch Energiereserven freihalten? Die Psychosozialen Beratungsstellen (PSB) des Studentenwerks unterstützen Studierende dabei, all diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

In diesem Semester steigen auch die Standorte Emden und Wilhelmshaven erstmals mit dem vollen Programm von Vorträgen, Workshops und Einzelcoaching in die „Starthilfen“ ein. Zentrales Thema ist dabei überall: Stress. Ständige Überforderung sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da „Dauerstress eine ernsthafte Gesundheitsgefährdung darstellt“, betont der Oldenburger PSB-Leiter Wilfried Schumann. In Workshops, Einzelcoachings und Vorträgen werden mögliche Strategien zur Stressprävention vorgestellt. Das Angebot umfasst im aktuellen Wintersemester 2011/2012 unter anderem Selbst- und Zeitmanagement, Motivationstraining und Prüfungsvorbereitung. Wie Sie Ihre eigenen Ressourcen besser nutzen können, zeigen Kurse wie Brain-Gym, Klopfakupressur oder Entspannung.

Generell gilt: Alle Angebote der „Starthilfen“ sind **kostenfrei**, da sie sich aus Studienbeiträgen der jeweiligen Hochschulen finanzieren. Für Workshops und Einzelcoachings ist eine Anmeldung erforderlich (siehe Kasten). Weitere Infos und genaue Termine gibt es im Faltblatt „Starthilfen“ und online unter www.studentenwerk-oldenburg.de/psb.

Studiosi ante portas Zimmersuche als Herausforderung

Aufgrund des doppelten Abiturjahrgangs und der ausgesetzten Wehrpflicht haben sich die Hochschulen auf einen größeren Ansturm von Studierenden zum Wintersemester vorbereitet als üblich. Da auch mehr Unterkünfte benötigt werden, ist die Lage auf dem Wohnungsmarkt angespannt.

Ausgebuchte Plätze in den Wohnanlagen und entsprechend lange Wartelisten zum Wintersemester sind der Regelfall, denn der Bedarf an Wohnraum liegt in diesem Herbst bundesweit über dem Durchschnitt. „Insbesondere für Studierende aus dem Ausland ist es schwierig, ein Zimmer zu finden“, erläutert Ted Thurner, stellvertretender Geschäftsführer des Studentenwerks Oldenburg. „Sie können oft erst kurz vor Studienbeginn hier anreisen und daher nicht vor Ort nach einem Zimmer suchen.“

Im Einzelfall schwierig, doch nicht dramatisch

Tatsächlich herrscht zur Zeit in vielen Universitätsstädten Wohnungsnot. Und in den Medien wird vielfach darüber berichtet, dass Studierende vorübergehend in Wohncontainern, Turnhallen, Altenheimappartements oder Matratzenlagern untergebracht werden müssen. Im Gegensatz dazu beschreibt das Studentenwerk Oldenburg die hiesige Wohnsituation schon als schwierig, aber nicht dramatisch. Zwar gebe es momentan keine freien Plätze in den Wohnanlagen und Wartelisten vor allem für Einzelappartements, sagt Ursula Sonntag, Leiterin der Abteilung Studentisches Wohnen. Doch sei der Andrang nicht größer als in den Jahren zuvor, und „das Gros der Studierenden, die wir nicht mit Zimmern versorgen konnten, hat der private Wohnungsmarkt aufgenommen“, so die Abteilungsleiterin.



Foto: cydonna (photocase.com)

Tipp: Bei der Zimmersuche alle Möglichkeiten ausschöpfen. Auch in einer WG lässt es sich prima leben – und man lernt gleich neue Leute kennen.

Mehr flexible Betreuung

Die Kita Uni-Campus hat die flexible Nachmittagsbetreuung, ihr ergänzendes Angebot für Kinder von Studierenden und Bediensteten der Universität, ausgeweitet: Ab sofort können Eltern ihre Kinder vom 1. Oktober bis zum 15. Juli montags bis freitags von 14.30 bis 18.30 Uhr anmelden.

Die flexible Nachmittagsbetreuung wird zusätzlich zur regulären Kitabetreuung angeboten und soll vor allem kurzfristig auftretende Betreuungseingänge abdecken. Zwei pädagogische Fachkräfte aus dem Kita-Team kümmern sich in dieser Zeit um bis zu zehn Kinder im Alter von einem bis zu sechs Jahren. Studierende können ihre gewünschten Betreuungstermine mehrere Wochen im Voraus buchen, Bedienstete der Universität maximal eine Woche vorher. Da das Angebot aus Studienbeiträgen finanziert wird, kostet es für Studierende nur 2 € pro Nachmittag, Bedienstete zahlen 20 €. Anmeldungen können hier erfolgen: telefonisch unter 0441/21719772 oder per E-Mail kita.uni-campus@sw-ol.de.



Foto: designer (photocase.com)

Studium mit Finanzspritze

BAföG-Antrag jetzt stellen

Ob jemand studieren kann, hängt nicht nur von den geistigen, sondern auch den finanziellen Ressourcen ab. Wenn die Eltern das Studium nicht (voll) finanzieren können, hilft seit inzwischen 40 Jahren eine staatliche Finanzspritze, besser bekannt unter dem Namen BaföG.

2010 erhielten rund 28 Prozent aller Studierenden in Oldenburg, Emden, Wilhelmshaven und Elsfleth BaföG, davon bekamen rund 40 Prozent die Höchsförderung von 670 € monatlich. Damit der Rubel rollen kann, gibt es einiges zu beachten.

Schnell sein lohnt sich

Wichtig ist es, den BaföG-Antrag gleich bei Studienbeginn zu stellen, da die Gelder nicht rückwirkend gewährt werden. Antragsformulare sind im BaföG-Amt am Schützenweg und im Beratungs-Center am Uhlhornsweg sowie in den Studentenwerksbüros in Emden und Wilhelmshaven erhältlich (siehe Kasten) oder auch im Internet unter www.das-neue-bafoeg.de.

Beratung in Anspruch nehmen

Wer seinen Erstantrag stellt, sollte sich die Zeit nehmen und sich vorher in der BaföG-Sprechstunde zu allen Fragen beraten lassen. Grundsätzlich gilt: Wer sein Bachelorstudium mit staatlichen Zuschüssen finanzieren möchte, darf bei Studienantritt nicht älter als 30 Jahre alt sein. Für ein aufbauendes Masterstudium gilt die Altersgrenze bis zum 35. Lebensjahr. Die Förderungsdauer entspricht jeweils der Regelstudienzeit nach der Studienordnung.

Die Hälfte gibt's geschenkt!

Der aktuelle BaföG-Höchstsatz liegt monatlich bei 670 €. Dieser Betrag kann zustandekommen, wenn die Kranken- und Pflegeversicherung von den Studierenden selbst gezahlt wird und eine eigene Wohnung vorhanden ist. Wie hoch die Förderung im individuellen Fall ausfällt, hängt meist vom Einkommen der Eltern ab. Doch in bestimmten Fällen, etwa wenn Sie vor Beginn des Studiums eine bestimmte Zeit lang berufstätig waren, können Sie BaföG elternunabhängig beziehen. Auch bei einem Studienfachwechsel bis zum 3. Fachsemester bleibt der volle Anspruch auf BaföG erhalten. Das Tolle ist: 50% der bewilligten Summe gibt es geschenkt, die andere Hälfte wird als zinsloses Darlehen gewährt. Weitere Infos gibt es online unter www.studentenwerk-oldenburg.de/bafoeg.



Rund ums BaföG

Amt für Ausbildungsförderung

Schützenweg 44, 26129 Oldenburg
Tel. 0441/97175-0, Fax 0441/97175-99
www.studentenwerk-oldenburg.de/bafoeg
E-Mail: bafoeg@sw-ol.de

BAföG-Beratung im BaföG-Amt

Di & Do: 10.00 - 12.00 Uhr
Di & Do: 13.30 - 15.30 Uhr

BAföG-Servicebüro Uhlhornsweg

Raum M 1-133 (Beratungs-Center am Uhlhornsweg)

Mo - Do: 12.00 - 15.00 Uhr
Fr: 11.00 - 14.00 Uhr

BAföG-Beratung in Emden

Servicebüro des Studentenwerks im Mensagebäude

Di & Do: 9.00 - 12.00 Uhr
12.30 - 15.00 Uhr

BAföG-Beratung in Wilhelmshaven

Studentenwerksbüro, Raum S 78

Di: 9.00 - 12.30 Uhr
13.00 - 15.00 Uhr
Fr: 9.00 - 14.00 Uhr

Vorhang auf im Unikum

Schauergeschichten und schöne Töne



Düster: „Schauergeschichten“ hat am 5.11.2011 Premiere

Der Herbst kommt, das Licht geht, und auf den zwei studentenwerks-eigenen Kleinkunstabühnen des Unikums wird es sarkastisch, schaurig – und schön. Also: Bühne frei für Theater, Kabarett und viel Musik.

Die Kulturveranstaltungen im November starten gleich am 3.11. mit dem populären Kabarettisten Lutz von Rosenberg Lipinsky und seinem angstfreien Programm „Fürchtet Euch nicht!“ um 20 Uhr auf Bühne I.

Passend zur Jahreszeit feiert das Stück „**Schauergeschichten**“ des Oldenburger Uni Theaters out am 5.11. um 20 Uhr auf der Bühne 2 seine Premiere. Darin füllt ein unauffällig und eher zurückgezogen lebender junger Mann seine Freizeit mit dem Schreiben von düsteren Geschichten ohne Moral. Als ihn ein Polizeikommando mit der Erstürmung seiner Wohnung aus seiner finsternen Fantasiewelt reißt, beginnt für ihn ein Alptraum, in dem er feststellen muss, dass ihn die unheimlichen Dinge wieder einholen. Weitere Aufführungen dieses gruseligen Dramas sind am 12., 18., 20., 25. und 26.11 zu sehen.

Heiterer und vor allem musikalisch geht es am 11.11. ab 20 Uhr zu, wenn das out unter dem gemeinsamen Titel „**Schöne Töne**“ die Bands „Flo Fernandez“, „Fimm“, „Penguins ate my soul“ und „Anda“ über die Bühne I fegen läßt.

Mit „**Tunnel am Ende des Lichts**“ erhellt „Die Buschtrommel“ am 17.11. um 20 Uhr nicht nur die Bühne I, sondern liefert vor allem allerfeinste Politiksatire.

Für alle, die es noch nicht wussten: Das Oldenburger Uni Theater out hat Mitmachcharakter! Über die **Theaterwerkstatt** (dienstags) oder den **Theatersport** (Anfänger dienstags, Fortgeschrittene montags) können bühnenbegeisterte Studierende einen Einstieg in die Theaterwelt finden und sich selber ausprobieren.

Weitere Infos sowie das ausführliche und aktuelle Veranstaltungsprogramm gibt es unter www.studentenwerk-oldenburg.de/kultur.

Kartenvorbestellung:

Tel.: 0441/798-2658
unikum@sw-ol.de oder
 online selbst ausdrucken (nur für Kabarett) unter www.studentenwerk-oldenburg.de/kultur



Kartoffelwoche

Vom 31.10. bis 4.11.2011 verwöhnt die Mensa am Uhlhornsweg Hungerige mit einer köstlichen Auswahl an Kartoffelgerichten.

Am Pizzastand ist täglich Kartoffelpizza erhältlich, und das Culinarium bietet Ofenkartoffel mit Kräuter-Sauerrahmdipp an. Oder wie wäre es mit Kartoffel-Kürbispfannkuchen mit Wirsinggemüse oder Kartoffelpüree-Sauerkrautauflauf? Im Bereich Auswahlen können die Gäste zwischen mediterraner Kartoffelpfanne und Gnocchi-Spinatgratin mit Tomatensauce wählen. Außerdem sollte man sich den Dienstag und Donnerstag merken: An diesen beiden Tagen findet der Verkauf von frisch gebackenen Kartoffelwaffeln mit Puderzucker und heißen Kirschen statt. Ein Kartoffelstand versorgt Wissenshungrige mit Informationen rund um die Kartoffel.

BAföG und Jobben

Im Rahmen der Uni-Orientierungswoche bietet das BeratungCenter des Studentenwerks am 27.10.2011 zwei Informationsveranstaltungen über verschiedene Formen der Studienfinanzierung an.

Unter dem Titel „Die Hälfte gibt's geschenkt“ informiert Studienfinanzierungsberater Jens Müller-Sigl von 10 bis 11 Uhr zu allen Themen rund um BAföG und anderen Geldquellen, die Studierenden zur Verfügung stehen.

Was man hingegen beim Jobben neben dem Studium beachten sollte, weiß Sozialberater Heiko Groen, der gleich im Anschluss von 11 bis 12 Uhr referiert. Beide Vorträge finden im **Bibliothekssaal** im Uhlhornsweg statt und sind speziell für Erstsemester konzipiert.

Impressum:

BlauPause
 Infomagazin des Studentenwerks Oldenburg
 V.i.S.d.P. Studentenwerk Oldenburg, Uhlhornsweg
 49-55, 26129 Oldenburg
 Redaktion: Tanja Küddelsmann, Ted Thurner
 Mitarbeit: Janine Hubert
info@sw-ol.de