

Blau PAUSE

STUDENTENWERK
OLDENBURG

APRIL 2010

In dieser Ausgabe:

- Stressfrei studieren: Kurs der PSB
- Asien-BAföG beim Studentenwerk Oldenburg beantragen
- Flexible Nachmittagsbetreuung
- Bio-Auftakt in Oldenburg
 - Neue „Starthilfen“ ab April
 - und vieles mehr

Korrekt versichert?

Probleme bei Krankenversicherung

Dem Studentenwerk sind einige Fälle bekannt geworden, in denen Studierende durch Krankenkassen falsch beraten wurden: Diese haben Studierende auf die kostenpflichtige studentische Krankenversicherung verwiesen, obwohl sie die Bedingungen der kostenfreien Familienversicherung erfüllen. Information tut daher Not:

Wer sich immatrikuliert, muss eine Krankenversicherung nachweisen. Studierende, deren Eltern, Lebenspartner oder Ehegatten bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, können meist ohne zusätzliche Kosten bei diesen mitversichert bleiben. Dies ist landläufig unter dem Begriff der **Familienversicherung** bekannt.

Diese bleibt bestehen, wenn die Studierenden selbst nicht mehr als 365 € pro Monat (bei Minijob bis 400 €) verdienen und das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Ausnahmen bei der Altersgrenze gelten bei Studierenden, die Wehr- oder Zivildienst geleistet haben sowie bei behinderten Studierenden. Läuft die Familienversicherung über einen Lebenspartner oder Ehegatten der/des Studierenden, spielt die Altersgrenze gar keine Rolle.

Gesetzlich versicherte Studierende meist mitversichert

Sind bei der Immatrikulation die Bedingungen für die Familienversicherung nicht erfüllt – etwa durch Überschreiten der Alters- oder Einkommensgrenze –, setzt in der Regel die „Krankenversicherung der Studenten“ ein, die derzeit mit rund 64 Euro monatlich zu Buche schlägt. Hier gilt eine Altersgrenze von 30 Jahren.

Allerdings greift zumindest am Anfang des Studiums für die gesetzlich versicherten Studierenden meist die Familienversicherung. Sind deren Bedingungen erfüllt, müssen Sie zunächst **keine eigenständige Krankenversicherung** abschließen! Dem Studentenwerk sind jedoch einige Fälle bekannt, in denen es zu einer falschen Beratung durch Krankenkassen gekommen ist. Diese Studierenden kamen dann mit der Bitte um Übernahme der Krankenversicherungskosten zum BAföG-Amt, obwohl sie die Bedingungen der – kostenfreien – Familienversicherung erfüllen. Ist dies auch bei Ihnen der Fall, wenden Sie sich zwecks Beratung an den Sozialberater des Studentenwerks.



Obacht: Studierende, die **privat versichert** waren oder sind, betrifft diese Problematik **nicht!** Für sie gelten andere Regelungen.

Bei Informationsbedarf hilft die Sozialberatung weiter:

Raum M 1-131 im BeratungsCenter
am Uhlhornsweg

Tel. 0441/798-2706

sozialberatung@sw-ol.de



Web-Info:

Sozialberatung mit Kontaktdaten und Beratungszeiten: www.studentenwerk-oldenburg.de/soziales

Familienversicherung: www.studentenwerk-oldenburg.de/soziales/gkv21.html

Studentische Krankenversicherung: www.studentenwerk-oldenburg.de/soziales/gkv1.html

Arbeiten neben dem Studium: www.studentenwerk-oldenburg.de/soziales/job0.html

Stressfrei durchs Studium

Kurs der PSB Oldenburg ab 14. April

Stress ohne Ende? Die Psychosoziale Beratung (PSB) in Oldenburg bietet ab April einen Kurs an, der Studierenden hilft, ihr Studium effizient und weniger stressig zu gestalten.

Prüfungen, Referate, der Nebenjob – so viel zu tun und kein Ende in Sicht? Studierende fühlen sich gerade dann überfordert, wenn sie ihre Arbeitsenergie nicht richtig nutzen und Erholungsphasen fehlen. Das Ziel des wöchentlichen PSB-Kurses ist es, Studierenden einen Arbeits- und Lebensstil näherzubringen, mit dem sie Stress vermeiden und bewältigen können. Dazu vermittelt der Leiter Wilfried Schumann nicht nur die wichtigsten Arbeits- und Lernstrategien, sondern auch Entspannungsverfahren zur Regeneration in der Freizeit. Außerdem erlernen die TeilnehmerInnen, Stress auslösende Gedankenmuster zu erkennen und Prüfungen angstfreier zu begegnen.

Der Kurs kostet 93 €, wird aber von den Krankenkassen bezuschusst, so dass die Studierenden lediglich einen Eigenanteil von 10-20 % selbst tragen müssen.

Stressfrei durchs Studium

Termin: Mi. 18-20 Uhr
 Beginn: 14.4./ 11 Termine
 Ort: A4 I-138
 Leitung: Wilfried Schumann
 Anmeldung: Tel. 798-4400
 psb@uni-oldenburg.de

Durchstarten im April

Kabarett und Tanz im unikum

Ein Zwei-Meter-Halbgott und das Jesus Comeback - Das unikum startet im April mit Kabarett durch, während sich das Oldenburger Uni Theater mit einer Tanzperformance von Katharina Groß präsentiert.

Am 8.4. wird gelacht, weil der Arzt kommt. „Zwei Meter Halbgott“ **Lüder Wohlenberg** ist Kabarettist, Arzt und Patient. Mit seinem Gesundheitskabarett pendelt Wohlenberg zwischen Frontal- und Stammhirn, zwischen Privat und Kasse und beschreibt hochkomisch das Abenteuer Krankenhaus.

Nicht weniger göttlich wird es, wenn **Reiner Kröhnert** am 15.4. „Das Jesus Comeback“ auf die unikum-Bühne bringt. Fleischlich auferstanden im Hier und Heute knöpft er sich all jene vor, die immer noch in und mit seinem Namen Schindluder treiben.

Bauchlandung

„Durchstarten“ werden **Pause und Alich** mit ihrem gleichnamigen Programm am 21.4., um der drohenden Bauchlandung durch Fundamentalismus, Terrorismus und Globalisierung zu entgehen.



Pause & Alich starten durch am 21.4.

Am 29.4. präsentiert **Peter Vollmer** mit seinem Programm „Wenn Männer zu sehr vierzig werden“ das Beste aus 15 Jahren Solokabarett. Er widmet sich dabei besonders dem Mann im mittleren Alter, dem „Rocker im Reihenhaus“, welcher ins Fitnessstudio, zum Schönheitschirurgen oder gar zum zweiten Mal vor den Traualtar rennt.

In einer Collage aus Tanz, Performance und Installation setzt sich das Stück „**MUSIC WAS MY FIRST LOVE**“ mit Pop-Musik auseinander. Die individuellen Geschichten und Erinnerungen unterschiedlicher Menschen sind Ausgangspunkt dieses Stückes, welches zu eigenen Erinnerungen und kollektivem Schwelgen einlädt. Nach der Uraufführung am 8.4. gibt es noch drei weitere Termine im April.

Info & Karten:
www.studentenwerk-oldenburg.de/kultur

Impressum:

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

Auslands-BAföG Asien

Antrag beim Studentenwerk Oldenburg

Seit dem 1. März 2010 ist das Studentenwerk Oldenburg zuständig für Studierende oder SchülerInnen aus dem ganzen Bundesgebiet, die für einen Ausbildungsaufenthalt in Asien BAföG beantragen möchten.

Wer zu Ausbildungszwecken ins Ausland gehen möchte, kann dafür finanzielle Unterstützung durch BAföG beantragen. Liegt das Wunschland in Asien, ist dafür ab sofort die Abteilung Ausbildungsförderung des Studentenwerks Oldenburg zuständig, das die Abwicklung der Auslandsförderung von der Region Hannover übernommen hat.

Förderungsfähig sind nicht nur Studienaufenthalte, sondern auch Praktika, der Besuch einer Berufsfachschule und Schüleraustausche. Essenzielle Voraussetzungen für die Förderung sind, dass die AntragstellerInnen ihren ständigen Wohnsitz in Deutschland haben und die Landes- und Geschäftssprache des Ziellandes ausreichend beherrschen. Außerdem empfiehlt das BAföG-Amt unbedingt, den Antrag für Auslands-BAföG sechs Monate vor Beginn des Auslandsaufenthaltes zu stellen. Weitere Förderungs-Voraussetzungen sowie alle Formulare und die Kontaktdaten der AnsprechpartnerInnen finden sich auf den Internetseiten des Asien-BAföG: www.studentenwerk-oldenburg.de/bafoeg/asien.



Mit BAföG zum Studium ins Land der Kirschblüte!
Foto: bildpixel (pixelio.de)

Neue Runde bei flexibler Betreuung

Kinder von Studierenden und Bediensteten der Universität können ab 6.4. wieder zur flexiblen Nachmittagsbetreuung im Eltern-Kind-Raum der Universität angemeldet werden. Die Betreuung steht montags bis donnerstags von 13.45 bis 18.15 Uhr für Kinder von 1-6 Jahren zur Verfügung. Die Anmeldung erfolgt montags bis freitags von 13.30 bis 14.30 Uhr unter Tel. 0441/5600783. Weitere Info unter www.studentenwerk-oldenburg.de/kinder.



Foto: captain_eol (pixelio.de)

Beratung in Wilhelmshaven

Der nächste Beratungstermin der Behindertenberaterin des Studentenwerks an der Fachhochschule in Wilhelmshaven findet am 13.4. statt. Behinderte oder chronisch kranke Studierende oder Studieninteressierte können sich umfassend beraten lassen.

Für behinderte und chronisch kranke Studierende gibt es viele Nachteilsausgleiche, die ein Studium erleichtern. Die Behindertenberaterin Wiebke Hendeß berät Betroffene oder auch deren Eltern individuell zu finanziellen Hilfen, Prüfungsmodalitäten und vielem mehr. Wer dieses Angebot am 13.4. in Wilhelmshaven wahrnehmen möchte, melde sich bitte vorher telefonisch unter 0441/798-2797 oder per E-Mail unter behindertenberatung@sw-ol.de an.

Täglich Pizza am Uhlhornsweg

Pizza-Fans kommen ab dem Anfang des Sommersemesters in der Mensa Uhlhornsweg voll auf ihre Kosten: An einer neuen Pizza-Station gibt es die italienische Spezialität dann täglich frisch gebacken.

Der Stand wird im Laufe des April in unmittelbarer Nähe des Culinariums installiert und bietet dann fünf verschiedene Spezialitäten: Pizza Salami, Hawaii, Schinken, Margherita und Spezial. Dazu kommen noch vegetarische Varianten nach Wunsch. Eine 26-cm-Pizza kostet 3,50 €, eine halbe gibt es für 1,75 €.

Im weiteren Verlauf des Semesters expandiert die Hochschulgastronomie weiter: Auf der Zeitungsebene der Uni-Bibliothek hält noch im Frühjahr eine CaféBar Einzug.



Bio-Auftakt in Oldenburg

Mensa Uhlhornsweg feiert am 5. Mai 2010

Großer Bio-Bahnhof am 5. Mai in der Mensa Uhlhornsweg: Gefei-ert wird die Eröffnung der Niedersächsischen Bio-Mensa-Aktionstage. Neben Eröffnungsreden gibt es Bio-Stände zum Probieren und Informieren sowie ein Buffet mit leckeren Bio-Desserts.

Bioprodukte in den Mensen: Das ist nicht überall so selbstverständlich wie in den Gastronomie-Einrichtungen des Studentenwerks Oldenburg. Um das Thema einmal mehr in den Blickpunkt zu rücken, veranstaltet U-plus, die Hannoveraner Agentur für Umweltkommunikation, auch in diesem Jahr wieder die Niedersächsischen Bio-Mensa-Aktionstage.

Das Projekt soll die Bedeutung einer gesunden Ernährung hervorheben und Studierende an Bio-Produkte heranführen. Neben Oldenburg werden auch Mensen in Hannover, Osnabrück, Lüneburg und Braunschweig bei der Aktion mitmachen. Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und der Niedersächsischen Lottostiftung aus Erträgen von BINGO! Die Umweltlotterie.



Foto: Lichtbild Austria (pixello.de)

Nicht nur in der Mensa lecker und gesund essen mit Bio-Produkten

Neue „Starthilfen“ ab 12.4.

PSB-Angebote für entspanntes Studium

Das Angebot „Starthilfen“ der Psychosozialen Beratungsstelle (PSB) geht in die nächste Runde. In Workshops, Vorträgen und Einzel-Coaching vermittelt das Programm Studierenden wichtiges Know-how für ein erfolgreiches Studium mit mehr Spaß und weniger Stress.

Das Studium fordert auf vielfältige Weise. Neben den Leistungsanforderungen in der Uni haben viele Studierende noch einen Job oder andere Verpflichtungen. Die Angebote aus dem Programm „Starthilfen“ bieten Studierenden aller Semester die Möglichkeit, Strategien zu erlernen, die ein erfolgreiches Studium ermöglichen.

So vermittelt der wöchentliche Kurs „**Entspannung**“ verschiedene Techniken, mit denen die Studierende auch zu Hause ganz einfach entspannen und zu sich kommen können. Der Kurs findet vom 12.4. bis zum 5.7. jeweils montags statt und kann regelmäßig oder auch nur zu einzelnen Terminen besucht werden.

Wer keine Zeit für nix hat, sollte sich den 19.4. frei halten, denn dann gibt PSB-Leiter Wilfried Schumann eine zweistündige Einführung in die wichtigsten Techniken des **Zeitmanagements** und erarbeitet mit den TeilnehmerInnen die konkrete Umsetzung im Studienalltag.

Am 27.4. lernen Vielbeschäftigte in einer einstündigen Blitzeinführung die wirksamsten Strategien für die **Stressbewältigung** kennen. Eine Anmeldung ist hierfür nicht notwendig.

Ebenfalls kurz, aber sinnvoll ist der Workshop „**Für was brenne ich – und was brennt mich aus?**“ am 28.4. Hier lernen Studierende in eineinhalb Stunden, wo sie im Alltag Energien verschwenden, die nicht für ein bestimmtes Ziel oder die eigene Zufriedenheit von Bedeutung sind. Gleichzeitig werden Aufgabenfelder gesucht, die die TeilnehmerInnen energetisieren, anstatt sie auszubrennen.

Die PSB bietet neben dem umfassenden Kursangebot auch die Möglichkeit zu einem **Einzel-Coaching** an. Hier werden in 2 bis 4 Sitzungen Studierverhalten, Regenerationsfähigkeit und Belastungsfaktoren analysiert und anschließend Lösungen für die individuelle Situation erarbeitet. Für die Workshops und das Einzel-Coaching ist eine Anmeldung erforderlich.



Foto: manun (photocase.com)

Reinspringen und losschwimmen? Besser mit Starthilfen!

Infos und Anmeldung:

www.studentenwerk-oldenburg.de/psb

Tel.: 0441/798-4400

E-Mail: psb@uni-oldenburg.de

Raum: A4-I-133

Die PSB ist eine Kooperationseinrichtung von Uni und Studentenwerk.