

Blau PAUSE

STUDENTENWERK
OLDENBURG

MAI 2010

In dieser Ausgabe:

- Internetsucht
- MigrantInnen stärken
- Kultur im Mai
- Theater in der Kita
- Starthilfen der PSB

Bio-Aktionstag in der Mensa Ministerin Astrid Grotelüschen und Bio- Botschafterin Sandra Völker als Gäste

Die neue niedersächsische Landwirtschaftsministerin Astrid Grotelüschen und Weltrekordschwimmerin Sandra Völker sind am 5. Mai in der Mensa Uhlhornsweg zu Gast. Sie geben ab 11.30 Uhr das Startsignal zur Eröffnungsveranstaltung der niedersächsischen Bio-Mensa-Aktionstage. Kulinarisches Highlight ist ein großes Bio-Dessert-Bufferet.

Um 11.30 Uhr begrüßt Studentenwerks-Geschäftsführer Gerhard Kiehm die Gäste im Foyer, bevor die frisch vereidigte niedersächsische Landwirtschaftsministerin Astrid Grotelüschen und Sandra Völker als Biobotschafterin des Bundesprogramms Ökologischer Landbau den Aktionstag offiziell eröffnen. Eberhard Röhrig-van der Meer von der Agentur U.plus erläutert schließlich noch einmal die Zielrichtung der Bio-Mensa-Aktionstage. Die Veranstaltung am Uhlhornsweg bildet den Auftakt zu den Bio-Mensa-Aktionstagen in weiteren niedersächsischen Studentenwerken, die von U.plus, der Agentur für Umweltkommunikation im Umweltzentrum Hannover e.V., organisiert werden.

Bio seit 1983 immer mehr ausgeweitet

„Bei uns sind ökologische Produkte seit 1983 fester Bestandteil des Mensaprogramms“, betont Johannes Hemmen, Leiter der Hochschulgastronomie des Studentenwerks. „Derzeit kommen rund 20 % aller Produkte aus Bio-Erzeugung.“ Aber nicht nur Ware in Bio-Qualität, auch der regionale Bezug von Saisonware sind Teil des Nachhaltigkeitskonzeptes in der Hochschulgastronomie. „Kaffee kommt zudem komplett aus Fairem Handel, Fisch nur aus nachhaltiger Fischerei oder Öko-Aquakulturen“, setzt Hemmen hinzu. Auch Lamm-, Rind- und Schweinefleisch bezieht das Studentenwerk ausschließlich aus artgerechter Haltung.

Von der guten Qualität der Bio-Milchprodukte können sich die Gäste in der Mensa am großen Bio-Dessert-Bufferet überzeugen. Leckereien wie Vollkorn-Frischkäsetorte, Erdbeer-Rhabarber-Schlemmerbecher oder Rote Grütze mit Vanillesahne sind dort für einen Cent pro Gramm zu haben. Für die Unterhaltung der Mensagäste sorgt der Comedian Jörg Hemmen.

Während der gesamten Mittagszeit verwöhnt das Jazz-Duo Tammo Pitters und Jann Poppen die Gäste im Foyer mit Live-Musik. In dieser Zeit kann das Publikum auf dem im Foyer aufgebauten Bio-Marktplatz umherflanieren; hier sind mehrere Bio-Lieferanten des Studentenwerks mit Ständen vertreten, an denen auch leckere Kleinigkeiten wie Smoothies, knackiges Gemüse oder Schokolade zum Probieren bereitstehen – natürlich alles in Bio-Qualität.



Die niedersächsische Landwirtschaftsministerin Astrid Grotelüschen (oben) und Schwimmerin und Bio-Botschafterin Sandra Völker eröffnen am 5. Mai in der Mensa Uhlhornsweg die Bio-Mensa-Aktionstage.



Wunschmaschine Computer

Internetsucht: Problem bei Studierenden?

Wissenschaftliche Studien gehen davon aus, dass rund 3% der Internetnutzer süchtige Verhaltensweisen entwickelt haben. Dieser Wert dürfte auch unter Studierenden mindestens erreicht, wenn nicht sogar übertroffen werden. Studierende gelten als gefährdete Gruppe in Hinblick auf Computermisbrauch: Der Computer als unverzichtbares Arbeitswerkzeug ist zugleich auch Spielgerät und mögliches Suchtmittel. Ist die Sucht einmal als solche erkannt, kann die PSB helfen.

Im Studium ist der Übergang fließend: Vom Arbeiten kann man nahtlos ins Spielen, Surfen oder Chatten hinübergleiten, und für die Umwelt lässt sich jede dieser Betätigungen als Arbeitsaktivität darstellen. Ein weiterer Faktor ist die zeitliche Flexibilität des Uni-Alltags. Studierende können in einem hohen Maß über ihre Zeit verfügen und erfahren keine direkten negativen Konsequenzen, wenn sie in die virtuelle Welt abtauchen, anstatt zu studieren. Es vergeht meist eine geraume Zeit, bis sie damit im System Hochschule auffällig werden. Wer bei sich oder Freunden Zeichen für Internetsucht entdeckt (siehe Checkliste links), kann sich an die Psychosoziale Beratung (PSB) wenden. In der Beratungsstelle, die von Universität und Studentenwerk Oldenburg in Kooperation betrieben wird, beraten PsychologInnen Studierende zu allen persönlichen und studienbedingten Problemen und natürlich auch zu Suchtproblematiken.

Checkliste: Woran erkenne ich Internetsucht?

Sind alle der folgenden fünf Kriterien erfüllt, wird eine Person als internetsüchtig eingestuft:

- Über längere Zeitspannen wird der **größte Teil des Tages** zur Webnutzung verwendet.
- **Kontrollverlust** bezüglich Beginn und Ende der Internetnutzung. Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren, bleiben erfolglos oder werden erst gar nicht unternommen.
- Im Verlauf wird **zunehmend mehr Zeit** für internetbezogene Aktivitäten verwendet, das heißt, die „Dosis“ wird gesteigert.
- **Entzugerscheinungen:** Bei längerer Unterbrechung der Internetnutzung Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität und ein psychisches Verlangen zur Wiederaufnahme der Internetaktivitäten.
- **Negative soziale und personale Konsequenzen:** Wegen der Internetaktivitäten stellt sich Ärger mit Freunden oder Familie oder mit Bezugspersonen aus Arbeit oder Studium ein.

Problembewusstsein entwickeln

Wie bei anderen Süchten auch ist die größte Schwierigkeit bei der Behandlung zunächst das mangelnde Problembewusstsein der Betroffenen. Während Freunde und Familie schon längst Alarm schlagen, halten die Betroffenen noch lange Zeit das Bild aufrecht, sie könnten ihr Verhalten steuern. Deshalb ist der erste und wichtigste Schritt die Einsicht, das eigene Verhalten zu problematisieren und Veränderungsbereitschaft zu entwickeln. Erst dann ist eine psychologische Beratung überhaupt sinnvoll.



*Gefangen im weltweiten Netz? Die PSB kann helfen.
Foto: Chris Jahn / pixelio.de*

Für die Behandlung der Computersucht ist es wie auch bei anderen Abhängigkeiten wesentlich, dass die Betroffenen ihre Konsumgewohnheiten und Verhaltensmuster durchbrechen und mithilfe psychologischer Strategien die Verhaltenskontrolle zurückzugewinnen. Darüber hinaus können sie mithilfe der BeraterInnen nachvollziehen, welche Bedürfnisse (etwa Suche nach Anerkennung und Kontakt) zur exzessiven Internetnutzung geführt haben und wie diese Bedürfnisse durch alternative Aktivitäten in der realen Welt erfüllt werden können.

Sinnvollen Umgang mit der virtuellen Welt erlernen

Dabei kann das Behandlungsziel wegen der Funktion des Computers als Arbeitswerkzeug jedoch nicht vollständige Abstinenz sein, sondern es wird ein souveräner, selbst gesteuerter Umgang mit der virtuellen Welt angestrebt.

Der intelligente Umgang mit dem Volumen und dem rasantem Tempo der Wissensvermehrung und die Fähigkeit, die Wunschmaschine Computer sinnvoll für die eigenen Ziele zu nutzen – das sind die Schlüsselkompetenzen unserer Zeit.

Beratung in der PSB:

psb@uni-oldenburg.de
Tel. 0441/798-4400
www.studentenwerk-oldenburg.de/
psb

MigrantInnen stärken

Neues Projekt vom DAAD genehmigt

Seit Herbst 2009 besteht das Projekt „Warum denn nicht? Migration und Bildung“ im Studentenwerk Oldenburg. Es soll junge MigrantInnen dazu ermuntern, ein Studium aufzunehmen und auch abzuschließen. Nun ist ein neues, ergänzendes Projekt genehmigt worden, das es ermöglichen soll, verstärkt die Eltern der SchulabgängerInnen und Studierenden anzusprechen.

„Wir wollen den Eltern näherbringen, welche Türen ein Studienabschluss ihrem Sohn oder ihrer Tochter öffnen kann“, erläutert Cigdem Handschuch, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt und weiß: „Die Rückendeckung der Familie ist oft wesentlich für den Studienerfolg.“ Für das neue Projekt ist eine Reihe von Video-Interviews mit Eltern geplant, deren Kinder bereits erfolgreich studiert haben. Die Aufzeichnungen sollen anderen Eltern zeigen, welche Perspektiven junge Menschen mit Migrationshintergrund haben, wenn sie ein Studium aufnehmen – und auch abschließen. „Der Schritt ins Studium ist das eine“, weiß Cigdem Handschuch, „aber bislang brechen rund 45 Prozent der Studierenden mit Migrationshintergrund ihr Studium ab.“ Das Projekt „Warum denn nicht?“ begleitet junge Menschen daher in allen Phasen von der Zeit vor dem Abitur bis zum Studienabschluss.



Cigdem Handschuch arbeitet im Projekt „Warum denn nicht?“

Mehr Infos zum Projekt:

www.warum-denn-nicht.info

warumdennnicht@uni-oldenburg.de

Leichen und Playback

Schillernde Kulturpackung im Mai

Eine rasante Komödie um eine Leiche, die weggeschafft werden muss, eröffnet das Kulturprogramm des Wonnemonats Mai im unikum. Daneben gibt es Playback- und Improtheater, und alle Freunde des unikums sollten sich den 3. Juni schon mal im Kalender vormerken: Dann rockt nämlich die Party zum 25-jährigen Jubiläum das unikum!

Kaum hat Jutta die Wohnung ihres frisch angetrauten Ehemannes betreten, da kommt es schon zum ersten Streit. In ihrer Wut erschlägt sie Fred mit einer Flasche und versteckt den Toten unter dem Sofa. Nun fangen die Probleme erst richtig an. Zusammen mit ihrer Mutter rettet sie sich aus so mancher brenzigen Situation, doch durch Juttas Dusseligkeit verstricken sie sich in immer mehr Lügen... Die neu gegründete Theatergruppe „Probepackung“ präsentiert mit „Wohin mit der Leiche“ ab 8. Mai ein zeitloses Stück voller überraschender Wendungen und mit jeder Menge trockenem Humor. Sowohl der kriminalistische Spürsinn als auch die Lachmuskeln des Publikums kommen auf ihre Kosten!

Nach der stürmisch aufgenommenen Uraufführung beim „out all night“ präsentieren „Die drei Klammeraffen“ ab 14.5. an fünf Terminen Playbacktheater, bei dem kein Auge trocken bleibt: Justin, Dieter und Rob ermitteln in unglaublichen Fällen und treffen dabei auf Bekanntes aus Film, Funk und Fernsehen. Das Grundkonzept des Playbacktheaters bleibt natürlich gleich: Lippensynchron zu einem Hörspiel wird Comedy-Theater gemacht.

Für Freunde des Improtheaters lohnt sich der unikum-Besuch im Mai gleich zweimal: Am 15.5. zeigt die Gruppe „Wat ihr wollt“ ihre Impro-Künste, und am 29.5. kommt „12 Meter Hase“ angehoppelt und lässt mal diesmal das Publikum entscheiden, welche Szene zu Ende gespielt werden soll.

Und nicht vergessen: Am 3. Juni feiert das unikum sein 25-jähriges Bestehen mit einer rauschenden Party. Stargast ist die bekannte Band „Zärtlichkeiten mit Freunden“, der Eintritt ist frei, Häppchen inklusive.



Weitere Infos und Karten unter www.studentenwerk-oldenburg.de/kultur. Wohl bekomm's.

Impressum:

BlauPause

Infomagazin des Studentenwerks Oldenburg
V.i.S.d.P. Studentenwerk Oldenburg, Uhlhornsweg
49-55, 26129 Oldenburg

Redaktion: Tanja Küddelsmann, Ted Thurner
info@sw-ol.de

Theater in der Kita

Emder Vorschulkinder als Regisseure

Acht Wochen lang hatte die Kita Constantia des Studentenwerks Oldenburg in diesem Frühjahr regelmäßig kreative Köpfe zu Gast: Zwei Theaterpädagogen von der Malschule der Kunsthalle Emden zeigten den Vorschulkindern, wie sie selbst Erlebtes im Theaterspiel künstlerisch ausdrücken können. Das Projekt begeisterte Kinder, Erzieherinnen und die beiden Theaterfachleute derart, dass für das kommende Jahr bereits eine Neuauflage geplant ist.

Sowohl für die Kindertagesstätte als auch für die Theaterleute war es das erste Projekt dieser Art: In zwei Stunden pro Woche haben je 12 Kinder aus dem letzten Kindergartenjahr mit Engelbert Sommer und Claus Gosmann von der Malschule erprobt, was es heißt, selbst erlebte Geschichten mit anderen Kindern nachzuspielen und als „Regisseur“ zu gestalten.

„Zunächst hat ein Kind eine Geschichte aus seinem Lebensalltag erzählt“, erläutert Christine Kühl-Kreutzberger die Vorgehensweise. „Dann haben die anderen Kinder das Beschriebene nachgespielt. Anschließend konnte das Erzähler-Kind als Regisseur fungieren, indem es den ‚Schauspielern‘ erklärt hat, was an der Szene anders war und wie sie es machen mussten, damit es seiner Geschichte entsprach.“ Dabei ging es nicht um „richtig oder falsch“, sondern darum, dass sich jedes Kind individuell in seiner Gestaltung ausdrücken konnte.



Behindertenberaterin am 18.5. in Emden

Am 18. Mai haben behinderte und chronisch kranke Studierende in Emden wieder die Möglichkeit zur individuellen Vor-Ort-Beratung in der Fachhochschule. Behindertenberaterin Wiebke Hendeß bietet an diesem Tag Einzeltermine nach Voranmeldung an. Dazu sind auch Studieninteressierte oder AbsolventInnen mit Behinderung oder chronischer Krankheit willkommen. Anmeldung unter www.studentenwerk-oldenburg.de/behinderte.

Selbstmanagement

Programm der PSB hilft Studierenden

Auch lernen will gelernt sein: Mit dem Programm „Starthilfen“ zeigt die Psychosoziale Beratungsstelle (PSB) Studierenden aller Semester in Workshops, Vorträgen oder Einzel-Coachings, wie sie ihre persönlichen Ressourcen am besten nutzen. Im Mai gibt es einen Vortrag zu Prüfungsvorbereitung und mehrere Workshops.

Ab 5. Mai beginnt ein Kurs zum Thema „Sicheres Auftreten“, in dem TeilnehmerInnen an vier Terminen Quellen des Selbstvertrauens erschließen und Verunsicherungen überwinden lernen.

PSB-Leiter Wilfried Schumann spricht am 11. Mai ab 16.15 Uhr im Bibliothekssaal über ein Thema, das alle Studierenden betrifft: Die richtigen Lernmethoden und Organisationsprinzipien als A und O einer guten Prüfungsvorbereitung.

Brain-Gym, die Körperübungen mit dem positiven Einfluss auf die Gehirnaktivität, stehen im Mittelpunkt eines 2-stündigen Workshops mit Beraterin Gisela Runte am 19. Mai. Aus dem Hochleistungssport bekannt ist das Mentaltraining, das vielen Sportlern zu Wettkampfvorbereitung dient und auch für Studierende hilfreich ist, wie Wilfried Schumann im Workshops am 27.5. vermittelt. Und um Selbstmotivierung dreht sich der Workshop am 28.5. mit Rolf Wartenberg; hier lernen Studierende, sich selbst bewusster und wirksamer zu motivieren.



Foto: manun / photocase.com

Mehr Infos:

www.studentenwerk-oldenburg.de/psb/starthilfen1.html
psb@uni-oldenburg.de
 Tel. 0441/798-4400