

Blau PAUSE

STUDENTENWERK
OLDENBURG

MAI 2012

In dieser Ausgabe:

- Filmpremiere am 4.5.
- Mehr Neuland-Huhn
- BAföG im Praktikum
- Kultur im Frühjahr
- DSW-Sozialerhebung

Mit Schwung ins Semester Präventionsprogramm „Starthilfen“

Stress im Studium? Am besten gar nicht erst aufkommen lassen. Die Psychosozialen Beratungsstellen des Studentenwerks an den Standorten Oldenburg, Emden und Wilhelmshaven bieten Studierenden auch im Sommersemester wieder Vorträge, Workshops und Kurse zur Stressprävention an. Auch Einzelcoaching ist möglich.

Ob Zeitmanagement, Mentaltraining oder die Auseinandersetzung mit Prüfungs- oder Versagensängsten: Die Beratungsstellen haben viele verschiedene Ansätze, wie dem Stress begegnet – oder eben schon vorgebeugt – werden kann. „Die meisten Workshops vermitteln in zwei bis drei Stunden das Wesentliche zu einem Thema“, erläutert Wilfried Schumann, Leiter der Oldenburger PSB. „Die Studierenden bekommen hier vor allem Anregungen, die sie auch zuhause umsetzen können – Hilfe zur Selbsthilfe.“ Im Einzelcoaching geht es noch einmal anders zur Sache: Die Studierenden kommen zwei bis vier Mal in die Sprechstunde mit einem Berater oder einer Beraterin und analysieren ihre Ziele und die Gründe für ihre jeweiligen Schwierigkeiten. Aus den Ergebnissen entwickeln sie dann gemeinsam neue Herangehensweisen. „Manchmal ist jedoch auch eine Zielkorrektur nötig“, weiß Schumann aus der Beratungspraxis.

Angebote auch in Elsfleth, Wilhelmshaven und Emden

In Emden und Wilhelmshaven hat bereits im März die mittlerweile dritte Runde der „Starthilfen“ vor Ort begonnen. An beiden Standorten können Studierende im Mai und Juni in Tagesworkshops zum einen noch alles über Selbst- und Zeitmanagement lernen und zum anderen im Seminar „Sicheres Auftreten“ die Kraft des Selbstvertrauens entdecken. Auch in der Jade Hochschule in Oldenburg und Elsfleth bietet die PSB „Starthilfen“ an: Am 23. Mai kommt Wilfried Schumann beispielsweise zu einem Vortrag über Zeitmanagement nach Elsfleth, am 30. Mai geht es in einem Vortrag an der Jade Hochschule in Oldenburg um die optimale Prüfungsvorbereitung.

Schumann rät Studierenden aller Hochschulen, diese kostenfreien „Starthilfen“ der PSB so intensiv wie möglich zu nutzen: „Viele gestresste Studierende sind der Meinung, dass sie alleine klarkommen müssen, damit niemand etwas von ihrem Leiden merkt“, sagt der Psychologe. „Damit manövriert sie sich aber in eine noch ungünstigere Situation.“ Denn wer sich abkapselt, hat noch weniger Möglichkeiten, aufzutanken. In den Workshops können Betroffene sich nicht nur untereinander austauschen, sondern bekommen eben auch noch konkrete Anleitungen, wie sie ihre Situation verbessern können. „Aber auch Studierende, die noch nicht kurz vor dem Kollaps stehen, profitieren auf jeden Fall von den Tipps und Techniken, die wir vermitteln“, fasst Schumann zusammen.



Die Flossen weisen den Weg!
Foto: manun / photocase.com

Mehr zu Starthilfen finden Sie im Web unter www.studentenwerk-oldenburg.de/psb und in einem Faltblatt vor Ort. Dort sind auch die einzelnen Termine verzeichnet.

Zu den meisten Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich:

psb@sw-ol.de oder

0441/798-4400

Alle Angebote sind kostenfrei, da aus Studienbeiträgen der Hochschulen finanziert.

Die PSB Oldenburg ist eine Kooperationseinrichtung von Uni und Studentenwerk Oldenburg.

Ermutigung zum Studium

Film Premiere am 4. Mai im BIS-Saal

Studierende mit Migrationsgeschichte gibt es noch immer (zu) wenige an deutschen Hochschulen. Der Film „Migration und Bildung: Eltern reden mit!“ zeigt Erfolgsgeschichten: Migranten unterschiedlicher Herkunft, deren Kinder einen akademischen Weg eingeschlagen haben, erzählen hier, wie die Familien es gemeinsam geschafft haben. Die Premiere der Kurzfilme ist am 4. Mai um 17 Uhr im BIS-Saal.

„Das Ziel der sechs Kurzfilme ist es, anhand der biographisch geführten Interviews auch andere nach Deutschland eingewanderte Eltern zu ermutigen, ihre Kinder für ein Hochschulstudium zu motivieren“, sagt Cigdem Handschuch, die das Filmprojekt federführend betreut hat. Die türkischstämmige Sozialwissenschaftlerin war bereits seit 2009 im DAAD-geförderten Projekt „Warum denn nicht – Migration und Bildung“ tätig, das wie das aktuelle Projekt in der PSB angesiedelt ist und vom Studentenwerk realisiert wurde. Sie hat in dieser Zeit beobachtet, dass es AbiturientInnen mit Migrationsgeschichte häufig an Ermutigung aus ihren Familien fehlt, wenn es darum geht, ein Studium aufzunehmen oder zu Ende zu führen. „Häufig haben deren Eltern große Unsicherheiten, was eine akademische Laufbahn ihrer Kinder betrifft“, sagt Cigdem Handschuch. „Diese wollen wir mit den Filmen abbauen helfen.“



In Deutschland Abitur gemacht – und dann? Nicht immer ermutigen im Ausland geborene Eltern ihre Kinder zum Studium.

Eltern in der Muttersprache ansprechen

Deshalb war es auch ein wichtiger Baustein des Filmprojektes, die Interviews in der jeweiligen Muttersprache zu führen. „So können wir andere Migranten direkt erreichen, ohne den Umweg über die deutsche Sprache“, hofft Cigdem Handschuch. Die Gespräche in arabischer, aramäischer, türkischer, kurdischer, russischer und polnischer Sprache sind im Film mit deutschen Untertiteln versehen.

Am 4. Mai werden die Filme im BIS-Saal der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Um 17 Uhr beginnt die Veranstaltung mit kurzen Grußworten von Prof. Dr. Gunilla Budde, Universitäts-Vizepräsidentin für Studium und Lehre, und Dr. Ayca Polat, Integrationsbeauftragte der Stadt Oldenburg. Nach der Filmvorführung gibt es noch Gelegenheit zu Diskussion und Austausch.

Beratung vor Ort

Die Behindertenberaterin Wiebke Hendeß bietet am 8. Mai in Emden Beratungstermine für behinderte und chronisch kranke Studierende an. Wiebke Hendeß informiert kompetent zu allen Themen rund um Studium und Behinderung oder chronische Krankheit. Auch Studieninteressierte oder deren Eltern können die Beratung wahrnehmen. Wer sich beraten lassen möchte, muss im Vorhinein einen Termin vereinbaren: behindertenberatung@sw-ol.de oder Tel. 0441/798-2797.

BAföG: Mietzuschuss

Manche BAföG-Bezieher haben sich vielleicht gewundert: Wenn sie in eine teurere Wohnung eingezogen sind, erhalten sie kein höheres BAföG. Das liegt daran, dass es inzwischen im BAföG nur noch einen pauschalen Mietzuschuss gibt. Anders als früher spielt die Höhe der Miete dabei keine Rolle mehr. Also ergibt sich auch keine höhere Zahlung, wenn eine teurere Wohnung bezogen wird. Nachgewiesen werden muss nur noch, dass Sie nicht bei Ihren Eltern wohnen.

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

Erfolg: Neuland-Huhn

Manche Produkte ausschließlich artgerecht

Seit das Studentenwerk Anfang 2011 eine neue Initiative startete, regelmäßig Huhnfleisch aus artgerechter Neuland-Haltung in den Mensen anzubieten, hat sich die Akzeptanz dieses Angebots als so gut erwiesen, dass manche Produkte jetzt ausschließlich aus artgerechter Haltung kommen.

„Wir haben 2011 mehr Neuland-Hähnchenkeulen verkauft als solche aus konventioneller Haltung“, freut sich Gastronomiechef Johannes Hemmen. „Daher haben wir uns entschieden, Hähnchenkeulen, aber auch Hähnchenflügel, -frikadellen und -bratwürste jetzt nur noch bei Neuland zu beziehen.“ Den etwas höheren Preis akzeptierten die Gäste, anders als bei einem früheren Versuch vor rund zehn Jahren. Hemmen führt das auf das ausgeprägtere gesamtgesellschaftliche Bewusstsein für die Herkunft von Lebensmitteln zurück: „Auch vielen Mensagästen ist es heute nicht mehr egal, unter welche Bedingungen die Tiere leben.“ Eier kommen in den Mensen übrigens schon länger komplett aus Neuland-Betrieben.



Foto: Gerti G / photocase.com

Jetzt in allen Mensen ausschließlich aus artgerechter Haltung:

- Hähnchenkeulen
- Hähnchenbratwurst
- Hähnchenfrikadellen
- Hähnchenflügel

Puffpaff und Nagelritz

Volles Frühjahrs-Programm im unikum

Knallvoll mit Kabarett, Theater und weiteren Höhepunkten kommt das unikum-Frühjahrsprogramm daher: Die studentenwerkseigene Bühne bietet alles mögliche vom Umweltslam bis zu Improtheater mit Publikumsbeteiligung. Studierende können hier übrigens auch selber aktiv werden!

Was um alles in der Welt ist ein **Umweltslam**? Ganz einfach: Am 21.4. kommen Slam-Poeten ins unikum, die für einen guten Zweck über das Thema Naturschutz slammen. Der Erlös (5 Euro pro Person) kommt einem Umweltprojekt zugute. Da kann man mal prima das ethisch Gute mit dem ästhetisch Schönen verbinden!

Sebastian Puffpaff heißt wirklich so und ist daher Kabarettist. „Warum!“ nennt er sein aktuelles Programm, in dem er das Publikum am 25.4. im unikum gnadenlos böse und wenig politisch korrekt unterhält.

Am 28.4. macht die Improtheatergruppe **„Wat Ihr wollt“** wieder einmal das unikum unsicher: Kein Abend ist wie der andere, denn alles entsteht spontan und ungeprobt, das Publikum gibt die Richtung vor. Ein Riesenspaß!

„Sex ihn der Krise“ diagnostiziert Kabarettist **Hubert Burghardt** am 3. Mai. In seinem Programm geht er unter anderem der Frage nach, ob Wirtschaftsmacht und Libido wirklich zusammenhängen. Klavierspiel gibt es gratis dazu.

Einen Klassiker des Nordens bringt das unikum am 10. Mai: **Nagelritz** alias Dirk Langer bringt in seinem Programm „Nagelritz singt Ringelnatz“ noch einmal das Schönste aus der Feder des unvergessenen Dichters.

Ist er nun zu schief oder nicht schief genug? **„Der schiefe Turm von Pisa“** erhitze die Gemüter in der Groteske von Wolfgang Hildesheimer, die am 12. Mai in der Produktion des oldenburger uni theaters out im unikum Premiere feiert. Weitere Termine: 15.5., 24.5., 1.6., 8.6. und 16.6.

Mit **„Danke für die Tür“** kommt am 19.5. noch einmal Improtheater ins unikum: Kuriose Geschichten, spannende Begegnungen und unerhörte Dialoge erwarten die geeigneten Zuschauer.



Sebastian Puffpaff (er heißt wirklich so) gilt als George Clooney des deutschen Kabarets. Wer es nachprüfen möchte: am 25.4. im unikum!

BAföG auch im Praktikum

Förderung von Pflichtpraktika schon vor dem Studium möglich

Dies ist vor allem für (angehende) Studierende der Jade Hochschule und der Hochschule Emden / Leer interessant: Wer vor Studienbeginn laut Zulassungsordnung bereits ein Praktikum absolviert haben muss, kann dafür BAföG beantragen. Auch Pflichtpraktika während des Studiums können gefördert werden. Zu beachten ist hier allerdings die besondere Anrechnung der Praktikumsvergütung.

„Anders als bei studentischen Nebenjobs wird die Praktikumsvergütung voll auf die BAföG-Zahlungen angerechnet“, erläutert BAföG-Amtsleiterin Stefanie Vahlenkamp. Zur Erinnerung: Bei Nebenjobs können Studierende bis zu 400 Euro monatlich dazuverdienen, ohne dass dies das BAföG schmälert. Bei Praktikumsvergütungen kann lediglich eine Sozialpauschale von 21,3 Prozent und ein Werbungskostenanteil von monatlich 84 € geltend gemacht werden. Für jeden weiteren im Praktikum erwirtschafteten Euro gibt es dann entsprechend weniger BAföG.

Ansonsten bemisst sich die Höhe der Zahlungen wie bei der regulären Studienförderung nach dem Einkommen der Eltern, oder Sie erhalten die Zahlungen elternunabhängig, wenn Sie vor dem Studium schon eine Zeitlang in Vollzeit berufstätig waren. Den Antrag für die Förderung des Zugangspraktikums stellen Sie bei dem Studentenwerk, das für die Hochschule zuständig ist, an der das Studium begonnen wird. Dazu müssen der Praktikumszeitraum und die Vergütung auf einem extra Formblatt nachgewiesen werden. Stefanie Vahlenkamp weist noch darauf hin, dass bei einem Pflichtpraktikum nur für die in der Studienordnung geforderte Mindestdauer BAföG gezahlt werden kann. „Wer das Praktikum auf eigene Faust verlängert, kann für den Rest der Zeit nur dann staatliche Förderung erhalten, wenn das gleichzeitig betriebene Studium nicht beeinträchtigt wird“, so die Amtsleiterin. Dies wäre etwa in den Semesterferien oder bei einem Teilzeitpraktikum der Fall. Weitere Info: www.studentenwerk-oldenburg.de/bafog.



BAföG ist auch schon vor dem Studium möglich, wenn ein Zugangspraktikum Pflicht ist.

Foto: www.jenpix.de/pixelio.de

DSW-Sozialerhebung

Kreuzchen für die Studierendenschaft

Ab Ende Mai werden die Fragebögen zur 20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks (DSW) an über 16.000 zufällig ausgewählte Studierende in Deutschland verschickt. Jede/r 27. erhält die Formulare.

Mit der Umfrage erstellt das DSW alle drei Jahre einen großen Querschnitt der sozialen Lage von Studierenden an deutschen Hochschulen. Wer den Fragebogen oder die Aufforderung zur Online-Teilnahme erhalten hat, sei hiermit noch einmal besonders dazu aufgefordert, Kreuzchen und Angaben auch wirklich zu machen, denn nur wenn so viele wie möglich mitmachen, ergibt sich ein repräsentatives Bild der Studierendenschaft. Dies ist zum einen wichtig, weil anhand der Ergebnisse die 58 Studentenwerke in ganz Deutschland ihre Angebote ausrichten können. Aber auch die Forderungen der Studentenwerke an die Politik, etwa nach einer BAföG-Erhöhung oder mehr Unterstützung von Studierenden bei der Kinderbetreuung, werden mit den gewonnenen Zahlen untermauert. Daher trägt das Ausfüllen der Sozialerhebung zum Wohl der aktuellen und auch künftiger Studierendengenerationen bei. Also: Mitmachen und etwas bewirken!

