

SERVVUS

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



AUSGABE
05/2020



STUDIERN DAHEIM

Das Studentenwerk München unterstützt
mit Tipps und individueller Beratung

© DSW / Jan-Eric Eüler

STUDENTENWERKS-SERVICES
Wir sind weiterhin telefonisch für Sie da

DOK.FEST MÜNCHEN
Online-Tickets zu gewinnen

AUSGABE 05 / 2020

HERAUSGEBER:
Studentenwerk München
Tobias M. Burchard (Geschäftsführer)
Leopoldstr. 15, 80802 München

REDAKTION:
Ingo Wachendorfer (verantwortlich)
Leslie Hauser
Sophie Plessing
Miriam Schönrock

KONTAKT:
Telefon: +49 89 38196-148
E-Mail: presse@stwm.de

SATZ UND LAYOUT:
elementare teilchen GmbH

HERSTELLUNG UND DRUCK:
Druckerei Joh. Walch GmbH & Co.
Im Gries 6, 86179 Augsburg

UMWELTHINWEIS:
servus ist auf ökologisch einwandfreiem
Papier sowie CO₂-kompensiert gedruckt.
Die Herstellung und die Nachhaltigkeit wird
überwacht.



AUFLAGE:
14.000

servus wird kostenlos in den Einrichtungen
des Studentenwerks München und an den
vom Studentenwerk betreuten Hochschulen
verteilt.

ANZEIGEN:
Deutsche Hochschulwerbung
Tel.: + 49 211 749 564-0
E-Mail: info@hochschulwerbung.de



© Michael Fuchs

LIEBE STUDENTINNEN UND STUDENTEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie sind es gewohnt, dass sich an dieser Stelle im Heft die Geschäftsführung des Studentenwerks München zu tagesaktuellen Gegebenheiten im Hochschulalltag äußert und einen Ausblick auf die Inhalte der *servus* gibt. So wollen wir es beibehalten. Meine Vorgängerin Dr. Ursula Würzer-Faßnacht begibt sich diesen Monat in den wohl verdienten Ruhestand und ich übernehme die Aufgabe der Geschäftsführung sehr gerne.

Frau Dr. Würzer-Faßnacht hat sehr viele wichtige Entwicklungen bereits angestoßen und in den letzten dreizehn Jahren entscheidende Meilensteine im Bereich Wohnen & Bauen, Hochschulgastronomie, Studieren mit Kind, Semesterticket und Beratung gesetzt. Vieles davon werde ich gerne weiter fortführen und manche Themen möchte ich zu Gunsten der Leistungen für Studierende und Hochschulen intensivieren und akzentuieren. Unsere Angebote werden immer konsequent und verlässlich auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet bleiben, unsere Kommunikation wird in vielen Bereichen noch digitaler werden und bei unseren Leistungen vor Ort helfen wir immer bestmöglich mit Herz und Engagement.

Ich übernehme die Geschäfte in sehr bewegten, in dieser Form noch nie da gewesen und durchaus auch für das Studentenwerk schwierigen Zeiten. Dem Leitungsteam und allen Beschäftigten im Studentenwerk gilt mein Dank. Jede Krise, auch die durch das Coronavirus bedingte Krise, birgt Chancen auf Veränderungen, die wir nutzen möchten.

Eines aber wird sich mit Sicherheit nicht ändern: dass wir weiterhin für Sie da sind! Deshalb haben wir diese Ausgabe auch dem Thema „Studieren in Zeiten von Corona“ gewidmet und wollen aufzeigen, inwiefern wir Sie trotz aller Hindernisse unterstützen können. Wir passen unsere Angebote für Sie den Gegebenheiten bestmöglich an und sorgen mit verlässlichen Leistungen für eine ebenso zuverlässige Versorgung in der Not.

Mir ist es besonders wichtig, dass uns die Hochschulen und die Studierenden auch weiterhin als Partner wahrnehmen. Gerne möchte ich den regelmäßigen Austausch und Kontakt mit Ihnen halten und intensivieren. Ich freue mich auf unser Kennenlernen.

Ihr

Tobias M. Burchard
Geschäftsführer des Studentenwerks München

„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“

VINCENT VAN GOGH,
NIEDERLÄNDISCHER MALER
(1853 - 1890)



10

AUSGABE 05 / 2020



© Juliane Heess: SiT; Studentin: DSW / Jan Eric Euler; Schild: M. Schuppich / stock.adobe.com

Report

SERVICE

- Beratungsnetzwerk: Wir sind weiterhin für Sie da!
- Fragen rund ums Wohnen beim Studentenwerk
- Veranstaltungen für Studierende
- Frag doch! Meine Eltern verdienen aufgrund von Corona gerade weniger Geld. Ist es sinnvoll, jetzt BAföG zu beantragen, auch wenn ich bislang nicht BAföG-berechtigt war?
- Sommersemester 2020: Regelungen zum Semesterticket

REPORT

Studieren daheim. Das Studentenwerk München unterstützt mit Tipps und individueller Beratung

ZUR SACHE

Juliane Heess, Leitung Studierendencoaching beim Studentenwerk München

ÜBRIGENS

- Neues Beratungsangebot: Studentenwerk berät in Garching
- Im Sommersemester digital: Projektseminar Come to Munich – be at home
- DOK.fest München: Dieses Jahr Online-Tickets zu gewinnen

WER IST EIGENTLICH... ?

Tobias M. Burchard, neuer Geschäftsführer des Studentenwerks München

4		Mensa & Cafeteria restaurants universitaires cafeteria 餐厅
6		Wohnen résidences universitaires accommodation 住宿
6		BAföG aides financières grant (联邦德国教育促进法中规定的) 贷学金的申请
10		Information information information 信息
10		Internationales relations internationales international affairs 国际
14		Kultur service culturel cultural affairs 文化和休闲时间
15		Beratung aide social counselling 咨询
		Studieren mit Kind étudiants parents studying as a parent 带孩子的大学生
		Studieren mit Behinderung étudier et handicap students with disabilities 残疾人士



Dieses Jahr ist alles anders

VERANSTALTUNGEN FÜR STUDIERENDE

Um Studierenden eine bezahlbare und dennoch abwechslungsreiche Freizeit zu ermöglichen, stellt das Kulturteam des Studentenwerks München jedes Semester ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm auf die Beine. Günstig oder sogar kostenlos kommen so alle Studierenden in den Genuss von Sport, Weiterbildung, Ausflügen, Workshops und Kulturevents.

Durch die aktuelle Situation der Corona-Pandemie kann aber leider das Musik- und Kleinkunstfestival „StuStaculum“ im Mai nicht stattfinden und damit auch nicht der Kabarett- und Kleinkunstwettbewerb „Goldene Weißwurst“. Ebenso müssen die geplante Kabarett-Benefizveranstaltung sowie das Cultureclubbing mit dem Filmfest München im Juli leider ausfallen.

Das Studentenwerk München versucht aber, Kurse aus dem neuen Semesterprogramm für das Sommersemester persönlich oder digital umzusetzen, soweit erlaubt und möglich! Welche Kurse nicht stattfinden und zu welchen Sie sich unter Vorbehalt telefonisch oder per E-Mail anmelden können, prüfen Sie bitte online unter:

- www.stwm.de/kultur
- www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

FAQs online

FRAGEN RUND UMS WOHNEN BEIM STUDENTENWERK

Aufgrund der aktuellen Situation müssen die Verwaltungsstellen der Wohnheime weiterhin geschlossen bleiben. Auch die Hausmeister sollten bitte nur telefonisch kontaktiert werden, viele Anliegen können auch über Schadensmeldungen geregelt werden.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind aber weiterhin zu den gewohnten Sprechzeiten für Sie da, telefonisch und per E-Mail! Wir sind sehr bemüht, Ihnen in dieser ungewöhnlichen Zeit weiterhin zur Seite zu stehen. Zu vielen Fragen, die uns erreicht haben, finden Sie auch online Antworten in unseren Corona-FAQs, zum Beispiel zum Verhalten im Corona-Verdachtsfall, zu Ein- und Auszügen oder zu Mietverträgen.

Rufen Sie uns gerne an!

Verwaltungsstelle Olympisches Dorf
Mo bis Fr 9.00 bis 12.00 Uhr
Di + Do 14.00 bis 16.00 Uhr
Tel. +49 (0)89 357135 -0 / -20
E-Mail: wohnen-vertrag@stwm.de

Weitere Infos finden Sie online:

→ www.stwm.de/wohnen

Corona-FAQs:

→ www.stwm.de/wohnen/corona-faq

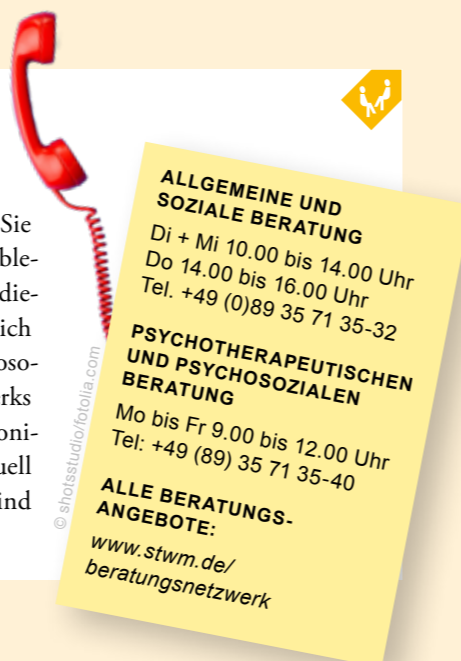


Beratungsnetzwerk

WIR SIND FÜR SIE DA!

Gerade in der aktuellen Situation können viele Fragen rund um das Studium auftreten. Zögern Sie nicht, sich damit an die Beratungsstellen des Studentenwerks München zu wenden. Wir sind per Telefon weiterhin für Sie da. Erste Anlaufstelle bei Problemen rund um das Studium ist die Allgemeine und Soziale Beratung. Die Berater/-innen haben ein offenes Ohr für Fragen aller Art, beispielsweise zu Finanzierungsengpässen, zur Studienorganisation oder

zu möglichen Sozialleistungen. Möchten Sie über studienbedingte oder persönliche Probleme mit einem Psychotherapeuten oder Studiencoach sprechen, dann melden Sie sich bei der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks München an. Einen Termin für ein telefonisches Beratungsgespräch erhalten Sie aktuell innerhalb weniger Tage. Die Gespräche sind kostenlos und anonym.



FRAG DOCH!

Gibt es etwas, was Sie das Studentenwerk schon immer fragen wollten? In unserer Rubrik „Frag doch!“ erhalten Sie Antworten.



Meine Eltern verdienen aufgrund des Coronavirus 2020 weniger Geld. Ist es sinnvoll, jetzt BAföG zu beantragen, auch wenn ich bislang nicht BAföG-berechtigt war? fragt eine Studentin per E-Mail.

Unsere Antwort:

Ja, es ist sinnvoll, in diesem Fall einen Antrag zu stellen. Normalerweise kommt es beim BAföG auf das Einkommen der Eltern im vorletzten Kalenderjahr an. Sinkt deren Einkommen jedoch – beispielsweise aufgrund von Kurzarbeitergeld, Gewinneinbruch oder Arbeitslosigkeit – könnten Sie durchaus BAföG-berechtigt sein, auch wenn das elterliche Einkommen im vorletzten Jahr eine Förderung ausgeschlossen hätte.

Wir empfehlen Ihnen, sich telefonisch von den Mitarbeiter/-innen der Allgemeinen BAföG-Beratung informieren zu lassen. Die Berater/-innen weisen Sie beispielsweise auch darauf hin, dass es bei einer Aktualisierung zu einer Rückforderung kommen kann, wenn das Einkommen doch unerwartet hoch ausfällt. Wir bitten Sie um etwas Geduld, da wir momentan sehr viele Telefonate bearbeiten.

Allgemeine BAföG-Beratung:

Telefon 089 357135-30
montags bis freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
dienstags und mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr und
donnerstags von 14.00 – 17.00 Uhr
Unsere BAföG-FAQ's unter: www.stwm.de/finanzierung/bafog-fragen-und-antworten/

→ Sie fragen – das Studentenwerk antwortet! Einfach eine E-Mail schreiben an: presse@stwm.de

verschobenes Sommersemester 2020

REGELUNGEN ZUM SEMESTERTICKET

Der verzögerte Vorlesungsbeginn des Sommersemesters 2020 bzw. die Umstellung auf digitale Lehre ändern nichts am Gültigkeitszeitraum des Semestertickets, dieser endet weiterhin am 30.9.2020. Da die Validierung der Studierendenausweise aufgrund der aktuellen Situation jedoch schwierig ist, behalten die Studierendenausweise mit Aufdruck „Wintersemester 2019/20“ bis auf Weiteres auch im Sommersemester 2020 Gültigkeit. Damit können sie für die Fahrt mit dem MVV genutzt werden. Wer einen Studierendenausweis einer Münchner Hochschule mit

Aufdruck MVV besitzt, kann montags bis freitags zwischen 18.00 und 6.00 Uhr sowie das ganze Wochenende und an Feiertagen das MVV-Gesamtnetz nutzen.

Für die zusätzliche IsarCard Semester, die die 24-stündige Nutzung des ÖPNV ermöglicht und fakultativ bei den Verkehrsbetrieben erworben werden kann, gelten gesonderte Regelungen. Hierzu weitere Infos des MVV:

www.mvv-muenchen.de/tickets/zeitkarten-abos/mvv-semesterticket/index.html





Lernen daheim kann gut gelingen.



Die Mitarbeiter/-innen des Studentenwerks München sind weiterhin telefonisch für Sie da.



Unabhängig von Alter und Lebenssituation hat sich der Alltag in der Corona-Krise für die meisten Menschen merklich verändert. Das virtuelle Lernen ersetzt den Hörsaal, die Lerngruppe oder die Bibliothek. Die Selbstorganisation, das Miteinander im Wohnheim oder die Finanzierung des Studiums müssen eventuell neu durchdacht werden. In dieser Situation sind die Mitarbeiter/-innen des Studentenwerks München weiterhin telefonisch für alle Studierenden da. Die servus-Redaktion hat einige Hilfestellungen zu den Themen Lernen, Wohnen und BAföG zusammengefasst.

LERNEN ZUHAUSE – SO GELINGT DAS DIGITALE STUDIUM

Die Selbstorganisation in Zeiten von Corona geht nicht immer leicht von der Hand, da der innere Schweinehund auch daheim an vielen Ecken lauert. Doch es gibt viele Tipps zum erfolgreichen Studium in den eigenen vier Wänden, die darauf warten, ausprobiert zu werden. Gemeinsam mit Juliane Heess, Leiterin externe Angebote und Coaching beim Studentenwerk München (s. Interview auf S. 12 – 13), hat die *servus*-Redaktion Tipps formuliert, die bei der Strukturierung, Motivation und Konzentration unterstützen können:

Das Erstellen eines Lernplans hilft nicht nur dabei, eine Übersicht über die Stoffmenge zu behalten, sondern auch, die Anforderungen des Studiums in der vorhergesehenen Zeit zu meistern. Dafür ist zudem ein solides Zeitmanagement mit einer gewissen Tagesstruktur notwendig. Da das Studium als Vollzeit-Job angesehen werden kann, sollten rund 40 Stunden pro Woche eingeplant werden, aber natürlich sind freie Tage und kleine Auszeiten ebenso wichtig. Nach etwa 45-50 Minuten Lerneinheit ist zu empfehlen, eine kurze Pause von 5 bis 10 Minuten ein-

zulegen, die genutzt werden kann, um sich zum Beispiel zu dehnen, etwas zu trinken oder für frische Luft zu sorgen. Wichtig hierbei: in der Pause sollten Sie möglichst keine Aktivitäten beginnen, die nicht nach wenigen Minuten beendet werden könnten. Denn dann soll es ja wieder an den Schreibtisch gehen. Es ist durchaus legitim, den Lernplan an Zeiten anzupassen, zu denen man erfahrungsgemäß am produktivsten ist. Wer in der Früh konzentriert arbeiten kann, sollte sich am Vormittag dem Studium widmen und Nachteulen dürfen auch bis spät in den Abend lernen – sofern es der Studienrhythmus zulässt.

Zudem gelingt das Lernen zuhause oft besser, wenn man zuvor – wie an normalen Werktagen – den Pyjama durch Jeans und T-Shirt ersetzt. Schaffen Sie sich auch eine angenehme Lernatmosphäre, indem Sie zum Beispiel Ihren Arbeitsplatz ideal gestalten und Störfaktoren, wie das Smartphone, einfach ausschalten. Weitere Tipps sind, die sozialen Kontakte virtuell zu pflegen, sich mit Spaziergängen oder Sport fit zuhalten und sich ab und zu mit Dingen zu beschäftigen, die nichts mit den universitären Verpflichtungen zu tun haben.



Report

STUDIERTEN DAHEIM

DAS STUDENTENWERK MÜNCHEN UNTERSTÜTZT MIT TIPPS UND INDIVIDUELLER BERATUNG



→
Neue digitale Plattformen nutzen,
die einen virtuellen Austausch
ermöglichen, lautet die momen-
tane Devise.

DAS WOHNHEIMLEBEN ZU SEMESTERSTART

Die Nähe zu anderen Studierenden, gemeinsame Treffen und Unternehmungen machen das Wohnheimleben attraktiv. Durch Schutzmaßnahmen wie das Versammlungs- und Veranstaltungsverbot kann momentan leider vieles nicht stattfinden: Dazu gehören Spieleabende und Partys, aber auch Hausvollversammlungen und Tutorenveranstaltungen. Wir bitten aus Solidarität für all jene, die den Schutz am nötigsten haben, um eine strikte Einhaltung der Maßnahmen. Um weiterhin verbunden zu bleiben, nutzen viele Studierende Whats-App-Gruppen oder Chatrooms. Auch die Wohnheimtutoren sind telefonisch und per Mail erreichbar – fragen Sie dort gerne nach, welche Kontaktmöglichkeiten es in Ihrem Wohnheim gerade gibt. Die Mitarbeiter/-innen der Wohnheimverwaltung stehen außerdem bei Ihren Fragen zur Verfügung. Dabei geht es darum, stets individuelle Lösungen zu finden, um auf Schwierigkeiten, die sich durch die aktuelle Lage ergeben, eingehen zu können.

Virtuelle Angebote haben auch die Tutoren der Service-Paket-Studierenden organisiert. Um die ausländischen Studierenden willkommen zu heißen, fanden beispielsweise bereits online-Welcome-Abende statt.

Sollten Sie sich in der gegenwärtigen Lage allein und durch fehlende Kontakte einsam fühlen, bietet das Studentenwerk die Unterstützung der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle. Die Berater/-innen helfen kostenlos und anonym am Telefon. Termine sind innerhalb weniger Tage nach Terminvereinbarung möglich.

BAFÖG – KEINE NACHTEILE DURCH DIE KRISE

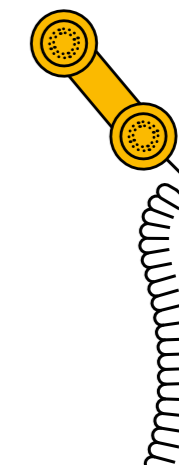
Durch die Pandemie entstehen Studierenden keine Nachteile hinsichtlich der Bafög-Förderung. Jedoch ist es wichtig, immer den bewilligten Zeitraum des Bafög im Auge zu behalten, da sich der Bewilligungszeitraum des Bafög nicht automatisch an die verschobenen Semesterzeiten anpasst.

Die Corona-Krise hat auch Einfluss auf die wirtschaftliche Situation mancher Familien, die bisher mühelos ein Studium finanzieren konnten. Wenn Eltern momentan weniger verdienen, lohnt es sich, einen neuen Bafög-Antrag zu stellen und sich von der Allgemeinen Bafög-Beratung des Studentenwerks beraten zu lassen (s. hierzu auch der Artikel „Frag doch!“ auf S. 5 dieser *servus*).

Einige Studierende engagieren sich aktuell besonders und helfen mit, die Folgen der Pandemie zu bewältigen, zum Beispiel im Krankenhaus. Während der Dauer der Krise wird es für Einnahmen aus entsprechenden Jobs eine Bafög-Sonderregelung geben: Ab März 2020 zählen die Einnahmen voraussichtlich nicht als Einkommen, wenn es sich um zusätzliche Einnahmen aus einer Tätigkeit in systemrelevanten Branchen und Berufen handelt und die Tätigkeit zur Bekämpfung der Pandemie aufgenommen wurde. Die Regelung muss jedoch noch durch den Bundestag beschlossen werden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Semesterstart! Während und natürlich auch nach der Corona-Krise sind wir weiterhin für Sie da – damit Studieren gelingt.

Wir helfen Ihnen telefonisch:



PSYCHOTHERAPEUTISCHE UND PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Terminvereinbarung montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr unter:

089 357135-40

VERWALTUNGSSTELLEN DER WOHNHEIME

Telefonnummern unter:

WWW.STWM.DE/WOHNEN/VERWALTUNGSSTELLEN/

ALLGEMEINE BAFÖG-BERATUNG

*Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr unter:*

089 357135-30

→ *Bitte beachten Sie, dass auf Grund der erhöhten Zahl an Telefonaten die Systeme stark belastet sein können. Wir bitten um Geduld.*

Mai SPEISEPLAN

	Dienstag, 07.05.20	Mittwoch, 08.05.20	Donnerstag, 09.05.20	Freitag, 10.05.20	Montag, 13.05.20	Dienstag, 14.05.20	Mittwoch, 15.05.20	Donnerstag, 16.05.20	Freitag, 17.05.20	
Pizza	Pizza Romana mit Salami	Pizza Verdura mit Grillgemüse		Pizza mit Shrimps und Cocktailtomaten	Pizza Pulled Pork	Pizza Margherita mit Mozzarella	Pizza Diavolo	Pizza Elsässer Art mit Sauerrahm, Zwiebeln, Speck	Pizza Toscana mit gebratenem Gemüse	Pizza
Pasta	Bio-Pasta mit Bio-Tomaten-Basilikumsauce	Pasta mit Champignonrahmsauce	LIEBE GÄSTE,		Ravioli mit Pilzfüllung in pikanter Kräutersauce	Penne all'amatriciana	Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen	Pasta mit Gemüsebolognese	Spaghetti Frutti di Mare	Pasta
Grill	Bratwurstschnecke	Hähnchenspieß mit fruchtiger Sauce		Zanderfilet mit Sauce Hollandaise	Kotelett vom Lamm mit Rosmarinjus	Gebratene Hähnchenbruststreifen mit Ajvar	Rinderhacksteak mit Sauce Bernaise	Käsekrainer mit Bratensauce	Wildlachsfilet auf Blattspinat	Grill
Wok	Sweet & Sour mit Schweinefleisch	Zaruela – Spanische Fischpfanne		Massaman-Curry mit Hähnchen	Rotes Thai Curry mit Hackbällchen, Zucchini	Gebratenes Schweinefleisch mit Gemüse in Hoisinsauce	Grünes Hähnchen-Curry mit Wokgemüse	Gebratene Currynudeln mit Gemüsestreifen	Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat	Wok
Vegan	Grüne Bohnen-Kartoffel-Gemüse in Kokos-Zitronensauce	Mexikanisches Kartoffel-Gemüse in Kokos-Zitronensauce		Massaman-Curry mit Hähnchen	Rotes Thai Curry mit Hackbällchen, Zucchini	Frisches Gemüse aus der Pfanne mit Reis	Veganer Borschtsch mit Kraut, Kartoffeln und Roter Beete	Pikante Hirse mit Gemüse	Italienischer Bohneneintopf	Vegan
Veggie	Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse	Geröstete Maultaschen mit Lauchzwiebel		Schupfnudeln mit Sahne und Kräutern	Rougailla Soja – Soja in würziger Sauce	DETOX-TAGE Super-Green-Detox mit grünen Bohnen, Lauch, Stangensellerie, Weißkraut	DETOX-TAGE Orange-Bomb-Detox mit Kürbis, Karotte, Kartoffel, Kokos	DETOX-TAGE Red-Hot-Chili-Detox mit roter Paprika, Chili, weißen Bohnen	DETOX-TAGE Spicy-Vegetable-Detox mit Fenchel, Karotte, Paprika, Bohnen	Veggie
Fleisch	Kalbsrahmgulasch mit Champignons und Weißwein	Schweinesteak Strindberg mit Senf-Zwiebelschmelze	Arista al fiorentina – Schweinebraten toskanische Art	Hackbraten mit Rahmsauce	Pikante Chickenwings mit Barbecuesauce	Münchner Schnitzel mit Senf-Meerrettichkruste	Schweinesteak mit Schinken und Käse überbacken	Hähnchenkeule mexikanische Art	Hähnchenschnitzel mit Tomate und Mozzarella überbacken	Fleisch
Fleisch	Käsekrainer	Bratwurstschnecke	Schashlik	Kartoffeleintopf mit 1 Paar Wiener	Gulasch vom Schwein	Rinderbraten mit Rotweinsauce		Surbraten vom Schweinehals mit Rosmarinjus	Hähnchenknusperfilet mit Mango-Chili-Dip	Fleisch
Fisch	Seelachsfilet Lemon-Koriander									Fisch
Süßspeise		Apfelstrudel mit Vanillesauce		Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce			Topfenpalatschinken		Millirahmstrudel mit Äpfeln und Vanillesauce	Süßspeise

aufgrund der Corona-Krise müssen unsere gastronomischen Einrichtungen bis auf Weiteres geschlossen bleiben. Sollten wir im Mai öffnen, erfahren Sie dies auf unserer Webseite:

WWW.STWM.DE

Besser zurechtfinden:
LEGENDE ● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan

KENNZEICHNUNGEN:
 Klimasonnende Speise / Ohne Fleisch / Vegan / Mit Schweinefleisch / Mit Rindfleisch / mit Geflügel / mit Lamm / mit Wild / Mit Fisch / MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch / Bioessen kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006 / „BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim / „Geprüfte Qualität Bayern“ (GQB) für Rindfleisch und Kartoffeln / bio Bio-Bayern-Siegel / ggA: Geschützte geografische Angabe, weißer Spargel aus Schrobenhausen / gU: Geschützte Ursprungsbezeichnung → **Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.**

Wir suchen Dich!
 Das Studentenwerk München sucht für seine 20 Kitas Erzieher/-innen und Kinderpfleger/-innen mit Herz und Kompetenz. In München, Garching, Freising und Rosenheim. Nähere Informationen unter: www.stwm.de/studieren-mit-kind

AOK BAYERN
 Die Gesundheitskasse.

Gut versichert in Job und Praktikum?
 Infos gibt's beim AOK Studierendenservice
 ☎ 089 5444-1597, Landsberger Str. 150-152
 80339 München

Einfach nah. Meine AOK.

Interview

„ZUHAUSE ERFOLGREICH LERNEN“

Für die einen ein Fluch, für andere ein Segen: Das virtuelle Studium fällt einigen Studierenden schwer, manche können sich jedoch in den eigenen vier Wänden besser konzentrieren und laufen zu Höchstform auf. Wie Studierende die Selbstorganisation verbessern können, damit das Studium in diesem Semester für alle zu einem Erfolg wird, weiß Juliane Heess, Coach und Leiterin externe Angebote und Coaching beim Studentenwerk München. Sie erarbeitet mit Studierenden, wie sie Lernen und Freizeit optimal in Einklang bringen können.

Frau Heess, wie können sich Studierende daheim eine gute Lernatmosphäre schaffen?

Es ist förderlich, wenn sich eine gewisse Tagesroutine etabliert. Dazu gehört zum Beispiel zeitiges Aufstehen, Duschen und sich angemessen anzuziehen – quasi als würde man ganz regulär das Haus verlassen. Wenn es die Wohnsituation zulässt, ist es empfehlenswert, für das Lernen einen bestimmten Raum zu definieren. Dieser Raum sollte ein anderer sein, als der, an dem man sich entspannt. Wohnzimmer oder Sofa sind eher zum Ausruhen da und nicht unbedingt für das Studium gedacht. Unabhängig von den Räumlichkeiten ist es ratsam, den Schreibtisch an einem hellen Ort zu platzieren und Ordnung zu halten. Das sind wichtige Anregungen für eine produktive Basis.

Haben Sie besondere Motivationstipps für das Studium zuhause?

Kleine, abgrenzbare Arbeitseinheiten können motivierend wirken. Erfahrungsgemäß empfiehlt es sich, nach ca. 45 Minuten eine 5- bis 10-minüti-

ge Pause einzulegen. Zusätzlich kann eine längere Mittagspause eingeplant werden. Grundsätzlich ist es motivierend, den Tag selbst aktiv zu gestalten und damit beeinflussen zu können. So fühlt man sich der Situation weniger ausgeliefert. Abwechslung ist ebenfalls wichtig, deswegen rate ich, unterschiedliche Lernmethoden anzuwenden und auch zwischen den Fächern zu wechseln.

Wie schafft man es, ein angemessenes Verhältnis zwischen Lernen und Freizeit zu schaffen?

Grundsätzlich geben die Studienfächer und die Anzahl der ECTS-Punkte eine Orientierung für den benötigten Arbeitsaufwand. In der Regel darf man beim Studium von einem Vollzeit-Job ausgehen, so dass eine 40-Stunden-Woche durchaus realistisch ist. Andersherum ist es empfehlenswert, ebenfalls für freie Tage zu sorgen und sich an mindestens einem Tag nicht mit dem Studium zu beschäftigen.

Gibt es eigentlich verschiedene Lerntypen?

Es gibt verschiedene Kategorisierungen, wie zum Beispiel den visuellen, auditiven, haptischen und kommunikativen Lerntyp. Meine persönlicher Tipp ist, unterschiedliche Lernmethoden miteinander zu kombinieren und auch ein wenig zu experimentieren.

Haben Sie Ratschläge für das Erstellen des Lernplans?

Ein guter Lernplan beinhaltet zwei Ebenen: einen groben Überblick über das Semester, dessen Dauer und die erforderlichen ECTS-Punkte sowie einen detaillierten Tages- oder Wochenplan. Zeitliche und inhaltliche Ziele sollten festgelegt und regelmäßige Termine eingetragen werden. Studierende sollten dabei immer im Auge behalten, die Freizeit und Arbeitszeit möglichst voneinander zu trennen.

Auf welche Störfaktoren sollten Studierende zuhause achten?

Viele Studierenden wohnen nicht allein, sondern sind in Gemeinschaft mit Eltern, Partner oder Mitbewohnern. Deswegen ist es oftmals notwendig, klar zu kommunizieren, wann die Lernzeit beginnt und endet. Schnell wird sonst aus einem kurzen Small Talk ein längeres Gespräch. Auch der Haushalt lenkt nicht selten vom Studium ab, denn Staubsaugen oder der Abwasch können plötzlich attraktiver wirken, da sie viel schneller erledigt sind als zum Beispiel eine intensive Textarbeit.

Ist es ratsam, sich zum Lernen virtuell in einer Gruppe zu verabreden?

Das kann zum Beispiel helfen, wenn sich Studierende nach ein, zwei Stunden Selbststudium virtuell über den Lernstoff austauschen und das Thema besprechen. Darüber hinaus könnten neue Inhalte auch im Rahmen eines Online-Referats einander vorgestellt werden. In jedem Fall dient der virtuelle Austausch zusätzlich dazu, die sozialen Kontakte zu pflegen.



JULIANE HEESS

... hat im April 2016 ihre Tätigkeit bei der Mobilen Beratung des Studentenwerks München aufgenommen und im August 2017 das Studierendencoaching aufgebaut. Seit einem Jahr teilt sich ihre Stelle in die Leitungstätigkeit für die externen Angebote der Beratungsdienste und das Studierendencoaching.

Möchten Sie sich zu studienbedingten Problemen beraten lassen?



Melden Sie sich zu einem Erstgespräch bei der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks München an (Kontakt s. S. 9 dieser servus). Die Weiterverweisung erfolgt dann intern an eine der beiden Mitarbeiterinnen des Studierendencoachings.

Neues Beratungsangebot

STUDENTENWERK BERÄT IN GARCHING

Schwierigkeiten im Studienalltag, mit der Finanzierung, bei Konflikten, Überforderung, etc. – viele Studierende wünschten sich seit langem ein Beratungsangebot in Garching. Ab dem Sommersemester 2020 bietet das Studentenwerk München nun im StudiTUM Haus am Campus Garching Forschungszentrum eine wöchentliche Sprechstunde an. Gemeinsam werden erste Lösungsansätze gesucht und die Beraterin zeigt Ihnen auf, an welche weiteren Stellen Sie sich wenden können. Durch die Corona-Situation ist ungewiss, wann das

persönliche Beratungsangebot tatsächlich starten kann, da das StudiTUM Haus derzeit geschlossen ist. Bis dahin können Sie sich telefonisch beraten zu lassen!

Klara Schuster, Mobile Beraterin:
mobileberatung-m@stwm.de
 Tel.: +49 170 9672568
 WhatsApp: +49 151 44565542

Infos zum aktuellen Stand unter:
 → www.stwm.de/beratung
 → www.stwm.de/mobile-beratung



DOK.fest
MÜNCHEN

DOK.fest dieses Jahr als Online-Festival

KOSTENLOSE ONLINE-TICKETS FÜR 100 STUDIERENDE

Kultur und danach Party feiern – das Event „cultureclubbing“ des Studentenwerks München kann zum DOK.fest im Mai in der gewohnten Form nicht stattfinden. Doch die Macher haben sich für diese ungewöhnliche Zeit etwas ganz besonderes einfallen lassen: Das DOK.fest findet dieses Jahr als Online-Festival statt! Im Rahmen von cultureclubbing läuft „Mating“, eine schwedische Doku rund um „Liebe 2.0“: Eine zufällige Begegnung, Leidenschaft, Herzschmerz. Naomi und Edvin sind Anfang Zwanzig, als sie sich treffen. Für ein Jahr lassen sie die schwedische Filmemacherin Lina Maria Mannheimer in ihr

Leben. „Mating“ begleitet hautnah die stürmische Reise der beiden zwischen Digital, Analog und drei Ländern.

Termin: Freitag, 08.05.2020 (24 Std. Streaming) sowie virtuelles Regiegespräch um 21.00 Uhr mit den Protagonisten und der Regisseurin.

Für die ersten 100 Studierenden gibt es kostenlose Online-Tickets!

Anmeldung: Bitte kurze E-Mail (Betreff „Mating“) mit Name und Vorname sowie Foto des Studierendenausweises an kultur@stwm.de. Mit dem Code, der dann versendet wird, kann „Mating“ innerhalb von 24 Stunden gestreamt werden.

→ www.dokfest-muenchen.de

Im Sommersemester digital

PROJEKTSEMINAR COME TO MUNICH

Come to Munich – be at Home ist ein interkulturelles Projektseminar des Studentenwerks München in Kooperation mit der TUM für deutsche und internationale Studierende. Im Seminar werden interkulturelle Kompetenzen vermittelt; sowohl theoretisch als auch durch interkulturelle Teamarbeit. In den Projektgruppen arbeiten internationale und deutsche Studierende zusammen und haben auch Raum zum Kennenlernen und Austausch.

Im Sommersemester 2020 heißt es aufgrund der aktuellen Lage: "Come to Munich – #StayAtHome". Das Seminar wird nämlich in digitaler Form angeboten. Auf die Teilnehmenden warten fünf Webinare à zweieinhalb Stunden zu Themen der interkulturellen Kommunikation. Auch die sonst üblichen kulturellen oder sportlichen Veranstaltungen finden auf digitalem Wege statt: Über Kommunikationsplattformen kann beispielsweise „getrennt gemeinsam“ gekocht werden, auch Escape Games sind möglich. Zu den Teilnahmevoraussetzungen gehören daher eine stabile Internetverbindung, Kamera, Mikro sowie einen Laptop oder Desktop-Computer. Die Seminare beginnen am 8. bzw. 11. Mai. Die genauen Termine und Inhalte der kulturellen Veranstaltungen sind unter www.stwm.de/come-to-munich zu finden.

Steckbrief

TOBIAS M. BURCHARD



WER IST EIGENTLICH... ?

GEBURTSORT:

Hamburg

AUSBILDUNG:

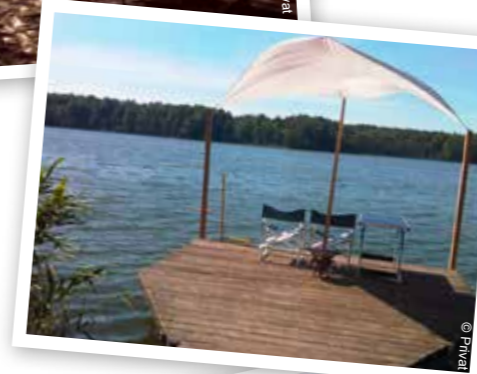
Vielseitig: Landwirtschaftlicher Techniker, Bauingenieur, Architekt, MBA

IHR JOB BEI UNS:

Geschäftsführer

PERSÖNLICHES:

Ich bin gerne in der Natur und suche dort die maximale Ruhe und Abgeschiedenheit. Das geht besonders gut im Nordosten Deutschlands am Hardenbeker Haussee in der Uckermark. Ein echter „Kraftort“ zum Auftanken und ein Sehnsuchtsort für stille Momente.



Beschreiben Sie bitte Ihre Arbeit bei uns.

Ich organisiere mit den Abteilungsleitungen das erfolgreiche, wirtschaftliche und wirksame Zusammenspiel aller unserer Leistungen zum Wohl der Studierenden und der Hochschulen. Das ist nie reibungs- und widerspruchsfrei, folglich bestimmen Führungsarbeit und Beziehungsarbeit den Arbeitsalltag.

Welche Aspekte Ihrer Arbeit machen Ihnen dabei besonders Spaß?

Die Vielseitigkeit ist grenzenlos und ich schätze diesen Teil sehr. Ebenso mag ich die gelingende Zusammenarbeit mit Menschen und das Kennenlernen unterschiedlicher Sichtweisen. Ich glaube an eine gute Zukunft für unsere Aufgabe: In unserem Studentenwerk sind alle Voraussetzungen dazu erfüllt – und das bereitet mir sehr viel Freude.

Ihre Lieblingsfigur in Dichtung, Literatur oder Film?

In der Dichtung gefällt mir Goethes Bild des jungen Werther. In der Literatur Max Frisch und sein „Fragebogen“ – sehr empfehlenswert! Im Bereich Film schätze ich ganz besonders Filme von Ingmar Bergman und die Rollen für Liv Ullmann und Bibi Andersson.

Ihr Rezept, wenn es stressig wird?

Ruhig bleiben. Dabei hilft Gelassenheit, Versöhnung und Rotwein, meinetwegen auch Lebenserfahrung. Liebe und Dankbarkeit gehören immer dazu und helfen mir in schwierigen Fragen und Lagen.

Was können Sie gar nicht leiden?

Ideologische Engstirnigkeit und Rechthaberei, ebenso Dogmatismus und störrische Verbohrtheit. Schade, denn wir verzichten auf Chancen.

Ihr Motto?

Immer offen sein und dennoch die eigene Haltung bewahren.

Was fällt Ihnen zu diesem Bild ein?

Wir erreichen gemeinsam mehr als alleine. Das gilt auch für ein kluges Miteinander wie bei der künftigen Finanzierung unserer großen Investitionen: Warum nicht gemeinsam mit Mäzenen aus Industrie und Wirtschaft Geld für unsere Arbeit „locker machen“? Wir sind ein reiches Land und unsere Arbeit darf sehr gerne von sehr reichen Menschen unterstützt werden.



BENEFIZKABARETT

zugunsten des Studentenhilfe München e.V.



NORA
BOECKLER



FRANZISKA
WANNINGER



JULIA
VON MILLER



LIESL
WEAPON



KATHI
WOLF



EVA
KARL-FALTERMEIER

Donnerstag, 26. Mai 2020



ENTFÄLLT

Aufgrund der aktuellen Situation muss die Veranstaltung leider ausfallen. Bereits gekaufte Karten können an den jeweiligen Vorverkaufsstellen, wo sie erworben wurden, zurückgegeben werden.

Sie möchten die Karten spenden?
Mit dem Benefizkabarett sollten Studierende in finanziellen Notlagen unterstützt werden. Die Einnahmen aus nicht zurückgegebenen Tickets kommen dem Verein Studentenhilfe München e.V. zugute.

(Leopoldstraße 17)
Lothstraße und in der Mensa Leopoldstraße
Eine gemeinsame Veranstaltung von Studentischer Vertretung und
Studentenwerk München. Unterstützt durch die Technische Universität München
Der gesamte Erlös der Veranstaltung kommt dem Studentenhilfe München e.V. zugute.
Bildnachweise: Nancy Eberl (Nora Boeckler), Martina Bogstahn (Franziska Wanninger), Traugott Massmann (Julia von Miller), Alan Ovatka (Liesl Weapon), Josef Szajda (Kathi Wolf), Florian Hammerich (Eva Karl-Faltermeier)