

Herzlich willkommen!!!



Stefanie Prüss (Beratung Studentisches Leben, Lüneburg)
Lucia Domke (psychologische Beratung, Lüneburg)
Sven Griepentrog (Amt für Ausbildungsförderung, Kiel)

Was dich jetzt erwartet



Was bietet dir das Studentenwerk Schleswig-Holstein?

Wie geht Studienfinanzierung?

Was du über's BAföG wissen solltest!

Was bietet dir das Studentenwerk Schleswig- Holstein?



Studentenwerk SH



Service für fast 60.000 Studierende



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

muthesius
kunsthochschule





STANDORTE



Unsere Serviceleistungen



Mensa + Cafeterien



Angebote für internationale Studierende

Wohnheime



STUDENTENWERK SH
Wir sind dein Rückenwind

Familie: Kitas



Kunst + Kultur



BAföG



Beratung



Beratung Studentisches Leben

Stefanie Prüss

Offene Sprechzeit und Einzeltermine

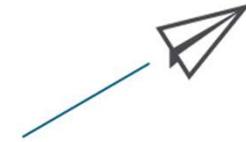
Beratung und Informationen zu



- Studienfinanzierung (Unterhalt, Sozialleistungen, Kredite, Stipendien,...)
- (Kranken-)Versicherung
- Jobben
- Unterstützung bei finanz. Notlagen
- Studierende mit Kind, mit Behinderung/ chron. Erkrankung, Internationale



Lern- und Prüfungscoaching



Stefanie Prüss

Einzeltermine 60 Min.

STUDENTENWERKSH
Wir sind das Rückgrat

LERN- UND PRÜFUNGS-COACHING

Wir unterstützen dich im Coaching individuell bei der:

- Optimierung des eigenen Lern- und Arbeitsverhaltens
- Steigerung deiner Motivation und Konzentration
- Überwindung von Prüfungsangst mit Mentaltraining
- Entwicklung von Blackoutprävention/ -intervention
- Reduktion von Stress und Anspannung
- Stärkung deines Selbstbewusstseins in Lern- und Prüfungssituationen

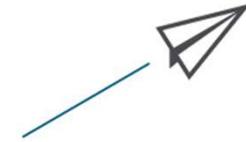
Coach und Terminvereinbarung:
Stefanie Prüss, Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin (SG), Coach (SCM)
Mönchhofer Weg 243 | Mönsee, Raum 63, Laibach
Tel.: 0451 3101 2981 | pruess@studentenwerk.sh

studentenwerk.sh

- Steigerung Motivation/ Konzentration
- Optimierung des Lernens/ Arbeitens
- Überwindung von Prüfungsangst/ Blackout
- Reduktion von Stress und Anspannung
- Stärkung des Selbstvertrauens in Lern- und Prüfungssituationen



Internationale Wohnheimtutor*innen



Agatha Sanchez Delvo
Kamran Rajabi Moghadasi



- Ansprechpersonen für alle international Studierende
- Beratung/ Infos zu allen Fragen
- Study Buddy Programm
- Veranstaltungen



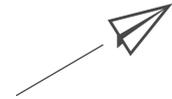
Psychologische Beratung

Lucia Domke

Petra Claudius

Einzelgespräche

- Bis zu 5 Sitzungen á 50 Minuten
- Mit Terminvereinbarung

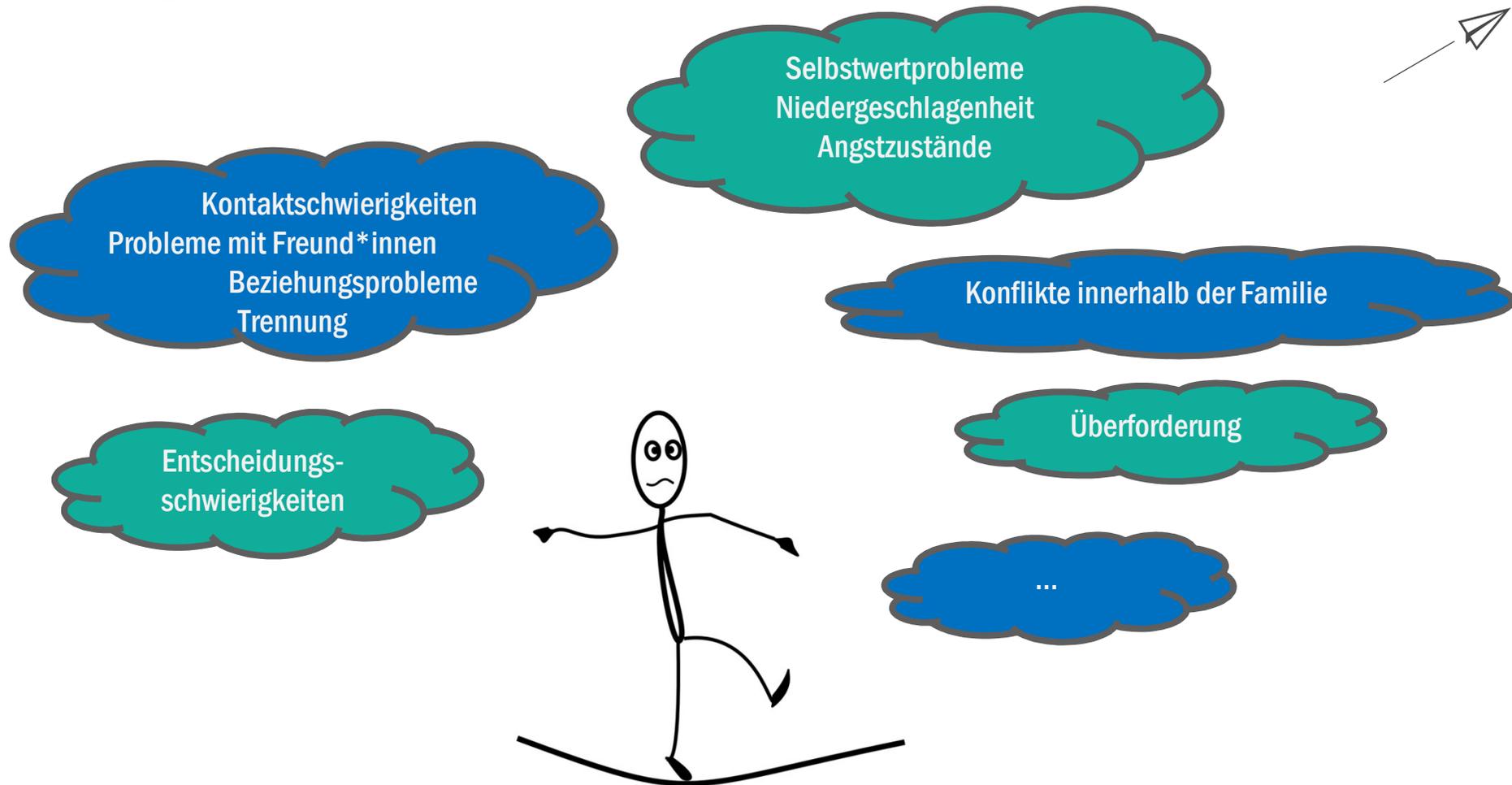


Psychologische Beratung

Mögliche Themen

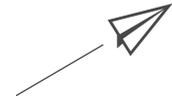


Mögliche Themen



Wie arbeiten wir?

- Zuhören, Sortieren, Einordnen
- Ressourcenorientiert
- Wertschätzend
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Informationen zur Psychotherapie
- Vernetzt (andere Beratungsstellen, Beratung *Studentisches Leben, ...*)



Guppenangebot



- Tipps zur besseren Motivation
- Hilfreiche Lernstruktur
- Bewältigung von Angst vor & in der Prüfungen
- Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:45, ca. 90 Min.
- Online
- Anmeldung per Mail:
schaefgen@studentenwerk.sh



Gruppenangebot



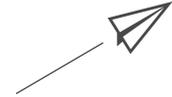
- Entspannungsmethoden
 - Kurze & effektive Skills für mehr Ruhe und Gelassenheit
 - Max. 10 Teilnehmende

 - Online
 - **Termin**
jeweils Mittwoch 20.11.;04.12.; 11.12.;
18.12. 09:00-10:15
- Anmeldung per Mail:
psychologen.hl@studentenwerk.sh



Video-Tutorials Stressbewältigung

(über den youtube-Kanal des Studentenwerks SH unter „Infos auf einem Blick“)



- Motivation
- Einstellungsarbeit
- Lerntechniken
- Lernbedingungen
- Lernplanung
- ...

Beratungszentrum Lübeck

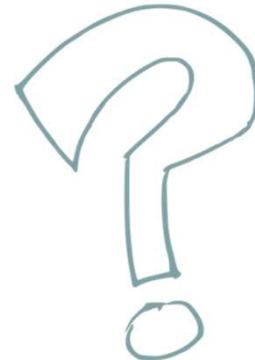


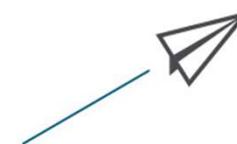
Alle Angebote sind

- Hochschulunabhängig
- Kostenlos
- Vertraulich, auf Wunsch auch anonym
- In Präsenz, per Videocall oder telefonisch
- Sprechzeit und Termine



Fragen?

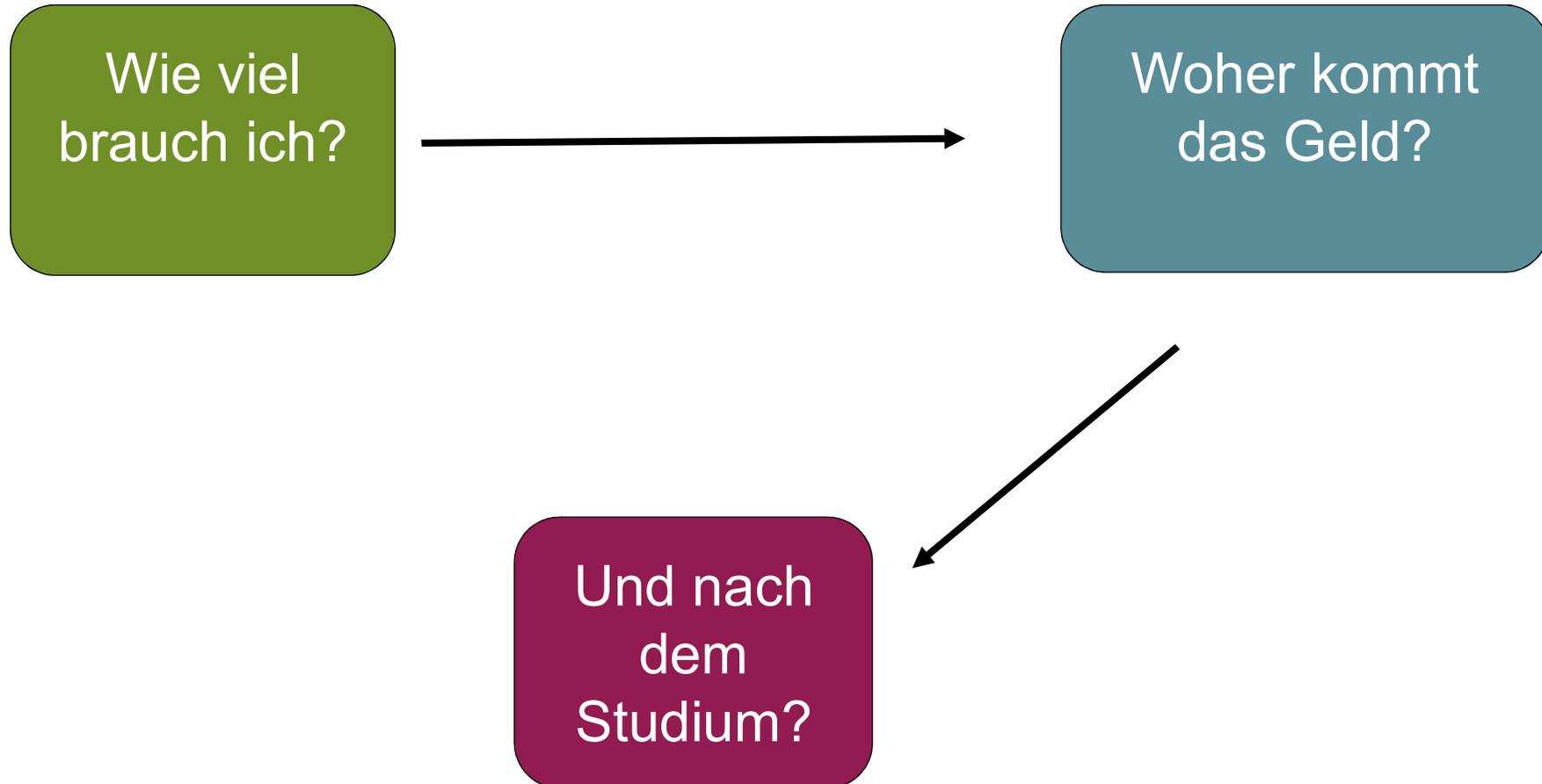
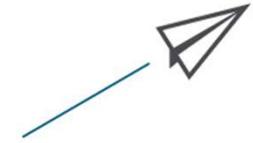


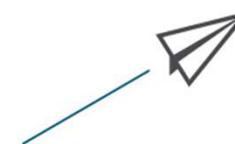


Wie geht Studienfinanzierung?



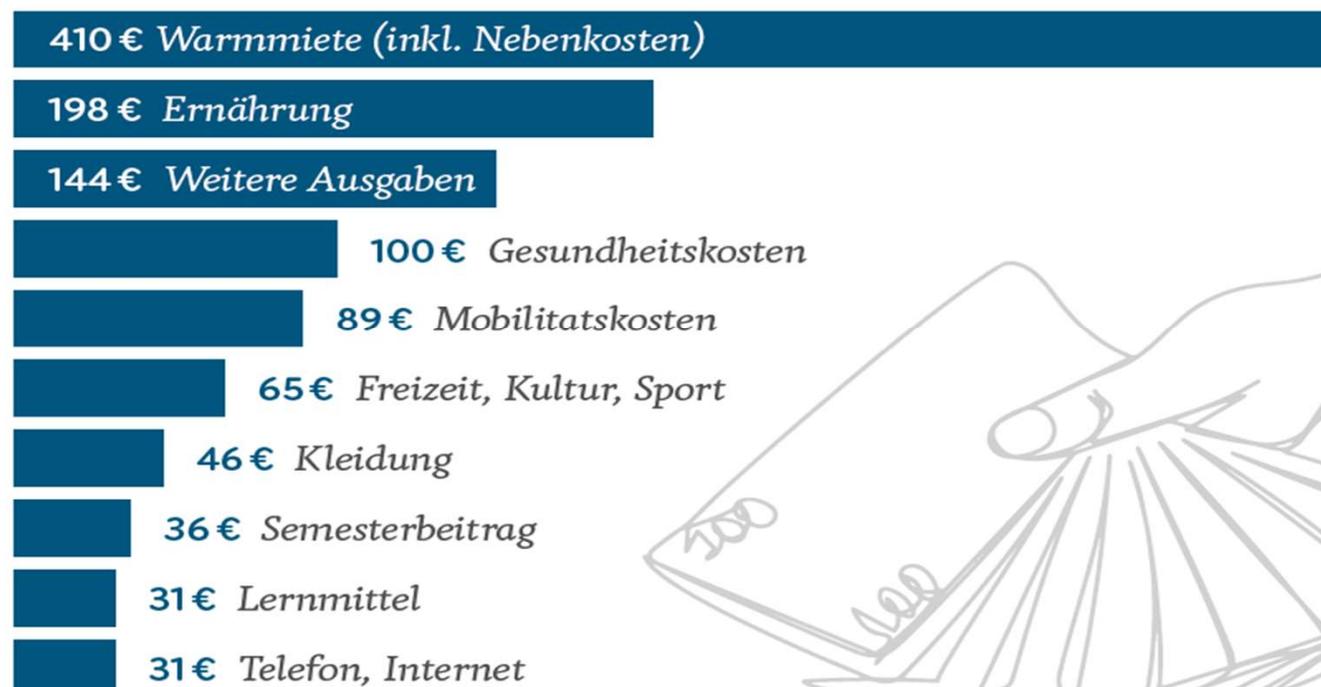
Studienfinanzierung





MONATLICHE AUSGABEN

Exemplarische Einzelausgaben von Studierenden (in Euro)



Quelle: 22. Soziolerhebung von 2021
@ Deutsches Studierendenwerk

+ Studiengebühren



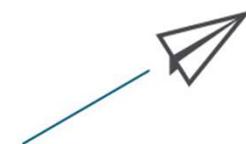
Große Bandbreite

Wie viel
brauch ich?

Tipp: persönlichen
Finanzcheck machen!

1/3 der
Studierenden
müssen mit
weniger als 800
Euro
auskommen!

Ausgaben pro Monat	
Miete	253-720€
Essen	171-245€
Krankenversicherung, Medizin,...	0 - 215 €
Verkehr (Auto/Bus/Zug)	74 - 149€
Hobbies	48 - 91 €
Kleidung	30 - 67 €
Handy, Internet	29 €
Material für Studium	20 - 90 €
gesamt	625-1606 €



Wie viel
brauch ich?

Im Durchschnitt ca.

Ausgaben pro Monat	
Miete	410 €
Essen	198 €
Krankenversicherung, Medizin,...	100 €
Verkehr (Auto/Bus/Zug)	89 €
Hobbies	65 €
Kleidung	46 €
Handy, Internet	31 €
Material für Studium	31 €
gesamt	970 €

+ Semesterbeitrag
+ weitere Ausgaben

Studienfinanzierung



Wie viel
brauch ich?

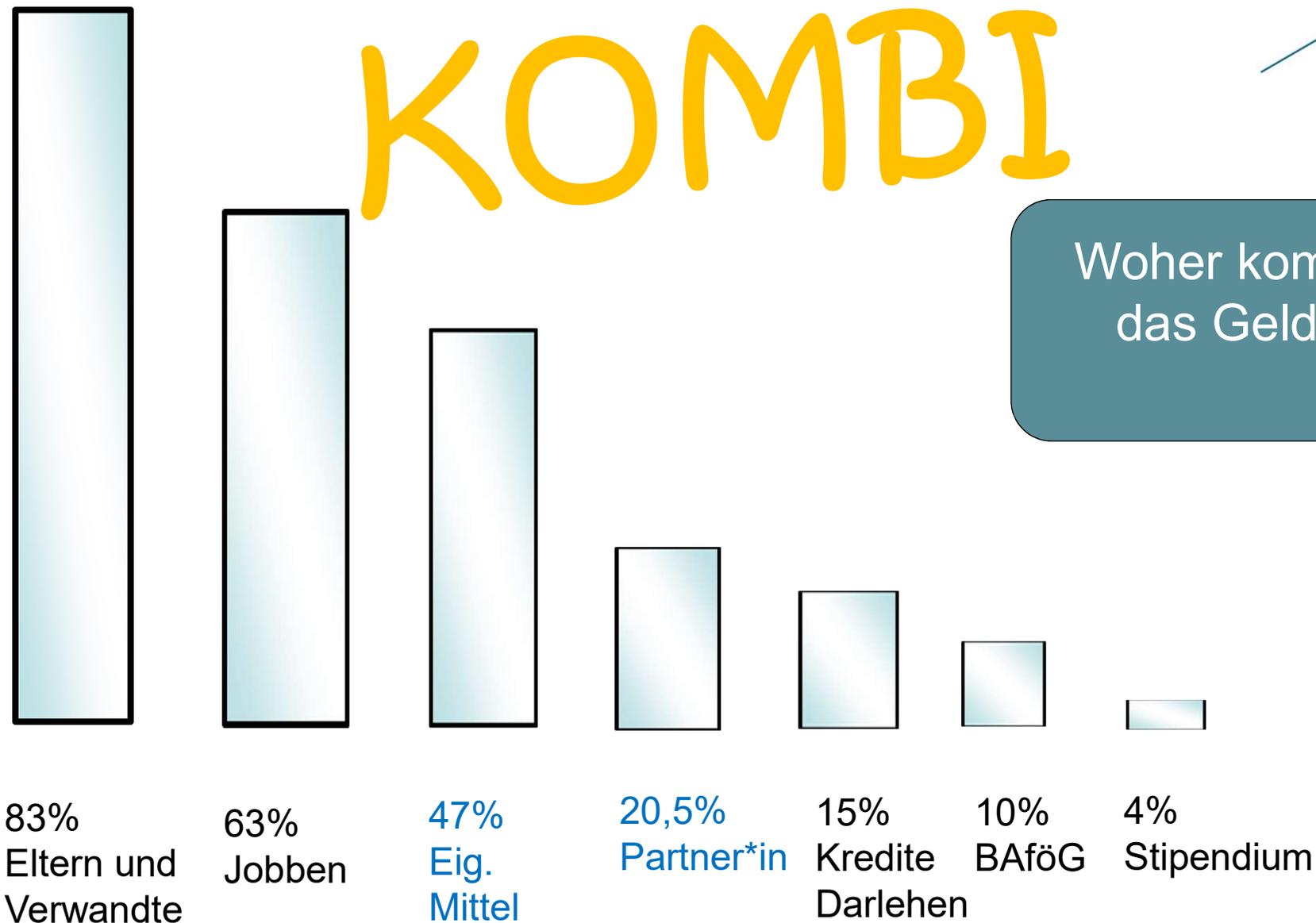


Woher kommt
das Geld?

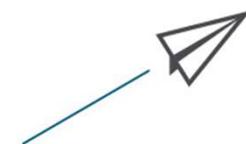
KOMBI



Woher kommt
das Geld?



Geld von den Eltern



- **Unterhaltspflicht** der Eltern:
1 Ausbildung/Studium bis zum
Berufsabschluss

Woher kommt
das Geld?

Eltern

Eltern

Unterhaltspflicht

Staat

Vergünstigungen

- Kindergeld
- Steuerlicher Freibetrag für Eltern
- Krankenversicherung

Stipendien



Vollstipendien

- 13 Begabtenförderungswerke
- „Aufstiegsstipendium“

www.stipendiumplus.de

Teilstipendien

- Deutschlandstipendium (THL – Frau Grabow)
- Stiftungen

www.deutschlandstipendium.de

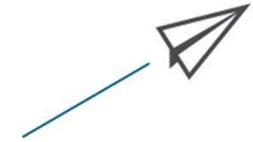
www.stiftungsindex.de (viele auch kleine Stiftungen)

Woher kommt
das Geld?

Eltern

Stipendium

Stipendien



Voraussetzungen

- oberes Leistungsdrittel
- Begabung, Persönlichkeit und Motivation
- aktives Einbringen in die Gesellschaft
- inhaltliche Auseinandersetzung mit Zielen der Stiftung

Woher kommt
das Geld?

Eltern

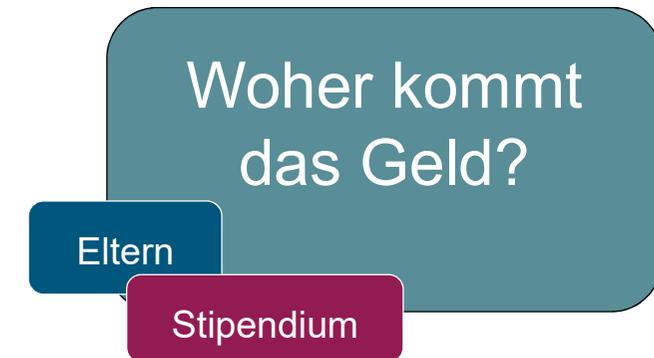
Stipendium

**Neben der finanziellen auch ideelle Förderung:
z.B. Seminare und Workshops und die Nutzung eines Netzwerkes**

Stipendien



Hilfreiches



www.stipendienkompass.de (Telefonhotline / Onlineseminare)

www.arbeiterkind.de (für Erstakademiker*innen)

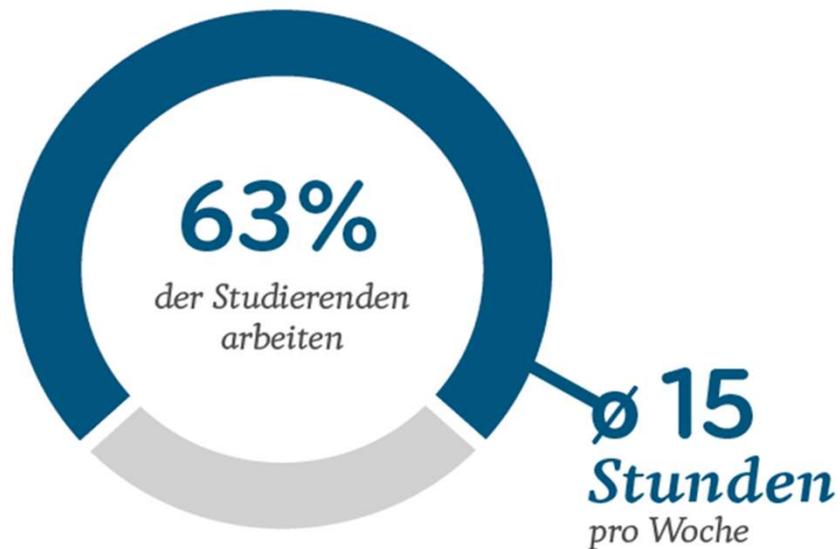
www.aplicaid.org (Beratung und Unterstützung durch Stipendiat*innen)

Jobben



JOBAUFWAND

Jobben neben dem Studium



Quelle: 22. Soziolerhebung von 2021
@ Deutsches Studierendenwerk

Woher kommt
das Geld?

Eltern

Stipendium

Jobben

Jobben



Geringfügige Beschäftigung

**Minijob
bis 538 €**



**Kurzfristiger
Job**

- keine Abzüge (ggf. Rentenversicherung)

- keine Abzüge
- 70 Tage o. 3 Monate pro Jahr

Woher kommt
das Geld?

Eltern

Stipendium

Jobben

Beschäftigung als Werkstudierende

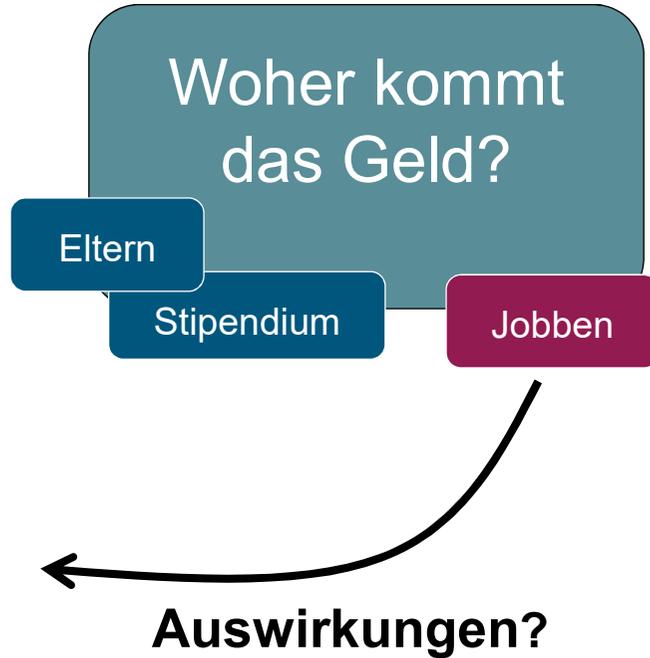
Alles über 538 € / Monat

- Studentische KV
- 20 Stunden Regelung
- Abzüge Rentenversicherung + ggf. Steuern

Jobben



- Krankenversicherung:** ab 538 € o. 20 Std.
- BAföG:** ab 538 € / Monat oder 6270 €
- Kindergeld:** ---
- Rentenversicherung:** ab 538 €
- Steuer:** ab 11604 € / Jahr
- Hochschule:** ---



Kredite



Beispiel: KfW-Studienkredit

Kredit: 400 € / Monat für 10 Semester
= **24.000 €**

Zinssatz zur Zeit (bis 30.09.2012): 7,26 %

Gesamtkosten:

im günstigeren Fall:

40.723 €

ca. 282 € / Monat; laufende
Zinszahlung, Rückzahlung
innerhalb von 10 Jahren

im ungünstigen Fall:

58.984 €

ca. 177 € / Monat; laufende
Zinszahlung, Rückzahlung
innerhalb von 25 Jahren

Woher kommt
das Geld?

Eltern

Kredite

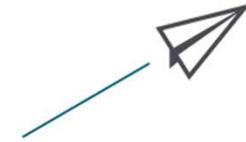
Stipendium

Jobben

Lass dich beraten!

www.kfw.de → Tilgungsrechner

Studienstarthilfe



STUDENTENWERK SH
Wir sind dein Rückenwind

STARTHILFE
1000 €

**JETZT BEANTRAGEN:
STUDIEN-
STARTHILFE**
GELD FÜR DEIN STUDIUM

Dein Studium beginnt demnächst? Du beziehst staatliche Leistungen, wie z. B. Bürgergeld oder Wohngeld? Dann nimm die Studienstarthilfe in Anspruch!

Infos zu Richtlinien und Antragstellung:
www.studentenwerk.sh » Finanzen »
Studienfinanzierung » Studienstarthilfe

studentenwerk.sh



1000 € Zuschuss für Kosten des Studienstarts!

Voraussetzungen

- Bedürftigkeit z.B. Sozialleistungsbezug 1 Monat vor Studienbeginn
- Unter 25 Jahre
- Bund ID

Bis 30.10. Antrag stellen unter [bafoeg-digital](#) > Studienstarthilfe

BAföG



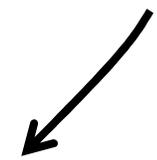
Unterstützung vom Staat

– die Hälfte ist geschenkt!





Und nach dem Studium?





Beratung



Studienfinanzierung
allgemein



Beratung
Studentisches Leben



BAföG konkret



Abteilung für
Ausbildungsförderung



Was du über's BAföG wissen solltest!





Ein kurzer Überblick

BAföG

Was wird gefördert?

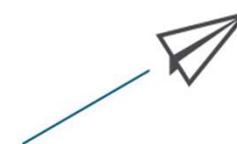
Wer wird gefördert?

Wieviel Geld gibt es?

Was muss zurückgezahlt werden?

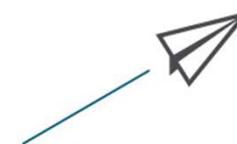
Wie lange wird gezahlt?

Wo und wie BAföG beantragen?



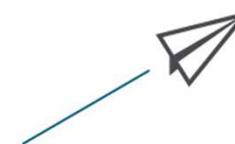
Förderfähige Ausbildung

- Erststudium als erste nach dem BAföG förderfähige Ausbildung
- Masterstudiengänge
- nach Fachrichtungswechsel mit Einschränkungen
 - 😊 1. Wechsel vor Beginn des 4. Fachsemesters unschädlich
 - 😞 nach Beginn des 5. Fachsemesters nur, wenn unabweisbar
- Auslandssemester und –studium, Pflichtpraktika im Ausland



Persönliche Voraussetzungen

- Deutsche und Ausländer mit „Bleibeperspektive“
- Studienbeginn vor Vollendung des 45. Lebensjahres
- Eignung (zunächst unterstellt),
ab dem 5. Fachsemester einmalig Leistungsnachweis erforderlich



Bedarfssätze und Zuschläge

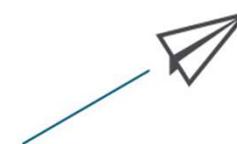
Bedarfe und Zuschläge für Studierende	wohnt bei Eltern	wohnt nicht bei Eltern
Grundbedarf, § 13 Abs. 1 S. 2	475 €	475 €
Unterkunftsbedarf, § 13 Abs. 2	59 €	380 €
Gesamtbedarf	534 €	855 €
Krankenversicherungszuschlag, § 13a Abs. 1*	102 €	102 €
Pflegeversicherungszuschlag, § 13a Abs. 1*	35 €	35 €
Maximalförderung	671 €	992 €



Höhe des BAföG-Anspruchs

BAföG umfasst die Kosten für Lebensunterhalt und Ausbildung, soweit die erforderlichen Mittel anderweitig nicht zur Verfügung stehen.

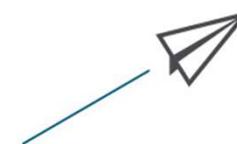
Bedarfe und Zuschläge
./ anrechenbares eigenes Einkommen und Vermögen
./ anrechenbares Ehegatteneinkommen
./ anrechenbares Elterneinkommen
= individueller Förderbetrag



Wenn die Eltern nicht zahlen

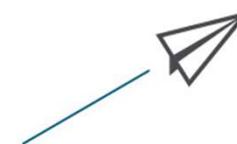
- weil sie nicht zahlen können
 - weil ihre Unterhaltspflicht beendet ist
 - weil sie annehmen, ihre Unterhaltspflicht sei beendet
 - weil sie sich ihrer gesetzlichen Unterhaltspflicht entziehen
- **Vorausleistungsantrag** stellen
- ✓ BAföG als Vorausleistung
 - ✓ Unterhaltsprüfung
 - ✓ Durchsetzung des Unterhaltsanspruchs





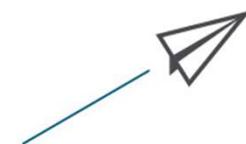
Förderungsdauer

- ab Studienbeginn, frühestens ab Antragstellung (Monatsprinzip)
- regelmäßig jeweils für 12 Monate (Bewilligungszeitraum - BWZ)
- Weiterförderung nur auf Antrag
 - mindestens 2 Monate vor Ablauf des BWZ
 - bei Auslandsförderung möglichst 6 Monate vorher
- Förderungshöchstdauer = Regelstudienzeit
- NEU: 1 Flexibilitätssemester möglich in Bachelor ODER Master
- Überschreitung aus nicht zu vertretenden Gründen möglich (z.B. Krankheit, Kindeserziehung, Pflege, Gremientätigkeit usw.)



Hälfte Zuschuss, Hälfte zinsloses Staatsdarlehen (Regelfall)

- zuständig für Rückzahlung ist das Bundesverwaltungsamt in Köln
- erste Rate fällig 5 Jahre nach Ablauf der Förderungshöchstdauer
- max. 77 Raten je 130 EUR = 10.010 EUR maximal
- Weitere Infos unter www.bva.bund.de



Antrag stellen!

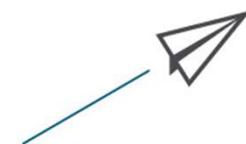
Das Studentenwerk Schleswig-Holstein ist zuständig für

- Studierende an Hochschulen in **Schleswig-Holstein**
- die Auslandsförderung in **Dänemark, Norwegen** und **Island**

Nötig sind:

- ein digitaler / schriftlicher Antrag
- auf den amtlichen Formblättern mit Nachweisen (vollständig!)
- Online-Antrag unter

<https://www.bafoeg-digital.de>

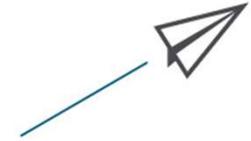


Beratung und Erreichbarkeit

Faulstraße 17, 24103 Kiel

- Telefonische Sprechstunde: Mo, Mi 9 – 12 Uhr
- Persönliche Sprechstunde Di. 13:00 - 16:30 Uhr & Do. 09 - 13 Uhr in Kiel
- oder BMBF: Mo bis Fr: 8 – 20 Uhr (Tel. 0800 – 2236341)
- <https://studentenwerk.sh/de/beratungstermin-vereinbaren>
- (Finanzen → Beratungstermin vereinbaren)
- Weitere Informationen, alle Formulare und Kontakte unter www.studentenwerk.sh

Demnächst



1. Infoveranstaltung für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Hybrid

Gemeinsame Infos von Studentenwerk, THL, UzL und MHL über Unterstützungsangebote (auch finanziell), Barrierefreiheit des Campus, Beantragung von Nachteilsausgleichen bei Prüfungen, etc.

Save the date!

Workshop: Psychisch fit studieren ZOOM

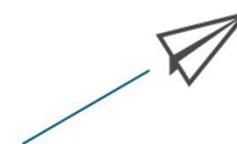
Am 13.11. von 16.00 bis 18.00 Uhr

- Warnsignale für psychische Krisen kennen lernen
- Ängste und Vorurteile in Frage stellen
- Herausfinden, wer und was Dir helfen kann, was Dich stärkt und durch die Krise trägt
- Diskutieren, wie Du in Deiner Hochschule ein Klima schaffen kannst, in dem es selbstverständlich ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen

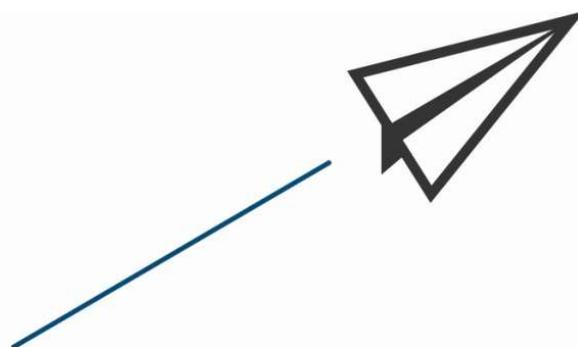
Anmeldung ab 8.10. möglich unter anmeldungpsychischfit@studentenwerk.sh

Ein Programm von: www.irrsinnig-menschlich.de





Danke
und viel Erfolg
im Studium!



STUDENTENWERK SH

Wir sind dein Rückenwind