

# Psycho-soziale Beratungsstelle und Soziale Dienste des Studierendenwerks Rostock-Wismar

---

Erich-Schlesinger-Straße 19. 1. OG, Sozialberatung, 18059 Rostock  
(blauen Klingelknopf - 01.03 nutzen)

## Gesundheit

*In Deutschland besteht für alle Studierende grundsätzlich eine Krankenversicherungspflicht. Für alle dazu stehen die AOK und die Techniker Krankenkasse als Kooperationspartner des Studierendenwerks Rostock-Wismar zur Verfügung.*

- *Was passiert mit meiner Krankenversicherung, wenn ich 25 werde?*
- *Wie läuft es bei einem Praktikum, Nebenjob oder als Werkstudent\*in?*
- *Was mache ich bei einem Auslandssemester?*
- *Wie geht es nach dem Ende des Studiums oder im Beruf weiter?*

### AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

Theresa Hanna Szustak (Hochschulberaterin)  
Telefon: 0800 265080-40042  
Mail: [theresahanna.szustak@nordost.aok.de](mailto:theresahanna.szustak@nordost.aok.de)

### Techniker Krankenkasse

Michael Pagel (Kundenberater)  
Telefon: 040 46065 101660  
Mail: [michael.pagel@tk.de](mailto:michael.pagel@tk.de)

### Bürgertelefon zur Krankenversicherung

Telefon: 030 340 6066 01

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon.html>

## Psychologische Beratung

*Das Beratungsangebot können alle Studierenden nutzen, die bei der Bewältigung von Belastung im Alltag oder Studium Unterstützung benötigen. Um die psychischen Beschwerden zu lindern, wird in der Beratung in Rostock nach dem Lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz gearbeitet.*

*Gesprächsinhalte können dabei alle Themen sein, die Sie bewegen - privat oder im Studium:*

- *Wie kann ich mich besser konzentrieren?*
- *Was hilft mir bei Prüfungsangst?*
- *Wie koordiniere ich meine Termine ohne Stress?*
- *Ich merke, dass mir mein Konsumverhalten nicht gut tut. (Alkohol, Tabletten, Spiel u.a.)*
- *Wie kann ich psychosomatische Beschwerden lindern? (Schlafstörungen, Erschöpfungszustände u.a.)*
- *Wie kann ich gut mit der Situation umgehen, nicht mehr bei meiner Familie zu wohnen?*
- *Ein Streit mit Freunden/Verwandten belastet mich sehr.*
- *Wie kann ich mit der Trennung von meiner/m Partner\*in umgehen?*

Terminvergabe über Dorina Nitsche unter: [d.nitsche@stw-rw.de](mailto:d.nitsche@stw-rw.de)

### In dringenden und kurzfristigen Fällen finden Sie auch hier Hilfe:

#### Telefonseelsorge

Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

#### Muslimische Telefonseelsorge

Telefon: 030 4435 09821

#### Chat- oder Mailberatung

[www.notfallseelsorge.de](http://www.notfallseelsorge.de)

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Rechtsberatung

Im Mittelpunkt der kostenlosen Rechtsberatung für Studierende stehen rechtliche Fragen oder Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Studiensituation oder/und dem Privatleben, wie etwa:

- Verträge (Miete, Kauf, Versicherung, Erwerbstätigkeit)
- Sozialgesetze
- Verwaltungsrecht (außer BAföG)
- Ausländerrecht
- Verfahrenskennntnisse

Terminvergabe über Dorina Nitsche unter: [d.nitsche@stw-rw.de](mailto:d.nitsche@stw-rw.de)

## Soziale Beratung

Innerhalb der Sozialberatung wird in Rostock nach systemisch-lösungsorientiertem Konzept gearbeitet, nach dem Lösungen der Ratsuchenden im Mittelpunkt stehen.

Gesprächsinhalte können dabei alle Themen sein, die Sie bewegen - privat oder im Studium:

- Wie organisiere ich mich am besten bei Doppel- oder Mehrfachbelastung durch Studium mit Kind, Studium mit gesundheitlicher Beeinträchtigung oder als ausländischer Student\*in?
- Was bedeutet es eigentlich, den Leistungsnachweis für das BAföG-Amt zu erbringen?
- Wie wirkt sich eine Nebenjobtätigkeit aus?
- Wann erscheint ein Kredit angemessen?
- Was kann ich tun, wenn mir die Eltern zu wenig Geld überweisen?
- Woran sollte ich denken, wenn ich einen Fachrichtungswechsel erwäge?
- Wie finanziere ich die Beurlaubung aufgrund von Krankheit oder Schwangerschaft bzw. Elternzeit?
- Wer bekommt eine Mensa-Freitisch-Karte oder ein Härtefondsdarlehen?
- Wie kann ich eigentlich ein Stipendium bekommen?
- Wie organisiere ich mich besser/ neu bei ständigen Konflikten zwischen mir und den Anforderungen Dritter?
- Wie geht „gute“ - weil lösungsorientierte - Kommunikation? (z.B. in der WG, zwischen Partnern oder in der Familie)

Anke Wichmann (Internationales, Studium mit gesundheitlicher Beeinträchtigung)

Telefon: 0381 - 4592 640

Mail: [a.wichmann@stw-rw.de](mailto:a.wichmann@stw-rw.de)

Franziska Brandt (Internationales, Studium mit Kind)

Telefon: 0381 - 4592 643

Mail: [f.brandt@stw-rw.de](mailto:f.brandt@stw-rw.de)

Die Beschränkungen der Alltagskontakte können in diesen Zeiten erheblichen Stress und Ängste hervorrufen. Wir möchten Sie deshalb auf zwei Links hinweisen.

Hinweise der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, die die WHO-Empfehlungen teilweise aufgreifen, aber auch weitere ergänzende Informationen enthalten:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Das Psychiatrienetz verweist auf das Leibniz-Institut für Resilienzforschung In der Information werden die WHO-Empfehlungen aufgegriffen, um weitere Punkte ergänzt und mit praktischen Tipps erweitert.

<https://lir-mainz.de/wie-kann-ich-mich-stark-machen-zum-umgang-mit-stress-angst-und-negativen-gefuehlen>