

FRANK

Das Magazin für Studierende

Studierendennetzwerk
Frankfurt am Main
MAIN S WERK



CREATIVE POWER SPECIAL UPCYCLING

**INFOS RUND UMS STUDIUM • BAföG-MYTHEN &
ÜBUNGSLEITERPAUSCHALE • MUSIK- & KULTURTIPPS**

2025/26

INHALT

ESSEN & TRINKEN

GUT VERSORGT 4

Mensen, Cafés & Speisepläne

ECHT LECKER - HERZHAFT & SÜSS 6

Burger Alert!
Neueröffnung
Hoch hinaus

WELCOME VOYAGER 8

Lokaltermin in unserem
Studierendenhostel im Schönhof-Viertel

WOHNEN

DEIN ZIMMER 10

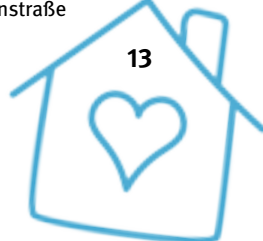
Online-Bewerbung und
Mieterportal Wohnheim

CAMPUSWOHNEN 360° 12

Wohnheimneubau Hollerbornstraße

MAINTUTOR 13

Workshops in Wohnheimen



Welcome Voyager

So wohnt es sich in den Schlafkapseln
im HOME Studierendenhostel

8

IMPRESSUM

Studierendenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts
Rostocker Straße 2, 60323 Frankfurt
prsm@swffm.de
V.i.S.d.P.: Konrad Zündorf

Redaktion: Meiki Beck, Sylvia Kobus,
Holger Weiß, Sabine Wendler
Gestaltung: Studierendenwerk Frankfurt am Main
Vertriebspartner: Deutsche Hochschulwerbung-
und vertriebs GmbH, Papierfabrik 9, 57072 Siegen

Auflage:
10.000 Stück
Bildnachweise:
© Studierendenwerk Frankfurt am Main
© Kay Herschelmann, © Frank Heinen,
© Canva, © RadioDauerwelle,
© Deutsches Studierendenwerk



BAföG & JOBBEN

STUDIEREN JA – GELDSORGEN NEIN!	14
BAföG-MYTHEN IM CHECK	16
UNSERE BAföG-BERATUNG	17
JOBBEN IM STUDIUM	18

THINK

meet·connect·create

Neueröffnung Café THINK im LehrLernZentrum
der Hochschule RheinMain

6

BERATUNG & FINANZIERUNG

STARK IM STUDIUM	20
Beratung & Finanzierung	
ÜBUNGSLEITERPAUSCHALE	22
3.000 Euro steuerfrei verdienen	
MINDMAP ODER SPAZIERGANG	24
Kreative Lerntipps	
UNSERE PSYCHOSOZIALBERATUNG	26
KREATIVITÄT & PSYCHE	28

Übungsleiterpauschale

3.000 Euro steuerfrei verdienen



22

BUNTES

REPAIR-WERKSTÄTTEN	30
UPCYCLING-TIPP	31
KULTUR & SO	32
Musik und Radio zum Mitmachen	
WER WIR SIND	34
DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN	36
NOCH MEHR SUPPORT	38
Beratungsangebote der Hochschulen	



Unser Titelbild:
Graffiti an der Hauswand des Studierenden-
wohnheims Uhlandstraße, Frankfurt am Main
© Neva Herrschaft & Emerik Dommergue

DIES & DAS	42
KOPFNUSS ZUM SCHLUSS	43

GUT VERSORGT

Mit unseren Mensen, Cafeterien, Cafés und Kaffeebars an 13 Hochschulstandorten versorgen wir Studierende wie auch Bedienstete der Hochschulen und deren Gäste.

Ob Frühstück, Mittagessen oder Snacks: Wir bieten Euch eine breite und attraktive Versorgung. Neben vegetarischen und veganen Gerichten ergänzen wir unser Angebot mit Aktionsgerichten und in einigen Einrichtungen mit Grill, Wok, Pizza und Pasta. Außerdem gibt es in ausgewählten Mensen täglich mittags Gerichte der Menülinie mensaVital, die dem Energiebedarf eines Erwachsenen im Alter von 19-65 Jahren mit sitzender Tätigkeit entsprechen.

Um die Ökobilanz unserer Mahlzeiten transparenter zu machen, zeichnen wir unsere Warmspeisen mit einem Umweltscore aus. Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, hat die Möglichkeit, ein besonders umweltfreundliches Essen zu wählen. Neben dem gastronomischen ist der soziale Aspekt ein weiterer wichtiger Faktor. Unsere gemütlichen Kaffeebars und Loungebereiche bieten Euch einen Ort, um zu lernen und Leute zu treffen.



Aktuelles aus den Verpflegungsbetrieben

auf unserer Homepage und
unseren Social-Media-Kanälen



@studiwerk_ffm



@studiwerkffm



@studiwerk_ffm



TIPP SPEISEPLÄNE

Ihr wollt wissen, was wir heute für Euch kochen? Dann schaut mit dem QR-Code in unsere Speisepläne. Noch einfacher geht es an der Goethe-Uni: Unsere aktuellen Speisepläne findet Ihr auch in der Goethe-Uni-App.

Cafeteria Hochschule für Gestaltung Offenbach

ECHT LECKER – HERZHAFT & SÜSS



BURGER-ALERT! CAFETERIA CASINO

Wir machen Burgerfans glücklich. In unserer Cafeteria Casino bereiten wir nicht nur den Klassiker frisch zu. Neben Varianten mit Beef bieten wir unseren Veggie Oat Burger mit knusprigem Patty aus Gemüse und kernigen Haferflocken an. Mit knackigen Toppings packen wir den Patty in ein fluffiges Bun. Neben Burgern könnt Ihr auch Brat-, Rindswurstchen sowie ab 15 Uhr ein vegetarisches oder veganes Gericht in der Cafeteria Casino genießen.

Geöffnet Montag bis Donnerstag von 12:00 bis 19:00 Uhr und Freitag von 12:00 bis 16:00 Uhr.

NEUERÖFFNUNG CAFÉ IM LEHRLERNZENTRUM AN DER HOCHSCHULE RHEINMAIN IN WIESBADEN

Willkommen in Eurem neuen Lieblingsort für eine kleine Auszeit vom Hochschulalltag auf dem Campus Kurt-Schumacher-Ring! Hier erwartet Euch ab dem Wintersemester unser neues Café im Erdgeschoss des LehrLernZentrums (LLZ).

Im „THINK meet.connect.create“ haben wir aromatische Kaffee- und Teespezialitäten, erfrischende Kaltgetränke und für den kleinen Hunger eine Auswahl an belegten Brötchen, Snacks und süßen Backwaren im Angebot. Für alle, die sich etwas Besonderes gönnen wollen, gibt es bei uns außerdem leckeren Frozen Yoghurt und herzhaftes, warme Sandwiches.

Wir haben Montag bis Freitag von 08:00 bis 17:00 Uhr für Euch geöffnet.





HOCH HINAUS

KAFFEEBAR IM HÖRSAALZENTRUM

Seit dem Sommersemester 2025 haben wir unsere Kaffeebar Alfredo im Hörsaalzentrum auf dem Campus Westend der Goethe-Universität wieder geöffnet. Wir füllen damit eine Lücke, da die Kaffeebar im Anbau Casino vis-a-vis leider seit Mitte 2024 wegen eines Brandes weiterhin geschlossen bleibt. Ob ein kräftiger Café Crème oder ein samtiger Cappuccino – holt Euch in der Kaffeebar im HSZ den Koffeinkick vor, nach und zwischen den Vorlesungen. Neben weiteren Getränken, gibt es auch eine kleine, aber feine Auswahl an Gebäck, selbstgemachten Torten und

Snacks. Oder lieber eine leckere Waffel? Ab 11:00 Uhr bieten wir die Euch frisch gebacken an. Einfach dem herrlichen Duft folgen. Kommt vorbei, macht es Euch auf der Dachterrasse mit Campusblick gemütlich oder relaxt im Inneren auf unseren bequemen Sofas.

Wir sind für Euch da: Montag bis Freitag ab 07:30 Uhr im 3. Obergeschoss des Hörsaalzentrums.

**WIR HABEN NICHT
MEHR ALLE TELLER
IM SCHRANK.**

Stadtentwicklung
Hauptstadt von 20
MAIN S WERK

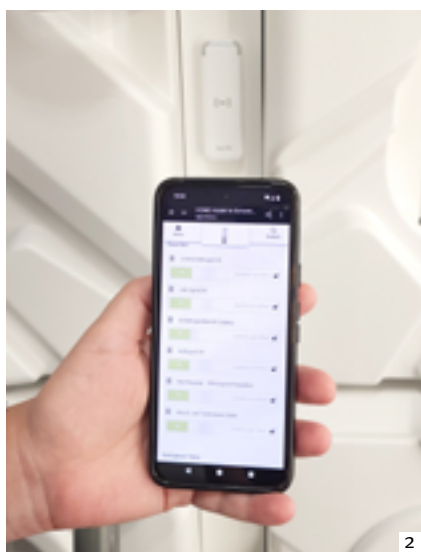
**BITTE LASST
DAS GESCHIRR
IN DEN BETRIEBEN!**

Das gilt auch
für das Besteck.





1



2





WELCOME VOYAGER

In unserem Hostel HOME im Schönhof-Viertel können Gäste seit dem Frühjahr in futuristischen Schlafkapseln übernachten. Wir nehmen Euch mit auf einen Rundgang:

- 1 | Wer den Schlafkapselbereich im Untergeschoss unseres Hostels betritt, wird ins Innere eines Raumschiffs versetzt; Live-Blick ins All inklusive. Insgesamt haben wir 30 Kapseln. Aber keine Angst vor schnarchenden Nachbar*innen – sie sind schallisoliert.
- 2 | Der Check-in läuft komplett online und unkompliziert ab. Die Zugänge und auch die Kapseln werden bequem per Smartphone geöffnet.
- 3 | Irgendwo muss das Gepäck hin. Dafür hat jede Kapsel einen persönlichen Spind. Die Spinde sind belüftet, so dass man dort sein Handtuch aufhängen kann.
- 4 | Apropos Handtuch: Das Bad ist gleich nebenan. Die fünf abschließbaren Sanitäreinheiten teilen sich die Bewohner*innen des Schlafkapselbereiches untereinander.
- 5 | Das Wichtigste ist natürlich die Kapsel und die ist ganz schön geräumig; auch mit 1,80 m Körpergröße kann man noch bequem sitzen. Es gibt natürlich WLAN und über ein Display kann man die Belüftung in der Kapsel steuern. Die verschließt sich übrigens automatisch und lässt sich leicht per Knopfdruck von innen öffnen. Privatsphäre deluxe.

P.S. Studierende übernachten bei uns zum vergünstigten Preis!





Einfach online bewerben ►



**Kontakt für Beratung
und Vermietung unter ►**



UNSERE SPRECHZEITEN:

ServiceCenter, EG
Gebäude der Sprach- und Kulturwissenschaften
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

Mo. bis Fr. 09:00 — 15:00 Uhr
Tel.: 069/798-23021

DEIN ZIMMER

Unsere Häuser liegen nahe an den Hochschulstandorten in Frankfurt am Main, Wiesbaden, Rüsselsheim und Geisenheim. Alle bieten eine gute Verkehrsanbindung.

Wir haben unterschiedliche Wohnformen: vom kleinen und großen Einzelzimmer über Zimmer in Wohngemeinschaften bis hin zum Einzelappartement – barrierefreier Wohnraum inklusive.

Ein Teil unserer Unterkünfte ist möbliert, ein anderer Teil unmöbliert. Eine Gelegenheit zum Kochen ist auf alle Fälle vorhanden.

Alle unsere Unterkünfte sind gut ausgestattet. Es gibt Unterstellmöglichkeiten für Fahrräder, Internetanschlüsse, einige bieten Car-Sharing und Fahrrad-Mietstationen. Viele unserer Häuser verfügen über Gemeinschafts- und Fitnessräume.

MIETERPORTAL WOHNHEIM

Euer Abfluss ist verstopft und Ihr wisst nicht weiter? Ihr habt Fragen zum Leben im Wohnheim und sucht Kontakt zu Eure/m Wohnheimtutor*in? Dann besucht doch mal unser Mieterportal auf unserer Homepage www.swffm.de/mieterportal



Die ausführlichen FAQs für unsere Mieter*innen beantworten alle Fragen rund ums Wohnen in unseren Wohnheimen. Du erhältst Informationen zu Mietvertrag, Versicherungen, Kündigungsfristen, Haustieren oder Zweitwohnsitzsteuer. Daneben findest Du die Hausordnung.



Bei Terminen für Ein- und Auszüge oder Schadensmeldungen in Deinem Zimmer kannst Du über das Onlineformular Kontakt zu dem technischen Mitarbeiter aufnehmen. LAN-Administratoren und Wohnheimtutor*innen erreichst Du ebenfalls per Mail über unser Mieterportal.



Du hast Stress oder Sorgen und brauchst dringend Hilfe? Im Mieterportal erfährst Du die offenen Sprechzeiten der Lokalen Krisenintervention (LoKI) des Universitätsklinikums Frankfurt. Außerdem findest Du dort noch weitere Hilfsangebote.



**BEWERBT EUCH
AB FRÜHJAHR 2026**

WIESBADEN.CAMPUSWOHNEN 360°

Wir bauen in Wiesbaden! Unser neues Studierendenwohnheim Hollerbornstraße befindet sich direkt auf dem Campus Kurt-Schumacher-Ring der Hochschule RheinMain. Das zeitgemäße Wohnkonzept umfasst Gemeinschaftsräume, barrierefreie und familienfreundliche Appartements und eine nachhaltige, innovative Bauweise. Campusnah und komfortabel entstehen 435 bezahlbare neue Wohnheimplätze für Studierende der HSRM.

Ab nächstem Jahr stehen Studierenden neben 158 möblierten Einzelzimmerappartements, darunter 12 barrierefreie und 5 rollstuhlgerechte, 31 WGs zur Verfügung. Gemeinschaftsküchen verteilen sich auf die Flur- und Wohngemeinschaften. Die integrierte Kita ist besonders für Studierende mit Kind von Vorteil und fördert das soziale Miteinander im neuen Hochschulquartier. Das neue Haus wird zudem einen Servicebereich mit Hausmeisterbüro und zwei Beratungsräumen bieten. Mit großräumiger Außenfläche und geplantem Studi-Garten bietet das Wohnheim im Sommer attraktive Möglichkeiten zum Verweilen. Lern-, Yoga-, Fitness-, Musik- und Partyraum können Studierende gemeinschaftlich nutzen und bieten Gelegenheit für Austausch und Begegnung.

Die nachhaltige Holz-Hybrid-Bauweise setzt auf den nachwachsenden und recycelbaren Rohstoff Holz und spart CO₂-Emissionen. Die Anbringung einer Photovoltaikanlage auf dem Dach erzeugt Energie für den Eigenverbrauch des Wohnheims. Das Gebäude soll als „Green Building“ zertifiziert werden. Das neue Wohnheim Hollerbornstraße verbindet modernes, nachhaltiges Wohnen mit sozialer Infrastruktur und leistet einen wichtigen Beitrag zur Entlastung des angespannten Wohnungsmarktes im Rhein-Main-Gebiet.



WORKSHOPS IN WOHNHEIMEN



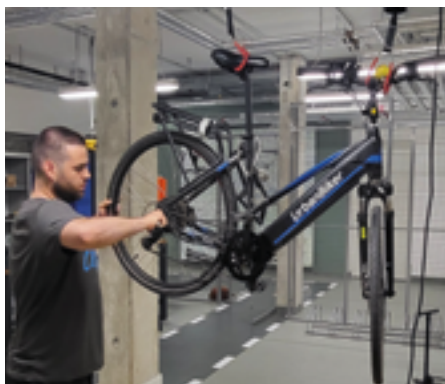
KOCHEN WIE DIE PROFIS

Bei unseren Koch-Sessions in der Gemeinschaftsküche der Ginnheimer Landstraße 39b/c leiten unsere Mensa-Köche Bewohner*innen beim Kochen professionell an. Auf dem Speiseplan stehen neben klassischen Fleischgerichten **auch** vegetarische und vegane Gerichte. Und selbstverständlich gibt es dazu Tipps aus der Profiküche und Fachinfos aus der Lebensmittelkunde. Die Menüs eignen sich zum Nachkochen in der Studi-Küche!



MIT NADEL & FADEN

Kleider machen Leute! In unserem Nähatelier in der Riedbergallee 4 können Bewohner*innen aller Wohnheime ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Egal, ob man einfach nur Löcher in der Jeans flicken möchte oder sich mit einem individuellen Kleidungsstück verwirklichen will – in unseren Näh-Workshops lernen Teilnehmer*innen den Umgang mit der Nähmaschine, wie man präzise mit unterschiedlichen Stoffen umgeht und Schnittmuster richtig liest. Das Nähatelier ist offen für Neulinge und Erfahrene.



SCHRAUBEN & TÜFTELN

In unserer Reparaturwerkstatt in der Riedbergallee 4 machen Bewohner*innen ihre Fahrräder wieder fit und verkehrssicher. Zu den Öffnungszeiten gibt es Hilfe beim Reifenflicken, Problemen mit Bremsen und Kette oder wenn das Licht nicht funktioniert. Daneben unterstützt unser Werkstatt-Studi beim Reparieren einfacher elektronischer Haushaltsgeräte wie Wasserkocher oder Drucker. Bewohner*innen können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

Termine & Öffnungszeiten unter www.maintutor.de

STUDIEREN JA

GELDSORGEN NEIN!

TIPPS ZUR STUDIENFINANZIERUNG

Studieren im Rhein-Main-Gebiet?

Zugegeben, ein teurer Lebensabschnitt auf der Karriereleiter. Doch es gibt Lösungen für den studentischen Geldbeutel und frühzeitig informieren lohnt sich!

Das Studierendenwerk Frankfurt am Main berät Studierende zu den individuellen Möglichkeiten der Studienfinanzierung, hält kostengünstige Darlehen bereit und bietet Unterstützung in Notlagen.

Unser Team der Sozial- und Finanzierungsberatung ist für Euch da – auch ohne Termin. Kommt ins Beratungszentrum, ruft an oder schreibt uns eine E-Mail.

Öffnungszeiten

Mo. bis Do. 09:00 — 17:00 Uhr

Fr. 09:00 — 15:00 Uhr

Tel. 069/798-34906

finanzierung@swffm.de

BAföG

Für Fragen zu einem bereits gestellten Antrag kontaktiert bitte Eure/n Sachbearbeiter*in und vereinbart online einen telefonischen Termin.

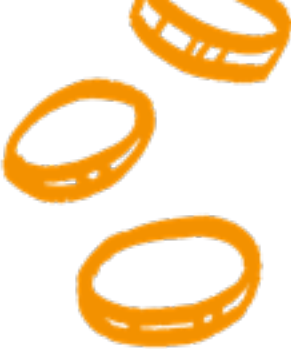


Onlinebuchung
Telefontermin
BAföG-Amt

Diese Termine sind ausschließlich für die Klärung spezifischer Probleme/Themen und nicht für Auskünfte zum Bearbeitungsstand oder zum Eingang von eingereichten Unterlagen. Bitte seid FAIR!

E-Mail: stw-ffm@bafög-hessen.de

Bei allgemeinen Fragen zum BAföG empfehlen wir Euch die Hotline des Bundesministeriums für Bildung und Forschung: **0800 223 63 41** (Gebührenfreie BAföG-Hotline)



ÜBERBLICK DER WICHTIGSTEN FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

BAföG Immer noch die attraktivste Finanzierungsquelle. Es besteht zu 50 % aus einem staatlichen Zuschuss und zu 50 % aus einem zinsfreien Darlehen, das erst fünf Jahre nach Ende der Regelstudienzeit zurückgezahlt werden muss. Die Rückzahlung ist auf 10.010 Euro begrenzt. Darlehenserlasse können gewährt werden, sofern das Darlehen ganz oder teilweise vorzeitig zurückgezahlt wird.

STIPENDIEN Ein Stipendium zu erhalten ist gar nicht so unmöglich, wie manch einer denkt. Nicht immer zählen nur gute Noten – soziales Engagement ist ebenfalls ein wichtiger Pluspunkt! Einen guten Überblick bietet z.B. www.stipendiumplus.de. Viele kleinere Stiftungen haben darüber hinaus eigene Vergabekriterien und fördern ebenfalls Studierende. Sie findet man am besten unter www.stiftungen.org. Unsere Sozial- und Finanzierungsberatung im Beratungszentrum hilft gerne bei der Suche nach passenden Angeboten und berät Euch zum Bewerbungsprozess.

KREDITE Die letzte Möglichkeit, wenn alle anderen Optionen ausgeschöpft sind, ist ein Studienkredit. Kredite sind jedoch mit Vorsicht zu genießen, denn ein Kredit bedeutet immer Verschuldung und ist oftmals mit einer hohen Verzinsung verbunden. Unser Team berät Euch und klärt über die verschiedenen Studienkredite und weiteren Darlehensangebote für Studierende und ihre jeweiligen Vor- und Nachteile auf.

Jetzt online Telefontermin mit dem BAföG-Amt vereinbaren

Ihr habt bereits einen BAföG-Antrag gestellt und noch Fragen? Dann vereinbart online einen Telefontermin mit der für Euch zuständigen Ansprechperson. Ihr müsst also nicht in der Warteschleife hängen, sondern Euer/Eure Sachbearbeiter*in ruft Euch an!

Bitte beachten: Die Telefontermine sind dazu da, individuelle Fragen von Antragsteller*innen zu klären. Habt daher Verständnis, dass keine Auskünfte zum Bearbeitungsstand oder zum Eingang der eingereichten Unterlagen gegeben werden!

DIE TOP 3 DER BAföG-MYTHEN



Mythos

„Meine Eltern haben ein eigenes Haus und/oder geerbt. Deswegen kriege ich eh nix!“

Fakt

Bei der elternabhängigen Förderung kommt es nicht auf das Vermögen der Eltern an. **Achtung:** Die Schulden zählen auch nicht. Es wird nur auf den Verdienst geschaut. Allgemein müssen Euch Eltern bis zum ersten Abschluss Unterhalt leisten und Ihr könnt nicht einfach elternunabhängiges BAföG beantragen. Es wird nur gewährt, wenn Ihr spezielle Voraussetzungen erfüllt.

Mythos

„BAföG kann ich nur zu Beginn des Studiums beantragen.“

Fakt

BAföG kann immer beantragt werden. Ihr müsst nicht darauf warten, dass ein neues Semester anfängt. Ein Antrag muss auch nicht komplett sein, damit er gültig ist. Wenn Euer Studium bereits begonnen hat, bekommt Ihr ab dem Monat der Antragsstellung BAföG, bei Antrag vor Studienstart ab Semesterbeginn. **Achtung:** BAföG kann nicht rückwirkend beantragt werden!

Mythos

„Um bis zum Ende meines Studiums BAföG zu bekommen, muss ich nichts weiter tun als Anträge zu stellen!“

Fakt

Am Ende des 4. Semesters müsst Ihr dem BAföG-Amt einen **Leistungsnachweis** vorlegen, um zu zeigen, dass Ihr „ernsthaft“ studiert und alle Studienleistungen erbringt, die Euer Fachbereich vorsieht. Also denkt bitte bereits zu Beginn Eures Studiums bzw. bei der Planung der Schwerpunkte Eurer Studienleistungen an den Leistungsnachweis, damit Ihr bis zum Ende des Studiums BAföG erhalten könnt.

BAföG-BERATUNG

Hörsaalzentrum, EG
Theodor-W.-Adorno-Platz 5
60323 Frankfurt am Main

SPRECHZEITEN:

Mo. bis Do. 9:00 - 17:00 Uhr
Fr. 9:00 - 15:00 Uhr
Wir empfehlen die Buchung
eines Termins.



UNSERE BAföG-BERATUNG

Willkommen im Studium!

Wer BAföG beziehen möchte, der muss es beantragen. Da gibt es viele Fragen zu den Formblättern und den Unterlagen, die Ihr und Eure Eltern einreichen müssen.

- ▶ Hierfür steht Euch das Team der BAföG-Beratung zur Verfügung. Wir kümmern uns, so dass Ihr alle Infos zu einem vollständigen Erst- oder Wiederholungsantrag habt und es nicht zu unnötigen Rückfragen vom Amt kommt. Denn je schneller Euer Antrag vollständig ist, desto schneller kann er bearbeitet werden.
- ▶ Kommt bei uns vorbei: Ihr findet uns im Beratungszentrum auf dem Campus Westend. Wir beraten Euch während der Öffnungszeiten persönlich, telefonisch oder per Video. Mit Termin oder ohne.

Wir freuen uns auf Euch!

**Termin zur BAföG-Beratung
einfach online vereinbaren**



JOB BEN WÄHREND DES STUDIUMS

MINIJOBS

Minijobs, auch „556-Euro-Jobs“ genannt, sind ideal, um sich nebenbei noch etwas dazuzuverdienen. Hierbei darf man monatlich bis zu 556 Euro brutto verdienen ohne Sozialabgaben zu leisten. Lediglich der Rentenversicherungsbeitrag wird fällig, wenn Ihr Euch nicht davon befreien lasst. Es ist sogar möglich mehrere solcher Jobs parallel auszuüben. Damit diese Jobs als Minijobs gelten, darf die Summe der Verdienste jedoch nicht die 556-Euro-Grenze übersteigen.

MIDIJOBS

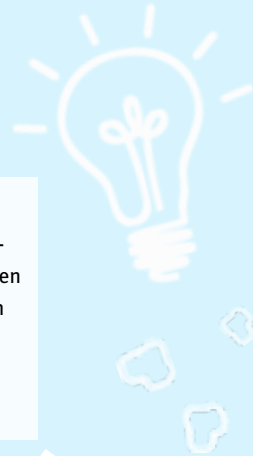
Der Midijob bezeichnet Jobs, bei denen das Einkommen zwischen **556 Euro und weniger als 2.000 Euro** liegt. Das Besondere am Midijob sind die allmählich steigenden Sozialversicherungsbeiträge in Abhängigkeit vom Lohn (für Studierende betrifft das nur die Rentenversicherungsbeiträge, sofern zeitlich im Rahmen der Werkstudierendenregelung gejobbt wird s.u.). Rentenversicherungsansprüche werden dagegen in voller Höhe erworben.

WERKSTUDIERENDENPRIVILEG

Wichtig beim Werkstudierendenjob ist, dass Ihr während der Vorlesungszeit maximal 20 Stunden pro Woche arbeitet, damit das Studium Vorrang vor dem Job behält. Ist man Werkstudierender, kann man sich studentisch krankenversichern und zahlt dann mit Ausnahme der Rentenversicherungsbeiträge keine weiteren Sozialversicherungsbeiträge aufs Einkommen. In der vorlesungsfreien Zeit, sprich in den Semesterferien, behält man das Privileg unabhängig von der Arbeitszeit und der Höhe des Einkommens. Dies gilt nicht im Urlaubssemester und nur eingeschränkt im Teilzeitstudium.

KURZFRISTIGE TÄTIGKEIT

Eine kurzfristige Tätigkeit (z.B. ein vierwöchiger Ferienjob in Vollzeit) ist unabhängig von der Höhe des Einkommens aus dieser Beschäftigung und der Arbeitszeit grundsätzlich sozialversicherungsfrei. Dies gilt grundsätzlich auch für eine kurzfristige Tätigkeit während der Vorlesungszeit. In dem Fall sollte man sich aber zuvor genau informieren, ob die Voraussetzungen einer solchen auch tatsächlich vorliegen, da andernfalls volle Sozialversicherungspflicht eintritt. Die kurzfristige Tätigkeit muss vorab vertraglich oder nach Art des Beschäftigungsverhältnisses auf maximal drei Monate oder 70 Arbeitstage im Kalenderjahr begrenzt sein und darf nicht berufsmäßig ausgeübt werden. Daneben darf ein Minijob anrechnungsfrei ausgeübt werden.



WO FINDE ICH EINEN JOB?

Aktuelle Stellen für Praktika, Minijobs, Werkstudierende und Studienabsolvent*innen findet Ihr auf unserer Jobbörse unter <https://stellenmarkt.swffm.de/>

GRUNDSÄTZLICHES

- ▶ Wer BAföG bezieht, darf seit dem 01.10.2024 bis zu 6.672 Euro im Jahr bzw. durchschnittlich 556 Euro brutto im Monat dazuverdienen ohne Auswirkungen auf das BAföG-Einkommen.
- ▶ Studierende sind in der Regel bis zum 25. Lebensjahr in der gesetzlichen Krankenversicherung familienversichert, sofern sie nicht mehr als 556 Euro brutto monatlich mit einem Minijob verdienen. Bei Werkstudierenden liegt die Verdienstgrenze bei 505 Euro brutto monatlich. Verdient Ihr mehr, müsst Ihr Euch selbst studentisch krankenversichern.
- ▶ Studierende, die während der Vorlesungszeit max. 20 Std. pro Woche arbeiten, können das Werkstudierendenprivileg beanspruchen und zahlen reduzierte Sozialversicherungsbeiträge. Außerhalb der Vorlesungszeit, am Wochenende und in den Abendstunden kann man mehr arbeiten, ohne das Privileg zu verlieren.
- ▶ Einkommen aus Jobs wird grundsätzlich versteuert. Die Steuer kann man sich im Folgejahr erstatten lassen, wenn das Gesamtbruttoeinkommen unterhalb des Grundfreibetrages von 12.096 Euro (ab 2026: 12.348 Euro) zzgl. einer Werbungskostenpauschale von 1.230 Euro lag. Ausgaben für den Job, wie z.B. die Wegstrecke zur Arbeit, sollte man in der Steuerklärung als Werbungskosten geltend machen. Wenn die Kosten den Pauschbetrag übersteigen, begünstigen sie eine Steuerrückerstattung. Das gleiche gilt für die Kosten des Studiums. Ist das Studium die erste berufliche Ausbildung, gehören die Angaben unter „Sonderausgaben“.



STARK IM STUDIUM

BERATUNG & FINANZIERUNG

Mit verschiedenen Serviceangeboten unterstützen wir Euch im Studienalltag: Unser Team steht Euch bei sozialen, wirtschaftlichen, rechtlichen oder persönlichen Fragen zur Seite. Außerdem bieten wir Hilfe in finanziellen Notlagen, ein kostengünstiges Darlehen, Angebote für Studierende mit Kind(ern), eine Jobbörse und private Wohnungsangebote.



SOZIAL- UND FINANZIERUNGSBERATUNG

Bei Fragen zur Studienfinanzierung, z.B. Sozialleistungen, Stipendien, Krediten und finanziellen Notlagen, aber auch zu Themen wie Krankenversicherung, Aufenthaltsrecht, Studieren mit Kind oder mit gesundheitlicher Einschränkung berät unsere Sozial- und Finanzierungsberatung persönlich, telefonisch oder per Video. Einen Termin braucht Ihr nicht unbedingt, aber wir empfehlen für eine ausführliche Beratung einen Termin zu vereinbaren: **Tel. 069 798-34906**

www.swffm.de/beratung-finanzenzierung/sozial-und-finanzenzierungsberatung



BAföG-BERATUNG

Wir bieten persönliche Beratung aber auch Termine via Telefon an. Wir empfehlen Euch vor Antragsstellung in unsere BAföG-Beratung zu kommen. Durch einen vollständigen Antrag verringert sich auch die Bearbeitungszeit. Es lohnt sich also in jedem Fall, bei uns vorbei zu schauen. Wir stehen Euch aber auch für weitere allgemeine Fragen zur Verfügung. Aktuelle Sprechzeiten findet Ihr auf unserer Homepage:

www.swffm.de/bafoeg/bafoeg-informationen/sprechzeiten-und-ansprechpartner



RECHTSBERATUNG FÜR STUDIERENDE

Wir bieten Euch eine kostenlose Rechtsberatung an. Am Landgericht Frankfurt am Main zugelassene Rechtsanwält*innen beraten Euch in allen Rechtsfragen. Die Sprechzeiten und Kontaktdaten findet Ihr auf unserer Homepage:

www.swffm.de/beratung-finanzenzierung/rechtsberatung



MIT KIND AN DER HOCHSCHULE

Die Versorgung von Kindern im Studium ist eine Herausforderung, bei der wir Euch gemeinsam mit den Hochschulen unterstützen. Neben individueller Beratung gibt es die FamilyCard, Eltern-Kind-Zimmer, stundenweise Betreuung sowie eine kostenlose Notfall-Kinderbetreuung über pme Familienservice:

www.swffm.de/beratung-finanzenzierung/studieren-mit-kind



Hier findet Ihr die aktuellen Öffnungszeiten:
www.swffm.de/beratung-finanzierung/beratung



MAINSWERK-STUDIENDARLEHEN

Mit dem MainSWerk-Studiendarlehen wollen wir Studierenden die wirtschaftliche Grundlage geben, sich frei von Belastungen durch Nebenjobs zur Sicherung des Lebensunterhalts dem Studium zu widmen und dieses erfolgreich abzuschließen. Das Darlehen ist zinslos, es entstehen lediglich Verwaltungskosten. Als Sicherheit muss eine Bürgschaft gestellt werden. Auch ein studienbedingter Auslandsaufenthalt kann gefördert werden. www.swffm.de/beratung-finanzierung/sozial-und-finanzierungsberatung/mainswerk-studiendarlehen



JOB BEN

Viele Studierende arbeiten neben dem Studium. Fragt bei der Sozial- und Finanzierungsberatung nach, was Ihr dabei hinsichtlich Steuern und Sozialversicherung beachten müsst. Aktuelle Jobangebote findet Ihr in unserer Online-Jobbörse: stellenmarkt.swffm.de

SO GEHT'S: 3.000 EURO STEUERFREI VERDIENEN

Der Staat möchte gesellschaftliches Engagement fördern und Ihr könnt davon profitieren – mit der Übungsleiterpauschale! Denn dank der Übungsleiterpauschale, auch Übungsleiterfreibetrag, könnt Ihr bis zu 3.000 Euro pro Jahr für bestimmte Tätigkeiten verdienen und müsst dafür weder Steuern noch Sozialabgaben zahlen. Laut Koalitionsvertrag soll der Betrag bald sogar auf 3.300 Euro erhöht werden.

Ihr müsst zwar Eure Einnahmen aus den Tätigkeiten als „Übungsleiter*in“ in der Steuererklärung angeben, das Finanzamt wertet diese Einnahmen aber als Aufwandsentschädigung. Sie sind also kein Einkommen im Sinne des Steuerrechts. Einnahmen, die unter die Übungsleiterpauschale fallen, werden deshalb auch nicht auf das BAföG oder Sozialleistungen wie Wohngeld und Bürgergeld angerechnet.

Fragt im Zweifelsfall direkt bei der Institution nach, ob ein Job auch über die Übungsleiterpauschale laufen kann. Das gleiche gilt für die Suche nach der Tätigkeit. Es gibt etliche Tätigkeiten, die unter „Ehrenamt“ firmieren, für die aber die Pauschale gezahlt wird. Sie entspricht dann nicht selten einem üblichen Stundenlohn und kann daher bei Tätigkeiten mit begrenztem Umfang eine interessante Alternative oder Ergänzung zum Job sein.



DAS MUSS ERFÜLLT SEIN, DAMIT EURE EINNAHMEN UNTER DIE ÜBUNGSLEITERPAUSCHALE FALLEN KÖNNEN

- ▶ Der Arbeitgeber ist eine öffentlich-rechtliche oder eine gemeinnützige Körperschaft. Dazu zählen Hochschulen, Volkshochschulen und viele Kultur- und Bildungsorganisationen sowie Sportvereine, Jugendprojekte, Betreuungseinrichtungen und soziale Einrichtungen. NICHT geltend gemacht werden können Einnahmen von Berufsverbänden (Gewerkschaften) und Interessenverbänden (Parteien).
- ▶ Euer Job ist eine pädagogische, künstlerische oder pflegende Tätigkeit. Ihr arbeitet also als Betreuer*in im Sportverein, Erzieher*in in Jugendeinrichtungen, Ausbilder*in, Chorleiter*in oder betreut alte, kranke oder behinderte Menschen usw. Administrative Jobs wie Hausmeister*in, Platzwart oder Büroassistent*in fallen NICHT unter die Übungsleiterpauschale.
- ▶ Die Tätigkeit dient einem gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen Zweck.
- ▶ Die Tätigkeit ist ein Nebenjob.

GUT ZU WISSEN: EHRENAMTSPAUSCHALE

Die Übungsleiterpauschale hat noch eine „kleine Schwester“: die Ehrenamtspauschale. Dank ihr kannst Du pro Jahr 840 Euro steuer- und sozialabgabenfrei verdienen.

Der Arbeitgeber muss ebenfalls eine öffentlich-rechtlich oder gemeinnützige Körperschaft sein, aber die Ehrenamtspauschale gilt für alle Tätigkeiten im Rahmen des Ehrenamts. Die Ehrenamtspauschale könnt Ihr also auch in Anspruch nehmen, wenn Ihr als Hausmeister*in, Kassenwart oder Büroassistent*in in Vereinen jobbt.



MINDMAP ODER SPAZIERGANG?

LERNEN MIT ALLEN SINNEN

Wir lernen mit allen Sinnen und bevorzugen in der Regel Abwechslung beim Lernen. Daneben gibt es verschiedene Lerntypen. Visuelle Lerntypen lieben Mindmaps, Grafiken und Abbildungen, während auditive Vorträge und Podcasts bevorzugen. Bei auditiven Lerntypen bezieht lautes Vorsprechen und Wiederholen der Inhalte den Hörsinn mit ein und kann die Aufnahme der Inhalte verbessern. Haptisch-motorische Lerntypen bewegen sich gerne und prägen sich Wissen besonders gut bei körperlicher Aktivität ein. Bewegung in der Wohnung oder auch draußen hilft, das Gelernte besser aufzunehmen. Dabei könnt Ihr z.B. Karteikarten als Merk- und Lernhilfe mitnehmen. Der kommunikative Lerntyp profitiert vom Austausch mit anderen. Lerngruppen oder ein/eine Lernpartner*in sind ideal, um sich im Gespräch mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

SCHREIBEN MIT DER HAND STÄRKT DAS GEDÄCHTNIS

Old School? Schreiben mit der Hand? Von wegen: Lernpsycholog*innen stellten fest, dass wir Inhalte durch das Schreiben mit der Hand auf Papier besser in unserem Gedächtnis behalten. Tippen hat einen sehr viel geringeren Effekt. Also, greift zum Stift und notiert Euch die wichtigsten Lerninhalte mit der Hand. Am besten formuliert Ihr Fakten & Co. in Euren eigenen Worten. Selbst erstellte Karteikarten können helfen, Lernstoff zu strukturieren und systematisch zu wiederholen.



**Schnell und sicher
zum Studienziel!**

Mit einem zinsfreien MainSWerk-Studiendarlehen

Wir unterstützen Euch finanziell auf Eurem Weg zum Studienziel.
Zinsfrei und zu günstigen Bedingungen.
So könnt Ihr Euch ganz auf Euer Studium konzentrieren.

Es lohnt sich!

Mehr Informationen unter:

www.swffm.de/beratung-finanzierung/studienfinanzierung/mainswerk-studiendarlehen





Unser Team der Psychosozialberatung unterliegt der Schweigepflicht und jede Beratung ist streng vertraulich.

PSYCHOSOZIALBERATUNG

IMMER EIN OFFENES OHR FÜR STUDIERENDE

Unsere Psychosozialberatung ist Eure erste Anlaufstelle, wenn Ihr in krisenhaften Situationen Unterstützung braucht. Oftmals genügen schon wenige offene Gespräche mit einer neutralen Person, um klarer zu sehen und eigene Stärken (wieder) zu entdecken: Als Psycholog*innen arbeiten wir jederzeit vertraulich, neutral und ergebnisoffen. Unsere Beratung ist kostenfrei und findet auf Wunsch auch anonym statt. Egal, mit welchen Themen Ihr zu uns kommt, wir haben immer ein offenes Ohr. Ergibt sich darüber hinaus weiterer Beratungs- oder auch Therapiebedarf, helfen wir bei der Kontaktaufnahme mit den entsprechenden Stellen.



HILFE ZUR SELBSTHILFE

Der Umgang mit Prüfungsangst, depressiven Verstimmungen oder Schlafschwierigkeiten beschäftigt viele Studierende. Daher haben wir zu den häufigsten Themen aus der Beratung Leitfäden erstellt, die Ihr in unserem ServiceCenter mitnehmen oder auf unserer Homepage herunterladen könnt: www.swffm.de/beratung-finanzierung/psychosozialberatung/informationmaterial

WIR HELFEN U.A. BEI LERN- UND ARBEITSBLOCKADEN

- Ängsten (z.B. Prüfungsängste)
- Beziehungskonflikten
- Stress im Studium
- Einsamkeit
- Kontaktschwierigkeiten
- mangelndem Selbstwertgefühl
- depressiven Verstimmungen

WIE GENAU LÄUFT EINE BERATUNG AB?

In einer ca. einstündigen Erstberatung klären wir zunächst über die Beratung und den weiteren Verlauf auf. In diesem ersten Termin nehmen wir uns Zeit, Dein Anliegen genau zu verstehen und legen gemeinsam fest, was besprochen und was erreicht werden soll. Es kann sein, dass bereits dieses erste Gespräch ausreicht, möglicherweise sind mehrere Gespräche sinnvoll. Wenn langfristiger Unterstützungsbedarf besteht, z.B. eine Behandlung im Rahmen einer Psychotherapie, helfen wir Dir bei der Kontaktaufnahme mit Psycholog*innen oder entsprechenden Einrichtungen. Zusätzlich gibt es unsere offene Sprechstunde, hierfür brauchst Du keinen Termin. Die Gespräche dauern ca. eine halbe Stunde und sollen eine erste Klärung bringen: Bin ich hier mit meinem Problem überhaupt richtig? Gibt es vielleicht eine Adresse, an die ich mich mit meinem Problem wenden kann?

HILFE IN AKUTEN KRISEN

In akuten Krisen außerhalb unserer Sprechzeiten haben wir eine Liste mit Notfallnummern und Internetadressen anderer Einrichtungen mit professioneller Hilfe zusammengestellt:



IHR FINDET UNS IM SERVICECENTER

Gebäude der Sprach- und
Kulturwissenschaften (EG)
Campus Westend
Goethe-Universität
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

SO ERREICHT IHR UNS

Offene Sprechstunde im ServiceCenter
Di. und Do. von 13:00 - 15:00 Uhr
(keine Terminvereinbarung nötig)

Individuelle Terminvereinbarung
unter 069/798-34924 oder über unser
Kontaktformular auf der Homepage.

TERMINVEREINBARUNG

für ein Gespräch
ganz einfach über
unser **Kontaktformular** ▼



WEITERE ANGEBOTE

Über weitere Angebote, wie die offene Sprechstunde an verschiedenen Hochschulstandorten, Gruppenangebote oder Hilfe in akuten Krisen könnt Ihr Euch auf unserer Homepage informieren: www.swffm.de/beratung-finanzen/psychosozialberatung

KREATIVITÄT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Studieren bedeutet oft viel Druck, hohe Erwartungen und wenig Pausen. In solchen Phasen kann Kreativität ein wertvoller Ausgleich sein – sie hilft dabei, Stress loszulassen und innere Ruhe zu finden.

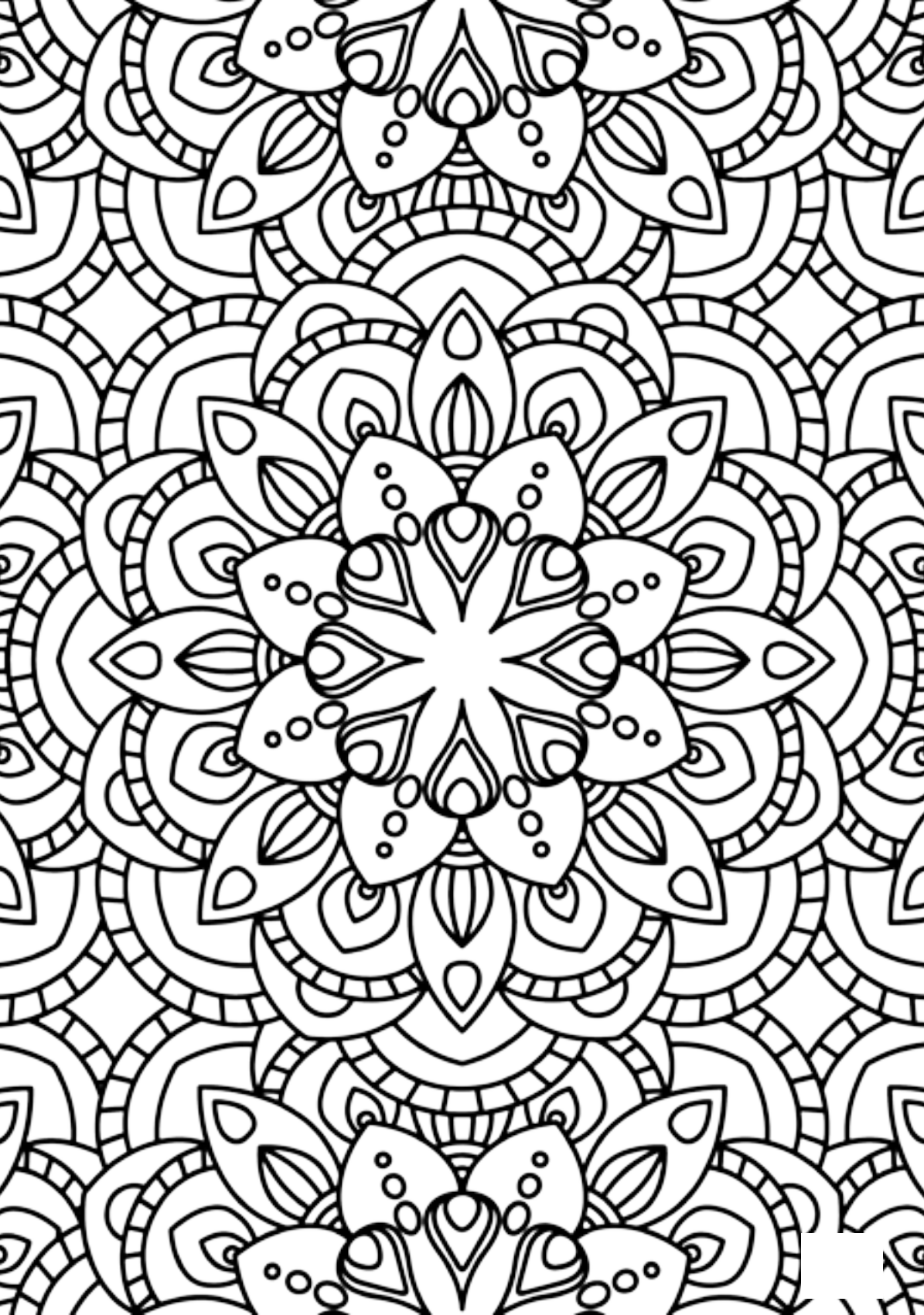
Psychische Gesundheit und Kreativität sind eng miteinander verbunden: Wenn wir gestalten, malen oder schreiben, kommen wir in einen Zustand der Achtsamkeit. Unser Gehirn darf abschalten vom Leistungsdruck und einfach „sein“. Das kann helfen, emotionale Spannungen zu lösen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Das Mandala auf der gegenüberliegenden Seite lädt Euch dazu ein, Euch einen bewussten Moment der Entspannung zu schenken. Beim Ausmalen fokussiert Ihr Euch auf Formen und Farben, was beruhigend wirkt und gleichzeitig die Konzentration stärkt. Es geht nicht darum, etwas „Schönes“ zu schaffen – sondern darum, Euch in diesem Moment selbst wahrzunehmen.



TIPP:

GÖNN DIR DAS AUSMALEN
ALS KLEINE PAUSE IN
STRESSIGEN PHASEN. ES
KANN HELFEN, DEN KOPF
FREIZUBEKOMMEN – UND
VIELLEICHT ENTSTEHT DABEI
AUCH EIN GANZ EIGENER
KREATIVER FLOW.



KAPUTT? DA GEHT NOCH WAS!

REPAIR-WERKSTÄTTEN

Wasserkocher defekt? Der Laptop zickt? Und jetzt klemmt auch noch der Reißverschluss an Deiner Lieblingsjacke? Dann lohnt sich ein Besuch im Repair Café. Dort bekommt Ihr Hilfe von Menschen, die sich auskennen. Einfach den Patienten mitbringen und Ihr erhaltet Unterstützung beim Reparaturversuch. Das nötige Werkzeug ist auch vor Ort. Das spart nicht nur Geld, sondern reduziert auch Abfall und Ressourcenverbrauch. Und: Ihr lernt etwas über die Funktionsweise Eurer Geräte oder kommt mit anderen ins Gespräch.

REPAIR CAFÉS IM RHEIN-MAIN-GEBIET

Frankfurt am Main

- Verschiedene Repair Cafés in den Stadtteilen (u. a. Bockenheim, Bornheim, Rödelheim)

Wiesbaden

- Repair Cafés & Hochschule RheinMain

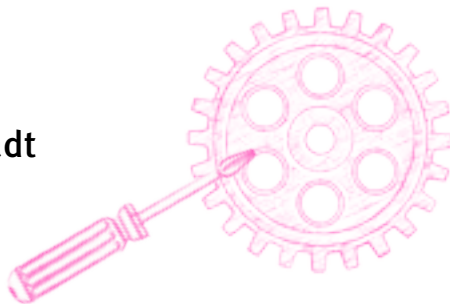
Mainz

- ZMO Repair 2025
- Repair Café Neustadt
- Hochschule Mainz

Rüsselsheim

- Campus Rüsselsheim (Hochschule RheinMain)
- Textil Repair im Nachbarschaftszentrum

Mehr Infos findet Ihr auf den jeweiligen Websites der Cafés oder der Städte.



UPCYCLING-TIPP

DIY1: WINDLICHT ODER VASE AUS ALTGLAS

Ihr braucht:

- Ein sauberes Glas oder eine Flasche
- Sprüh- oder Acrylfarbe
- Kordel, Pinsel, evtl. Kleber

So geht's:

1. Gefäß gründlich reinigen & trocknen.
2. Farbe auftragen – deckend oder transparent.
3. Trocknen lassen.
4. Mit Kordel, Punkten oder Mustern verzieren.
5. Teelicht rein – fertig ist Dein DIY-Unikat!

Tip: Auch Dosen, Kartons oder Altpapier eignen sich für stylische Upcycling-Ideen. Einfach ausprobieren!



DIY2: VINTAGESTUHL MIT KREIDEFARBE

Vintage ist in! Ihr habt einen alten Stuhl gefunden und wollt ihn aufmöbeln? Das geht ganz einfach mit einem Handschleifer oder auch von Hand mit Schleifblock. Dreck und alten Lack entfernt Ihr am besten mit grobem Schleifpapier und wechselt dann zu feinerem. Am besten fragt Ihr im Baumarkt nach den nötigen Schleifpapierstärken. Mit einem kleinen Besen oder groben Pinsel entfernt Ihr den Schleifstaub sorgfältig. Bei unregelmäßigen Farbschattierungen empfiehlt sich ein Anstrich mit Grundierung, um eine einheitliche Farbe zu erhalten. Für den eigentlichen Anstrich eignet sich jetzt Kreidefarbe hervorragend. Sie deckt die Holzfasern des alten Stuhls nicht komplett ab, sondern sorgt vorsichtig lasiert für den typischen Vintagestil. Natürlich könnt Ihr die Farbe auch dicker auftragen oder Ihr probiert einen Probeanstrich an der Unterseite des Stuhls aus. Viel Spaß!





KULTUR & SO

MUSIK ZUM MITMACHEN

Lust auf Singen? Und am besten mit anderen Studierenden? Dann schaut Euch die **Hochschulchöre** genauer an! Und für alle, die lieber ein Instrument spielen als zu singen, gibt es auch einige **Hochschulorchester und -bands**, bei denen neue Teilnehmer*innen willkommen sind!

Goethe-Universität

Chor des Collegium Musicum, Campus Westend
Im Semester mittwochs 18:00 bis 19:45 Uhr

HerzKammer Chor e.V., Campus Niederrad
Im Semester mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr

Sinfonisches Blasorchester, Campus Westend
Im Semester montags ab 19:30 Uhr

Sinfonieorchester, Campus Westend
Im Semester dienstags 19:00 bis 21:30 Uhr

KOMMOchester, Campus Niederrad
Im Semester donnerstags 19:00 bis 21:00 Uhr

Frankfurt UAS

„Notorisch chorisch“
Im Semester mittwochs 17:00 bis 18:30 Uhr

Big Band
Im Semester mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr

Hochschule RheinMain

Hochschulchor, Campus Kurt-Schumacher-Ring
Im Semester dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr

Hochschule für Musik und Darstellende Kunst

Hochschulchor
Im Semester mittwochs 16:15 bis 17:45 Uhr

Kammerchor
Im Semester dienstags 14:00 bis 16:00 Uhr

KOSTENLOSE KONZERTE VON STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE

Die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt a.M. veranstaltet jährlich bis zu 200 Konzerte und bei fast allen ist der Eintritt frei! Gespielt wird sowohl klassische Musik als auch Pop und Jazz und zwar von Studierenden der HfMDK. Teilweise gibt es sogar Eigenkompositionen von HfMDK-Studierenden und Gastauftritte anderer Künstler*innen.



Konzerttermine

REINGEHÖRT: RADIO DAUERWELLE



Noch nie von Radio Dauerwelle gehört? Dann wird's aber höchste Zeit! Bereits seit 2013 hat die Goethe-Uni Frankfurt nämlich ein eigenes Campusradio: Radio Dauerwelle. Das Radio von Studierenden für Studierende versorgt Euch mit Neuigkeiten und Beiträgen rund ums Studileben, Campus, Frankfurt, Kunst und Kultur.

Die Livesendung von Radio Dauerwelle könnt Ihr jeden dritten Donnerstag im Monat zwischen 20:00 und 21:00 Uhr auf der Frequenz von RadioX, dem freien Stadtradio in Frankfurt, FM 91,8 hören. Außerdem produziert das Team aktuell noch vier Podcasts, die Ihr Euch abonnieren könnt: Nachrichten, Eintritt: Ermäßigt (Kulturnews), Filmfritzen (Kinokritik) und Wortfolgen (Literatur). Ihr findet die Podcasts u.a. auf Spotify und auf der Website des Radios.

Produziert wird die Live-Sendung im Radiostudio von Radio X in Bockenheim. Die Podcasts entstehen in einem eigenem, kleinen Studio mit professionellem Equipment im Studierendenhaus auf dem Campus Bockenheim. Daneben hat das Team noch ein Redaktionsbüro auf dem Campus Westend der Goethe-Universität.

Das ehrenamtliche Team freut sich über neue Mitstreiter*innen, die sich kreativ ausprobieren und dabei Medienerfahrung sammeln wollen. Ihr könnt beispielsweise moderieren, Nachrichten, Beiträge und Podcasts produzieren, Interviews führen, an der Livesendung mitarbeiten oder die Technik hinter dem Ganzen bedienen.

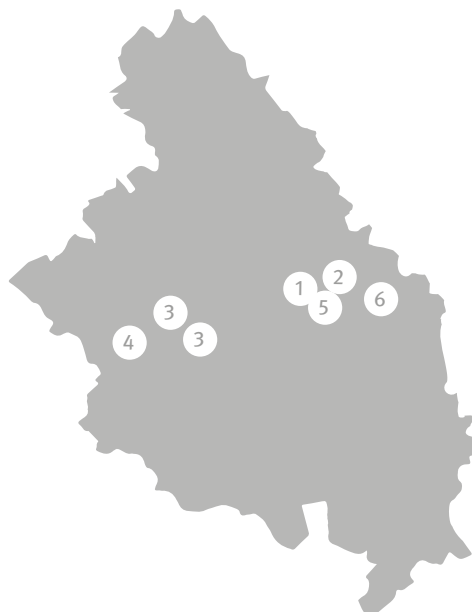
Ihr bringt Vorerfahrung mit – super, ansonsten bringt Euch das Team alles Wichtige bei! Ein Einstieg ist jederzeit möglich, einfach Kontakt zur Redaktion per E-Mail an redaktion@radiodauerwelle.de oder per DM an den Insta-Account [@radiodauerwelle](https://www.instagram.com/radiodauerwelle) aufnehmen.

www.radiodauerwelle.de



WER WIR SIND

Wir unterstützen rund **70.000** Studierende „Rund ums Studium“ an sechs Hochschulen im Rhein-Main-Gebiet. Als sozialwirtschaftliches Unternehmen mit gesetzlichem Auftrag sind wir zuständig für die Bewirtschaftung von Mensen, Cafés und Studierendenwohnheimen, den Vollzug des BAföG und der Beratung von Studierenden.



Ausschnitt des Rhein-Main-Gebiets



DEIN SOLIDAR- BEITRAG ZÄHLT

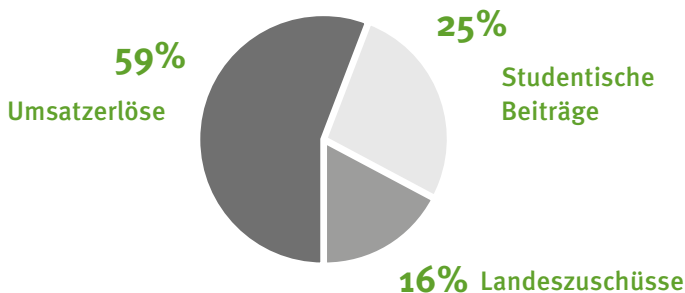
Neben eigenen Einnahmen aus den Bereichen Wohnen, Verpflegung und staatlichen Zuschüssen sind die studentischen Solidarbeiträge einer der Hauptbestandteile der Finanzierung des Studierendenwerks Frankfurt am Main. Mit jedem Semesterbeitrag an Eure Hochschule zahlt Ihr den Beitrag automatisch.



SOLIDARISCH – FÜR ALLE

Der Solidarbeitrag hilft uns Speisen vergünstigt anzubieten, preiswert Wohnheimplätze zu vermieten und Euch zu vielen verschiedenen Themen kostenlos und unabhängig zu beraten. Alle Studierenden unserer Hochschulen können unabhängig von ihrem Einkommen, diese Angebote in Anspruch nehmen und vor allem Studierende mit geringem Einkommen profitieren davon. Mit dem Solidarbeitrag tragt Ihr also dazu bei, dass die Bildungslandschaft gerechter wird.

FINANZIERUNG



Zahlen des Geschäftsjahres 2024

DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN AUF EINEN BLICK



ESSEN & TRINKEN

MENSEN, CAFÉS & CAFETERIEN

Einen Überblick über Adressen und Öffnungszeiten unserer Mensen, Cafeterien und Cafés findet Ihr unter der Rubrik Essen & Trinken auf:

www.swffm.de/essen-trinken/einrichtungen

HOCHSCHULCATERING

Tel. 069/798-36004 / -36005

catering@swffm.de



WOHNEN

SPRECHSTUNDE MIETMANAGEMENT

ServiceCenter, Campus Westend, SKW-Gebäude, EG

Mo. bis Fr.

09:00 – 15:00 Uhr

Tel. 069/798-23021

wohnen@swffm.de

Informationen für unsere Mieter*innen unter:

www.swffm.de/mieterportal



BAföG

BAföG-SACHBEARBEITUNG TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Für Fragen zu einem bereits gestellten Antrag bitte online einen telefonischen Termin vereinbaren.

Eure persönliche Kontaktperson und die **Onlinebuchung der Telefontermine** findet Ihr auf unserer Homepage in der Rubrik „BAföG“ unter:

www.swffm.de/bafoeg/informationen/sprechzeiten-und-ansprechpartner

BAföG-BERATUNG VOR ANTRAGSTELLUNG

Mo. bis Do.

09:00 – 17:00 Uhr

Fr.

09:00 – 15:00 Uhr

Termin zur Beratung einfach online vereinbaren unter:

www.swffm.de/bafoeg/informationen/beratung

Hotline (gebührenfrei) des Bundesministeriums für Bildung und Forschung für allgemeine Fragen zum BAföG: **0800 223 63 41**



BERATUNG & FINANZIERUNG

BERATUNGSZENTRUM

im Hörsaalzentrum (EG), Campus Westend

Mo. bis Do. 09:00 – 17:00 Uhr

Fr. 09:00 – 15:00 Uhr

Tel. 069/798-34906

beratung@swffm.de

SOZIAL-UND FINANZIERUNGSBERATUNG

einschl. aller Fragen zu MainSWerk-Darlehen und Nothilfefonds

finanzierung@swffm.de



PSYCHOSOZIAL BERATUNG

OFFENE SPRECHSTUNDE CAMPUS WESTEND

ServiceCenter, Campus Westend, SKW-Gebäude, EG

(keine Anmeldung erforderlich)

Di. und Do. von 13:00 – 15:00 Uhr

TERMINVEREINBARUNGEN

Mo. bis Fr. 09:00 – 15:00 Uhr

Terminvereinbarung unter Tel. 069/798-34924

oder über unser Kontaktformular auf der Homepage



RECHTSBERATUNG

FRANKFURT UND OFFENBACH

Eine am Landgericht Frankfurt am Main zugelassene Rechtsanwältin berät Studierende vor Ort in allen Rechtsfragen.

Sprechzeiten Dienstag, 13:00 – 14:30 Uhr am Campus Westend im Beratungszentrum

Zusätzlich berät ein Rechtsanwalt Studierende telefonisch oder per E-Mail in allen Rechtsfragen. Termine können unter der Rufnummer 01556/6194286 oder per E-Mail an info@kanzlei-tan.de vereinbart werden.

WIESBADEN

Ein am Landgericht zugelassener Rechtsanwalt berät Studierende vor Ort in der Kanzlei oder telefonisch. **Sprechzeiten jeden**

Mittwochnachmittag nach Terminvereinbarung unter 0611/45069665 oder per Mail an swffm@ra-zirden.de



TIPP

Alle Beratungsangebote sind dazu da, Euch den Studienalltag zu erleichtern und Euch auf Eurem Weg zum Studienerfolg zu begleiten. Nutzt daher unsere Beratungsangebote und die Angebote Eurer Hochschule frühzeitig und scheut Euch nicht, Unterstützung zu suchen!

NOCH MEHR SUPPORT

BERATUNGSANGEBOTE DER HOCHSCHULEN

Für Studierende gibt es viele Herausforderungen zu bewältigen, deshalb gibt es – neben unseren Angeboten – auch an den Hochschulen verschiedene Anlaufstellen, die Euch bei besonderen Lebenslagen oder allgemein der Studienplanung unterstützen. Auch diese Beratungsangebote sind kostenlos.

GOETHE-UNIVERSITÄT

Themen der Beratung

- Studium
- Internationale Studierende
- Studieren mit Kind oder Pflegeaufgaben
- Barrierefreies Studium
- Career Service
- Psychotherapeutische Beratungsstelle
- Chancengerechtigkeit
- Stipendien
- Schreibberatung

FRANKFURT UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Themen der Beratung

- Studium
- Internationale Studierende
- Studieren mit Familienaufgaben
- Studieren mit Behinderung/Beeinträchtigung
- Career Service
- Psychosoziale Beratung
- Diskriminierungserfahrungen
- Studieren als Erste*r der Familie
- Beratung zum Wechsel in duale Ausbildung
- Schreibberatung

HOCHSCHULE RHEINMAIN

Themen der Beratung

- Studium
- Internationale Studierende
- Karriereberatung
- Psychologische Beratung
- Rechtsberatung
- Gründungsberatung
- Schreibberatung
- Sprachberatung
- Präsentationsberatung
- Lerncoaching
- Ehrenamt Beratung
- Sprechstunde Nachhaltigkeit

HOCHSCHULE FÜR MUSIK UND DARSTELLEND KUNST

Themen der Beratung

- Studium
- Internationale Studierende
- Studienförderung und finanzielle Notlagen
- Antidiskriminierung
- Gleichstellung

HOCHSCHULE FÜR GESTALTUNG OFFENBACH

Themen der Beratung

- Studium
- Studieren mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen
- Antidiskriminierung
- Antisemitismuserfahrungen
- Gleichstellung

HOCHSCHULE GEISENHEIM

Themen der Beratung

- Studium
- Familien-Servicebüro
- Studieren mit Behinderung
- Career Service
- Suchtprävention

Ansprechpartner*innen für alle Beratungsthemen findet Ihr auf verschiedenen Websites Eurer Hochschule. Hier sind die wichtigsten:



Goethe-Uni



HS RheinMain



HfG Offenbach



Frankfurt UAS



HfMDK



HS Geisenheim

DEIN NEBENJOB DIREKT AUF DEM CAMPUS

Du willst neben dem Studium Geld verdienen – und dabei flexibel bleiben? Dann komm zu uns!

Wir suchen eingeschriebene Studierende (m/w/d) als Aushilfskräfte – vor allem in den Verpflegungsbetrieben, also in der Mensa, der Cafeteria oder dem Sommergarten. Aber auch in anderen Bereichen wie dem BAföG, im Marketing oder unserer Verwaltung kannst Du uns unterstützen.

Das bieten wir Dir:

- Flexible Arbeitszeiten passend zu Deinem Stundenplan
- Kurze Wege – Dein Arbeitsplatz ist direkt auf dem Campus
- Eine faire Vergütung und verlässliche Arbeitsbedingungen
- Einen unkomplizierten Einstieg – ohne Vorerfahrung



Egal, ob Du kommunikativ bist und gern im Service arbeitest, Dich lieber im Hintergrund engagierst oder Interesse an Verwaltungs- und Bürotätigkeiten hast: Bei uns findest Du den passenden Job – mit Sinn, im Hochschulkontext und in einem offenen und hilfsbereiten Team.

Du bist verantwortungsbewusst, engagiert und möchtest mit Deinem Nebenjob etwas bewegen? Dann freuen wir uns auf Deine Initiativbewerbung an unsere Personalabteilung per E-Mail an bewerbung@swffm.de

DIES & DAS



MENSA-FAMILYCARD

Dein Kind ist maximal 10 Jahre alt und mindestens eines der Elternteile studiert? Dann habt Ihr Anspruch auf die FamilyCard! Damit bekommt Euer Kind in der Mensa eine Kinderportion warmes Essen für nur 1 Euro (außer Aktionstheken). Die Karte beantragt Ihr direkt bei der Eurer Hochschule: www.swffm.de/beratung-finanzierung/studieren-mit-kind/familycard



JOB GESUCHT?

Egal, ob Ihr als Werkstudierende, studentische Hilfskraft oder Praktikant*in arbeiten wollt, auf unserem Jobportal stellenmarkt.swffm.de seid Ihr richtig. Hier bieten Unternehmen aus dem Rhein-Main-Gebiet Jobs für Studierende aller Fachrichtungen an. Bonus: Es gibt auch Stellen für Absolvent*innen und Abschlussarbeiten.



FOTOAUSSTELUNG

Der deutsch-französische Fotowettbewerb für Studierende hatte 2025 das Motto „Frieden“. Die Gewinner*innen stehen inzwischen fest. Ihre Fotos sowie weitere ausgewählte Beiträge touren danach durch die Studierendenwerke und sind ab Januar 2026 auch bei uns zu sehen.



SCHLÜSSEL ZUM STUDIUM

Seit Herbst appellieren wir wieder, bezahlbaren Wohnraum im Rhein-Main-Gebiet an Euch als Studierende zu vermieten. Unsere Werbung richtet sich gezielt an private Vermieter*innen. Angebote findet Ihr unter www.wohnraum-gesucht.de. Viel Erfolg!

KOPFNUSS ZUM SCHLUSS

LÖST DAS SUDOKU
UND GEWINNT EIN
MAINSWERK-
ÜBERRASCHUNGS-
PAKET!

4				8		2	9	
			2		5			
8	3				6	5	7	4
	9	4	8	5				
	8				9			3
					4		5	
7	5	1						2
2	6			7		4	8	
		8	6				1	

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Für die Teilnahme die gesuchten Lösungszahlen in der angegebenen Reihenfolge bis zum 31.12.2025 unter Angabe des vollständigen Namens an gewinnen@swffm.de mit dem Betreff „FRANK – Kopfnuss zum Schluss“ senden. Die Gewinner*innen werden von uns per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

(Mitarbeiter*innen des Studierendenwerks Frankfurt am Main und der Hochschulen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.)

MainSWerk
Studierendenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts

Postanschrift:
Postfach 90 04 60
60444 Frankfurt am Main

Besucheranschrift:
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

Telefon: 069/798-34906
info@swffm.de
www.swffm.de

Ihr habt Anregungen, Wünsche oder Kritik? Schreibt uns an prsm@swffm.de oder auf unseren Social-Media-Kanälen. Wir freuen uns auf Euer Feedback!



[@studiwerk_ffm](https://www.instagram.com/studiwerk_ffm)



[@studiwerkffm](https://www.facebook.com/studiwerkffm)



[@studiwerk_ffm](https://mstdn.social/@studiwerk_ffm)



[Studierendenwerk Frankfurt am Main](https://www.youtube.com/StudierendenwerkFrankfurtamMain)

www.swffm.de

<https://blog.swffm.de>