

# Migration bewältigen

Um Akkulturationsstress im Studium vorzubeugen, bietet die Universität Oldenburg im Programm „Orientierung Plus“ eine **peerbasierte Veranstaltungsreihe für internationale Studierende** an | Von Katja Kaboth-Larsen und Frank Haber

Das Programm „Orientierung Plus“ ist ein Modul im außerschulischen Professionalisierungsbereich. Es soll Studierende befähigen, internationale Mitstudierende bei der Bewältigung von akkulturativem Stress während des ersten Semesters zu unterstützen. Indirekt soll damit die Aussicht auf Studienerfolg gesteigert und die Abbrecherquote gemindert werden. Das Programm verbindet Elemente aus interkulturellen Peer-Trainings und Peer Mentoring mit der informellen Atmosphäre von Get-together-Veranstaltungen, an anglo-amerikanischen Hochschulen bekannt als „Cheer-ups“, und ist von Studierenden für Studierende organisiert.

Studierende werden in 28 Unterrichtseinheiten und Train-the-Trainer-Kompaktseminar als interkulturelle Begleitende (iB) geschult. Anschließend sollen sie sechs dreistündige Cheer-up-Meetings für Internationale während des Semesters vorbereiten und durchführen können. Dafür erhalten sie sechs ECTS (European Credit Transfer System). Obwohl die ECTS selbst einen Anreiz für das erforderliche Engagement darstellen, war es für den Rekrutierungserfolg wichtig, prospektive iB direkt anzusprechen und den Erwerb von Schlüsselkompetenzen und Kontakt zu Internationalen in den Mittelpunkt zu stellen.

Die iB entscheiden selbstständig, auf welche akkulturationsbezogenen Themen sie sich fokussieren möchten. In der Schulung erhalten sie dafür zahlreiche

didaktische Tools, wie Techniken zum Anleiten von Vorstellungsrunden und Erarbeiten von Gruppenregeln, Energizer und Ice-Breaker, gruppenspezifische Spiele und kreative Gesprächsanreize, interkulturelle Übungen und Inputs, Techniken des aktiven Zuhörens, Weisheitsgeschichten, lösungs- und ressourcenorientiertes Fragen. Organisatorische Unterstützung kommt vom International Office. Cheer-Up-Meetings folgen immer einem ritualisierten Ablauf: Die erste Stunde ist dem Ankommen und Kennenlernen mit gemeinsamen Essen gewidmet. Danach werden die Internationalen ermutigt, Themen einzubringen, die sie persönlich bewegen und über die sie sich in der Gruppe austauschen möchten. Diese können sich auf interkulturelle Herausforderungen oder allgemeine studiumsbezogene Probleme beziehen. In der letzten Stunde können die iBs dann vorbereitete Inputs aus ihrem interkulturellen Themenspeicher einbringen.

Nach Beendigung des Engagements findet ein Follow-up-Meeting mit den iB und den Seminarleitenden statt. Dort werden die Erfahrungen mit dem Modul reflektiert und die Ergebnisse des Feedbacks, welches sie von den Internationalen erhalten haben, besprochen. Ebenfalls sollen sich die iB in einem Reflexionstagebuch mit ihrer Lernerfahrung auseinandersetzen. Dabei wird deutlich, wie wichtig Vernetzung und Austausch für eine gelingende Akkulturation sind. Vor allem die Erkenntnis, dass viele mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind wurde als sehr gewinnbringend hervorgehoben. //



Foto: Uni Oldenburg

## Katja Kaboth-Larsen

ist Teamleiterin des Welcome Service im International Office der Universität Oldenburg. | [katja.kaboth@uol.de](mailto:katja.kaboth@uol.de)



Foto: privat

## Frank Haber

ist Psychologe und Verhaltenstherapeut in Bremen. | [frank@7sessions.eu](mailto:frank@7sessions.eu)

Webseite zum Programm:  
<https://uol.de/orientierungplus>