

Mentale Gesundheit im Auslandssemester

Gut vorbereitet, offen bleiben, Resilienz stärken

Ein Auslandsaufenthalt bietet große persönliche Chancen – gleichzeitig stellt er eine Vielzahl von Herausforderungen dar. Dieses Fact Sheet möchte dir helfen, dich mental gut auf dein Semester im Ausland vorzubereiten, mögliche Stolpersteine frühzeitig zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um gut durch herausfordernde Phasen zu kommen.

Vor der Abreise: Erwartungen klären – realistisch planen

Ein Aufenthalt im Ausland kann aufregend, bereichernd – aber auch fordernd sein. Es ist ganz normal, dass du dich zeitweise überfordert, einsam oder unsicher fühlst. Viele Hürden lassen sich durch Vorbereitung abmildern:

- Typische Herausforderungen im Ausland:
 - Sprachbarrieren und ungewohnte Kommunikationsstile
 - Kulturelle und soziale Unterschiede im Alltag
 - Neues Klima, andere Lebensrhythmen
 - Andere Essgewohnheiten (z. B. wenig vegetarisches Angebot)
 - Politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen
 - Unterschiedliche Lehr- und Lernkulturen
 - Schwierige Wohnungssuche und bürokratische Hürden
- Tipps zur Vorbereitung:
 - Frühzeitige Wohnungssuche
 - Sprachkurs in der Landessprache
 - Information zur Geschichte, Gesellschaft und Kultur des Ziellandes

Vor Ort: Orientierung und Wohlbefinden stärken

Der sogenannte „Kulturschock“ kann sich auch dann einstellen, wenn du dich grundsätzlich wohlfühlst. Gefühle von Einsamkeit, Reizüberflutung oder Unsicherheit sind normale Reaktionen auf neue Umgebungen.

- Nutze unterstützende Angebote vor Ort:
 - Angebote der Partnerhochschule:
 - Sprachkurse, Welcome Days, Campusführungen
 - Psychosoziale Beratung, Gesundheitsdienste
 - Vernetzungsmöglichkeiten:
 - Erasmus Student Network (ESN)
 - Sportangebote
 - Kulturelle Veranstaltungen

Reisen mit gesundheitlicher Vorgeschichte

Falls du eine bestehende körperliche oder psychische Erkrankung hast, ist eine frühzeitige Vorbereitung besonders wichtig:

- Vorbereitungsschritte:
 - Besprich deinen Aufenthalt mit deiner*deinem behandelnden Arzt*Ärztin
 - Klärung der Versorgungslage im Zielland
 - Mitnahme von ausreichend Medikamenten mit ärztlicher Bescheinigung
 - Absprache mit deiner Krankenkasse zu Kosten und Leistungen
 - Ggf. Rückreisen zur Behandlung in Deutschland einplanen
 - Recherche: Gibt es an der Partnerhochschule Beratungsangebote? Dies können sein: Psychologische Beratung, Krisenintervention, Angebote von Studierendenwerken/-verbänden.
 - Falls nein könnt ihr klären, ob von dort im Krisenfall eine Unterstützung aus Deutschland in Anspruch nehmen könnt, zum Beispiel per Video durch eure*n behandelnde*n Therapeut*in.

- Besteht bei Ihnen ein Nachteilsausgleich an unserer Hochschule? Dies können Sie mit dem Prüfungsamt der BURG klären. Beispiele sind eine längere Bearbeitungszeit von Prüfungsleistungen bei Konzentrationsschwierigkeiten oder das Tragen von Gehörschutz bei schneller Reizüberflutung. Danach können Sie klären, ob dies auch an der Gasthochschule gewährt werden kann.
- Welches sind Ihre Hürden und Probleme an unserer Hochschule? Es ist sinnvoll im Vorfeld zu klären, ob diese Punkte auch an der Gasthochschule ein Thema sein könnten.
- Sie können einen Notfallplan für den Fall einer akuten psychischen Krise erstellen. Dies auch im Rahmen der psychologischen Beratung oder gegebenenfalls im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung erfolgen.
- Auch eine psychotherapeutische Behandlung zuhause ist kein zwingender Ausschluss eines Auslandsaufenthaltes. Fragt bei eurer*euem Therapeut*in an, ob Sitzungen per Video durchgeführt werden können oder für die Zeit des Auslandsaufenthaltes ein Onlinetherapietool genutzt werden kann.
- Prüft unbedingt, inwieweit die (Auslands-)Krankenversicherung psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung abdeckt, auch und insbesondere im EU-Ausland.
- Hinweis: die Einfuhr von bestimmten Medikamenten kann zusätzliche Dokumente für den Zoll erfordern (gilt nicht nur für Betäubungsmittel - BTM). Ein Rezept sowie ein offizielles Schreiben des behandelnden Facharztes zu Art (Wirkstoff) und Dosierung sind hilfreich, eventuell ist auch ein offizielles Dokument des Bundesinstituts für Arzneimittel erforderlich.
- Besonders belastend können Flugreisen sein, die bisher vielleicht vermieden wurden. Hier kann das Sunflower-Programm helfen: Weltweit nehmen mittlerweile viele große Flughäfen und auch die Fluggesellschaften daran teil. Durch ein Sunflower Lanyard können Betroffene mit nicht sichtbaren Behinderungen einschließlich psychischer Erkrankungen darauf aufmerksam machen, dass sie gegebenenfalls Unterstützung brauchen. Informationen und Übersicht über die teilnehmenden Institutionen sind zu finden unter <https://hdsunflower.com/>

Nach der Rückkehr: Den Übergang aktiv gestalten

Die Rückkehr nach einem intensiven Auslandsaufenthalt kann ungewohnt sein – manchmal sogar schwieriger als die Ausreise.

- Strategien, um die Rückkehr gut zu gestalten:
 - Hilfsangebot der Hochschule nutzen, z. B. psychosoziale Beratung.
 - Ehrenamtliches Engagement im internationalen Kontext, zum Beispiel beim Erasmus Student Network (ESN Halle) oder im Programm „Europa macht Schule“ des DAAD.
 - Kontakt zu internationalem Student*innen an der Hochschule oder Organisationen in Halle suchen.
 - Kulturelle Aktivitäten selbst organisieren, zum Beispiel mit dem „Burg Kitchen“.
 - Fremdsprachenkenntnisse weiterhin nutzen, zum Beispiel über den Online Language Support oder durch Sprachkurse in Halle.
 - Teilnahme am Buddy-Programm für einreisende Erasmus-Student*innen, die ein Semester an der BURG verbringen. Dafür fragen wir jedes Semester in den Studiengängen an.

Zum Schluss: Du darfst dich überfordert fühlen

Mentale Stärke bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen. Sie zeigt sich darin, Unterstützung anzunehmen und Wege zu suchen, gut für sich zu sorgen. Dein Auslandsaufenthalt ist ein Lernprozess – in vielerlei Hinsicht. Es ist mutig, sich ihm zu stellen. Und es ist klug, Hilfe anzunehmen, wenn du sie brauchst.

💡 Kontakt am International Office: Wir sind für dich da – vor, während und nach dem Aufenthalt.