

Orientierung PLUS Unterstützung auf Peer-Ebene

SIK Fachtagung 2026
Session 1

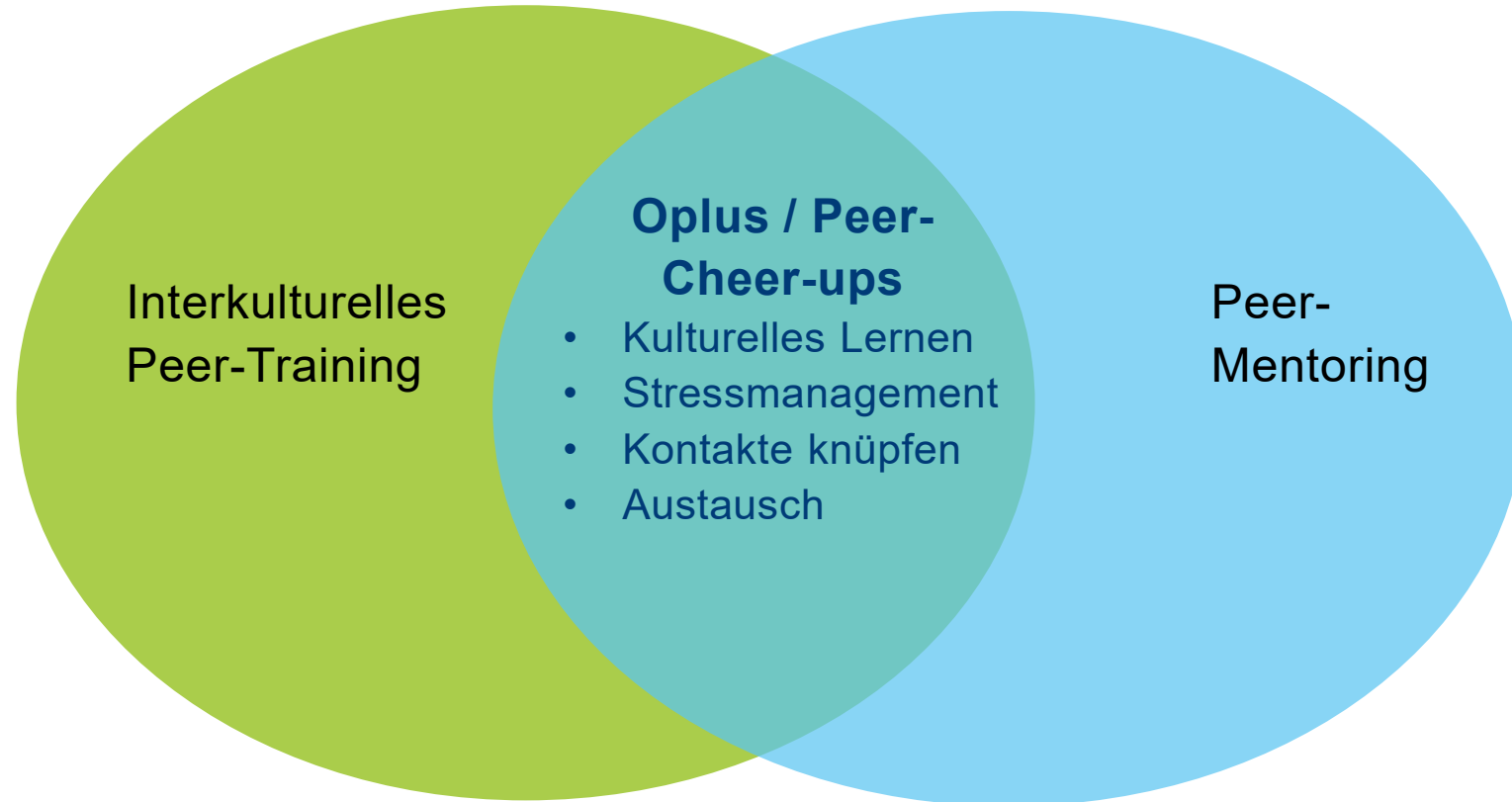
Dipl.-Psych. Frank Haber, Wellbeing in
Academia
Katja Kaboth-Larsen, U Oldenburg

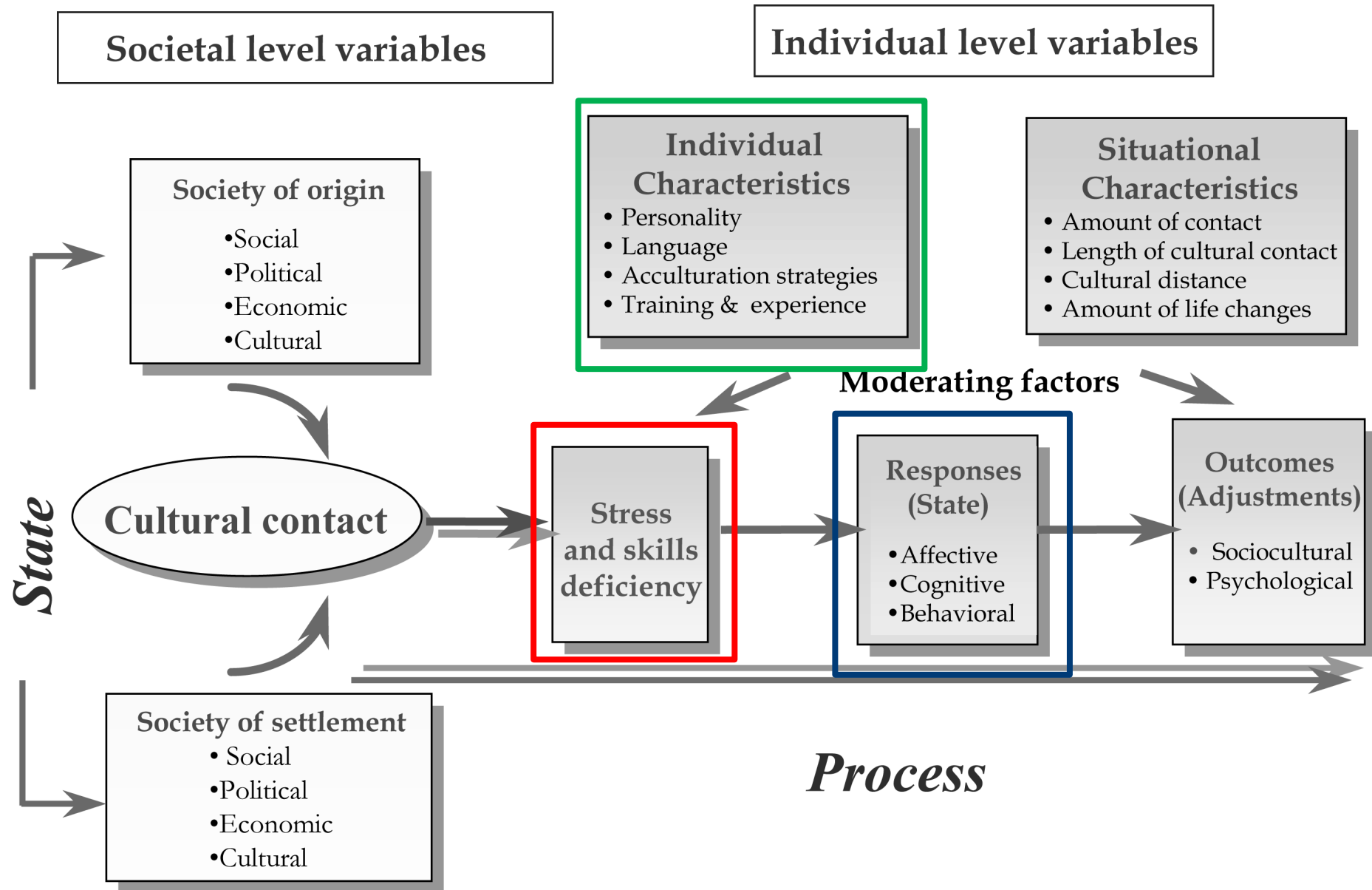


Konzeptioneller Rahmen



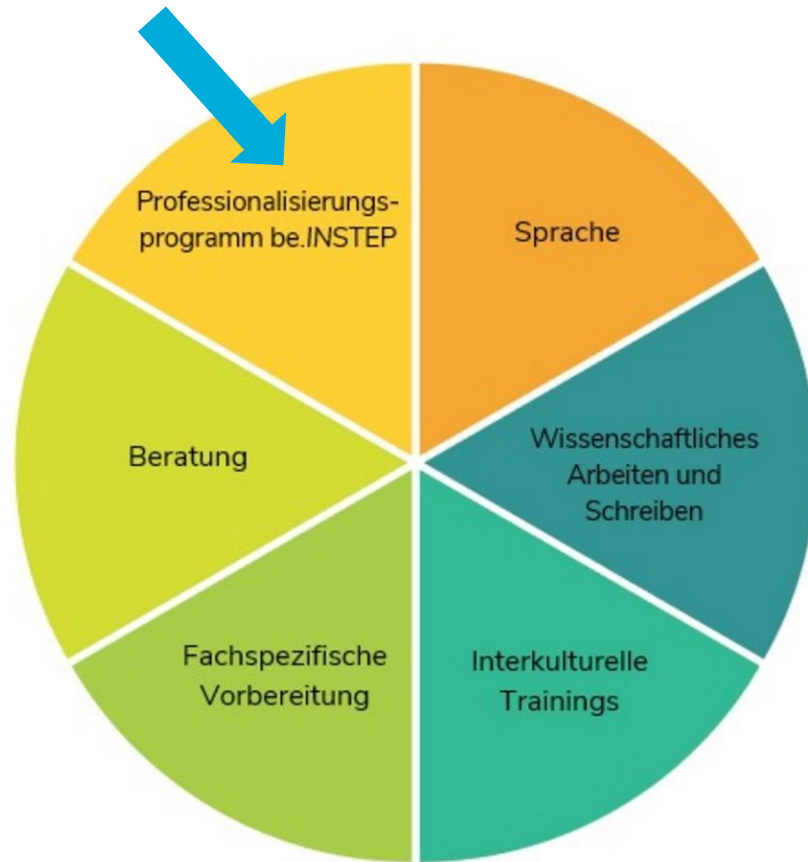
Studienabbruchquote
Wellbeing/ Motivation/
Integration/ Netzwerke





Source: Copied from Lazarus & Folkman (1984), Ward (1988), & Berry (1994)

INSTEP – Internationale Studieneingangsphase



- Erfahrungen aus dem Projekt „Orientierungsjahr für Geflüchtete“ und Längsschnittstudien SeSaBa/interMINT → Strategieziel für Studium & Lehre
- Verstetigung von *INSTEP* in 2021
- Gewinnung und Bindung internationaler Studierender an Standort Oldenburg
- Erhöhung des Studienerfolgs
- Vernetzung der Kompetenzen verschiedener Einrichtungen (IO, PBS, SZ, ZSKB, I-Amt) und Fakultäten
- Raum für konzeptionelle Neuerungen → Implementierung des Studienbegleitprogramms **be.INSTEP** im außerschulischen Professionalisierungsbereich

<https://uol.de/instep>

be./NSTEP – außerschulisches Professionalisierungsprogramm

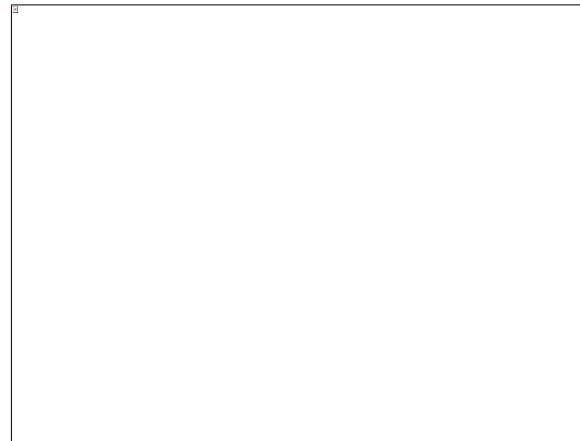


- Einbezug der Handlungsempfehlungen aus der SeSaBa-Studie
 - Lokale Studierende begleiten Internationale vor- und während des Studiums
 - Erwerb von 6 ECTS/ Zertifikat möglich
 - 2 Module wählbar
 - Deutsch PLUS
 - **Orientierung PLUS**
- <https://uol.de/orientierungplus>

OrientierungPLUS – Werde Interkulturelle*r Begleiter*in!

What's in for me?

- Intensiver und authentischer Kontakt mit internationalen Studierenden
- Erweiterung deiner Diversitätskompetenzen
- Verantwortung übernehmen und Führungskompetenzen entwickeln
- 6 ECTS Punkte



Was ist zu tun?

- Schulung vor Semesterstart im Umfang von 28 UE
- 2 Supervisionstreffen
- Selbständige Planung und Durchführung von 6 **Cheer-up- Meetings** während des Semesters im Umfang von 24 UE
- Reflexionsbericht von ca. 10 Seiten

Cheer-up meetings – combat the acculturative stress

Carl von Ossietzky
Universität
Oldenburg

Are you an International student and NEW to your course of study?

alone?
insecure?
confused?

Meet local and international students

Safe space for personal exchange and intercultural competence development

Eat and share some food

Join our Cheer-up Meetings!
The group that helps you adjust to your new environment.

International Office
katja.kaboth@uol.de

www.uol.de/en/orientationplus

- Begleitung des kulturellen Ankommens (Akkulturation) für einen guten Start ins Studium/ in Deutschland
- Raus aus der Isolation, Vernetzung, Wertschätzung, positive Bestärkung, Motivation, Integration
- Sicherer Raum für gegenseitigen Austausch und interkulturelle Kompetenzentwicklung
- Wichtig: gemeinsames Essen und Erleben

Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

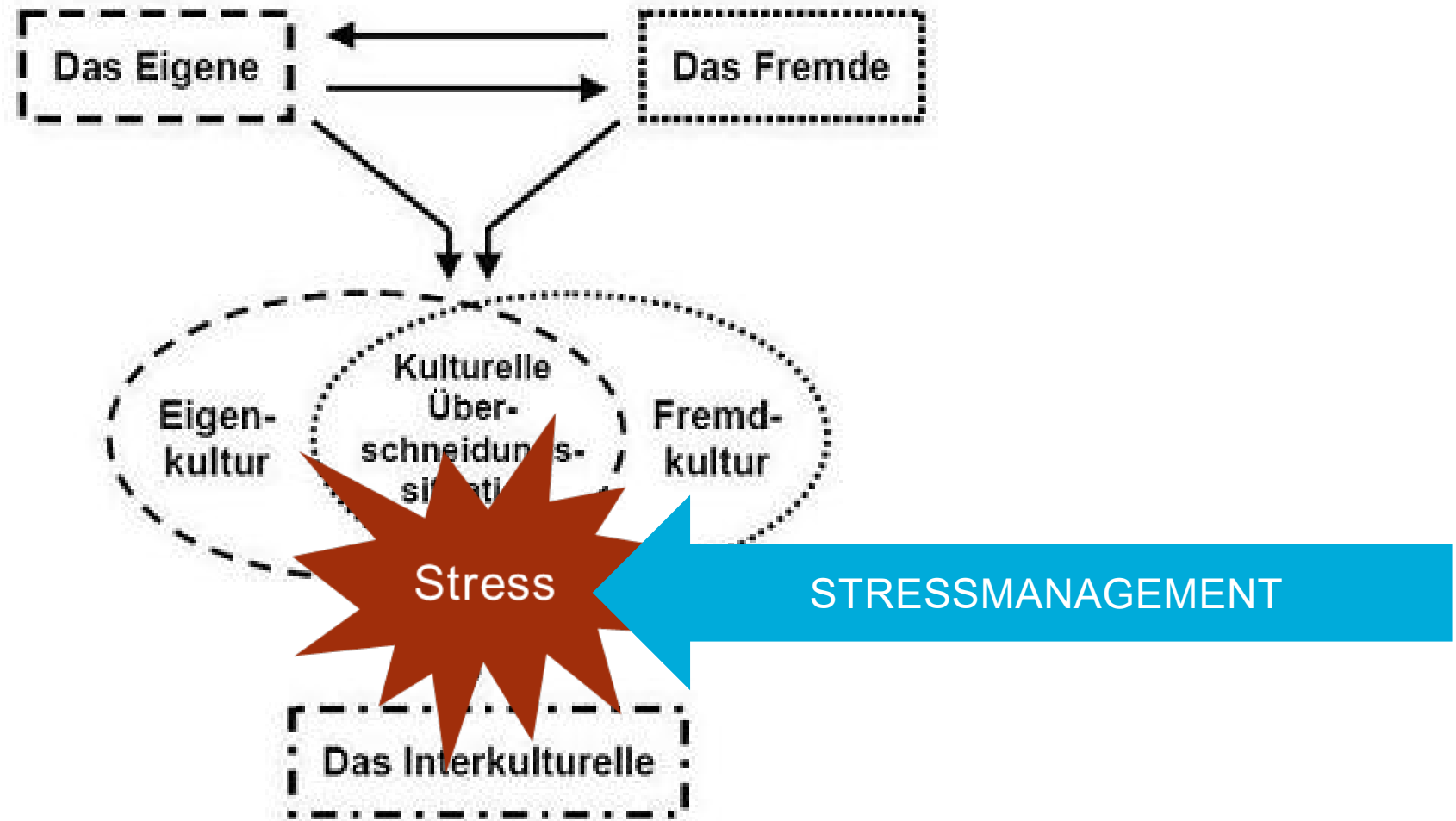
Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Das Eigene, das Fremde, das Interkulturelle





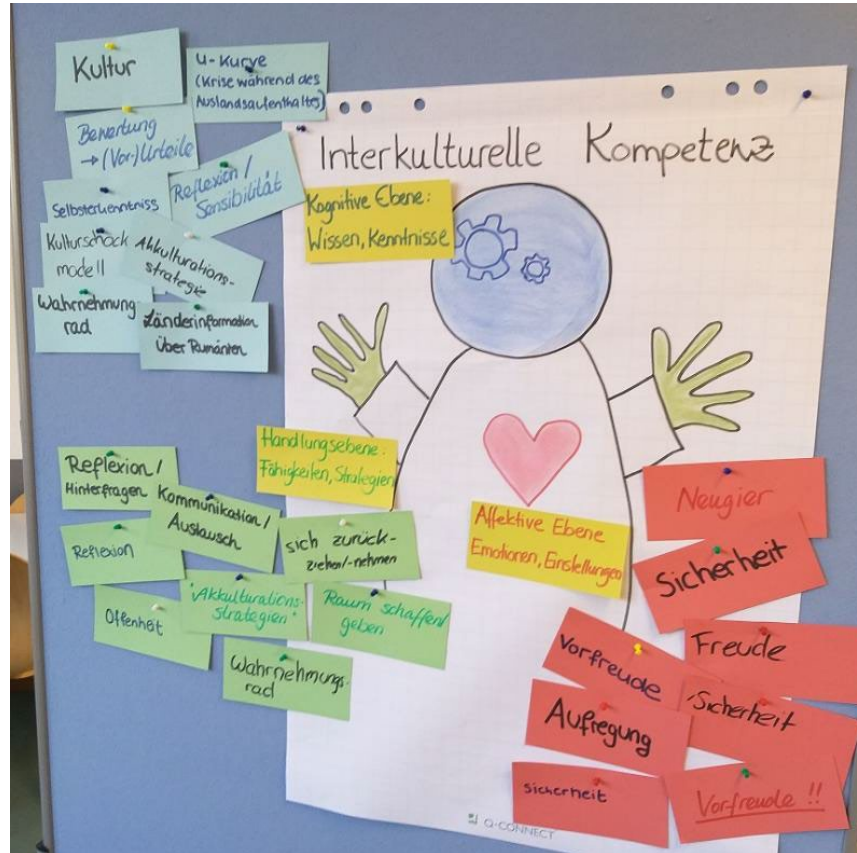
Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Was ist Interkulturelle Kompetenz?



Nach E. Bosse, 2011

- Kognitive Teilkompetenz (Verstand) → Wissen, Kenntnisse, Selbstreflexion
- Affektive Teilkompetenz (Herz) → Interesse, Offenheit, Empathie)
- Pragmatisch-kommunikative Teilkompetenz (Handeln) → geeignete kommunikative Muster, Konfliktlösestrategien
- Anwenden auf Critical Incidents im Bereich der Studienorganisation/ Lehr- und Lernstile
- Gleichzeitige Sensibilisierung unterschiedliche Lehr-/ Lernkulturen

Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings*

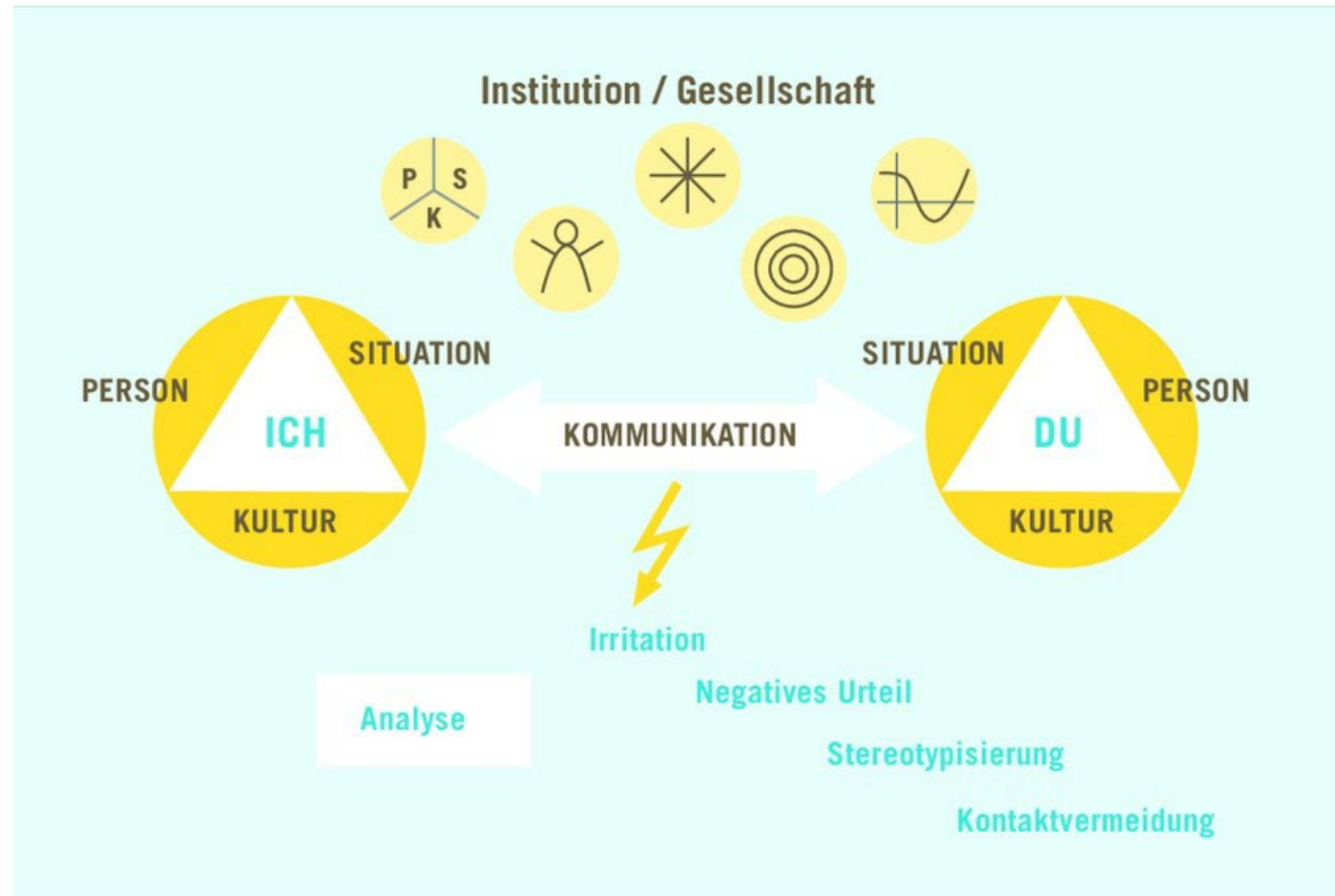
- ritualisiertes themenzentriertes Treffen der Begleiter*innen mit ihrer Gruppe
- Entwicklung von Gemeinschaftsgefühl, Vertrauen, Gruppenzugehörigkeit und gegenseitiger Austausch
- Bindung herstellen, Spaß und Freude erleben, Wertschätzung für Erfolge und Unterstützung bei der Bewältigung von persönlichen und interkulturellen Herausforderungen erhalten
 - 1 UE: Ankommen und gemeinsam Essen; Icebreaker und Aktivitäten zum Kennenlernen und Einstimmen
 - 2 UE: **Simmering Soup**: Themen, die sofort besprochen werden
 - 3-4 UE: vorbereitete Themen und Inhalte der Begleiter*innen



Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Grundlagen interkultureller Kommunikation

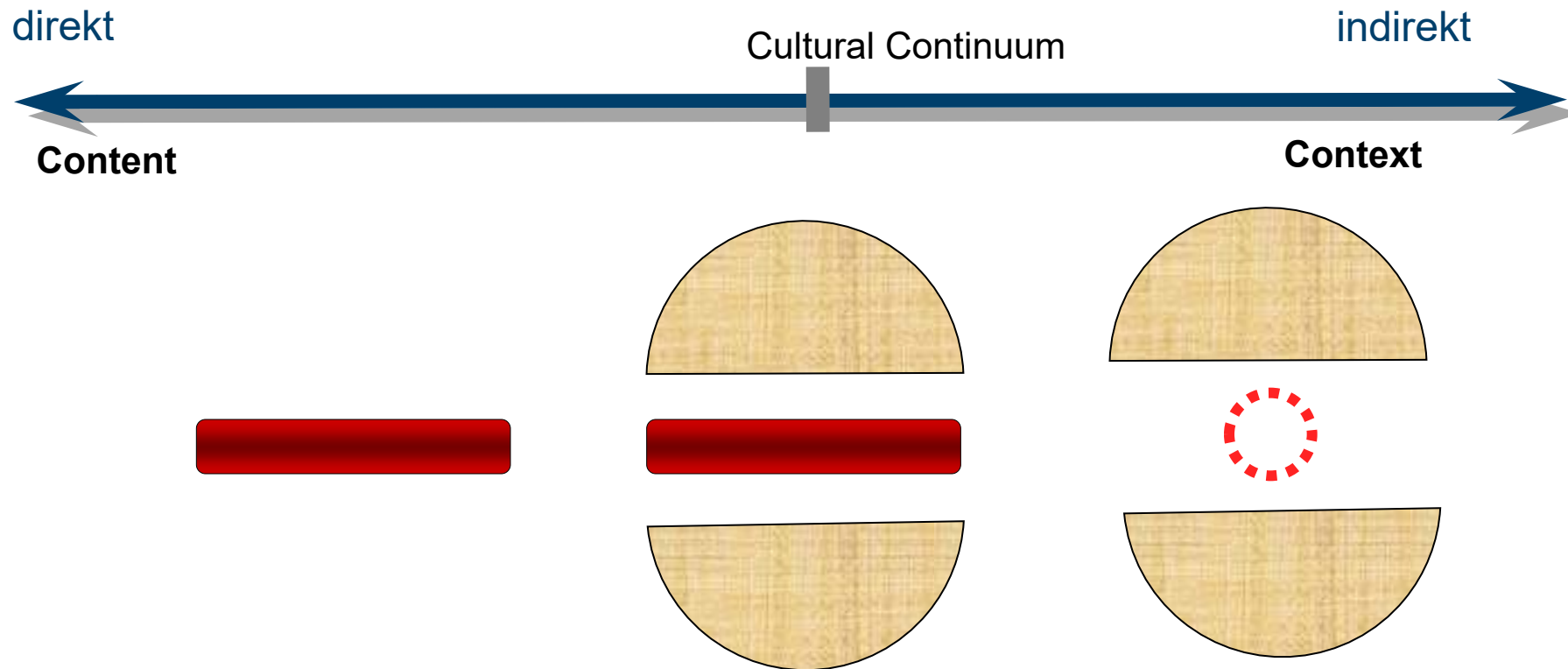


https://www.researchgate.net/figure/Abb-KPS-Modell-2_fig1_322686406

Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	

Die „Hamburger-Metapher“



**STOP
RACISM**



Wie fühlt sich ein Mensch, der
diskriminiert wird/wurde?

Einführung in das Peer-Training Konzept

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I (Herausforderungen)	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II (Persönlichkeitstypen)	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III (Gruppendynamik)	

Semiformale Lehr- und Lernsettings: Lernziele und -methoden

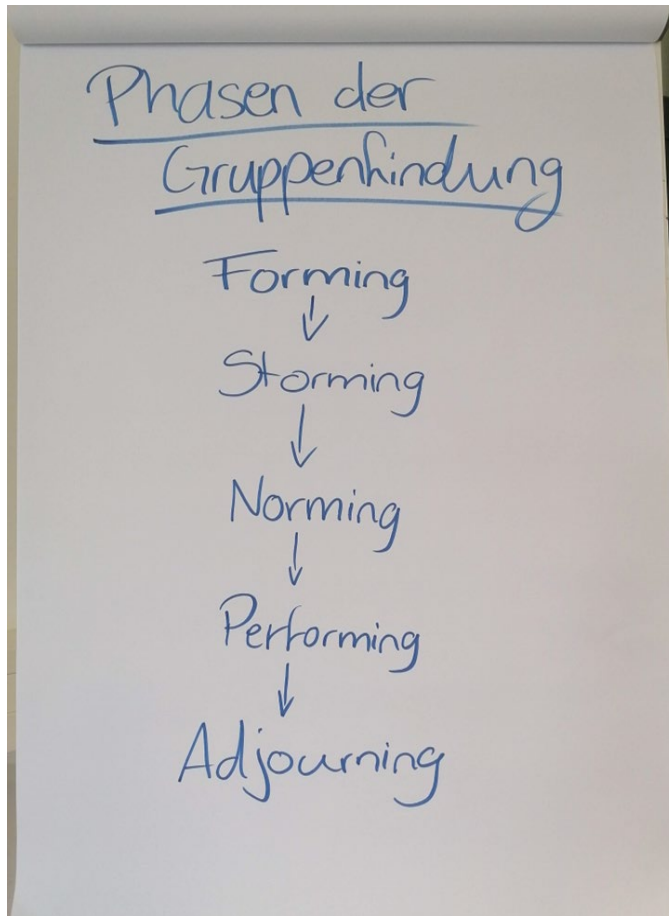
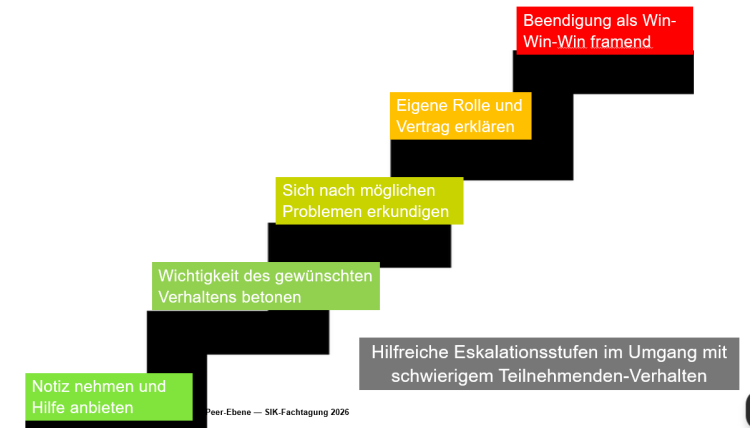
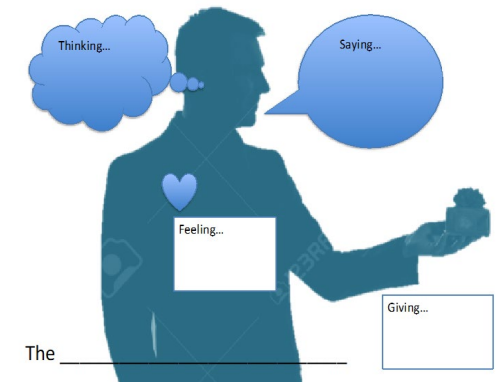
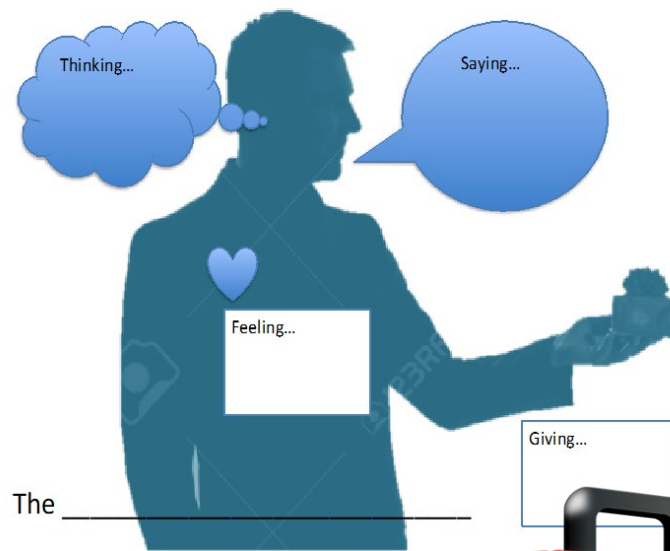
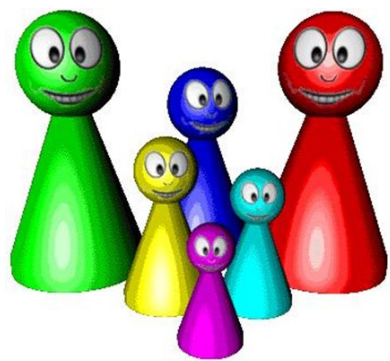


Abbildung 1: Die Beschäftigung mit Lernstilen erfordert Umdenken. (Bild: Nach Hans Traxler, aoc-training.de)



Inhalte und Ablauf der Schulung

Raum	IKT	IKT	Raum	IKT	IKT	IKT
8:30-10:00	Kennenlernen und Einführung ins Programm	Orientierung an der UOL	10:00-11:15	Konzept und Ablauf von Cheer-up Meetings	Semiformale Lehr- und Lernsettings I	Simulation von Cheer-up Meetings
10:15-11:45	Meine Rolle als Tutor*in/ Begleiter*in	Einführung Interkulturelle Kompetenz I	11:30-13:00	Grundlagen interkultureller Kommunikation	Semiformale Lehr- und Lernsettings II	Simulation von Cheer-up Meetings
12:30-14:00	Akkulturationsmodelle und Akkulturationsstress	Einführung Interkulturelle Kompetenz II	14:00-15:30	Umgang mit Kritik und Feedback im interkulturellen Kontext sowie Umgang mit Rassismus	Semiformale Lehr- und Lernsettings III	



The _____



Überblick ToolBox

- Vorstellungsrunden / Warm-up
- Erwartungsmanagement und Gruppenregeln
- Ice-Breaker und Energizer
- Gruppendynamische Spiele für Vertrauen und Kennenlernen
- Simmering Soup als Intervisionsmethode
- Anti-Stereotype
- Positionierungsspiele
- Wisdom Tales & Quotes
- Zielerreichungs-Skalierung
- Campus Support – Referral tipps
- Online Tools
- Apps



Daten und Themenvorschläge für Cheer-up Meetings

Datum	Zeit	UE	Was findet statt?
Auf Anfrage	Auf Anfrage	4	Intervision/ Supervisionstermine für Konzeption und Verlauf der <u>Cheer-up Meetings</u>
14.04.2026	16-19	4	1. <u>Cheer-up Meeting</u> Gruppenregeln, Ablaufplan, gegenseitige Erwartungstransparenz, Teambuilding, Bindung und Motivation, gegenseitiges Vertrauen und Sicherheit schaffen, Kennenlernen:
28.04.2026	16-19	4	2. <u>Cheer-up Meeting</u> Akkulturation, Stressmanagement, Komfortzone verlassen, Hilfe zur Selbsthilfe, Ressourcen
12.05.2026 ¹	16-19	4	3. <u>Cheer-up Meeting</u> ² Hochschulkommunikation, Erwartungen an Lehrende und Lernende, Verwaltung
02.06. 2026	16-19	4	4. <u>Cheer-up Meeting</u> Umgang mit Feedback, Kritik, gewaltfreie Kommunikation, Hierarchien
16.06. 2026	16-19	4	5. <u>Cheer-up Meeting</u> <u>Datingetikette</u> , Geschlechterverhältnisse, Werte, LGBTQ+, Anti-Diskriminierung und Rassismus
30.06.2026	16-19	4	6. <u>Cheer-up Meeting</u> Reflexion über interkulturelle Lernerfahrung mit den Guides gemeinsam, Herausforderungen, wie sind sie damit umgegangen? Was können sie weitergeben? Blick in die Zukunft

Participant's Feedback

„...how I felt“

Included, comfortable, cheered-up, relaxed, engaged, having something to do, gorgeous, happy to participate, grateful, very much appreciated during this stressful month

„That was great“

The company, The good vibe of the environment, to see that others feel the same/ to know that others have the same problems like me, socializing, food, games, organization, everything

„that was too short for me“

Playing, number of meetings, the time was too short, introduction rounds

„...what I didn't like“

Too little meetings, at least every week, more spinny armchairs, same location, wish we had a conversation topic for each meeting

„...what I'll take with me“

The memories and stress relief, pleasure feeling, nice time, friends and connections I have made here, song „die perfekte Welle“

OrientierungPLUS – Feedback der Begleiter*innen

Logistik/Unterstützung

- Anwerben von TN
- Budget für Essen/Trinken
- Einkäufe
- Räume und Material
- WhatsApp Gruppe
- Erinnerungsmail/ Einladung
- Mundpropaganda
- Follow-up meetings

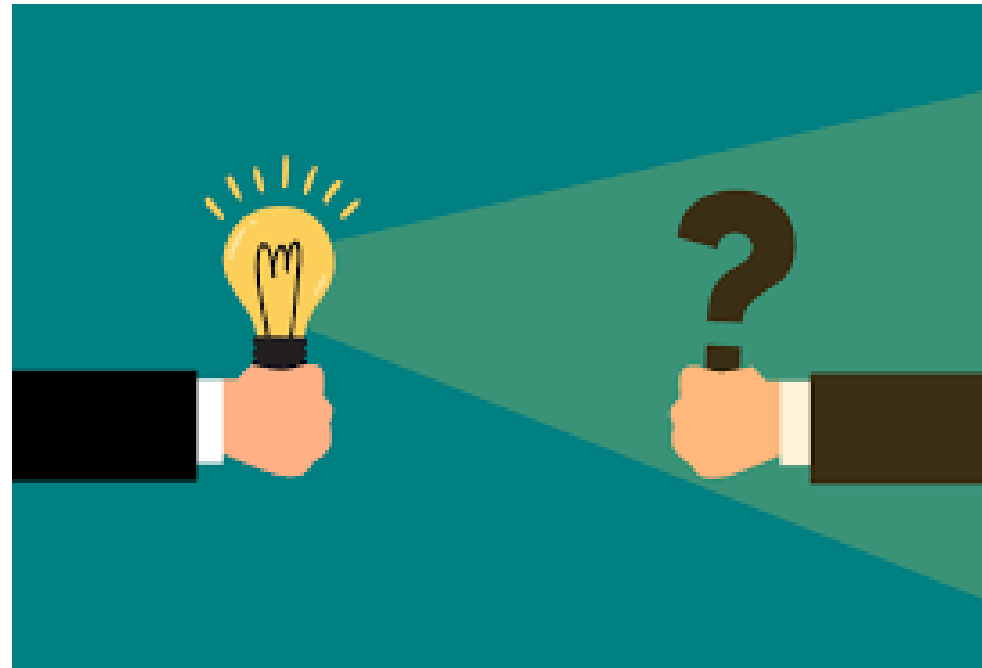
Herausforderungen

- Teilnehmeranzahl
- Ständige Fluktuation; keine feste Gruppenbildung
- Keine Rückmeldung, warum TN verschwinden
- Lehrveranstaltungen während Cheer-ups
- Man schafft weniger als gedacht

Anreize

- Menschliche Weiterbildung
- Transferable skills
- Soziale Kompetenzen/ Teamerkenntnissen
- Aktive Highlights, z.B. Weihnachtsmarkt, Picknick
- Englisch/ Deutsch verbessern
- Deutschland aus deren Augen sehen
- Sich weiter engagieren
- Psych. Erste Hilfe

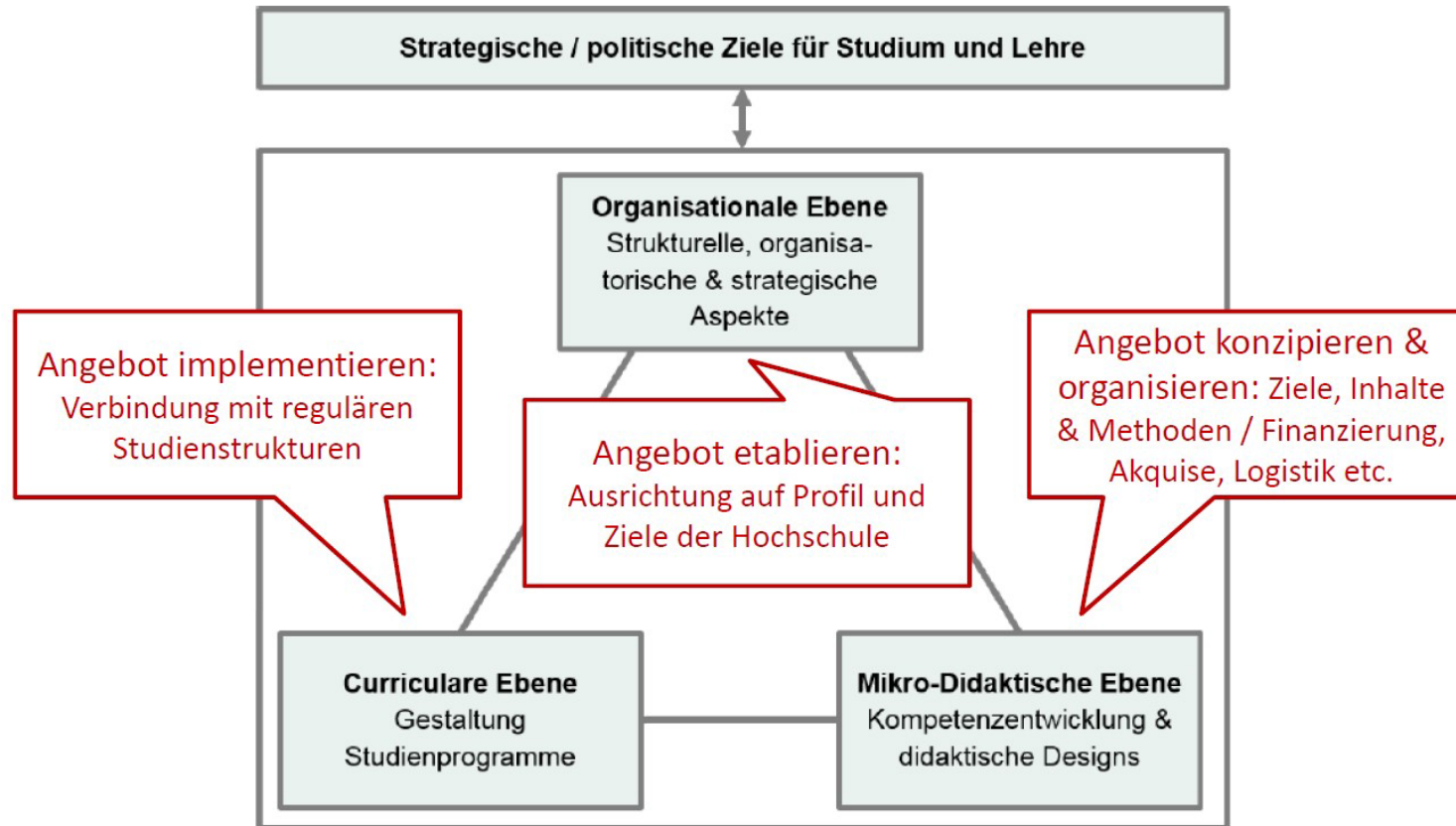
Raum für Ihre Fragen und Anregungen



Transfer – individuelle Adaption

Welche Rahmenbedingungen braucht es an meiner HS/ in meinem jeweiligen Arbeitskontext für eine Adaption/ Implementierung von Peer-Programmen?

Modell pädagogischer Hochschulentwicklung



(Brahm, Jenert, & Euler, 2016)

Weiterführende Ressourcen

Erwin, S., Ahmed, T., Cloughesy, J., Citron, K., Joo, F., Monahan, E., ... Zucker, N. (2026). Peer support: Current status and future opportunities for college mental health promotion. *Journal of American College Health*, 74(2), 413–423.

Kaboth-Larsen, K. & Haber, F. (2025). Migration bewältigen. *DUZ Spezial: Hochschulbau Trotz/t Krisen*. Beilage in *DUZ Magazin für Wissenschaft und Gesellschaft*. Vereinigung der Kanzlerinnen und Kanzler der Universitäten Deutschlands (Hrsg.)

T.G. Osborn, R. Town, R. Ellis, J.E.J. Buckman, R. Saunders, P. Fonagy, Implementing peer support in higher education: A feasibility study, *SSM - Mental Health*, Volume 2, 2022

Haber, F. (2022). Identifying and Supporting Minority Students at Your University. The Class Foundation.

Haber, F. (2019). Akkulturation und Stressmanagement im Auslandsstudium. In: O. Morgenroth & A. Kindervater. *Kultur, Psyche und Gesundheit – Psychologie im Kontext der Globalisierung*, S. 156 – 178, Pabst Science Publishers, Lengerich

Kedzior, K. K., Röhrs, W., Kühnen, U., Odag, Ö., Haber, F., & Boehnke, K. (2015). Evaluation of an Intercultural Peer Training for Incoming Undergraduate Students at an International University in Germany. *SAGE Open*, pp 1-9

Haber, F. (2009). Vielfalt und Inklusion – das multikulturelle Konzept des Counseling Centers der Jacobs University Bremen. *Zeitschrift für Beratung und Studium*, 4, UniversitätsVerlagWebler, S. 98-104.

Kuschel, S., Özelsel, A., Haber, F., Jungermann, A. & Kühnen, U (2007). Interkulturelles Lernen an der Jacobs University Bremen: Das Erfolgsrezept Multiplikatoren-Training. *Internationalisierung, Vielfalt und Inklusion an Hochschulen (IVI)*. UniversitätsVerlagWebler S. 97-102.

For more info contact us at <https://wellbeinginacademia.org/>