

## Junge IntegrationsleiterInnen mit Migrationshintergrund [EXEMPLAR]

### IO1 – Ausbildungsplan für IntegrationsleiterInnen

#### Modul 4: "Selbstfürsorge"

#### Inhalt für selbstständiges Lernen

#### Einleitung zu diesem Modul:

Dies ist das vierte Modul des Ausbildungsplans für IntegrationsleiterInnen. Dieses Modul befasst sich mit dem Thema "Selbstfürsorge", das Tipps enthält, wie man ein neues Leben in einem anderen Land beginnt – mit dem Schwerpunkt, wie man mit der Belastung in solch stressigen Situationen wie der Suche nach einem neuen Zuhause oder einem Job umgeht, wie man kulturelle Fehlritte vermeidet und wie man sich im Notfall verhält.

<b>Lernergebnisse:</b>	<b>Wissen:</b> Wissen, wie man sich in einem anderen Land verhält, wo man nach einem Job oder einer neuen Wohnung sucht und wie man mit Sprach- und Kulturbarrieren umgeht.
	<b>Fähigkeiten:</b> Völlig unabhängig zu sein und in der Lage zu sein, sein Plätzchen zu finden und sich um sich selbst in einem neuen Land zu kümmern.
	<b>Einstellungen:</b> mit Geduld, Ruhe und, aufgrund des richtigen Wissens – Professionalität an alle oben genannten Themen herangehen.

#### Kapitel 4.1 Die Grenze zwischen Einstellungen und Verhalten

Im neuen Land von vorn zu beginnen, ist nie einfach, vor allem, wenn man (wirtschaftlich oder sogar durch Flucht aus dem Krieg) gezwungen wurde, seinen Wohnort zu ändern.

Jedes Land hat seine eigenen Regeln, was die Job- oder Wohnungssuche, das Verhalten, Savoir-Vivre usw. betrifft. Wenn du das erste Mal dort bist, ist es wirklich schwer, all diese Regeln bereits zu kennen. Deine Einstellung kann eine Veränderung bewirken, mit der richtigen Ausdauer, dir dieses Wissen anzueignen, harter Arbeit und der richtigen Einstellung ist alles möglich.

### Beruhige dich:

Egal, wie vorbereitet oder unvorbereitet du bist, ein neues Leben im Ausland zu beginnen, ist wirklich stressig. Beginne damit, zu lernen, wie du dich in Stresssituationen beruhigen kannst – da sie unvermeidlich sind (Ellis Jones, Brett Johnson, 2007):

- ▶ Lerne zu atmen – probiere ein paar Atemtechniken aus. Das ist die einfachste Art, dich zu beruhigen
- ▶ Erlaube dir, auch Fehler zu machen – zu viel von sich selbst zu erwarten, schadet dir mehr als es dir nutzt, gebe dir Zeit, dich anzupassen.
- ▶ Bereite alles rechtzeitig vor – wenn es möglich ist, sich darauf vorzubereiten, deinen Wohnort vorher zu ändern – vor dem Umzug in ein anderes Land bereits einen Platz zum Leben oder sogar einen Job finden, macht es viel einfacher.
- ▶ Bleibe mit deinen Freunden in Kontakt – selbst, wenn sie weit weg sind. Dank moderner Technologien kannst du mit Freunden und Familie im Ausland in Kontakt bleiben. So wirst du dich nicht allein fühlen und die Kraft und den Optimismus haben, den du brauchst um dich an einem neuen Ort niederzulassen.

### Lerne, dich zu benehmen

- ▶ Wie erwähnt hat jedes Land seine eigenen Verhaltensregeln. Du kannst diese Regeln ganz leicht im Internet, in Büchern über korrektes Benehmen und kulturellen Büchern finden. Das ist z. B. bei einem Vorstellungsgespräch ganz nützlich.
- ▶ Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was als Fehltritt gilt in dem Land, in dem du leben wirst. Du wirst überrascht sein, dass eine Geste, die du seit Jahren als neutral oder sogar wohlwollend kanntest, in einer anderen Kultur etwas ganz anderes bedeuten kann.
- ▶ Eigne dir ein Grundwissen über die Bräuche deines Gastlandes an.

### Treffe andere Leute

- ▶ Suche Menschen, die in der gleichen Situation sind - wo immer du gerade bist, es wäre wirklich ungewöhnlich, wenn du die/der einzige RepräsentantIn deines Landes wärest oder überhaupt die/der einzige MigrantIn. Der einfachste Weg, Migrantengruppen deines Landes zu finden (oder zumindest mit der gleichen Sprache), ist das Internet. Du kannst auch Einheimische fragen, ob sie solche Gruppen kennen. Sowohl ihr Wissen darüber, wie man ein neues Leben in einem viel verheißenden Land aufbauen kann, als auch ihre Unterstützung können dir wirklich helfen, dich sicherer und selbstbewusster zu fühlen.
- ▶ Versuche, ein paar Einheimische kennenzulernen. Das wird dir einen tiefen Einblick in die Lebensart in diesem Land geben und dir helfen, Freunde fürs Leben zu finden.

### Lerne die Sprache



- ▶ Eine Sprachbarriere kann dein Leben am Anfang wirklich schwer machen. Wenn du die Landessprache nicht sprichst, wird es wirklich schwer sein, einen ordentlichen Job und neue Freunde zu finden.
- ▶ Überlege dir, ob du nicht einen Sprachkurs für Ausländer besuchst oder zumindest täglich einige Zeit aufbringst, die Sprache allein zu lernen.
- ▶ Lerne die Landessprache mit einer/m SprachpartnerIn. Suche nach Sprachaustauschclubs oder finde einen online

### Lerne die örtliche Bürokratie kennen

- ▶ Vergewissere dich, dass dein Visum, Personalausweis, Pass und alle Dokumente in Ordnung sind.
- ▶ Erkundige dich, wo die staatlichen Stellen sind und was für einen Termin du vereinbaren musst (z. B. um eine Wohnung zu mieten/kaufen, um eine Arbeit zu beginnen oder die Staatsbürgerschaft zu beantragen).

### Den Nahverkehr meistern

- ▶ Selbst wenn es einfach aussieht, funktioniert der Nahverkehr in jeder Stadt ein bisschen anders, von anderen Ländern ganz zu schweigen. Die wichtigsten Prinzipien werden natürlich gleich aussehen, aber du musst Details überprüfen, z. B. wo du eine Monatskarte kaufen kannst, wie viel eine einzelne Fahrkarte kostet und wie das öffentliche Streckennetz aussieht.

## **Kapitel 2.2 Unabhängig werden**

<b>Worauf du achten musst:</b>	
Finde eine Wohnung	<p>Prüfe dein Budget und entscheide dich, ob du eine Wohnung entweder kaufen, oder sie, ein Zimmer, eine Bleibe in einer Herberge usw. mieten kannst.</p> <p>Suche ganz am Anfang nicht nach dem perfekten Ort, ein ordentlicher wird gut genug zum Einziehen sein, fange an, zu arbeiten und Geld zu sparen und suche dann nach etwas Besserem.</p> <p>Lies etwas über deine Region und versuche, eine Unterkunft in einer sicheren Gegend zu finden.</p>



exemplar

	<p>Du kannst auch nach ein paar sozialen Programmen suchen, die Migranten helfen, eine Unterkunft zu finden.</p> <p>Wofür du dich auch entscheidest, der einfachste Weg ist, deinen Internetbrowser zu benutzen.</p>
Finde einen Job	<p>Das perfekte Szenario wäre, ihn vor dem Umzug ins Ausland zu finden. Du musst deinen Lebensunterhalt sichern.</p> <p>Wie bei der Unterkunft, beginne mit etwas Sicherem und Anständigem, nur um finanziell abgesichert zu sein, und suche dann nach einem besseren Job.</p>
Suche nach Sozialprogrammen für MigrantInnen	<p>Es geht darum, sie als einen erste hilfe für einen Anfang zu betrachten, nicht als Lebensweise. Überprüfe, was der Staat dir anbietet, und gehe auf die richtigen Ämter, um diese Hilfe zu beantragen. Staatliche Finanzhilfen mögen fürs Überleben ausreichen, werden aber nicht auf Dauer genügen.</p>
Bereite dich auf Notfälle vor	<p>Ein Notfall ist wahrscheinlich das, vor dem du dich am meisten fürchtest, wenn du an den Umzug allein in ein neues Land denkst.</p> <p>Erweise dir selbst einen Gefallen und mache eine Liste mit Orten, wo du hingehen und Menschen, die du im Notfall anrufen kannst.</p> <p>Erkundige dich, wo das Krankenhaus ist, wähle einen Hausarzt usw.</p>
Lies etwas	<p>Heutzutage haben wir Zugang zu jeder Information, die wir benötigen. Dank der Internetverbindung kannst du innerhalb von Sekunden jede Information finden, die du brauchst. Wenn du irgendwelche Zweifel an Themen hast, die für Einheimische ganz klar</p>



eremplar

	<p>sind - etwa, wie man ein Bankkonto eröffnet oder wie man seine Rechnungen bezahlt – kannst du es einfach googeln oder in irgendeinem Forum danach fragen.</p>
--	--

## Bibliografie

Jones E., Johnson B. (2007). *The Better World Handbook: Small Changes That Make A Big Difference*, New Society Publishers, 104-117 pp.

6 Things I Wish I Knew Before Moving to a New Country by Myself. Abgerufen von: <https://www.gooverseas.com/blog/5-things-wish-knew-moving-new-country-myself>

Getting Adjusted After Moving to a New Country. Abgerufen von: <https://www.moving.com/tips/getting-adjusted-after-moving-new-country/>

The Cross-Country Job Hunt: Finding a Job in a Different City. Abgerufen von: <https://www.themuse.com/advice/the-crosscountry-job-hunt-finding-a-job-in-a-different-city>

17 Practical Tips for Finding a Job in Another Country. Abgerufen von: <https://www.careercloud.com/news/2015/3/21/17-practical-tips-for-finding-a-job-in-another-country>