

Inhalt

Vorwort	9
Wir über uns	12
Danksagung	13

Jede Reise beginnt zu Hause 15

Ins Ausland gehen: Spricht etwas dagegen?	15
Vorbereitung für die ganze Familie	21
Vorteile interkultureller Trainingsprogramme für mitausreisende Frauen	24
Checkliste „Vor der Ausreise“	27

Neu einrichten im Ausland 31

Wohnen im Ausland	31
Checkliste: Hilfreiche Fragen bei der Wohnungssuche im Ausland	35
Hauspersonal	37

Exkurse zwischendurch

Chancen und Herausforderungen eines längeren Aufenthaltes im Ausland	18
Der unsichtbare Reisekoffer	23
Muchacha	39
Wichtige Entwicklungsmerkmale und Reaktionen von Kindern auf einen Auslandsaufenthalt	73
Schwerpunkt von Mitausreisenden: Familienleben	75
Sprache erlernen im Gastland	108
Schwerpunkt von Mitausreisenden: Berufstätigkeit	112
Schwerpunkt von Mitausreisenden: Versetzt und orientierungslos	126
Schwerpunkt von Mitausreisenden: Kunst und Kultur	133
Schwerpunkt von Mitausreisenden: Soziales Engagement	135

Gesundheit ist das halbe Leben 53

Im Ausland gesund bleiben	53
Präventive Maßnahmen, körperliche Umstellungsschwierigkeiten und Reaktionen	56
Mücken, Mäuse und Mikroben	60
Schwangerschaft	65
AIDS/HIV	67

Ausreise mit Kindern 71

Grundsätzliche Überlegungen	71
Stressreaktionen von Kindern und Jugendlichen in der Phase des Einlebens	74
Schule einmal anders	77
Freizeit der Kinder	84
Zweisprachigkeit	87

Kontakte, Freunde und Freizeitgestaltung 91

Kontakte und Bekanntschaften	91
Ohne Freunde geht es nicht	93
Freizeitgestaltung	98

Mitgegangen – mitgefangen: Die Familie managen 105

Familienleben und Partnerschaft	105
Eigenes Geld ist Goldes wert	111
Mitausreisende männliche Partner	117

Wechselbäder der Gefühle 121

Der Kulturschock	122
Wie kann es mir auf Dauer gut gehen?	132

Kopf hoch, auch wenn es schwer fällt 139

Geliebte – Casa chica – Deuxième bureau – Mia noi – Minor wives	139
Stress, Bedrohung und Gewalt	145

Rückkehr als nächstes Projekt **159**

Rückkehr und Abschied vorbereiten	159
Herausforderung Reintegration	163

Serviceteil **169**

Vorbereitungsstätten, Entsendeorganisationen und nützliche Adressen	169
Informationen zur Gesunderhaltung, ärztliche Ratgeber und Tropeninstitute	171
Informationen zur Ausreise mit Kindern	173
Informationen für Mitausreisende	180
Kultur und Freizeitbeschäftigungen	183
Internetnutzung	188
Stress, Bedrohung und Gewalt	188
Rückkehr	189

Anhang **191**

Verwendete Literatur	191
Anmerkungen	193
Register	203
Bildnachweis	207
Über die Autorinnen	208