

Masterarbeit

**Maßnahmen zur Steigerung der psychischen
Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden-
Ein Scoping Review**

eingereicht von
Dejan Djukic

zur Erlangung des akademischen Grades
**Master of Science
(MSc)**

Interprofessionelle Gesundheitswissenschaften
an der
Medizinischen Universität Graz

ausgeführt am
Institut für Pflegewissenschaft
unter der Anleitung von

Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ scient.med. Großschädl Franziska, BSc MSc

Dr.ⁱⁿ rer.cur. Schüttengruber Gerhilde, BSc MSc

Graz, am 25.10. 2024

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Des Weiteren erkläre ich hiermit, dass, sofern bei der Erstellung dieser Arbeit Künstliche Intelligenz (KI) Werkzeuge zur Generierung und/oder Korrektur bestimmter Textpassagen verwendet wurden, dieser Einsatz unter Einhaltung ethischer Grundsätze, akademischer Integrität und den Vorgaben meiner Universität erfolgte, sowie in Folge dies transparent gemacht und in angemessener Weise gekennzeichnet wurde.

Graz, am 25.10.2024

Dejan Djukic eh.

Zusammenfassung

Hintergrund: In fast jedem Land der Welt studieren internationale Studierende. Trotz der steigenden Zahl an internationalen Studierenden in mehreren Industrieländern wird ihren psychischen Gesundheitsbedürfnissen und ihrem Zugang zu psychiatrischen Diensten nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt. Darüber hinaus stehen internationale Studierende in ihren Gastländern vor vielen verschiedenen Herausforderungen, die ihr psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen können. Diese Studierende verfügen über ein geringeres Maß an psychischer Gesundheitskompetenz und haben eine geringere Bereitschaft, bei psychischen Erkrankungen Hilfe zu suchen als einheimische Studierende.

Ziel: Ziel dieses Scoping-Reviews ist es daher, Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden zu identifizieren und zu erläutern.

Methode: Eine systematische Literaturrecherche fand zwischen April und Juni 2024 in den internationalen Datenbanken PubMed, CINAHL, APA PsycInfo und OvidSP statt. Ebenso hat eine Suche auf BMC Public Health, ResearchGate und Google Scholar stattgefunden. Vorab wurden Ein- und Ausschlusskriterien festgelegt, die anhand der Merkmale "Population, Konzept, Kontext und Art der Literatur" definiert wurden. Im Anschluss erfolgte eine tabellarische Datenextraktion und narrative Synthese der Ergebnisse.

Ergebnisse: Von den zunächst 1.089 gefundenen Artikeln erfüllten 12 Studien die Einschlusskriterien und wurden für dieses Scoping Review berücksichtigt. Anhand der inkludierten Studien konnte man die Maßnahmen für die Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz von internationalen Studierenden identifizieren. Zu diesen gehören: Gesundheitsedukationsmaßnahmen, adaptierte Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Anpassung an die neue Umgebung, E-Mental-Health Programme und Apps somit die Psychosoziale Unterstützung durch Familie und Freunde.

Schlussforderung: Dieses Scoping Review bietet einen umfassenden Überblick über den aktuellen Stand der Literatur zum Thema: Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz und entsprechende Empfehlungen für internationale Studierende. Diese weisen auch auf zahlreiche Lücken in den aktuellen Systemen hin, die geschlossen werden können, um internationale Studierende besser zu unterstützen und ihre psychische Erkrankungsrate zu senken.

Schlüsselwörter: Psychische Gesundheitskompetenz, Maßnahmen, Steigerung, Internationale Studierende

Abstract

Background: International students study in almost every country in the world. Despite the increasing number of international students in several high-income countries, there is inadequate attention given to their mental health needs and their access to mental health services. In addition, international students face various challenges in their host countries that can affect their mental well-being, they also have lower levels of mental health literacy, and have lower attitudes toward seeking help for mental illness than domestic students.

Aim: The aim of this scoping review is therefore to identify and explain measures to increase mental health literacy among international students.

Methods: A systematic literature search was conducted between April and June 2024 in the international databases PubMed, CINAHL, APA PsycInfo and OvidSP. A search was also carried out on BMC Public Health, ResearchGate and Google Scholar. Inclusion and exclusion criteria were established in advance, which were defined based on the characteristics of population, concept, context and type of literature. This was followed by a tabular data extraction and narrative synthesis of the results.

Results: Out of the 1,089 articles initially found, 12 studies met the inclusion criteria and were considered for this scoping review. Based on the included studies, the measures for increasing the mental health literacy of international students could be identified, these include: health education programs, tailored messages to improve mental health and adjustment to the new environment, e-mental health programs and apps, as well as psychosocial support from family and friends.

Conclusion: This scoping review provides a comprehensive overview of the current state of the literature on mental health literacy interventions and recommendations for international students. It also highlights numerous gaps in the current systems that can be filled to better support international students and reduce their rates of mental illness.

Keywords: mental health literacy, measures, increase, international students

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
1.1. Psychische Gesundheitskompetenz.....	3
1.2. Internationalen Studierende: Statistik und Besonderheiten	8
1.3. Probleme internationaler Studierende in den Gastländern.....	10
1.4. Relevanz für Forschung	12
1.5. Identifizierung der Forschungslücke und Ziele.....	13
2. Methode	13
2.1. Studiendesign	15
2.2. Identifizierung relevanter Studien.....	15
2.3. Studien Selection.....	18
2.4. Datenextraktion und Synthese.....	21
2.5. Methodische Qualitätsbewertung.....	21
3. Ergebnisse	21
3.1 Charakteristika der eingeschlossenen Studien	21
3.1.1. Stichprobe und Teilnehmermerkmale.....	32
3.1.2. Settings und Zielgruppen.....	33
3.2. Maßnahmen für die Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden.....	33
3.2.1. Gesundheitsedukationsmaßnahmen.....	34
3.2.2. Adaptierte Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Anpassung an die neue Umgebung	35
3.2.3. E-Mental-Health Programme und Apps	36
3.2.4. Psychosoziale Unterstützung im Umkreis der Familie und Freunde	39
4. Diskussion	40
4.1. Stärken und Schwächen des Scoping Reviews.....	47
4.2. Empfehlungen für die Praxis.....	48

4.3. Empfehlungen für weitere Forschung	49
5. Schlussfolgerung.....	49
Literatur:	51

Abkürzungen und deren Erklärung

AMI- Jede psychische Erkrankung (“Any Mental Illnesses“)

APA PsycInfo - American Psychological Association Library

BMC- BioMed Central Online-Literature

CAMIMH- Kanadische Allianz für Geisteskrankheiten und psychische Gesundheit (“Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health”)

CINAL- Cumulative Index for Nursing and Allied Health Literature

COVID-19- Coronavirus Krankheit 2019 (“Coronavirus disease 2019”)

DALY- Die allgemeine Krankheitslast

DEA- Dänische Energiebehörde (“Danish Energy Authority”)

eMHL- Digitale psychische Gesundheitskompetenz (“e-Mental Health Literacy”)

HHS- „Healthy People 2030“ Initiative des US-Gesundheitsministeriums

HL- Gesundheitskompetenz (“Health Literacy”)

IIE- Institut für Internationale Bildung (“Institute of International Education”)

IOM- Internationale Organisation für Migration

JMMR- Zeitschrift für Mixed-Methods-Forschung (“Journal of Mixed Methods Research”)

MeSH- Medizinische Schlagwörter (“Medical Subject Headings”)

MHL- Psychische Gesundheitskompetenz (“Mental Health Literacy”)

MHL-Score- Bewertung der psychischen Gesundheitskompetenz

OECD- Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (“Organisation for Economic Cooperation and Development”)

PRISMA- Bevorzugte Berichtselemente für systematische Reviews und Metaanalysen (“Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses”)

PubMed- Public Medical Literature Online

SMI- Schwere psychische Erkrankung (“Serious Mental Illnesses“)

SPIDER- Stichprobe (S), Phänomene von Interesse (P), Studiendesigns (D), Erfahrungen (E), Arten von Forschung (R)

UK- Vereinigtes Königreich Großbritannien und Nordirland (“United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland”)

UNESCO- Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur (“United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization”)

USA- Vereinigte Staaten von Amerika (“United States of America”)

WHO- Weltgesundheitsorganisation (“World Health Organization”)

WMH-ICS Projekt- Weltweite Studien zur psychischen Gesundheit Internationale College-Studentenprojekte (“World Mental Health Surveys International College Student Projekts”)

YLD- die durch Behinderung verlorenen gesunden Lebensjahre

YLL- die durch vorzeitigen Tod verlorenen Lebensjahre

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Konzeptioneller Rahmen der psychischen Gesundheitskompetenz (Soria-Martínez et al., 2024).....	5
Abbildung 2: Flussdiagramm der Suchstrategie in Anlehnung an – (Page et al., 2021) (eigene Darstellung).....	20

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Suchstrategie17

Tabelle 2: Studiencharakteristika der eingeschlossenen Studien (eigene Darstellung)23

1. Einleitung

Die Gesundheitskompetenz ist ein Begriff, der in den 1970er Jahren eingeführt wurde (Simonds, 1974) und im öffentlichen Gesundheitswesen und in der Gesundheitsfürsorge zunehmend an Bedeutung gewinnt (Sørensen et al., 2012). In jüngerer Zeit hat sich das Verständnis von Gesundheitskompetenz zu einem breiteren Konstrukt entwickelt, das als grundlegend für die Verbesserung der Gesundheit einer Person, die Verringerung gesundheitlicher Ungleichheiten in der Bevölkerung und die Verbesserung der Funktionsweise von Gesundheitssystemen und der Entwicklung der Gesundheitspolitik gilt (WHO, 2013). Die WHO hat festgestellt, dass die Gesundheitskompetenz vielleicht die wichtigste Komponente der sozialen Determinanten der Gesundheit ist, und stellt damit fest, dass es ein stärkerer Prädiktor des Gesundheitszustands einer Person ist als Einkommen, Beschäftigungsstatus, Bildung oder ethnische Gruppe (WHO, 2013, Kutcher et al., 2016).

Laut der „Healthy People 2030“-Initiative des US-Gesundheitsministeriums (HHS) umfasst Gesundheitskompetenz die Informationen und Dienstleistungen, die Menschen benötigen, um fundierte Gesundheitsentscheidungen zu treffen (OASH, 2020). Die psychische Gesundheitskompetenz (MHL) wird als integraler Bestandteil der Gesundheitskompetenz (HL) angesehen (Hurley et al., 2020, Kutcher et al., 2016). Wie die HL wird auch die MHL durch den Kontext (z. B. Entwicklung und Anwendung in Alltagssituationen) und die Entwicklung (z. B. Anpassung der Anwendung im Laufe des Lebens) des Einzelnen bestimmt. Dies bedeutet, dass alle MHL-Interventionen kontextbezogen entwickelt und angewendet werden sollten. Was dahin führt, dass die Kernkomponenten von MHL-Interventionen zwar in allen Situationen berücksichtigt werden sollten, die Art und Weise ihrer Entwicklung und Anwendung jedoch auf den Kontext, in dem sie umgesetzt werden, und auf die Merkmale des Einzelnen zugeschnitten sein sollte (Kutcher et al., 2016). Einer der Hauptgründe für die Bedeutung von psychischer Gesundheitskompetenz besteht darin, dass sie zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit führen kann (LaMontagne et al., 2023, Kutcher et al., 2016).

Das Konstrukt der psychischen Gesundheitskompetenz, das aus der Gesundheitskompetenz hervorgeht, entwickelt sich ebenfalls weiter (Jorm et al., 1997, Kutcher et al., 2016). Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird psychische Gesundheit definiert als „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Individuum seine eigenen Fähigkeiten erkennt, mit den

normalen Belastungen des Lebens zurechtkommt, produktiv arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag für seine Gemeinschaft zu leisten“ (WHO, 2022).

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet und weltweit eine der Hauptursachen für Behinderungen (Mc Ginty, 2023). Im Jahr 2016 waren weltweit mehr als eine Milliarde Menschen von psychischen Störungen und Suchterkrankungen betroffen. Sie verursachten 7 % der gesamten globalen Krankheitslast (gemessen in DALYs) und 19 % aller mit einer Behinderung gelebten Jahre (Rehm and Shield, 2019). Empfehlungen der WHO zufolge wird die allgemeine Krankheitslast mithilfe des behinderungsbereinigten Lebensjahres (DALY) beurteilt. Dabei handelt es sich um ein zeitbasiertes Maß, das die durch vorzeitigen Tod verlorenen Lebensjahre (YLLs) und die durch Zeit in einem Zustand eingeschränkter Gesundheit verlorenen Lebensjahre bzw. die durch Behinderung verlorenen gesunden Lebensjahre (YLDs) kombiniert wird (WHO, 2024a).

Die wachsenden psychischen Gesundheitsprobleme werden mittlerweile zu einem stetig größeren Problem für die öffentliche Gesundheit (Mohammadifrouzeh et al., 2023). Kurz gesagt stellt die WHO fest: „Ohne psychische Gesundheit gibt es keine Gesundheit“ (WHO, 2024b). Psychische Erkrankungen umfassen viele verschiedene Zustände, deren Schweregrad von leicht über mittelschwer bis schwer reicht. Zur Beschreibung dieser Zustände können zwei breite Kategorien verwendet werden: Jede psychische Erkrankung („*Any Mental Illnesses*“-AMI) und schwere psychische Erkrankung („*Serious Mental Illnesses*“-SMI). AMI umfasst alle anerkannten psychischen Erkrankungen (NIH, 2023). SMI ist eine kleinere und wichtige Untergruppe von AMI (NIH, 2023, Gonzales et al., 2022).

Jede psychische Erkrankung (AMI) wird als psychische, Verhaltens- oder emotionale Störung definiert. Die Auswirkungen einer AMI können unterschiedlich ausfallen und von keiner Beeinträchtigung bis hin zu leichter, mittelschwerer und sogar schwerer Beeinträchtigung reichen (NIH, 2023). Unter einer schweren psychischen Erkrankung (SMI) versteht man eine psychische, verhaltensbezogene oder emotionale Störung, die zu einer schweren Funktionsbeeinträchtigung führt, die eine oder mehrere wichtige Lebensaktivitäten erheblich beeinträchtigt oder einschränkt (Gonzales et al., 2022, NIH, 2023). Die Belastung durch psychische Erkrankungen ist besonders bei Menschen ausgeprägt, die aufgrund einer SMI behindert sind (NIH, 2023).

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass unter Universitätsstudierenden im Vergleich zur Gesamtbevölkerung häufiger psychische Probleme auftreten und dass insbesondere unter

internationalen Studierenden ein höheres Maß an Angstzuständen auftritt als unter einheimischen Studenten (Zhou, 2023, Auerbach et al., 2018, LaMontagne et al., 2023). Ergebnisse des jüngsten WHO World Mental Health Surveys International College Student (WMH-ICS)-Projekts zeigten eine hohe Prävalenz psychischer Gesundheitsprobleme bei Studienanfängern und Studienanfängerinnen von 19 Hochschulen in acht verschiedenen Ländern (Auerbach et al., 2018). Getestet wurde auf schwere Depression, Manie/Hypomanie, generalisierte Angststörung, Panikstörung, Alkoholmissbrauchsstörung und Substanzmissbrauch Störung, wobei 35 % positiv auf mindestens eine der häufigen lebenslangen Störungen getestet wurden und 31 % wurden positiv auf mindestens eine 12-monatige Störung getestet (Auerbach et al., 2018). Es ist erwähnenswert, dass auch die psychologischen Auswirkungen von COVID-19 auf Studierende erheblich waren, was anhand der steigenden Inzidenz an psychischen Erkrankungen sichtbar ist (Wu et al., 2021, Antwi et al., 2022). Nebenbei wird berichtet, dass internationale Studierende in dieser Zeit unter Hilflosigkeit und zunehmender Angst vor COVID-19 gelitten haben (Fakhar et al., 2020). Internationale Studierende haben nicht nur mit Akkulturationsstress zu kämpfen und müssen sich mit der Anpassung an die neue Kultur auseinandersetzen, sie müssen sich auch anderen großen Herausforderungen stellen, wie akademischem Druck und der Anpassung auf ein neues Bildungssystem (Yu et al., 2014, Wu et al., 2021). Dazu kommt, dass internationale Studierende mit dem neuen Gesundheitssystem nicht vertraut sind und daher Zeit brauchen, um die komplexen Regeln und Verfahren zu lernen und zu verstehen (Zhou, 2023, Tang et al., 2018).

1.1. Psychische Gesundheitskompetenz

Die psychische Gesundheitskompetenz wurde im Laufe der Jahre in der Literatur neben Jorm et al. auch von mehreren anderen Autoren definiert (z. B. die Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health (CAMIMH), Kutcher oder O'Connor, um nur einige zu nennen). In diesem Zusammenhang ist zu beobachten, dass die meisten Autoren und Autorinnen, in deren Studien, den konzeptionellen Rahmen von Jorm et al., 1997, „Jorms Framework“ aufweisen und verwendet hatten, als Ausgangspunkt für ihre Studie (entweder ausschließlich oder in Kombination mit einem anderen Bezugsrahmen) (Soria-Martínez et al., 2024, Jorm et al., 1997). Dieser besagt, dass die psychische Gesundheitskompetenz aus mehreren Komponenten besteht, diese sind unter anderem: Die Fähigkeit spezifische Störungen oder Arten psychischer Belastung zu erkennen, Wissen und Überzeugungen über Risikofaktoren und Ursachen, Wissen und Überzeugungen über Selbsthilfe Interventionen, Kenntnisse und Überzeugungen über die

verfügbare professionelle Hilfe, Einstellungen und die Anerkennung angemessene Hilfesuche zu erleichtern, und Kenntnisse darüber, wie man Informationen zur psychischen Gesundheit einholt (Soria-Martínez et al., 2024, Sampaio et al., 2022, Jorm et al., 1997, Crowe et al., 2018, Altweck et al., 2015). Der Begriff zur psychischen Gesundheitskompetenz wurde 1997 zum ersten Mal offiziell als eine Reihe von „Wissen und Überzeugungen über mentale Erkrankungen, die deren Erkennung, Behandlung oder Prävention unterstützen“ geprägt (Jorm et al., 1997).

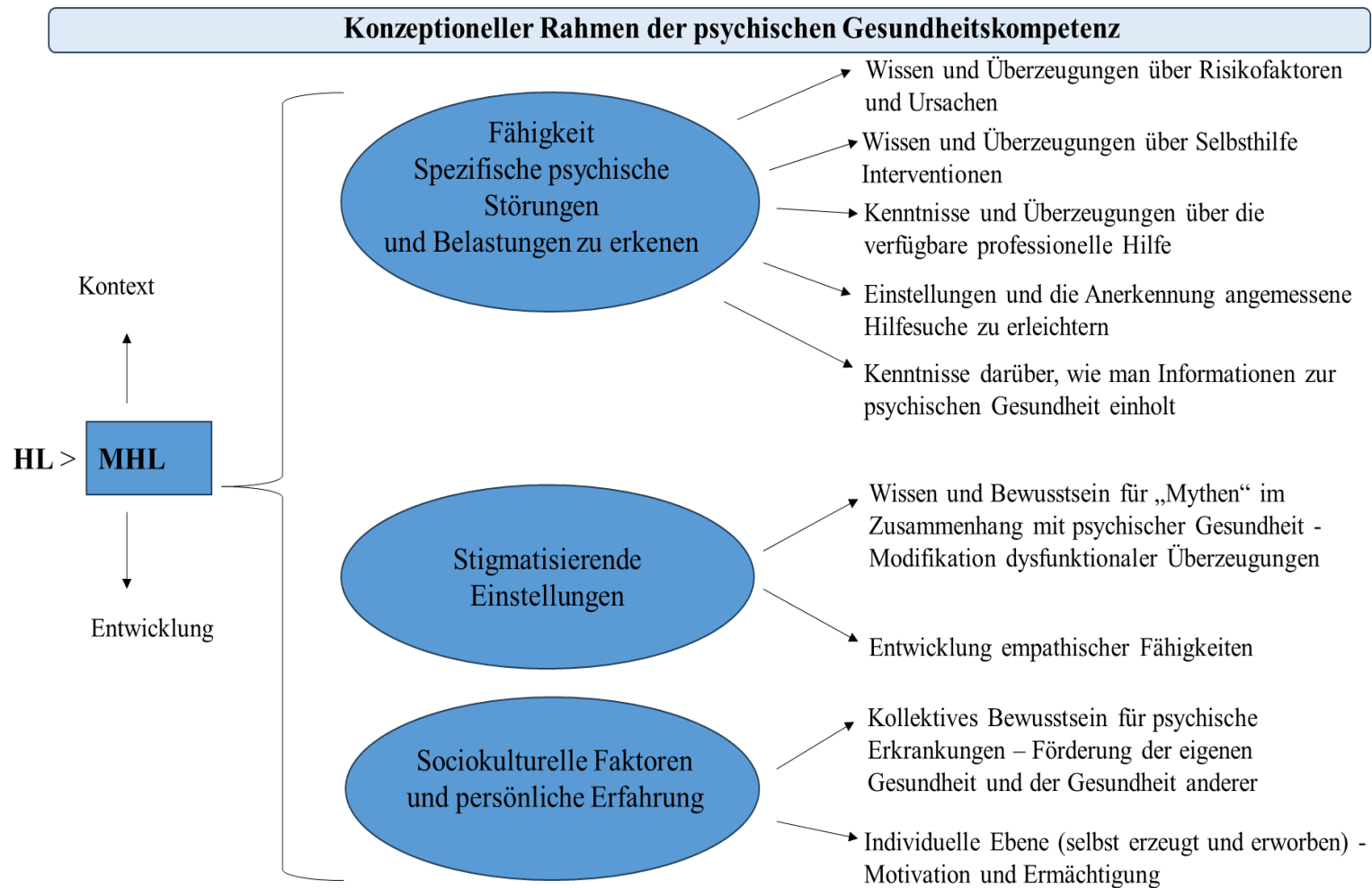


Abbildung 1: Konzeptioneller Rahmen der psychischen Gesundheitskompetenz (Soria-Martínez et al., 2024)

Nach dem Konzeptionellen Rahmen der psychischen Gesundheitskompetenz, dargestellt in der Abbildung 1, bietet dieses eine verfeinerte Definition von psychischer Gesundheitskompetenz und verwandten Faktoren, die berücksichtigt werden sollten, um Studien und Interventionen zu psychischer Gesundheitskompetenz in der Pflege und Disziplinen im Gesundheitswesen durchzuführen (Soria-Martínez et al., 2024). Vereinfacht ausgedrückt, psychische Gesundheitskompetenz, verstanden als das Wissen, das dabei hilft, psychische Störungen zu erkennen, zu bewältigen und zu verhindern und gleichzeitig Stigmatisierung zu reduzieren, wurde auch als einer der entscheidenden Faktoren bei der Suche nach medizinischer Hilfe identifiziert (Soria-Martínez et al., 2024, Kim et al., 2020). Zu diesem Wissen gehört auch das Verständnis für eine gute psychische Gesundheit, das heißt die Förderung der psychischen Gesundheit, die als positive psychische Gesundheitskompetenz bezeichnet wird (Mohammadifrouzeh et al., 2023).

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der bei der Definition von psychischer Gesundheitskompetenz berücksichtigt werden muss, ist das Vorhandensein stigmatisierender Einstellungen und Überzeugungen gegenüber Ärzten, diese bei Personen mit besserer psychischer Gesundheitskompetenz abgeschwächt sind (Soria-Martínez et al., 2024, Kutcher et al., 2016, White and Casey, 2017, Altweck et al., 2015). Die psychische Gesundheitskompetenz manifestiert sich auch als empathische Fähigkeit einer Person, die es ihr ermöglicht, Empathie gegenüber einer Person mit positiver Einstellung für MHL auszudrücken, indem sie sich mit ihren inneren Gedanken und Gefühlen verbindet (Chow et al., 2021, Altweck et al., 2015). So man auch die psychische Gesundheitskompetenz durch die soziokulturellen Aspekt betrachtet, zeigt sich, dass die deutlichen Unterschiede zwischen den westlichen und nicht-westlichen Kulturen vorhanden sind, wobei Personen aus asiatischen und afrikanischen Ländern eine höhere Stigmatisierung psychischer Erkrankungen aufweisen (Altweck et al., 2015). Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass internationale Studierende aufgrund einer anderen Konzeptualisierung der psychischen Gesundheitskompetenz in Bezug auf kulturelle Vielfalt einen niedrigeren MHL-Score erreichen (Zeng et al., 2023, Lo et al., 2017).

Es ist von großer Bedeutung zu verstehen, was psychische Gesundheitskompetenz bedeutet und welche Faktoren sie beeinflussen, insbesondere wenn man den Zusammenhang mit stigmatisierenden Einstellungen gegenüber psychischen Störungen betrachtet (Frejhan et al., 2021). Weltweit wird auch die psychische Gesundheit von Studierenden immer wichtiger, aufgrund der Tatsache, dass viele Bildungseinrichtungen auf der ganzen Welt mit der Zunahme psychischer Störungen bei deren Studierenden zu kämpfen haben (Auerbach et al., 2018). In

vielen Fällen übersteigt die Nachfrage nach entsprechenden psychischen Hilfsdienstleistungen auf dem Campus die verfügbaren Ressourcen bei weitem (Auerbach et al., 2018). Hinsichtlich der psychischen Gesundheit von internationalen Studenten und Studentinnen gibt es immer mehr Bedenken, da Universitäten, Regierungen und andere Interessengruppen aktiv neue Richtlinien und Praktiken entwickeln (LaMontagne et al., 2023).

Psychische Gesundheitskompetenz spielt eine wichtige Rolle dabei, wie Studierende mit ihrer psychischen Gesundheit umgehen und wie wahrscheinlich es ist, dass sie bei psychischen Problemen professionelle Hilfe suchen (Kim et al., 2020, Schnyder et al., 2017). Eine Erhöhung der psychischen Gesundheitskompetenz verringert die Stigmatisierung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit und fördert eine positive Einstellung auf der Suche nach Hilfe (Kim et al., 2020, Crowe et al., 2018). Letztendlich wird die Verbesserung der psychischen Gesundheitskompetenz zur Prävention psychischer Gesundheitsprobleme beitragen und die Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Studierenden verhindern (Kim et al., 2020). Geringe digitale Fähigkeiten bei der psychischen Gesundheit wirken sich auf die psychische Gesundheit aus (Wei et al., 2013). Einige Studien haben beispielsweise gezeigt, dass mangelnde digitale Kompetenzen negative Folgen auf Studierende mit psychischen Störungen haben (Stellefson et al., 2011), da sie keine nützlichen und sicheren webbasierten Ressourcen oder Tools identifizieren, die ihr Selbstmanagement unterstützen können (Wei et al., 2013, Cormier et al., 2022).

Trotz des erfolgreichen Einsatzes digitaler Technologie in der psychiatrischen Versorgung gibt es aufgrund mangelnder digitaler Kompetenz erhebliche Hindernisse und Ungerechtigkeiten in der digitalen psychischen Gesundheitsversorgung (Arafat et al., 2021). Digitale psychische Gesundheitskompetenz (eMHL) ist konzeptionell auf die psychische Gesundheitskompetenz ausgerichtet und umfasst digitale Kompetenz und die psychische Gesundheitskompetenz (Root and Caskie, 2020). Die digitale psychische Gesundheitskompetenz (eMHL) ist ein aufkommendes Konzept von wissenschaftlichem Interesse, das als Erweiterung der MHL im digitalen Zeitalter gesehen wird (Cormier et al., 2022). eMHL wird definiert als „das Ausmaß, in dem Personen Online-Informationen und -Dienste zur psychischen Gesundheit erhalten, verarbeiten und verstehen, die sie benötigen, um psychische Gesundheitsprobleme zu erkennen, zu bewältigen oder zu verhindern“ (Root and Caskie, 2020).

Internationale Studierende als Bevölkerung benötigen in einem kritischen Stadium ihrer psychosozialen Entwicklung Informationskompetenzen zur psychischen Gesundheit, um

Entscheidungen zur psychischen Gesundheit treffen zu können, die lebenslange Auswirkungen haben (Stellefson et al., 2011). Studien zeigen jedoch, dass internationale Studierende über unzureichende Online-Informationskompetenzen zur Gesundheit verfügen und ihnen ausreichende digitale psychische Gesundheitskompetenz fehlt (Stellefson et al., 2011, Cormier et al., 2022).

1.2. Internationalen Studierende: Statistik und Besonderheiten

Die Internationale Organisation für Migration (IOM), die Migrationsbehörde der Vereinten Nationen, definiert einen Immigranten und eine Immigrantin (Einwanderer und Einwanderin) als "jede Person, die sich über eine internationale Grenze oder innerhalb eines Staates weg von ihrem gewöhnlichen Wohnort bewegt oder bewegt hat, unabhängig von ihrem rechtlichen Status, davon, ob die Bewegung freiwillig oder unfreiwillig ist, was die Gründe für die Bewegung sind oder wie lange der Aufenthalt dauert". Diese Definition umfasst Flüchtlinge, Asylbewerber, Wanderarbeiter, internationale Studierende und andere Personen, die ihr Herkunftsland verlassen haben, um sich in einem neuen Land niederzulassen (IOM, 2024).

Internationale Studierende oder ausländische Studierende sind Studierende, die ihre Hochschulausbildung ganz oder teilweise in einem anderen Land als ihrem Heimatland absolvieren (OECD, 2024). Die Definitionen von „ausländischen Studierenden“ und „internationalen Studierenden“ variieren von Land zu Land. In diesem Zusammenhang machen Kanada und Australien keinen Unterschied zwischen internationalen und ausländischen Studierenden, in der Definition dieses Begriffes. Das Kanadische Gesetz definiert internationale und auch ausländische Studierende als vorübergehender Einwohner und Einwohnerinnen, dem von einem Einwanderungsbeamten die Genehmigung zum Studium in Kanada erteilt wurde. Im Gegensatz dazu sieht es im chilenischen Gesetz anders aus. Internationale Studierende sind Studierende, die mit der konkreten Absicht, an einer chilenischen Hochschule zu studieren, nach Chile kommen (eine Grenze überschreiten), und ausländische Studierende sind Personen, die aus einem anderen Grund nach Chile einwandern und sich dann für ein Studium im chilenischen Hochschulsystem entscheiden. Ausländische Studierende werden in den Daten des Projektatlas nicht berücksichtigt (Institute of International Education, 2018).

Fast jedes Land der Welt hat internationale Studierende. Die Höhe schwankt jedoch stark von Land zu Land. Im letzten Jahrzehnt ist die Zahl internationaler Studierender in den europäischen Ländern gestiegen. Der Anteil internationaler Studierender ist in West- und Mitteleuropa am höchsten, wo etwa 10 bis 15 Prozent der Studierenden aus dem Ausland kommen. In vier Ländern ist der Anteil internationaler Studierender deutlich höher als in anderen europäischen Ländern: Österreich (18,0 %), Schweiz (18,1 %), Vereinigtes Königreich (20,1 %) und Luxemburg (48,4 %) (OECD, 2024).

Studien zufolge, streben internationale Studierende aus verschiedenen Gründen ein Studium im Ausland an, unter anderem um andere Kulturen kennenzulernen, neue Denk- und Verhaltensweisen zu erlernen und ihre interkulturellen Kenntnisse und Fähigkeiten zu verbessern (Wu et al., 2015, Contreras Aguirre and Gonzalez, 2017). Auch die Gastuniversitäten profitieren wirtschaftlich und tragen zu den Zielen des interkulturellen Lernens bei, indem sie die Gesamterfahrung für inländische und internationale Studierende sowie die Vielfalt des Campus und der Gemeinschaft verbessern (Wu et al., 2015, Hughes, 2023, Andrade, 2009). Hollie Chandler, leitende Politikanalystin der Russell Group, weist darauf hin, in welchem Ausmaß internationale Studierende im Vereinigten Königreich ihrem Gastland zugutekommen. „So profitieren unsere Universitäten beispielsweise von internationalen Studierenden, da sie dafür sorgen, dass viele Studiengänge weiterhin angeboten werden können, was britischen Studierenden eine größere Auswahl bietet. Internationale Studierende erhöhen zudem die soziale und kulturelle Vielfalt unserer Campusse, bereichern die Forschungs- und Lernumgebung und helfen einheimischen Studierenden, international relevante Fähigkeiten zu entwickeln. Internationale Doktoranden bringen neue Forschungsideen und Fachwissen an unsere Universitäten und helfen, ihre internationalen Partnerschaften zu stärken“ (Hughes, 2023).

Laut Angaben des „Institute of International Education (IIE)“ haben internationale Studierende 2018 auf Grundlage von Daten des US-Handelsministeriums beachtliche 45 Milliarden US-Dollar zur US-Wirtschaft beigetragen (IIE, 2024). Studiengebühren machen zwar einen großen Teil der Gleichung aus (Hughes, 2023), aber ihr Beitrag zur Wirtschaft endet hier nicht. Das IIE stellt fest: „Studierende aus aller Welt, die in den Vereinigten Staaten studieren, tragen auch zur wissenschaftlichen und technischen Forschung bei und bringen internationale Perspektiven in US-Hörsäle. Sie bereiten amerikanische Studenten auf globale Karrieren vor und führen oft zu längerfristigen Geschäftsbeziehungen und wirtschaftlichen Vorteilen“ (IIE, 2024).

Dasselbe gilt für alle Gastländer, auch jene, in denen internationale Studierende großzügige finanzielle Unterstützung erhalten (Hughes, 2023). Einer jahrzehntelangen Studie der dänischen Denkfabrik DEA zufolge trugen internationale Studierende netto insgesamt 165,6 Millionen dänische Kronen (23,8 Millionen Dollar) zur Wirtschaft bei, womit das Missverständnis widerlegt ist, sie seien eine Belastung für die öffentlichen Mittel (DEA, 2015, Hughes, 2023). DEA-Forschungsleiter Martin Junge sagte: „Solange der Arbeitsmarkt mehr ausländische Studierende aufnehmen kann, ist es für die Gesellschaft wirklich ein gutes Geschäft, sowohl die Anwerbung als auch die Bindung von Studierenden zu erhöhen“ (DEA, 2015).

Trotz zahlreicher Studien zu Einwanderung und psychischer Gesundheit gibt es trotz der zunehmenden Präsenz in Bildungseinrichtungen weltweit einen Mangel an Forschung zur psychischen Gesundheit von internationalen Studierenden (Sweileh et al., 2018, Bhavsar et al., 2019). Nach Angaben der UNESCO gab es im Jahr 2017 über 5,3 Millionen internationale Universitätsstudierende (UNESCO, 2017), wobei allein die USA im Studienjahr 2021/2022 nach Angaben der Institutes of International Education (IIE) mehr als 1 Million internationale Studierende beherbergten (Institute of International Education, 2024). Das Vereinigte Königreich hatte im Studienjahr 2019/2020 etwa eine halbe Million internationale Studierende (HESA, 2021). China nahm im Jahr 2018 ebenso fast eine halbe Million internationale Studierende auf und seit seiner „Reform- und Öffnungspolitik“ im Jahr 1978 wurden rund 5.800.000 Studierende ins Ausland geschickt (Lian et al., 2020). In Australien war im Jahr 2018 mehr als jeder vierte Studierende im Tertiärbereich ein internationaler Studierender, mit 686.104 internationalen Studierenden im Jahr 2020 und 483.484 im Februar 2021 trotz der COVID-19-Pandemie (Australian Government-Department of Education, 2024).

1.3. Probleme internationaler Studierende in den Gastländern

Studien zufolge sind die Haupthindernisse für internationale Studierende Kulturschock, Schwierigkeiten beim Aufbau eines sozialen Netzwerks, Anpassung an das Lehren und Lernen, Sprachbarrieren sowie Rassismus und Vorurteile (Oduwaye et al., 2023, Newsome and Cooper, 2016). Diese Herausforderungen tragen dazu bei, dass internationale Studierende im Vergleich zu einheimischen Studierenden weniger das Gesundheitswesen in Anspruch nehmen (Hyun et al., 2007, Skromanis et al., 2018).

Ein Kulturschock entsteht, wenn internationale Studierende in kurzer Zeit mehrere neue Herausforderungen bewältigen müssen, um sich an die neue Kultur anzupassen, was oft zu Isolation, Akkulturationsstress, Schlaf- und Essstörungen führen kann (Dombou et al., 2023, Newsome and Cooper, 2016). Außerdem stehen internationale Studierende vor der Herausforderung, sich an neue Lehrmethoden, Bewertungsmodalitäten und technologische Hilfsmittel anzupassen sowie die Erwartungen der Lehrkräfte, pädagogischen Ansätze und Notizmethoden zu verstehen (Pilote and Benabdeljalil, 2007). Rassismus und Vorurteile beeinträchtigen die psychische Verfassung und erhöhen die Meldung kultureller oder religiöser Diskriminierung (Newsome and Cooper, 2016). Akkulturationsstress ist die Belastung oder Anspannung, die mit dem Prozess der soziokulturellen Integration in eine neue Gastumgebung einhergeht und die dazu Traumareaktionen potenziell verschlimmern kann (Baeza-Rivera et al., 2022).

Kategorisierung und negative diskriminierende Erfahrungen führen zu sozialer Isolation, geringem Selbstwertgefühl und Scham (Schnyder et al., 2017). Daher kommt es häufig vor, dass sich diese Personen unangemessen verhalten, wenn sie spezialisierte Hilfe in Anspruch nehmen sollten und auch die spezialisierte Hilfe oft verweigern (Savage et al., 2016). Es zeigte sich, dass sowohl Selbststigmatisierung im Zusammenhang mit psychischen Störungen als auch Selbststigmatisierung im Zusammenhang mit der Suche nach Hilfe einen umgekehrten Zusammenhang mit psychischer Gesundheitskompetenz haben (Crowe et al., 2018). Kulturelle Zwänge können auch dazu führen, dass internationale Studierende Angst davor haben, über ihre Schwierigkeiten zu sprechen, und mangelndes Verständnis des Gesundheitssystems im Gastland kann ein weiteres Hindernis für den Zugang zu medizinischer Versorgung darstellen (Lee, 2014, Masai et al., 2021). Studien haben gezeigt, dass neben Diskriminierungserfahrungen, Anpassungsschwierigkeiten und Problemen mit dem Migrationsregulierungsprozess, die internationalen Studierenden ein höheres Maß an Nostalgie für ihr Heimatland aufweisen, was unter anderem mehrere Probleme beim Zugang zu Gesundheitsversorgung, Arbeitsplätzen und Wohnraum mit sich bringt (Baeza-Rivera et al., 2022, Tang et al., 2018).

Inbesondere internationale Studierende haben oft Schwierigkeiten, Gesundheitsdienste in ihrem Gastland in Anspruch zu nehmen, da das Gesundheitssystem komplex ist, Sprachbarrieren bestehen und zusätzliche Zeit und Mühe erforderlich sind, um Informationen zu erhalten und sich an das lokale Gesundheitssystem anzupassen (Zhou, 2023, Tang et al., 2018). Auch infolgedessen verzögern einige internationale Studierende die Inanspruchnahme

medizinischer Behandlung oder vermeiden sie sogar ganz, was die Situation verschlimmert und letztendlich zu höheren medizinischen Kosten führen kann (Zhou, 2023). Erwähnenswert ist, dass die Verfügbarkeit von Gesundheitsleistungen für internationale Studierende von Land zu Land unterschiedlich ist (Wendt et al., 2009, Zhou, 2023). Die Leistungsfähigkeit von Gesundheitssystemen variiert stark und hängt von Faktoren wie Zugang zur Gesundheitsversorgung, Abdeckung, Kosten und Qualität der Versorgung ab (Wendt et al., 2009). So wird beispielsweise angenommen, dass Großbritannien (öffentliches Gesundheitsmodell) bei der Bereitstellung einer allgemeinen Gesundheitsversorgung für alle Bürger besser abschneidet als die USA (privates Gesundheitsmodell) (Desai et al., 2010).

1.4. Relevanz für Forschung

Psychische Störungen verursachen hohe individuelle und gesellschaftliche Kosten und Belastungen, auch weil die Suche nach Hilfe oft verzögert oder ganz vermieden wird (Schnyder et al., 2017). Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Universitäts- und Hochschulstudierenden sind ein zentrales Anliegen der Universitäten aller Welt. Mehrere australische und weitere internationale Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Anteil der Studierenden während des Studiums unter einer schlechten psychischen Gesundheit leidet (LaMontagne et al., 2023, Lian et al., 2020). Dazu gehört auch die „International College Student Initiative“ der World Mental Health Surveys, eine groß angelegte WHO-Kooperationsstudie an 19 Hochschulen in acht Ländern, die sich mit den „steigenden Raten psychischer Störungen“ unter Hochschulstudenten befasst (Auerbach et al., 2018, Auerbach et al., 2019). Untersuchungen deuten darauf hin, dass viele Studierende während ihres Studiums unter einer schlechten psychischen Gesundheit leiden und dass das Risiko für internationale Studierende besonders erhöht ist (LaMontagne et al., 2023).

Internationale Studierende berichteten über ein geringeres Maß an psychischer Gesundheitskompetenz, eine geringere Einstellung zur Hilfesuche und weniger Absichten bei der Suche nach Hilfe bei Suizidgedanken als inländische Studierende (LaMontagne et al., 2023). Ausländische oder internationale Studierende haben aufgrund von Faktoren wie der Anpassung an neue Umgebungen, der Trennung von Familie und Freunden, unterschiedlichen kulturellen Konstrukten psychischer Gesundheitsprobleme und Erfahrungen mit Rassismus zu kämpfen was oft zu einem eingeschränkten Zugang für Hilfe oder Gesundheitseinrichtungen führt, einem höheren Risiko einer schlechten psychischen Gesundheit ausgesetzt zu sein

psychiatrische Dienste und Konflikte zwischen Arbeit und Studium aufgrund finanzieller Zwänge (Cvetkovski et al., 2012, Ahmad et al., 2024). Trotz der wachsenden Zahl von internationalen Studierenden wird ihren Bedürfnissen im Bereich der psychischen Gesundheit und ihrem Zugang zu psychosozialen Diensten nur unzureichend Rechnung getragen (Dombou et al., 2023, Wu et al., 2021). Darüber hinaus haben sich internationale Studierende als wertvoll für Studien zur kulturellen Anpassung und anderen kulturbezogenen Studien erwiesen (Wu et al., 2021).

1.5. Identifizierung der Forschungslücke und Ziele

Zwar gibt es einige Forschungsarbeiten, die sich mit den Hindernissen für die Gesundheitsversorgung von internationalen Studenten befassen (Dombou et al., 2023, Lian et al., 2020, Clough et al., 2020, Lu et al., 2014), und auch Literatur die niedrigere psychische Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden bestätigt (Auerbach et al., 2018, LaMontagne et al., 2023). Diese Studien bleiben jedoch begrenzt und unklar hinsichtlich der allgemeinen Prädiktoren für die Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz bei den internationalen Studierenden. Daraus ergibt sich die Fragestellung: Welche Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz von internationalen Studierenden gibt es?

Dieses Scoping Review zielt darauf ab, Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz zu erläutern und zu identifizieren und diese für eine kontextspezifische Anpassung zu kategorisieren. Daher werden durch dieses Review Wissenslücken in Bezug auf die psychische Gesundheit von internationalen Studierenden und deren Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Förderung deren psychischen Gesundheitskompetenz identifiziert, mit dem Ziel, Empfehlungen zur Verbesserung der Bereitstellung von diesen identifizierten Maßnahmen für internationale Studierende abzugeben.

2. Methode

Die vorliegende Arbeit orientiert sich an der Methodik von Arksey und O'Malley (Arksey and O'Malley, 2005). Diese umfasst sechs Phasen: (1) Identifizierung der Forschungsfrage, (2) Identifizierung relevanter Studien, (3) Auswahl der Studien, (4) Darstellung der Daten, (5) Zusammenstellen, Zusammenfassen und Berichten der Ergebnisse, und (6)

Expertenkonsultationen (Arksey and O'Malley, 2005, Peters et al., 2020, Mak and Thomas, 2022). Wo der Schritt Expertenkonsultation bei Arksey and O'Malley, 2005, nur als optional genannt ist, wird dieser in dem vorhandenen Scoping Review nicht durchgeführt. Sie betonen wie die Einbeziehung einer Konsultationsübung in diese Art von Studie die Ergebnisse verbessern und sie für politische Entscheidungsträger, Praktiker und Dienstnutzer nützlicher machen kann (Arksey and O'Malley, 2005).

Die Anfangsschritte für die Entscheidung, ein Scoping Review zu machen, bestanden aus einer umfassenden Überprüfung der Literatur zur psychischen Gesundheitskompetenz, mit dem Ziel, Forschungslücken zu finden und wichtige Konzepte zu identifizieren. Durch diese Recherche konnte aufgezeigt werden, dass die psychische Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden niedriger ist im Vergleich zu inländischen Studierenden. Diesbezüglich wurden folgende zentrale Fragen festgestellt: Sind internationale Studierende Immigranten? Was wird gemäß der vorhandenen Literatur unter MHL (psychische Gesundheitskompetenz) verstanden und wie hat sich dieses Konzept in den letzten Jahren weiterentwickelt? Wie sieht die psychische Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden aus im Vergleich mit Inländischen? Nach der Beantwortung der zentralen Fragen, die durch die Literatur-Recherche entstanden sind, konnte man eine Richtlinie der Forschung und eine Forschungsfrage für dieses Forschungsfeld identifizieren, und auch das am besten passende Forschungsdesign wählen. So wurde im Rahmen der Masterarbeit zur Beantwortung der Forschungsfragen ein Scoping Review gewählt. Diese Form des Forschungsdesigns ist eine geeignete Methode, um eine aktuelle Bestandsaufnahme zum Thema „Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden“ aus der Literatur zu erfassen.

Scoping Reviews dienen dazu, breite Forschungsfragen für die evidenzbasierte Praxis zu untersuchen sowie Schlüsselkonzepte eines Forschungsbereichs abzubilden und zusammenzufassen. Ebenso können Lücken im Wissensbestand der aktuellen Forschungsliteratur identifiziert und eine vorläufige Übersicht zu einer bestimmten Thematik gegeben werden (von Elm et al., 2019). Das Scoping Review ist ein Ansatz zur Evidenzsynthese, mit dem Ziel festzustellen, welche Art und welcher Umfang von Evidenz zur Thematik in der Literatur verfügbar ist (Arksey and O'Malley, 2005, Peters et al., 2020). Des Weiteren ist es eine Methode, um den Wissensstand der erfassten Erkenntnisse zu erweitern und Grundlagen für zukünftige Forschungsarbeiten zu schaffen (Peters et al., 2020). Außerdem erlaubt es verschiedene Arten von Studiendesigns zu inkludieren, unabhängig von der Qualität und die Anwendung einer beschränkten Nutzung von Limitationen, um keine relevante

Literatur zu übersehen und nachfolgend umfassende Ergebnisse zu erzielen (von Elm et al., 2019).

2.1. Studiendesign

Der Zweck dieses Scoping Reviews besteht darin, einen systematischen Überblick der Forschung in diesem Bereich zu erstellen und bestehende Wissenslücken im Bezug auf Hindernisse und Erleichterungen zu identifizieren (von Elm et al., 2019), die mit Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden verbunden sind. Die Hauptfrage, die bei diesem Scoping Review, die Untersuchung, Analyse und Konsolidierung der Beweise leiten wird, lautet wie folgt: Welche Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz von internationalen Studierenden gibt es?

Beim Formulieren der Forschungsfrage, wurde das SPIDER-Tool von Cooke, Smith & Booth, benutzt, das den angestrebten Forschungszielen entsprach (Cooke et al., 2012). Die Stichproben (S) sind die internationalen Studierenden, die Phänomene von Interesse (P) sind die Maßnahmen, die man zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz bei dieser Gruppe nutzen kann. Geplant sind alle Studiendesigns (D) einzubeziehen, und auch Fallstudien oder Beobachtungsstudien. Es wurden die Erfahrungen der (E) internationalen Studenten bei Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz ausgewertet und bewertet, einschließlich positiver und negativer Faktoren. Schließlich wurden alle Arten von Forschung (R) berücksichtigt, einschließlich quantitativer, qualitativer oder gemischter Methoden.

2.2. Identifizierung relevanter Studien

Um die methodische Transparenz zu gewährleisten und qualitativ hochwertige Ergebnisse und synthetisierte Beweise zu erhalten, wurde eine umfassende Forschungsstrategie entwickelt und implementiert, wobei die PRISMA-ScR-Checkliste als Leitfaden verwendet wurde. Das Scoping Review wurde gemäß den Richtlinien für Scoping Reviews des Joanna Briggs Institute (JBI) durchgeführt, die auf den früheren Arbeiten von Arksey und O'Malley basieren und von O'Brien, Colquhoun, Levac und Kollegen verbessert wurden. Bei den Mixed-Methods Studien wurde die Qualitätsbewertung anhand der JMMR (Journal of Mixed Methods Research)

Checkliste der Mixed-Method-Elemente in einem Antrag zur Weiterentwicklung der Methodik der Mixed-Methods-Forschung durchgeführt (Fetters and Molina-Azorin, 2019).

Datenquellen: Eine umfassende systematische Suchstrategie wurde entwickelt, die mehrere Schlüsselwörter umfasst, wie etwa „Psychische Gesundheitskompetenz“, „Wissen und Verhalten im Bereich der psychischen Gesundheit“, „Internationale Studierende oder Studierende aus dem Ausland“, „Zugang“ oder „Nutzung von Diensten der psychischen Gesundheit“. Aus diesen Schlüsselwörtern wurden MeSH-Begriffe entwickelt für Datenbank-Suchen. Ebenso wurden auch, um den Suchumfang zu erweitern und unterschiedliche Variationen eines Begriffs abzudecken, Trunkierungen (*) hinzugefügt. Für die Suche wurden folgende Datenbanken ausgewählt: PubMed, CINAHL, APA PsycInfo und OvidSP. Ebenso hat eine Suche auf BMC Public Health, ResearchGate und Google Scholar stattgefunden. Nach den Empfehlungen von Peters et al. (2020) und von Elm et al. (2019), dass die Verwendung von Limitationen in der Literaturrecherche bei einem Scoping Review begrenzt oder sogar darauf verzichtet werden sollte, wurde auf die Einbeziehung von Limitationen in dieser Suche verzichtet. Durch das Hinzufügen des Filters „Title/Abstract“ bei den definierten Synonymen wurden nur Artikel angezeigt, in denen der Suchbegriff in diesen spezifischen Bereichen vorkommt. Die Referenzen der inkludierten Studien wurden durch EndNote gespeichert.

Die Suchstrategie mit den MeSH-Begriffen für die Datenbanksuche wurde folgendermaßen gestaltet: Tabelle 1, und für alle Datenbanken gleich genutzt.

Tabelle 1: Suchstrategie

Schlüsselwörter:	MeSH-Begriffe:
Maßnahmen	„(method*) OR (intervention*) OR (measure*) OR (action*) OR (technique*) OR (procedure*) OR (strategy*) OR (steps) OR (process*)“
Steigerung	„(improve*) OR (advance*) OR (progress*) OR (increase*) OR (rise*)“
Psychische Gesundheitskompetenz	„(mental health literacy) OR (mental health knowledge) OR (mental help seeking behaviors) OR (psychological literacy) OR (stigma and mental help seeking efficacy) OR (mental illness knowledge) OR (mental illness literacy)“
Internationale Studierende	„(international university students) OR (foreign university students) OR (immigrant university students) OR (exchange students)“
„(((method*) OR (intervention*) OR (measure*) OR (action*) OR (technique*) OR (procedure*) OR (strategy*) OR (steps) OR (process*)) AND ((improve*) OR (advance*) OR (progress*) OR (increase*) OR (rise*))) AND ((mental health literacy) OR (mental health knowledge) OR (mental help seeking behaviors) OR (psychological literacy) OR (stigma and mental help seeking efficacy) OR (mental illness knowledge) OR (mental illness literacy)) AND ((international university students) OR (foreign university students) OR (immigrant university students) OR (exchange students)))“ [Title/Abstract]	

Eignungskriterien: Wie bei allen Review Studien sind auch hier Einschluss- und Ausschlusskriterien für dieses systematische Scoping Review festgelegt. Im Allgemeinen werden in diesem Review nur auf Englisch, Deutsch oder Serbisch (und Serbisch ähnlichen Sprachen) veröffentlichte Studien über internationale Studierende aufgenommen, die zum Zeitpunkt der Studie Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz genutzt haben (oder zur Steigerung der einzelne Komponenten der psychischen Gesundheitskompetenz). Im Gegensatz dazu sind alle Studien ausgeschlossen, die diese Kriterien nicht erfüllen (dazu gehören solche, die keine internationale Studierende eingeschlossen haben, die Jugendliche nicht Studierende einschließen, die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur psychische Gesundheitskompetenz oder deren Komponenten nicht

behandelten, und in einer anderen Sprache als Englisch, Deutsch oder Serbisch veröffentlicht wurden). Da das Wissen zu diesem Thema noch begrenzt ist, ist das Studienveröffentlichungsdatum kein Einschluss-/Ausschlusskriterium. Es sind alle Studien eingeschlossen, die die Einschlusskriterien erfüllen, unabhängig davon, wann die Studie durchgeführt oder veröffentlicht ist.

Alle Studiendesigns werden aufgenommen die Interventionen, Maßnahmen, Strategien, Förderungen oder Ergebnisse zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz identifizieren. Beiträge, Theorien, konzeptionelle Modelle und Conceptual Frameworks (Rahmenbedingungen) verfeinern oder weiterentwickeln, werden ausgeschlossen, sofern diese keine Förderungen und Strategien oder Ergebnisse beschreiben.

Einschlusskriterien der Studien:

- Artikel, die sich mit dem Zugang zu und der Inanspruchnahme von mentalen Gesundheitsversorgung befassen,
- Artikel, die sich mit der psychischen Gesundheitskompetenz befassen,
- Artikel, die sich mit dem einzelnen Komponenten der psychischen Gesundheitskompetenz befassen,
- Artikel, über zugewanderte/internationale Studierende,
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an der Studie sind zugewanderte/internationale Studierende,
- Sprache: Deutsch, Englisch, Serbisch (den Serbisch ähnliche Sprachen)

Ausschlusskriterien der Studien:

- Nicht mit dem Thema internationale Studierende,
- Studien über Kinder oder Jugendliche,
- Eine andere Sprache als oben genannte Studiensprachen,
- Kommentare, Leitartikel oder Meinungsartikel.

2.3. Studien Selection

Nach Anwendung der Suchstrategie wurde mittels des Literaturverwaltungsprogrammes Endnote die Literatur archiviert, geordnet und allfällige Duplikate entfernt. Die Literaturrecherche erstreckte sich über den Zeitraum zwischen April und Juni 2024.

Durch das Lesen des Titels sowie des Abstracts der identifizierten Studien konnte eine Erstauswahl getroffen werden. Im Titel- und Abstract-Screening wurde ebenso die inhaltliche Relevanz entsprechend den vorab beschriebenen Ein- und Ausschlusskriterien überprüft. Eine

Auswahl von 25 Veröffentlichungen war vorhanden, diese wurden dann überprüft, ob diese mit den Einschlusskriterien übereinstimmt. Es wurde ein systematisches Volltext-Screening bei diesen 25 Studien durchgeführt, wobei 13 Studien die Einschlusskriterien nicht erfüllten. Durch das Screening auf Volltext erwiesen sich 12 Studien als passend zur Beantwortung der Forschungsfrage. Das detaillierte Literatursuchverfahren unter Verwendung der Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) nach Page et al. (2021) wird anhand des Flussdiagrammes in Abbildung 2 beschrieben

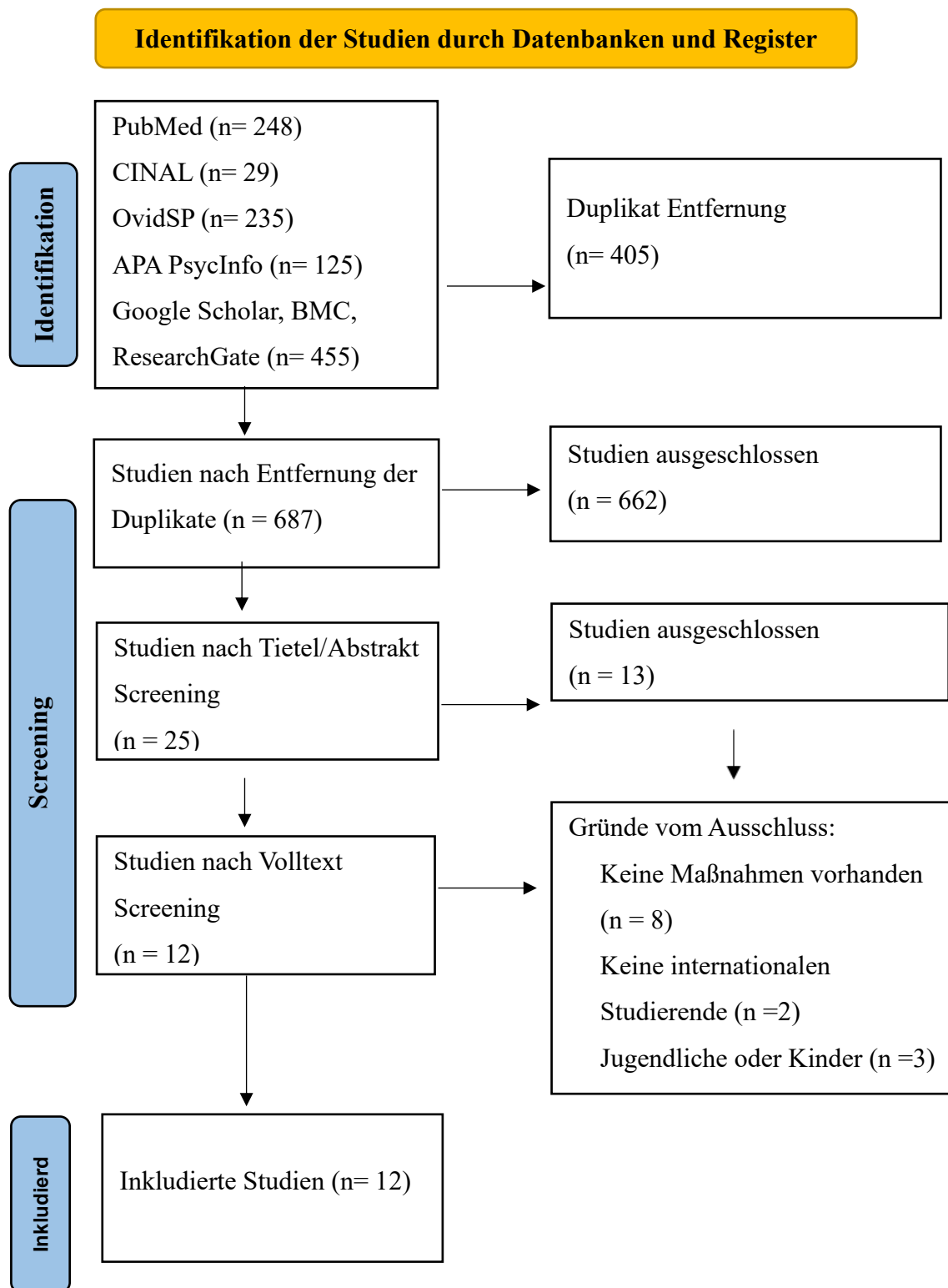


Abbildung 2: Flussdiagramm der Suchstrategie in Anlehnung an – (Page et al., 2021) (eigene Darstellung)

2.4. Datenextraktion und Synthese

Die Datenextraktion wurde am Beispiel von Peters et al. (2020) vorgenommen und anhand einer Tabelle narrativ im Ergebnisteil dargestellt. Diese Tabelle wurde entwickelt, um wichtige Informationen aus den zu analysierenden Studien aufzuzeichnen, wie etwa Autoren oder Autorinnen und relevante Ergebnisse oder Schlussfolgerungen. Der Prozess der Datenextraktion und Synthese der Ergebnisse beinhaltete die systematische Erfassung und Zusammenfassung der Informationen bei dem die wichtigsten Merkmale jedes Artikels zusammengefasst wurden, wie etwa das Herkunftsland, Studiendesign, Veröffentlichungsdatum, Ziel der Studie und mehr, mit dem Ziel einen umfassenden Überblick über die Thematik zu gewinnen. Es wurden nur die Ergebnisse der jeweiligen Primärstudien extrahiert und analysiert, welche sich mit den Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden beschäftigten. Die endgültige Version der Vorlage enthielt die folgenden wesentlichen Informationen: „Autor*in/Jahr“, „Studien-Design/Ziel“, „Studien-Ergebnisse“, „Anzahl der Teilnehmer*innen“ und „Setting/Land“, um eine strukturierte und standardisierte Datenextraktion zu gewährleisten. Das wird zu Beginn des Ergebnisteils präsentiert.

2.5. Methodische Qualitätsbewertung

Während die Beurteilung der Qualität der eingeschlossenen Studien bei Systematic Reviews ein unausweichlicher Schritt ist, ist sie bei Scoping Reviews optional. Dies steht im Einklang mit dem Handbuch des Joanna Briggs Institute (Peters et al., 2020). Im diesen Scoping Review wurde die Beurteilung der Qualität mit Hilfe des JBI Beurteilungsinstruments durchgeführt.

3. Ergebnisse

Die nachfolgende Aufbereitung und Gliederung der Resultate des Scoping Reviews orientieren sich an der Definition von Mak and Thomas, 2022.

3.1 Charakteristika der eingeschlossenen Studien

Durch die Literaturrecherche konnten 12, für die Beantwortung der Forschungsfragen relevante Studien, identifiziert werden. Diese bestehen aus einem Systematischen Review (Atri and Sharma, 2006), zwei Longitudinalstudien (Razgulin et al., 2024, Ke et al., 2023), zwei

Mixed-Methods Studien (Jin and Acharya, 2022, Marangell and Baik, 2022), einer Development und Usability Studie (Choi et al., 2023), einem Randomized Controlled Feasibility Trial (Balci et al., 2023), einer Randomized Controlled Pilot Studie (Spanhel et al., 2022), einer Preliminary Investigation Studie (Clough et al., 2020), einer Conjoint-Analyse (Lee et al., 2014) und zwei Survey Forschungen, Deskriptiv Quantitativen Studien (Lu et al., 2014, Ma et al., 2022).

Die eingeschlossenen Primärstudien wurden alle zwischen 2006 und 2024 veröffentlicht und die Mehrheit (n = 7) wurde zwischen 2022 und 2023 veröffentlicht. Die meisten Studien wurden in einem Land mit hohem Einkommen gemäß der Klassifikation der Weltbank (World Bank Group, 2024) durchgeführt: Vereinigte Staaten (n = 4), Australien (n = 5), Deutschland (n = 2) und Litauen (n = 1).

Eine detaillierte Darstellung der Studiencharakteristika ist in der Tabelle 2 zu finden.

Tabelle 2: Studiencharakteristika der eingeschlossenen Studien (eigene Darstellung)

Autoren und Autorinnen und Jahr	Design und Ziel der Studie	Ergebnisse	Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen	Land/Setting
(Atri and Sharma, 2006)	Systematic Review: Ziel dieser Studie ist, prädiktive Faktoren für die geistige Gesundheit und das psychische Wohlbefinden der internationalen Studierenden aus Südasien zu ermitteln und Empfehlungen für Gesundheitsedukationsmaßnahmen für diese Bevölkerungsgruppe zu erarbeiten.	Ergebnisse zeigen: Für jedes Gesundheitsedukationsprogramm, das auf die Förderung der psychischen Gesundheit und der Gesundheitskompetenz internationaler Studierender abzielt, können einige Empfehlungen gegeben werden, wie man das Gesundheitsedukationsprogramm am besten und effektivsten gestalten kann.	Die Anzahl der inkludierten Studien wurde im Text nicht erwehnt.	Universität von Cincinnati, USA
(Jin and Acharya, 2022)	Mixed Methods Research-Triangulation Design: Ziel der Studie ist die Entwicklung adaptierter Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Anpassung asiatischer	Die Datenanalyse führte zur Entwicklung von sieben breiten Themen mit jeweils sieben adaptierten Maßnahmen. Dazu gehören die Sensibilisierung für psychische Gesundheit und die Verringerung der	Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die adaptierten Maßnahmen durch einen mehrstufigen	Indiana – Universität Kokomo, USA

	internationaler Studierender in den Vereinigten Staaten.	Stigmatisierung durch motivierende Zitate anhand der verfügbaren und zugänglichen Ressourcen für asiatische internationale Studierende. Mit dem Ziel zur Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Suche nach Hilfe in sozialen Netzwerken und der Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten, der Anpassung an die amerikanische Kultur und das College-Leben, Bewältigungsstrategien zur Stressreduzierung und Verbesserung der psychischen Gesundheitskompetenz.	partizipativen Prozess bestehend aus: drei Fokusgruppen (n = 15), 13 Einzelinterviews, einer Expertenberatung und schließlich einer Online-Umfrage (n = 85).	
(Marangell and Baik, 2022)	Mixed-Method Study - Explanatory Sequential: Ziel ist es, das Verständnis dafür zu erweitern, wie das psychische Wohlbefinden internationaler Studierender an australischen Universitäten gefördert werden kann.	In den Ergebnissen sind Vorschläge internationaler Studierender zur Verbesserung ihres Wohlbefindens vorgestellt und analysiert. Den Ergebnissen zufolge wenden sich die Vorschläge an das Lehren und Lernen (34,3 %) (Akademische Fähigkeiten durch die Entwicklung besserer	Insgesamt nahmen 1.233 internationale Studierende an der Umfrage teil.	Die Universität von Melbourne, Australien

		<p>akademischer oder sprachlicher Fähigkeiten), Verbesserung oder Steigerung bestehender Services für Studierende und Bekanntmachung bestehender Services (16,6 %), Unterstützung und Fähigkeiten im Bereich psychische Gesundheit und MHL (16 %), Universitätsgemeinschaft und -beziehungen (15,6 %), Empfehlungen in Bezug auf die finanzielle Situation der Studierenden (6,3 %), Orientierung und organisierte Aktivitäten durch Empfehlungen zur Unterstützung neuer Studierender beim Übergang an die Universität (6,2 %), Empfehlungen in Bezug auf zukünftige Karriereaussichten, beispielsweise Karriereservices (5,2 %).</p>		
(Razgulin et al., 2024)	<p>Descriptive Research mit einem Self-Reported Questionnaire (zwei Wellen) – Longitudinal Study: Das Ziel der</p>	<p>Diese Studie ergab, dass die soziale Unterstützung durch die Familie im ersten Studienjahr sowie das</p>	<p>Insgesamt nahmen 82 internationale Medizinstudierende</p>	<p>Abteilung für Gesundheitspsychologie, Fakultät für</p>

	Studie ist es zu präsentieren, wie wichtig soziokulturelle Anpassung ist, um den internationalen Studierenden zu zeigen, wie man mit verschiedenen Stressfaktoren und Ängsten umgeht.	Vorhandensein von Freunden oder Familienmitgliedern, ein wichtiger Einflussfaktor für die soziokulturelle Anpassung und Senkung des Angstniveaus bei internationalen Medizinstudierenden während der COVID-19-Pandemie war.	an beiden Messungen dieser Studie teil.	öffentliche Gesundheit, Medizinische Akademie, Litauische Universität für Gesundheitswissenschaften, Tilžės
(Ke et al., 2023)	Descriptive Research mit einem Survey Questionnaire (zwei Wellen)-Longitudinal Study: Die vorliegende Studie verwendete Längsschnittdaten, um die psychische Gesundheit chinesischer internationaler Studierender vor und während der COVID-19-Pandemie zu untersuchen. Mit dem Ziel, dass diese Erkenntnisse Universitäten und andere Bildungseinrichtungen nutzen können, um wirksame Interventionen zu entwickeln, die chinesischen internationalen	Ergebnisse dieser Studie haben gezeigt, dass internationale Studierende mit hoher sozialer Unterstützung während der Pandemie seltener von schweren Depressionen berichten. So auch den positiven Effekt von Beratungsdiensten, die die Nutzung der Online-Plattform und sozialer Medien in Betracht ziehen, um Selbsthilfestrategien zu teilen und so chinesischen internationalen Studierenden beim Aufbau positiver Bewältigungsstrategien und der	In der Welle 1 von den 17.884 chinesischen internationalen Studierenden haben 16,9% (n= 2514) mindestens einen Abschnitt der Umfrage ausgefüllt. In Welle 2 von 1250 Studierenden haben 34,7% (n= 434) die	Die Universität von Melbourne, Australien

	Studierenden dabei helfen können, ihre psychische Gesundheitskompetenz zu fördern.	Aufrechterhaltung einer guten psychischen Gesundheitskompetenz zu helfen.	Umfrage von Welle 2 ausgefüllt.	
(Choi et al., 2023)	Development and Usability Study: Ziel dieser Studie ist die Entwicklung einer Web-App für das psychische Wohlbefinden zu beschreiben, die personalisiertes Feedback sowie adaptierte Psychoedukation und Ressourcen bietet, um internationale Universitätsstudierende, deren Muttersprache Chinesisch ist, bei der Suche nach Hilfe zu unterstützen und die Akzeptanz und Nutzung der Web-Anwendung zu testen.	Ergebnisse zeigen, dass die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen 58,5% (76/130) die Nutzung der Webanwendung auf Chinesisch bevorzugten und nahmen informelle, aber keine formelle Hilfe für ihre psychische Gesundheit in Anspruch. 67 % (31/46) der Teilnehmer und Teilnehmerinnen absolvierten eine oder mehrere der in der App enthaltenen Bewertungen ihres psychischen Wohlbefindens. Die am häufigsten durchgeführten Bewertungen in der App betrafen Belastung 74% (23/31), Stress 55% (17/31) und Schlaf 48% (15/31), wobei die Mehrheit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen im mittleren oder hohen Risikobereich lagen.	130 internationale Studierende haben an der Machbarkeitsstudie teilgenommen. 149 haben sich bereit erklärt, wo bei 12,8% (n= 19) der Studierenden die Einschlusskriterien nicht erfüllt waren, wurden sie somit von der Analyse ausgeschlossen.	Fakultät für Medizin und Gesundheit, Universität Sydney, Camperdown, Australien

(Balci et al., 2023)	<p>Randomized Controlled Feasibility Trial: Diese randomisierte kontrollierte Studie untersuchte die Durchführbarkeit, Akzeptanz und potenzielle Wirksamkeit einer interkulturellen Version eines auf Achtsamkeit basierenden Online Mindfulness Intervention unter internationalen Universitätsstudierenden in Deutschland, Österreich und der Schweiz.</p>	<p>Ergebnisse zeigen, bei Berücksichtigung der Ausgangswerte der Achtsamkeit zeigten die Interventionsgruppen Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine Verbesserung der Achtsamkeit im Vergleich zur Kontrollgruppe, darüber hinaus verbesserten sich die Angstzustände und das psychische Wohlbefinden der Interventionsgruppen Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen würden die Intervention definitiv oder wahrscheinlich einem Freund empfehlen und 90% gaben an, dass die Intervention ihren Bedürfnissen entsprach.</p>	<p>123 internationale Studierende wurde zum Screening eingeladen. n = 46 nahmen nicht am Screening teil. Von den 77 gescreenten Studierenden wurden 37 anhand der Ausschlusskriterien ausgeschlossen.</p>	<p>Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Institut für Psychologie und Pädagogik, Universität Ulm, Deutschland.</p>
(Spanhel et al., 2022)	<p>Randomized Controlled Pilot Study: Ziel der vorliegende Pilotstudie ist die Wirksamkeit und Akzeptanz einer internetbasierten Intervention zur Verbesserung von Schlafstörungen bei</p>	<p>Aus den Ergebnissen ist erkennbar, dass sich der Schweregrad der Schlaflosigkeit im Laufe der Zeit bei der Interventionsgruppe verbessert hat im Vergleich zur Kontrollgruppe.</p>	<p>Insgesamt nahmen 81 internationale Studierende an dieser Pilot-Studie teil, aus 36</p>	<p>Abteilung für Rehabilitationspsychologie und Psychotherapie, Institut für</p>

	internationalen Studierenden zu untersuchen. Die vorliegende Studie zeigt, dass eine kulturell nicht angepasste internetbasierte Schlafintervention eine niedragschwellige Behandlungsoption sein kann, um dem hohen Bedarf an psychischer Gesundheitsversorgung bei internationalen Studierenden gerecht zu werden.		Nationalitäten, diese sind nach dem Zufallsprinzip der Interventionsgruppe (n = 41) oder der Kontrollgruppe (n = 40) zugewiesen.	Psychologie, Universität Freiburg, Deutschland und Eingliederung mit andere Deutsche Universitäten
(Clough et al., 2020)	Preliminary Investigation Study: Ziel der vorliegenden Studie bestand darin, eine kurze Online-Bildungsintervention zu entwickeln und zu evaluieren, die darauf abzielt, die psychische Gesundheitskompetenz und die Hilfesuche unter internationalen Studierenden, die in Australien studieren, zu verbessern.	Die Intervention führte zu deutlichen Verbesserungen der Einstellung zur Hilfesuche, insbesondere hinsichtlich stigmatisierender Einstellungen, wo bei der psychischen Gesundheitskompetenz im Allgemeinen kein signifikanter Effekt aufgezeigt wurde.	45 internationale Studierende (27-weiblich und 18-manlich) nahmen an der Studie teil.	Schule für Angewandte Psychologie, Griffith University, Menzies Health Institute Queensland, Australien
(Ma et al., 2022)	Survey Research, Descriptive Quantitative Research: Ziel dieser Studie war es, ein kulturelles Modell zur	Ergebnisse haben gezeigt, dass die Englischkenntnisse Absicht, Hilfe zu suchen, bei psychischen Problemen	Diese Stichprobe hat 433 Teilnehmer und	Abteilung für Kommunikation,

	Hilfesuche zu erweitern, indem untersucht wurde, wie kulturelle und kontextuelle Faktoren die psychischen Gesundheitsprobleme und die Absicht zur Hilfesuche chinesische internationale Universitätsstudeierende beeinflussen.	steigern, aber keine psychischen Gesundheitsprobleme vorhersagen. Englischkenntnisse korrelierten negativ mit Sprachdiskriminierung und beide sind eng mit der MHL verbunden.	Teilnehmerinnen inkludiert.	Michigan State University, USA
(Lee et al., 2014)	Conjoint Analysis: Der Hauptzweck der vorgestellten Studie bestand darin, festzustellen, ob die Conjoint-Analyse als alternative Methode zur Untersuchung von Faktoren verwendet werden könnte, die die Präferenz für Fachkräfte im Bereich psychische Gesundheit beeinflussen.	Diese Conjoint Analyse ergab, dass viele Faktoren (zum Beispiel, Alter oder ethnischer Hintergrund) auf die MHL und die Präferenzen zur Hilfesuche Einfluss nehmen. Am aussagekräftigsten ist auch, dass die ethnische Ähnlichkeit für koreanische internationale Studierenden ein wichtiger Faktor bei der Wahl einer Fachkraft für psychische Gesundheit ist.	114 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, (68- weiblich, 46- manlich) nahmen an dieser Studie teil.	Illinois Institute of Technology, Chicago und Abteilung für Rehabilitationspsychologie und Sonderpädagogik, University of Wisconsin-Madison, USA
(Lu et al., 2014)	Survey Research, Descriptive Quantitative Research: Ziel bei der vorliegenden Studie ist es die Prävalenz psychischer Belastungen unter chinesisch sprechenden internationalen Studierenden	Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass von den Befragten, die von hoher psychischer Belastung berichteten (54%), nur 9% Hilfe bei psychiatrischen Fachkräften in Anspruch nahmen. Die	Diese Studie hat 171 internationale Studierende inkludiert.	Fakultät für Humanwissenschaften, Abteilung für Psychologie, Macquarie

	<p>in Australien, die Inanspruchnahmerate psychiatrischer Dienste im vergangenen Jahr, die Präferenzen bei der Suche nach Hilfe zur Bewältigung psychischer Belastungen, Behandlungsbarrieren und Einstellungen gegenüber persönlichen und Internet-Behandlungen zu charakterisieren.</p>	<p>am häufigsten genutzten Formen der Hilfe waren Gespräche mit Freunden und der Familie, der Vertrauensvorschluss auf Selbstdisziplin oder Eigenwillen sowie die Beschaffung von Informationen aus dem Internet und Büchern (86%).</p>		<p>University, Sydney, Australien</p>
--	---	---	--	---

3.1.1. Stichprobe und Teilnehmermerkmale

Stichprobe: Die Studien hatten unterschiedliche Teilnehmerzahlen, die zwischen 45 und 17.884 lagen (Clough et al., 2020, Ke et al., 2023). Die 8 quantitativen Studien hatten größere Teilnehmerzahlen, die zwischen 82 und 17.884 Teilnehmer und Teilnehmerinnen lagen (Razgulin et al., 2024, Ke et al., 2023). Wobei die 2 qualitativen Studien weniger Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten, die bei 45 und 81 lagen (Clough et al., 2020, Spanhel et al., 2022). Die Mixed-Methods Studien hatten 1.233 bzw. 85 Teilnehmer und Teilnehmerinnen (Marangell and Baik, 2022, Jin and Acharya, 2022). In allen inkludierten Studien waren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen als internationale Studierende beschrieben.

Alter der Teilnehmer und Teilnehmerinnen: Das Alter der Teilnehmer und Teilnehmerinnen war im Verbindung mit der gestellten Forschungsfrage und den gesetzten Kriterien nicht wichtig, solange die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Universitäts-, Fakultäts- oder Fachhochschulstudierende sind. Allerdings wurden in sieben von zwölf Studien das Durchschnittsalter und die Altersspanne der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angegeben (Razgulin et al., 2024, Ke et al., 2023, Choi et al., 2023, Balci et al., 2023, Spanhel et al., 2022, Clough et al., 2020, Lu et al., 2014), die beim niedrigsten 21,7 (SD= 2,89) (Ke et al., 2023) und bei höchstem 26,8 (SD= 4,4) (Spanhel et al., 2022) lag.

Herkunft der Teilnehmer und Teilnehmerinnen: Die Mehrheit der an den Studien teilnehmenden internationalen Studierenden stammte aus Asien. Sieben Studien gaben ausdrücklich an, dass mindestens ein asiatisches Land, wie China, Korea, Thailand oder Indien das Herkunftsland der teilnehmenden internationalen Studierenden war (Atri and Sharma, 2006, Jin and Acharya, 2022, Choi et al., 2023, Ma et al., 2022, Lee et al., 2014, Lu et al., 2014, Razgulin et al., 2024). Drei dieser Studien konzentrierten sich ausschließlich auf chinesische internationale Studierende (Lu et al., 2014, Ma et al., 2022, Choi et al., 2023), eine nur auf Koreanische (Lee et al., 2014), eine nur auf Südasiatische (Atri and Sharma, 2006) und eine nur auf asiatische internationale Studierende (Jin and Acharya, 2022). Darüber hinaus wurde in einer Studie auch Studierende afrikanischer Herkunft erwähnt, und diese Studie schloss auch gemischtrassige internationale Studierende ein (Clough et al., 2020). Andererseits haben drei Studien das Herkunftsland der internationalen Studierenden nicht genau spezifiziert (Marangell and Baik, 2022, Ke et al., 2023, Balci et al., 2023).

3.1.2. Settings und Zielgruppen

Alle einbezogenen Studien (n = 12) wurden unter Universitätsstudierenden durchgeführt, sehr oft unter einer Mischung aus Bachelor-, Master- und PhD-Studierenden. Zwei Studien konzentrierten sich nur auf Bachelorstudierende (Balci et al., 2023, Marangell and Baik, 2022). Etwa 6 Studien gaben jedoch keine Angaben zum Abschluss oder akademischem Niveau der einbezogenen internationalen Studierenden (Atri and Sharma, 2006, Jin and Acharya, 2022, Razgulin et al., 2024, Choi et al., 2023, Clough et al., 2020, Lee et al., 2014).

3.2. Maßnahmen für die Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden

Durch die Qualitätsbewertung der Studien haben drei Studien die Kriterien zur Qualitätsbewertung vollkommen erfüllt (Jin and Acharya, 2022, Razgulin et al., 2024, Spanhel et al., 2022), acht Studien haben ein zufriedengestelltes Ausmaß an den Kriterien erfüllt (Marangell and Baik, 2022, Ke et al., 2023, Choi et al., 2023, Balci et al., 2023, Clough et al., 2020, Ma et al., 2022, Lee et al., 2014, Lu et al., 2014) und eine Studie hat nicht das zufriedengestellte Ausmaß an Kriterien ausgefüllt (Atri and Sharma, 2006). Wo nach Peters et al., 2020 die Beurteilung der Qualität der eingeschlossenen Studien beim Scoping Reviews nur optional ist, wurde nach dieser Bewertung keine Studie ausgeschlossen.

Den inkludierten Studien zufolge waren internationale Studierende vor allem von psychischen Problemen wie Depressionen und Angstzuständen betroffen (Atri and Sharma, 2006, Ma et al., 2022, Lu et al., 2014, Ke et al., 2023, Balci et al., 2023, Razgulin et al., 2024). Darüber hinaus berichten die inkludierten Studien, dass soziokulturelle Herausforderungen wie Akkulturationsstress bei internationalen Studierenden weit verbreitet war (Atri and Sharma, 2006, Ma et al., 2022, Lu et al., 2014, Jin and Acharya, 2022). Die Aufenthaltsdauer und die Englischkenntnisse haben einen erheblichen Einfluss auf den Akkulturationsgrad, und diejenigen, die mit diesen beiden Faktoren zu kämpfen haben, leiden häufiger unter Akkulturationsstress, der die Rate an psychischen Erkrankungen erhöhen kann (Atri and Sharma, 2006, Jin and Acharya, 2022).

Aus der Literatur geht hervor, dass internationale Studierende seltener psychiatrische Dienste in Anspruch nehmen als inländische Studierende (Dombou et al., 2023). Stattdessen suchen sie bei Stress oder Problemen eher Hilfe bei informellen Quellen wie Freunden oder Familie (Choi

et al., 2023, Razgulin et al., 2024, Lu et al., 2014). Wenn diese Probleme schwerwiegender werden oder sich verschlechtern, wenden sie sich an formelle Hilfsquellen wie Beratung, Psychotherapie oder andere psychiatrische Dienste, die von Fachleuten für psychische Gesundheit angeboten werden (Choi et al., 2023, Razgulin et al., 2024, Lu et al., 2014, Marangell and Baik, 2022). Lehre in Form der Beratung und Edukationsprogrammen ist der von internationalen Studierenden am häufigsten in Anspruch genommene Dienst, der häufig an den Universitäten verfügbar ist und sie therapeutischen Interventionen oder Psychotherapie aussetzt (Marangell and Baik, 2022).

Die inkludierten Studien bieten eine große Bandbreite an Möglichkeiten zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden. Anhand der inkludierten Studien kann man die Maßnahmen für die Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz in vier Gruppen unterteilen: Gesundheitsedukationsmaßnahmen, adaptierte Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Anpassung an die neue Umgebung, E-Mental-Health Programme und Apps, sowie die Psychosoziale Unterstützung durch Familie und Freunde.

3.2.1. Gesundheitsedukationsmaßnahmen

Die Aufklärung über psychische Gesundheit, gestaltet von Atri und Sharma 2006, hatte als Ziel Richtlinien für die Entwicklung eines Interventionskonzepts zur Gesundheitsedukation zu entwickeln, das zur Vorhersage und Förderung der psychischen Gesundheit bei internationalen Studierenden eingesetzt werden kann. Resultate dieses Interventionskonzeptes zeigen, dass bei der Gestaltung von Gesundheitsedukationsmaßnahmen sollten, auf individueller Ebene veränderbare Konstrukte wie: Akkulturation, Kompetenz, Bewältigung, Englischkenntnisse, Lebenszufriedenheit, Religiosität, Selbstwertgefühl, soziale Wirksamkeit und soziale Unterstützung, einzeln ins Visier genommen werden. Ebenso sollten Anstrengungen unternommen werden, um Fähigkeiten aufzubauen, im Gegensatz zu bloßer kognitiver Entwicklung, wo die Gesundheitsedukationsmaßnahmen kultur-kompetent sein sollten (Atri and Sharma, 2006). Ohne zu wissen, welche Vorstellungen internationale Studierende darüber haben, wie ihr Wohlbefinden verbessert werden kann, ist es schwierig, die tatsächlichen Erfahrungen ihrer Studierenden vollständig zu verstehen. Die Perspektiven der Studierenden können eine wertvolle Ergänzung zu den Ideen und Ansichten ihrer Lehrenden darstellen,

Hinweise auf Verbesserungsbedarf geben oder einen neuen Ansatz für die Entwicklung der Bildungspolitik bieten (Marangell and Baik, 2022).

Im Artikel von Marangell and Baik 2022, wird analysiert, wie das psychische Wohlbefinden internationaler Studenten an australischen Hochschulen gefördert werden kann. Sie präsentiert die Ergebnisse ihrer Studie, in der die eigenen Vorschläge internationaler Studenten untersucht wurden, wie Universitäten ihr Wohlbefinden verbessern könnten. Mehrere neuere Studien unterstützen die Annahme, dass die Universität und insbesondere Lehrkräfte eine wichtige Rolle bei der Verringerung der psychischen Belastung von Studierenden spielen können. Sie empfehlen Gesundheitsedukationsmaßnahmen in erwägung zu ziehen, beispielsweise ein vollständiges Universitätsfach zum Thema Resilienz in den Lehrplan aufzunehmen (Marangell and Baik, 2022). Diese Datenerhebung erfolgte im Rahmen einer größeren Studie, dabei handelte es sich um eine elektronische Umfrage, diese resultierte mit Empfehlungen für Lehrer und die Unterrichtspraxis zum Aufbau von Bildungsprogrammen oder spezifischen Themen im Zusammenhang mit MHL wo diese von 34,4% internationalen Studierenden aufgefasst wurde (Marangell and Baik, 2022).

3.2.2. Adaptierte Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Anpassung an die neue Umgebung

Bei der Studie von Jin and Acharay 2002, war das Ziel die Entwicklung adaptierter Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Anpassung asiatischer internationaler Studierender (AIS) in den Vereinigten Staaten. Stattdessen wurde bei der Studie von Ma et al. 2022, als Ziel ein kulturelles Hilfesuchmodell zu erweitern, indem untersucht wurde, wie kulturelle und kontextuelle Faktoren die psychischen Gesundheitsprobleme und die Absicht chinesischer internationaler Studenten (CIS) beeinflussen, Hilfe zu suchen. Diese Studie ergab auch praktische Implikationen zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und der Gesundheitskompetenz von CIS in den USA (Ma et al., 2022).

Die Studie von Ma et al., 2022 leistet einen Beitrag zur Forschung über die Suche nach Hilfe bei psychischen Erkrankungen, indem sie das Modell der kulturellen Hilfesuche erweitert und die Auswirkungen kultureller und kontextueller Faktoren wie Bedenken hinsichtlich der Selbststigmatisierung und sprachlicher Faktoren auf die psychische Gesundheit, sowie die Absicht, Hilfe zu suchen, testet. Den Autoren und Autorinnen zufolge kommt die Empfehlung auf MHL-Förderungsmaßnahmen durch adaptierte Maßnahmen (Ma et al., 2022). In der Studie

von Jin und Acharya, 2022 wurde für die Entwicklung der adaptierter Maßnahmen das PEN-3-Kulturmodell verwendet, um die Rolle der Kultur bei den psychischen Gesundheitsbedürfnissen internationaler Studierender zu kontextualisieren. Dieses Modell basiert auf der Idee, dass Gesundheitsverhalten kulturell verwurzelt ist und dass die Berücksichtigung kultureller Faktoren die Entwicklung erfolgreicher Programme erleichtern kann. Das Modell stellt ein Gesundheitsproblem in einen kulturellen Kontext, um die Entwicklung von Interventionen bei internationalen Studierenden zu steuern (Jin and Acharya, 2022).

Die Studie von Jin and Acharya, 2022 führte zur Entwicklung von sieben breiten Themen mit jeweils sieben adaptierten Maßnahmen, darunter: Die Steigerung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und die Verringerung der Stigmatisierung mit motivierenden Zitaten durch verfügbare und zugängliche Ressourcen für internationale Studierende. Diese adaptierten Maßnahmen führen zur: Verbesserung der psychischen Gesundheit und der psychischen Gesundheitskompetenz, Suche nach Hilfe in sozialen Netzwerken und Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten, Anpassung an die neue Kultur und das Uni-Leben, sowie Entwicklung von Bewältigungsstrategien zur Stressreduzierung. Input zu diesen adaptierten Maßnahmen gab ein erfahrener asiatischer Psychotherapeut des Beratungs- und psychologischen Dienstleistungszentrums der Universität, ebenso wurde auch Feedback aus Einzelinterviews erhalten, mit den internationalen Studierenden, mit einem positiven Ergebnis (Jin and Acharya, 2022).

3.2.3. E-Mental-Health Programme und Apps

Webbasierte Interventionen zur Hilfesuche und Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz können die Hilfesuchrate und die Rate an psychischen Erkrankungen unter internationalen Studierenden verbessern (Choi et al., 2023). So testet die Studie von Choi et al., 2023 eine personalisierte Webanwendung zur Hilfesuche für chinesischsprachige internationale Universitätsstudierende, unter den Namen "MindYourHealth". Diese zweisprachige MindYourHead-Webanwendung enthält 6 In-App-Bewertungen für verschiedene Bereiche der psychischen Gesundheit. Die Benutzer erhalten personalisiertes Feedback zur Schwere der Symptome, auf die Symptome der Person zugeschnittene Psychoedukation und Informationen zu relevanten Interventionen sowie maßgeschneiderte Links zu externen Ressourcen und Diensten für psychische Gesundheit (Choi et al., 2023).

Die Machbarkeitsstudie von der Hilfesuch-Webanwendung wurde an einer Fakultät der Universität von Sydney durchgeführt, um die Akzeptanz und Nutzung der Webanwendung unter chinesischen internationalen Studierenden sowie alle demografischen Merkmale oder Einstellungen oder Absichten zur Hilfesuche zu untersuchen, die mit ihrer Nutzung verbunden waren. Dem Ergebnis zufolge bevorzugten die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen (76/130, 58,5 %) die Nutzung der Webanwendung auf Chinesisch und nahmen informelle, aber keine formelle Hilfe für ihre psychische Gesundheit in Anspruch. Die Nachfrage, Akzeptanz und Beteiligung an der MindYourHead-Webanwendung war vielversprechend (Choi et al., 2023).

Ähnlich entwickelten und evaluierten Clough et al., 2020 eine kurze Online-Bildungsintervention die darauf abzielt, die psychische Gesundheitskompetenz und die Hilfesuche bei internationalen Studierenden zu verbessern. Diese Intervention führte zu einer deutlichen Verbesserung der Einstellung zur Hilfesuche, insbesondere hinsichtlich stigmatisierender Einstellungen (Clough et al., 2020).

Die Wirksamkeit der Intervention wurde anhand einer aktiven Kontrollbedingung getestet, in der die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Informationen zu einem nicht verwandten Gesundheitsthema erhielten. Es wurde vorhergesagt, dass bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen in der experimentellen Bedingung von vor bis nach der Intervention eine Verbesserung der Einstellungen, der MHL und der Absicht, Hilfe zu suchen, zu beobachten sein würde, was in diesen Dimensionen zu höheren Werten für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der experimentellen Gruppe als für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe führte (Clough et al., 2020). Die Online-Bildungsintervention basierte auf den Kriterien des DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) und das Skript wurde dem Leiter der Beratungsdienste der betreffenden Universität vorgelegt (Clough et al., 2020). Zu den Maßnahmen gehörten: Demografische Merkmale (zusätzlich zur vorherigen Nutzung von psychiatrischen Diensten und zum Ergebnis des „International English Language Testing System“- IELTS) (Feast, 2002), Einstellungen zur Hilfesuche (IAMHS- „Inventory of Attitudes toward Mental Health Services“) (Mackenzie et al., 2004), Absichten zur Hilfesuche (GHSQ- General Help-Seeking Questionnaire) (Wilson et al., 2005) und MHL (Mental Health Literacy Scale) (O'Connor and Casey, 2015).

In der Studie von Balci et al., 2023, wurde stattdessen eine Online-Achtsamkeitsintervention für internationale Studierende getestet. Der Studie zufolge können Achtsamkeitsinterventionen

aufgrund ihrer Assoziation mit Wohlbefinden und Ruhe als weniger bedrohlich empfunden werden, im Gegensatz zu Interventionen, die auf psychische Gesundheitsprobleme abzielen und aufgrund der Stigmatisierung die Suche nach Hilfe behindern könnten (Balci et al., 2023).

Die formativen Rückmeldungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen deuteten auf inhaltliche Verbesserungen des Internet- und smartphonebasierte Interventionen hin. Wesentliche negative Effekte im Vergleich zur Kontrollgruppe traten nicht auf. StudiCareM-E, die Internet und Smartphone Achtsamkeitsintervention, führte zu signifikanten Verbesserungen bei Achtsamkeit, Wohlbefinden und Angst im Vergleich zur Kontrollgruppe. Den Autoren und Autorinnen zufolge können Hindernisse bei der Suche nach Hilfe durch ein leicht zugängliches Angebot überwunden werden, das psychologische Gesundheitsinterventionen online bereitstellt. Internet- und smartphonebasierte Interventionen haben den Vorteil, dass sie unabhängig von Zeit und Ort sind, Bevölkerungsgruppen erreichen, die sonst schwer zu erreichen wären, Interventionen zur Behandlung und Vorbeugung verschiedener psychologischer Probleme anbieten und kosteneffizient sind (Balci et al., 2023).

Die Pilotstudie, durchgeführt von Spanel et al., 2022, untersuchte die Wirksamkeit und Akzeptanz einer internetbasierten Intervention zur Verbesserung von Schlafstörungen bei internationalen Studierenden. Die Interventionsgruppe erhielt sofort Zugang zu einer kulturell nicht angepassten, ungeleiteten, internetbasierten Schlafintervention, die aus mehreren Modulen bestand, die auf Schlafhygiene und Förderung der psychischen Gesundheit basierten. Zu Beginn sowie 4 und 12 Wochen nach der Randomisierung wurden der Schweregrad der Schlaflosigkeit, gemessen am Insomnia Severity Index, und sekundäre Ergebnisse (Schlafqualität, Depression, Angst, wahrgenommener Stress, psychisches Wohlbefinden, Präsentismus und die psychische Gesundheitskompetenz) bewertet. Der Schweregrad der Schlaflosigkeit verbesserte sich im Laufe der Zeit in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe, nach 12 Wochen zeigte sich ein signifikanter geschätzter Mittelwertunterschied zwischen den beiden Gruppen. Diese vorliegende Studie zeigt, dass eine kulturell nicht angepasste internetbasierte Schlafintervention eine niedrighwellige Behandlungsoption sein kann, um dem hohen Bedarf an psychischer Gesundheitsversorgung unter internationalen Studierenden gerecht zu werden (Spanhel et al., 2022).

3.2.4. Psychosoziale Unterstützung im Umkreis der Familie und Freunde

Razgulin et al., 2024, haben die soziokulturelle Anpassung und das Angstniveau im ersten und zweiten Studienjahr sowie die wahrgenommene soziale Unterstützung im ersten Studienjahr bei internationalen Medizinstudierenden während der COVID-19 Zeit gemessen. Messung wurde mit Hilfe von Fragebogen die anhand der soziokulturelle Anpassungsskala (SCAS)/ The Sociocultural Adaptation Scale (SCAS)- Skala (Ward and Kennedy, 1999) angefertigt wurden, durchgeführt (Razgulin et al., 2024). Als Ergebnis berichten die meisten internationalen Studierenden, dass die familiäre psychosoziale Unterstützung und die von Freunden ihnen am meisten geholfen hat (Razgulin et al., 2024).

Ahnlich zielt auch die Studie, von Ke et al., 2023, darauf ab, die Auswirkungen dieser Pandemie auf die psychische Gesundheit chinesischer internationalen Studierenden in Australien und China sowie die schützende Wirkung von sozialer Unterstützung zu untersuchen. Im Ergebnis ist sichtbar dass die internationale Studierende mit hoher sozialer Unterstützung während der Pandemie seltener von schweren Depressionen berichtet haben, obwohl dieser Effekt im Längsschnitt nicht beobachtet wurde. Die Ergebnisse wurden fortlaufend präsentiert und zur Unterstützung der Interpretation wurden die Ergebnisse auch mit der Einteilung in die Kategorien geringe soziale Unterstützung (Wertung ≤ 15), mittlere (Wertung von 16 bis 23) und hohe soziale Unterstützung (Wertung ≥ 24) präsentiert (Ke et al., 2023).

Die Internet-Umfrage, durchgeführt von Lu et al., 2014, untersuchte die demografischen Merkmale chinesischsprachiger internationaler Studierender in Australien, den Grad psychischer Belastungen gemessen mit der Kessler-10 (K-10)-Item Skala, die Vorgeschichte und Präferenzen der Hilfesuche sowie Behandlungs Barrieren. Die Ergebnisse der Internet-Umfrage zeigen, dass die am häufigsten genutzte Form der Hilfe Gespräche in Form der psychosozialen Unterstützung (meistens Freunde und Familie) und die am zweithäufigsten genutzte Form die Beschaffung von Informationen aus dem Internet sind (Lu et al., 2014).

Neben der psychosozialer Unterstützung der Familien angehörigen und den Freundeskreis kann die professionelle Hilfe die Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz auf dem Campus für alle Studierende die Einhaltung der Vertraulichkeit und Privatsphäre bei der persönlichen Offenlegung psychischer Gesundheitsprobleme gewährleistet. Mithilfe einer solchen Zusicherung könnten internationale Studierende eher bereit sein, die psychiatrischen Dienste des Campus in Anspruch zu nehmen (Ma et al., 2022). Die Studie von Ma et al., 2022,

deutet darauf hin, dass die Englischkenntnisse Absicht, Hilfe zu suchen, bei psychischen Problemen steigern, aber keine psychischen Gesundheitsprobleme vorhersagen. Englischkenntnisse korrelierten negativ mit Sprachdiskriminierung und beide waren eng mit der MHL verbunden (Ma et al., 2022). Auch bei der Conjoint-Analyse, durchgeführt von Lee et al., 2014, war der Bestand darin, zu untersuchen, welche Merkmale von Fachkräften für psychische Gesundheit die Präferenzen koreanischer internationalen Studierenden bei der Wahl eines Psychologen beeinflussen. Beispiel, wurde durch diese Analyse ersichtlich, dass sich die ethnische Ähnlichkeit als der stärkste Prädiktor für die Präferenzbildung erwiesen hat, noch deutlich höher als Alter und Geschlecht (Lee et al., 2014).

4. Diskussion

Wie im Ergebnisteil bereits deutlich dargestellt wurde, konnten in allen inkludierten Studien überwiegend positive Effekte durch diverse Maßnahmen im Rahmen der Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden verzeichnet werden. Die Themen dieser 12 inkludierten Studien umfassen unter anderem neben der psychischen Gesundheitskompetenz oder einer konkreten Komponente der psychischen Gesundheitskompetenz auch die Einflussfaktoren und Präferenzen für die Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz und der psychischen Gesundheit von internationalen Studierende, so auch Massnahmen für die Angstüberwindung und Stressreduktion.

Die Ergebnisse zeigen, dass internationale Studierende aufgrund der niedrigeren psychischen Gesundheitskompetenz, verbunden mit Akkulturationsstress (Newsome and Cooper, 2016), weniger psychologische Dienste in Anspruch nehmen als inländische Studierende (Clough et al., 2020, Choi et al., 2023, Ma et al., 2022, Lu et al., 2014). Darüber hinaus werden in diesem Scoping Review wichtige Gründe für die fehlende Auslastung von Dienstleistungen im Bereich der psychischen Gesundheit unter internationalen Studierenden ermittelt. Dazu gehören Stigmatisierung (Crowe et al., 2018, Schnyder et al., 2017), Stereotypen (Schnyder et al., 2017), Diskriminierung (Newsome and Cooper, 2016), Zweifel und Angst (Crowe et al., 2018), kulturelle Barrieren (Newsome and Cooper, 2016, Dombou et al., 2023), Wissensbarrieren (Pilote and Benabdeljalil, 2007), praktische Hindernisse wie Zeit und Kosten (Dombou et al., 2023), Vertraulichkeit, und soziale Barrieren (Oduwaye et al., 2023, Newsome and Cooper, 2016).

Die psychische Gesundheitskompetenz von internationalen Studierenden ist ein komplexes und nur wenig erforschtes Thema. Dieses Scoping Review konzentriert sich hauptsächlich auf Länder mit hohem Einkommen wie die Vereinigten Staaten, Australien und Deutschland. Laut Project Atlas beherbergten diese Länder zusammen mit China, Frankreich und dem Vereinigten Königreich im Jahr 2023 mehr als die Hälfte aller internationalen Studierenden weltweit (Institute of International Education, 2023). Bemerkenswert ist, dass die Mehrheit der Studien (N = 9) in den USA und Australien durchgeführt und veröffentlicht wurde (Atri and Sharma, 2006, Jin and Acharya, 2022, Marangell and Baik, 2022, Ke et al., 2023, Choi et al., 2023, Clough et al., 2020, Ma et al., 2022, Lee et al., 2014, Lu et al., 2014), wo im Jahr 2023 über eine Million internationale Studierende (25 %) studierten. Im Gegensatz dazu wirft die begrenzte Anzahl von Studien aus europäischen Ländern wie Deutschland (N=2) (Balci et al., 2023, Spanhel et al., 2022) oder in dem Fall Litauen (N=1) (Razgulin et al., 2024), Fragen auf. Es ist schwer zu erklären, warum in Ländern mit einer bemerkenswerten Zahl von internationalen Studierenden wie China, Deutschland oder Frankreich nur wenige oder gar keine Studien durchgeführt wurden. So berichtete das französische Ministerium für Hochschulbildung und Forschung, dass internationale Studierende im Jahr 2022 11 % der Studierendenschaft ausmachten (CDEFI, 2023), aber man konnte keine Studien zu ihrer psychischen Gesundheit oder Gesundheitskompetenz finden. So eine ähnliche Situation gilt auch für Österreich, wo im Jahr 2013 internationale Studierende 26% aller Studierenden in Österreich ausmachen (ÖIF, 2013). Es ist anzumerken, dass die Beschränkung der Suche auf serbisch, deutsch und englischsprachige Artikel möglicherweise zum Mangel an Studien in anderen Sprachen wie französisch oder mandarin beigetragen hat.

Die meisten der in diesem Review untersuchten internationalen Studierenden sind asiatischer, insbesondere chinesischer Herkunft (Atri and Sharma, 2006, Jin and Acharya, 2022, Choi et al., 2023, Ma et al., 2022, Lee et al., 2014, Lu et al., 2014). Tatsächlich schicken asiatische Länder die meisten Staatsangehörigen zum Studium ins Ausland (Tian and Liu, 2021). Laut Project Atlas ist in den Ländern mit den meisten internationalen Studierenden, am häufigsten das erste Herkunftsland dieser Studierender, ein asiatisches Land (Institute of International Education, 2023). China beispielsweise ist das Land, aus dem die meisten Studenten und Studentinnen zum Studium in die USA, nach Großbritannien und Australien umziehen (CDIC, 2024). Und nebenbei gehört es auch zu den fünf Ländern mit den meisten internationalen Studierenden (Institute of International Education, 2023), wobei die Mehrheit der

internationalen Studierenden aus benachbarten asiatischen Ländern wie Südkorea, Thailand, Pakistan und Indien kommt (Tian and Liu, 2021).

Studien wie die von Marangell and Baik, 2022 und Atri and Sharma, 2006, unterstützen die Idee, dass die Universitäten und insbesondere Lehrkräfte, durch Gesundheitsedukationsmaßnahmen eine wertvolle Rolle bei der Verringerung des psychischen Erkrankungen bei internationalen Studierenden spielen können. Beispielsweise mit den Empfehlungen, ein vollwertiges Universitätsfach zum Thema Resilienz in den Lehrplan aufzunehmen (Marangell and Baik, 2022).

Es ist äußerst wichtig, dass der Hauptfokus jeder Maßnahme nicht nur auf der Verbesserung der Wahrnehmung oder des Wissens der internationalen Studierenden liegt, sondern dass der tatsächlich darauf abzielt, die Fähigkeiten hinsichtlich ihrer psychischen Gesundheitskompetenz zu entwickeln (Atri and Sharma, 2006). Eine Gesundheitsedukationsmaßnahme, die das Konzept der sozialen Unterstützung und deren Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit einbezieht, wird wahrscheinlich bessere und nachhaltigere Ergebnisse erzielen, wenn den internationalen Studierenden nicht nur die verschiedenen Ebenen der sozialen Unterstützung vermittelt werden, sondern die über Freundschaftsgruppen auf dem Campus informiert und an Workshops teilnehmen lässt, in denen sie lernen, wie sie sich in die Kultur des Gastlandes besser integrieren können (Atri and Sharma, 2006). Ohne zu wissen, was internationale Studierende selbst darüber denken, wie ihr Wohlbefinden verbessert werden könnte, ist es schwierig, die Realität ihrer Erfahrungen vollständig zu verstehen (Marangell and Baik, 2022). Die Perspektiven der Studierenden würden eine wertvolle Ergänzung zu den Ideen und Ansichten von Lehrkräften und Mitarbeitern darstellen (Marangell and Baik, 2022, Baik et al., 2019), Hinweise darauf geben, was verbessert werden kann (Atri and Sharma, 2006, Cook-Sather, 2002, Baik et al., 2019) oder einen neuen Ansatz für die Entwicklung der Bildungspolitik bieten (Cook-Sather, 2002).

Das Verständnis der gesundheitlichen Vorteile von Bildung im Bereich der Gesundheit und Gesundheitskompetenz ist von entscheidender Bedeutung für die Verringerung gesundheitlicher Probleme und die Verbesserung des Wohlbefindens der Studierenden (Zajacova and Lawrence, 2018). Diese Tatsache wurde zum Beispiel auch in der Pilotstudie von Altun, 2008, aus der Türkei, bestätigt. Dort wurden die Auswirkungen eines Gesundheitsförderungskurses auf die Verbesserung der psychischen und allgemeinen Gesundheitskompetenz von Studierenden der Universität Kocaeli ermittelt. Der Erfolg der

Ausbildung wurde durch Tests vor und nach der Intervention anhand von zwei verschiedenen Skalen gemessen. Nach dem Kurs verbesserten sich die Werte der internationalen Universitätsstudenten in Bezug auf Gesundheitskompetenz und gesundheitsfördernden Lebensstil deutlich und die Studenten mit den niedrigsten Werten vor dem Kurs zeigten nach dem Kurs die größten Fortschritte (Altun, 2008). Dies mündet in der Forderung nach einer neuen Evaluationskultur im Bereich der Bildungs- und Gesundheitspolitik (Jürges, 2014). Fakultäten und Universitäten werden dazu angehalten, Dienstleistungen anzubieten, die psychische Probleme lindern (Cohen et al., 2022), da auch Daten zeigen, dass psychische Erkrankungen ein Indikator für einen niedrigeren Notendurchschnitt und ein höheres Abbruchrisiko sind (Eisenberg et al., 2011). Daher bieten viele Fakultäten und Universitäten, wie beispielsweise die USA und das Vereinigte Königreich Grossbritannien ihren Studierenden auf dem Campus psychiatrische Dienste an, die in der Regel durch die Krankenversicherung der Studierenden finanziert werden (Cohen et al., 2022). In Deutschland wurde mehrfach von Ärzteverbänden oder auch der Bundespolitik ein Universitätsfach Gesundheit gefordert (Deutscher Bundestag, 2001).

Die Studie von Jin and Acharay 2002 hatte die Entwicklung adaptierter Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und der Anpassung an die neue Umgebung bei internationalen Studierenden zum Ziel. Die Studie von Ma et al. 2022 untersuchte ein kulturelles Hilfesuchmodell und wurde erweitert, indem praktische Implikationen zur Verbesserung der MHL bei internationalen Studierenden vorgestellt wurden. Obwohl sich diese beiden Studien mit ihrem Forschungsziel und Design unterscheiden, konnte man zwischen den beiden Parallelen finden, da die Studie von Ma et al. 2022 auf adaptierte Maßnahmen im untersuchten kulturellen Hilfesuchmodell als Empfehlung hingewiesen hat. Dazu fordert die Studie von Jin and Acharay mehr kulturell angepasste Interventionen, die Bedürfnisse unterversorgter Gruppen berücksichtigen. Die Autoren und Autorinnen planen in zukünftige Forschung die adaptierten Maßnahmen wie virtuelle Trainingsprogramme einzubetten und die Wirksamkeit einer solchen Anpassung bei der Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz und der Anpassung von internationalen Studierenden oder darüber hinaus zu untersuchen (Jin and Acharya, 2022).

Die adaptierten Maßnahmen in Form von Zitaten sind überzeugende Aussagen, die erstellt werden, um das Verhalten in einem bestimmten Kontext zu ändern. Diese adaptierten Zitate können sachliche Informationen bieten oder Verhaltensweisen in einem strukturierten schrittweisen Prozess ansprechen oder praktikable Alternativen anbieten (Jin and Acharya,

2022). Adaptierte Zitate als Maßnahmenstrategie bieten den Zielgruppen spezifische Inhalte, die auf ihren Überzeugungen, Eigenschaften oder Bedürfnissen basieren (Kreuter and Wray, 2003). Adaptierte Maßnahmen in Form von Zitaten erregen mehr Aufmerksamkeit, werden aufmerksamer behandelt, enthalten weniger unnötige Wörter und werden von den Informationsempfängern und Informationsempfängerinnen als ermutigend empfunden werden (Lustria et al., 2013). Wenn Studierende Informationen als für sie relevant empfinden, werden sie durch diese adaptierten Maßnahmen in Form von Zitaten motiviert und überzeugt (Jin and Acharya, 2022, Lustria et al., 2013). Adaptierte unterstützende Zitate haben sich als wirksam erwiesen, um Ergebnisse im Verhalten zu verbessern, wie zum Beispiel die Einhaltung von Krebsvorsorge, die Teilnahme an Mammographie-Screenings und das Aufhören von Tabakkonsum (Kreuter and Wray, 2003).

Die Studien, die sich in ihren Ergebnissen mit E-Mental Health Programmen und Apps beschäftigten, konnten man schwer miteinander vergleichen, weil sich diese Studien nur auf eine einzelne Komponente oder ein paar Komponenten der psychischen Gesundheitskompetenz bezogen haben. So haben die Studien von Choi et al., 2023 und Clough et al., 2020 auf Online-Bildungsintervention fokussiert, die die psychische Gesundheitskompetenz und die Hilfesuche bei internationalen Studierenden verbessern, wo bei beiden diesen Studien unterschiedliche Studiendesigns in Verwendung waren. Stattdessen hat die Studie von Balci et al., 2023, eine Online-Achtsamkeitsintervention für internationale Studierende getestet und die Pilotstudie, durchgeführt von Spanel et al., 2022, untersuchte die Wirksamkeit und Akzeptanz einer internetbasierten Intervention zur Verbesserung von Schlafstörungen bei internationalen Studierenden.

Online-Interventionen haben sich mittlerweile als Mittel zur Bereitstellung von Interventionen und Bildungsprogrammen im Bereich der psychischen Gesundheit etabliert (Oti and Pitt, 2021, Crisp and Griffiths, 2014) und werden zunehmend eingesetzt, um Studierende sowohl präventiv als auch behandelnd zu unterstützen (Farrer et al., 2013). Die Online-Bildungsinterventionen zur Hilfesuche zielen darauf ab, Einstellungen, Absichten und Verhaltensweisen in Bezug auf die Suche nach Hilfe zu verbessern (Choi et al., 2023, Clough et al., 2020, Gulliver et al., 2012). Dies geschieht durch die Bereitstellung von Informationen zur Verbesserung der psychischen Gesundheitskompetenz, die Verringerung der Stigmatisierung psychischer Störungen, die Bereitstellung von Informationen über die Suche nach Hilfsquellen, wie und wo potenzielle Hilfsanbieter zu finden sind, und in geringerem Maße durch die Bereitstellung personalisierter Rückmeldungen zu den Symptomen der Person,

um Personen mit höheren Symptomscores zur Suche nach Hilfe zu animieren (Gulliver et al., 2012).

Die Online-Achtsamkeitsinterventionen können aufgrund ihrer Assoziationen mit Wohlbefinden und Ruhe als weniger bedrohlich angesehen werden als Interventionen, die auf psychische Gesundheitsprobleme abzielen und aufgrund von Stigmatisierung die Suche nach Hilfe behindern könnten (Clement et al., 2015). Achtsamkeitsinterventionen könnten auch an die Bedürfnisse einer bestimmten Zielgruppe angepasst werden (Spanhel et al., 2021). Jedoch wird die Anpassung von Online-Achtsamkeitsinterventionen in der bisherigen Literaturen selten detailliert definiert (Spanhel et al., 2021, Balci et al., 2023), aber es entsteht eine systematische Anpassung (Spanhel et al., 2021). Darüber hinaus machen Achtsamkeitsinterventionen aufgrund ihrer transdiagnostischen Natur und ihrer wachsenden Popularität in den letzten Jahren durch Werbung als Selbstpflegeinstrument attraktiv. Sie könnten daher als alternative Möglichkeit dienen, auch internationale Studierende mit verschiedenen psychischen Problemen zu erreichen (Balci et al., 2023).

Den Autoren und Autorinnen zufolge ist die Studie von Spanhel et al., 2022 die erste, die eine kurze kognitive internetbasierte Intervention zur Verbesserung von Schlafstörungen bei internationalen Studierenden untersucht hat. Bei internationalen Studierenden treten häufig Einschlaf- und Durchschlafstörungen auf (Jiang et al., 2015). Die Ursache dafür können zahlreiche Stressfaktoren sein, wie Trennung von zu Hause oder Leistungsdruck (Jiang et al., 2015, Newsome and Cooper, 2016, Dombou et al., 2023). Tatsächlich scheinen internetbasierte Interventionen die Schlafprobleme von internationalen Studierenden effektiv zu verbessern (Spanhel et al., 2022), vergleichbar mit psychologischen Interventionen von Angesicht zu Angesicht (Saruhanjan et al., 2021). Es fehlen jedoch Studien, die die Wirksamkeit internetbasierter Schlafinterventionen für internationale Studierende untersuchen, was einer gut nachgewiesenen Wirksamkeit solcher Interventionen in klinischen Proben widerspricht (Spanhel et al., 2022, Zachariae et al., 2016). Es wird auch empfohlen, um dieser Gruppe eine niedrigschwellige Behandlung anzubieten, die (übersetzte Versionen) von Interventionen die für inländische Studierende entwickelt wurden, auch für internationale Studierende zu verwenden (Fassnacht et al., 2022).

Die Studien, durchgeführt von Razgulin et al. 2024 und Ke et al., 2023, haben sich mit den Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die psychische Gesundheit internationaler Studierender beschäftigt, sowie der Wirkung von psychosozialer Unterstützung. Da diese

beiden Studien dasselbe Studiendesign haben und auch ein ähnliches Forschungsziel, konnte man gut die Gemeinsamkeiten in den Ergebnissen vergleichen. Die Ergebnisse ergaben, dass eine stärkere psychosoziale Unterstützung bei internationalen Studierenden während der COVID-19 Pandemie mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit resultiert, an schweren Depressionen und Angstzuständen zu erkranken (Razgulin et al., 2024, Ke et al., 2023). Mit dem Wissen, dass internationale Studierende während der Pandemie mit verschiedenen Stressfaktoren konfrontiert waren (Wu et al., 2021, Antwi et al., 2022), wie zum Beispiel die Schließung von Universitäten und die Umstellung auf reines Online-Studium (Batra et al., 2021), der Verlust der Interaktion mit Gleichaltrigen und ein zunehmendes Maß an Einsamkeit (Antwi et al., 2022), spielt die psychosoziale Unterstützung eine Schlüsselrolle bei der Bewältigung von Stress und kann die Risiken für die psychische Gesundheit mindern (Gariépy et al., 2016). Erwähnenswert ist auch, dass mehrere Studien den schützenden Effekt psychosozialer Unterstützung auf die psychische Gesundheit in schwierigen Situationen nachgewiesen haben (Gariépy et al., 2016, Li et al., 2020).

In Ergänzung zur psychosozialen Unterstützung wurden in den Studien von Lu et al., 2014 und Ma et al., 2022 Umfragen durchgeführt, um Präferenzen der Hilfesuche sowie Behandlungsbarrieren von internationalen Studierenden herauszufinden. Diese Ergebnisse konnte man gut miteinander vergleichen und mit den Ergebnissen der Conjoint Analyse aus der Studie von Lee et al., 2014 ergänzen, die ethnische Ähnlichkeit als den stärksten Prädiktor für die Präferenzbildung erwiesen hat. Bei einer Conjoint-Analyse handelt es sich um ein statistisches Verfahren mit Ursprung in der mathematischen Psychologie, mit dem ermittelt wird, wie Menschen unterschiedliche Merkmale eines einzelnen Geschehens oder einer einzelnen Dienstleistung bewerten (Al-Omari et al., 2022).

Bei den Studien von Lu et al., 2014 und Ma et al., 2022 zeigten die Ergebnisse der Umfragen, dass die am häufigsten genutzten Formen der Hilfe Gespräche in Form der psychosozialen Unterstützung, meistens durch Freunde und Familie sind. Bei diesen beiden Studien handelt es sich um Studenten aus China und früherer wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass diese in den USA (Hsu and Alden, 2008) und Australien (Chan and Parker, 2004) dazu neigen, psychiatrische Dienste zu wenig in Anspruch zu nehmen und informelle Hilfsquellen professioneller Hilfe vorziehen (Hsu and Alden, 2008, Chan and Parker, 2004). Es ist trotzdem interessant festzustellen, dass in der Studie von Lu et al., 2014 ein höherer Prozentsatz der Befragten die Konsultation von Experten und Expertinnen für psychische Gesundheit als hilfreicher erachtet als kulturspezifische Optionen, wie etwa der Besuch bei einem Arzt oder

einer Ärztin für traditionelle chinesische Medizin. Die Autoren und Autorinnen meinen, dass die größere Akzeptanz von Psychologen und Psychologinnen oder Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen gegenüber manchen traditionellen, kulturspezifischen Formen der Hilfe durch Befragten auf Akkulturation zurückzuführen ist, dass die Mehrheit der Befragten in dieser Studie mindestens 35 Monate in Australien gelebt hatten (Lu et al., 2014).

4.1. Stärken und Schwächen des Scoping Reviews

Eine Stärke von diesem Scoping Review besteht darin, dass es einem vordefinierten Protokoll gefolgt wurde, das einen gut strukturierten, strengen und systematischen Ansatz zur Erzielung der Ergebnisse ermöglichte. Ausserdem, das Inkludieren von qualitativen und quantitativen Primärstudien mit der Verwendung konkreter Einschlusskriterien, sowie die systematische Vorgehensweise bei der Literaturrecherche kann als eine Stärke dieser Arbeit betrachtet werden. Dadurch konnten bestehende Forschungslücken aufgezeigt werden, ein umfassender Überblick gegeben und Transparenz geschaffen werden. Durch die Verwendung der MeSH-Terms „mental health literacy“ und “international students”, welche der Fokusgruppe der Forschungsfrage konkret entsprechen, konnte die Trefferanzahl der Studien deutlich erhöht werden. Obwohl keine zeitliche Limitation bei der Literaturrecherche gesetzt wurde, war die Aktualität der Studien interessanterweise sehr hoch und der Großteil der inkludierten Studien ist innerhalb der letzten zehn Jahre entstanden. Es wurde nur eine Studie aus dem Jahr 2006 identifiziert. Dies lässt vermuten, dass die Forschungsthematik zur psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden mit der Zeit an Aktualität und Relevanz gewinnt.

Zu den Schwächen dieser Arbeit zählt, dass die angewandte Suchstrategie vielleicht relevante Artikel übersehen hat. Laut Gusenbauer und Haddaway wird die Auswahl der in den Review aufzunehmenden Zeitschriftenartikel durch die Datenbankauswahl beeinflusst (Gusenbauer and Haddaway, 2020). In diesem Scoping Review wurden vier Datenbanken verwendet, und einige relevante Studien könnten in diesen Datenbanken nicht enthalten gewesen sein, insbesondere wenn die in der Suchstrategie verwendeten Schlüsselwörter nicht breit genug waren, um alle veröffentlichten Forschungsarbeiten zum Thema abzudecken. Beispielsweise kann es bei den verschiedenen Sortierungen (vor allem im 1. Schritt: Sortierung des Abstracts und des Titels) dazu gekommen sein, dass relevante Artikel eliminiert wurden, weil die

Schlüsselwörter im Titel und im Abstract nicht vorhanden waren. Darüber hinaus könnten in den verschiedenen Phasen der Auswahl menschliche Fehler aufgetreten sein.

Zweitens ist eine weitere mögliche Einschränkung dieses Scoping Reviews die Beschränkung der Sprache der enthaltenen Artikel. Indem nur Artikel in englischer Sprache aufgenommen wurden, sind möglicherweise relevante Studien übersehen, die in anderen Sprachen veröffentlicht wurden. Beispielsweise wird in China, das 2022 zu den Ländern mit der höchsten Zahl an internationalen Studierenden gehörte (Institute of International Education, 2023), hauptsächlich Mandarin gesprochen. Daher wurden möglicherweise relevante Artikel in Mandarin oder anderen chinesischen Sprachen verpasst.

4.2. Empfehlungen für die Praxis

Die Methoden zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden und deren Bereitstellung für diese können in vielerlei Hinsicht verbessert werden. Auf Grundlage dieses Reviews wurden Schlüsselfaktoren und Maßnahmen ermittelt, die es internationalen Studierenden ermöglichen könnten, die psychische Gesundheitskompetenz zu steigern und so auch psychiatrische Dienste in ihren Gastländern in Anspruch zu nehmen. Es bedarf konzertierter Anstrengungen seitens der Gastländer, um den internationalen Studierenden ausreichende und ständig zugängliche Informationen über die Bedeutung von psychischer Gesundheitskompetenz und den Maßnahmen zur Steigerung dieser, so auch des Zugangs zu psychiatrischer Versorgung bereitzustellen. Dazu gehören die Sensibilisierung für psychische Gesundheitsprobleme, die Aufklärung über die Vorteile von Beratungsdiensten, die Erläuterung des Beratungsprozesses und die verschiedenen Teilnahmemöglichkeiten. Dies kann ihre Vertrautheit mit Beratungsdiensten erhöhen.

Zufriedenstellende Effekte der Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz lassen sich durch Bildungsmaßnahmen, Vorbereitung und Verbreitung von adaptierten Maßnahmen, E-Mental Health Interventionen und Apps sowie psychosoziale Unterstützung durch Gespräche mit Freunden und Familienangehörigen zufriedenstellende Effekte erzielen. Die in die Ergebnisse eingeschlossenen Studien legen somit nahe, dass diese identifizierten Handlungsmöglichkeiten Potenzial zur Weiterentwicklung und Verbesserung dieses bieten. Die Ergebnisse dieses Scoping Review können als Anstoß für eine Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz und Verbesserung der psychischen Gesundheit bei internationalen Studierenden dienen.

4.3. Empfehlungen für weitere Forschung

Strategien zur Verbesserung der Einstellung zur Suche nach Hilfe und zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz sind von besonderer Bedeutung für die Steigerung der Inanspruchnahme von Diensten der psychischen Gesundheitsversorgung und der psychischer Gesundheit unter ethnischen Gruppen, wie etwa internationalen Studierenden (Youssef and Deane, 2006, Chow et al., 2021). Während es umfangreiche theoretische und explorative Forschung zu stigmatisierenden Einstellungen und Hilfesuchverhalten gibt, gibt es nur wenige Studien, die wirksame Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheitskompetenz, Interventionen und Verhaltensweisen unter internationalen Studierenden identifizieren. Die meisten in diesem Review enthaltenen Studien haben die Feststellung kausaler Zusammenhänge zwischen den Faktoren (Barrieren und Förderungen) und der Nutzung von Maßnahmen zur Steigerung der MHL und psychiatrischen Diensten ausgeschlossen. Daher sollte sich zukünftige Forschung auf Längsschnitt- oder intensive Fallstudien konzentrieren, die die Nutzung von MHL Steigerungsmaßnahmen durch internationale Studierende über einen bestimmten Zeitraum verfolgen, um zu bestimmen, wie sich diese Maßnahmen nach ihrer Ankunft im Gastland entwickeln, sowie auf die zugrunde liegenden Faktoren, die das Hilfesuchverhalten von internationalen Studierenden in Gastländern beeinflussen.

Eine beträchtliche Anzahl der Studien in diesem Scoping Review unter asiatischen internationalen Studierenden durchgeführt. Es besteht Bedarf an weiteren Studien unter anderen bedeutenden Studentengruppen wie Afrikanern und Afrikanerinnen und Latinos und Latinas, um einen ganzheitlichen Überblick über die Barrieren und Steigerungsmaßnahmen der psychischen Gesundheitskompetenz durch internationale Studierende zu erhalten.

Angesichts der erheblichen Unterschiede zwischen internationalen Studierenden aus verschiedenen Ländern in Bezug auf Kultur, soziale Normen, Erfahrungen und Hilfesuchverhalten sollten zukünftige Forschungen internationale Studierende nicht als monolithische Forschungsgruppe behandeln.

5. Schlussfolgerung

Bei internationalen Studierenden ist das Risiko für die Entwicklung psychischer Erkrankungen aufgrund einer Reihe von verschiedenen Faktoren erhöht. Die einzigartigen Erfahrungen und

psychischen Gesundheitsbedürfnisse von internationalen Studierenden werden oft nicht berücksichtigt, wie die zahlreichen in diesem Scoping Review dargestellten Hindernisse zeigen. Um diese Lücken zu schließen, sind maßgeschneiderte Ansätze auf der Grundlage ihres Lebenskontexts und Methoden der Primärprävention wie Bildung und Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz erforderlich.

Dieses Scoping Review bietet einen umfassenden Überblick über den aktuellen Stand der Literatur zur Maßnahmen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz und entsprechende Empfehlungen für internationale Studierende. Bedeutsam ist, was dieses Scoping Review ergab, dass es derzeit spezifische Interventionen zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz für internationale Studierende gibt oder diese evaluiert wurden. Die bestehenden Maßnahmen zur Steigerung der psychischer Gesundheitskompetenz oder einer konkreten Komponente der psychischer Gesundheitskompetenz weisen auf zahlreiche Lücken in den aktuellen Systemen hin, die geschlossen werden können, um internationale Studierende besser zu unterstützen und ihre psychische Erkrankungsrate zu senken.

Studien zur Bewertung der Wirksamkeit dieser verschiedenen Maßnahmen sollten Priorität haben, damit eine Evidenzbasis für wirksame Methoden zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei internationalen Studierenden genutzt werden kann. Ebenso wäre die Erforschung neuer oder innovativer Ansätze zur Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz und der psychischen Gesundheit bei internationalen Studierenden für die Steuerung der Prävention wertvoll.

Literatur:

- AHMAD, I., TAIMUR, H., SHABBIR, S., SHABBIR, C. A., AHSAN, A., AHMAD, H. S. & MASUDA, G. 2024. Examining Communicative, Critical Health Literacy and eHealth Literacy among International University Students Residing in Japan. *Healthcare (Basel)*, 12.
- AL-OMARI, B., FARHAT, J. & ERSHAID, M. 2022. Conjoint Analysis: A Research Method to Study Patients' Preferences and Personalize Care. *J Pers Med*, 12.
- ALTUN, I. 2008. Effect of a health promotion course on health promoting behaviours of university students. *East Mediterr Health J*, 14, 880-7.
- ALTWECK, L., MARSHALL, T. C., FERENCZI, N. & LEFRINGHAUSEN, K. 2015. Mental health literacy: a cross-cultural approach to knowledge and beliefs about depression, schizophrenia and generalized anxiety disorder. *Front Psychol*, 6, 1272.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™, 5th ed*, Arlington, VA, US, American Psychiatric Publishing, Inc.
- ANDRADE, M. S. 2009. The Effects of English Language Proficiency on Adjustment to University Life. *International Multilingual Research Journal*, 3, 16-34.
- ANTWI, C. O., BELLE, M. A., NTIM, S. Y., WU, Y., AFFUM-OSEI, E., ABOAGYE, M. O. & REN, J. 2022. COVID-19 Pandemic and International Students' Mental Health in China: Age, Gender, Chronic Health Condition and Having Infected Relative as Risk Factors. *Int J Environ Res Public Health*, 19.
- ARAFAT, M. Y., ZAMAN, S. & HAWLADER, M. D. H. 2021. Telemedicine improves mental health in COVID-19 pandemic. *J Glob Health*, 11, 03004.
- ARKSEY, H. & O'MALLEY, L. 2005. Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8, 19-32.
- ATRI, A. & SHARMA, M. 2006. Designing a Mental Health Education Program for South Asian International Students in United States. *Californian Journal of Health Promotion*, 4, 144-154.
- AUERBACH, R. P., MORTIER, P., BRUFFAERTS, R., ALONSO, J., BENJET, C., CUIJPERS, P., DEMYTTENAERE, K., EBERT, D. D., GREEN, J. G., HASKING, P., LEE, S., LOCHNER, C., MCLAFFERTY, M., NOCK, M. K., PETUKHOVA, M. V., PINDER-AMAKER, S., ROSELLINI, A. J., SAMPSON, N. A., VILAGUT, G.,

- ZASLAVSKY, A. M. & KESSLER, R. C. 2019. Mental disorder comorbidity and suicidal thoughts and behaviors in the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student initiative. *Int J Methods Psychiatr Res*, 28, e1752.
- AUERBACH, R. P., MORTIER, P., BRUFFAERTS, R., ALONSO, J., BENJET, C., CUIJPERS, P., DEMYTTENAERE, K., EBERT, D. D., GREEN, J. G., HASKING, P., MURRAY, E., NOCK, M. K., PINDER-AMAKER, S., SAMPSON, N. A., STEIN, D. J., VILAGUT, G., ZASLAVSKY, A. M. & KESSLER, R. C. 2018. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127, 623-638.
- AUSTRALIAN GOVERNMENT-DEPARTMENT OF EDUCATION. 2024. *International Education Data and Research*. [Online]. Acknowledgement of Country. Available: <https://www.education.gov.au/international-education-data-and-research> [Accessed 28.04.2024].
- BAEZA-RIVERA, M. J., SALAZAR-FERNÁNDEZ, C., MANRÍQUEZ-ROBLES, D., SALINAS-OÑATE, N. & SMITH-CASTRO, V. 2022. Acculturative Stress, Perceived Social Support, and Mental Health: The Mediating Effect of Negative Emotions Associated with Discrimination. *Int J Environ Res Public Health*, 19.
- BAIK, C., LARCOMBE, W. & BROOKER, A. 2019. How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38, 1-14.
- BALCI, S., KÜCHLER, A. M., EBERT, D. D. & BAUMEISTER, H. 2023. An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clin Psychol Eur*, 5, e9341.
- BATRA, K., SHARMA, M., BATRA, R., SINGH, T. P. & SCHVANEVELDT, N. 2021. Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare (Basel)*, 9.
- BHAVSAR, V., ZHANG, S. & BHUGRA, D. 2019. Conceptualizing globalization for mental health research. *Int J Soc Psychiatry*, 65, 87-91.
- CDEFI. 2023. *Campus France 2023 report on international student mobility: between crisis and recovery*. [Online]. The Conference of Deans of French Schools of Engineering (CDEFI). Available: <http://www.cdefi.fr/en/news/campus-france-2023-report-on-international-student-mobility-between-crisis-and-recovery> [Accessed 26.08.2024].

- CDIC. 2024. China still leading source of foreign students. Available: <https://www.chinadaily.com.cn/a/202403/16/WS65f4e78ba31082fc043bcf71.html>.
- CHAN, B. & PARKER, G. 2004. Some recommendations to assess depression in Chinese people in Australasia. *Aust NZ J Psychiatry*, 38, 141-7.
- CHOI, I., MESTRONI, G., HUNT, C. & GLOZIER, N. 2023. Personalized Help-Seeking Web Application for Chinese-Speaking International University Students: Development and Usability Study. *JMIR Form Res*, 7, e35659.
- CHOW, G., BIRD, M., GABANA, N., COOPER, B. & SWANBROW BECKER, M. 2021. A Program to Reduce Stigma Toward Mental Illness and Promote Mental Health Literacy and Help-Seeking in National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15, 1-21.
- CLEMENT, S., SCHAUMAN, O., GRAHAM, T., MAGGIONI, F., EVANS-LACKO, S., BEZBORODOVS, N., MORGAN, C., RÜSCH, N., BROWN, J. S. & THORNICROFT, G. 2015. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychol Med*, 45, 11-27.
- CLOUGH, B. A., NAZARETH, S. M. & CASEY, L. M. 2020. Making the grade: A pilot investigation of an e-intervention to increase mental health literacy and help-seeking intentions among international university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48, 347-359.
- COHEN, K. A., GRAHAM, A. K. & LATTIE, E. G. 2022. Aligning students and counseling centers on student mental health needs and treatment resources. *J Am Coll Health*, 70, 724-732.
- CONTRERAS AGUIRRE, H. C. & GONZALEZ, E. 2017. Experiences of international female students in US graduate programs. *College student journal*, 51, 33-46.
- COOK-SATHER, A. 2002. Authorizing Students' Perspectives: Toward Trust, Dialogue, and Change in Education. *Educational Researcher*, 31, 3-14.
- COOKE, A., SMITH, D. & BOOTH, A. 2012. Beyond PICO: the SPIDER tool for qualitative evidence synthesis. *Qual Health Res*, 22, 1435-43.
- CORMIER, E., PARK, H. & SCHLUCK, G. 2022. College Students' eMental Health Literacy and Risk of Diagnosis with Mental Health Disorders. *Healthcare (Basel)*, 10.
- CRISP, D. A. & GRIFFITHS, K. M. 2014. Participating in online mental health interventions: who is most likely to sign up and why? *Depress Res Treat*, 2014, 790457.

- CROWE, A., MULLEN, P. & LITTLEWOOD, K. 2018. Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Health Outcomes in Integrated Care. *Journal of Counseling & Development*, 96, 267-277.
- CVETKOVSKI, S., REAVLEY, N. J. & JORM, A. F. 2012. The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Aust N Z J Psychiatry*, 46, 457-67.
- DEA. 2015. *Foreign students add \$23.8m to Danish economy despite state funding*. [Online]. Transforming knowledge and networks in international education (THE PIE Network). Available: <https://thepienews.com/foreign-students-add-23-8m-danish-economy-despite-state-funding/> [Accessed 21.08.2024].
- DESAI, M., RACHET, B., COLEMAN, M. P. & MCKEE, M. 2010. Two countries divided by a common language: health systems in the UK and USA. *J R Soc Med*, 103, 283-7.
- DEUTSCHER BUNDESTAG 2001. Deutscher Bundestag, Gutachten 2000/2001 des Sachverständigenrates für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen. *Unterrichtung durch die Bundesregierung*. Bundesministeriums für Gesundheit.
- DOMBOU, C., OMONAIYE, O., FRASER, S., CÉNAT, J. M., FOURNIER, K. & YAYA, S. 2023. Barriers and facilitators associated with the use of mental health services among immigrant students in high-income countries: A systematic scoping review. *PLoS One*, 18, e0287162.
- EISENBERG, D., HUNT, J., SPEER, N. & ZIVIN, K. 2011. Mental health service utilization among college students in the United States. *J Nerv Ment Dis*, 199, 301-8.
- FAKHAR, E. A. K. M., BHUTTA, Z. A., SHABBIR, S. & AKHTAR, M. 2020. Psychosocial impact of COVID-19 outbreak on international students living in Hubei province, China. *Travel Med Infect Dis*, 37, 101712.
- FARRER, L., GULLIVER, A., CHAN, J. K., BATTERHAM, P. J., REYNOLDS, J., CALEAR, A., TAIT, R., BENNETT, K. & GRIFFITHS, K. M. 2013. Technology-based interventions for mental health in tertiary students: systematic review. *J Med Internet Res*, 15, e101.
- FASSNACHT, D. B., ALI, K., VAN AGTEREN, J., IASIELLO, M., MAVRANGELOS, T., FURBER, G. & KYRIOS, M. 2022. A Group-Facilitated, Internet-Based Intervention to Promote Mental Health and Well-Being in a Vulnerable Population of University Students: Randomized Controlled Trial of the Be Well Plan Program. *JMIR Ment Health*, 9, e37292.

- FEAST, V. 2002. The impact of IELTS scores on performance at University. *International Education Journal Vol, 3*.
- FETTERS, M. D. & MOLINA-AZORIN, J. F. 2019. A Checklist of Mixed Methods Elements in a Submission for Advancing the Methodology of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research, 13*, 414-423.
- FREȚIAN, A. M., GRAF, P., KIRCHHOFF, S., GLINPHRATUM, G., BOLLWEG, T. M., SAUZET, O. & BAUER, U. 2021. The Long-Term Effectiveness of Interventions Addressing Mental Health Literacy and Stigma of Mental Illness in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Public Health, 66*, 1604072.
- GARIÉPY, G., HONKANIEMI, H. & QUESNEL-VALLÉE, A. 2016. Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *Br J Psychiatry, 209*, 284-293.
- GONZALES, L., KOIS, L. E., CHEN, C., LÓPEZ-AYBAR, L., MCCULLOUGH, B. & MCLAUGHLIN, K. J. 2022. Reliability of the Term "Serious Mental Illness": A Systematic Review. *Psychiatr Serv, 73*, 1255-1262.
- GULLIVER, A., GRIFFITHS, K. M., CHRISTENSEN, H. & BREWER, J. L. 2012. A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. *BMC Psychiatry, 12*, 81.
- GUSENBAUER, M. & HADDAWAY, N. R. 2020. Which academic search systems are suitable for systematic reviews or meta-analyses? Evaluating retrieval qualities of Google Scholar, PubMed, and 26 other resources. *Res Synth Methods, 11*, 181-217.
- HESA. 2021. *Higher Education Student Statistics: UK, 2019/20 - Where students come from and go to study*. [Online]. UK.: HESA, 95 Promenade, Cheltenham, GL50 1HZ. Available: <https://www.hesa.ac.uk/news/27-01-2021/sb258-higher-education-student-statistics/location> [Accessed 28.04.2024].
- HSU, L. & ALDEN, L. E. 2008. Cultural influences on willingness to seek treatment for social anxiety in Chinese- and European-heritage students. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol, 14*, 215-23.
- HUGHES, J. 2023. *Why International Students Are So Important to Their Host Countries*. [Online]. Keystone Education Group. Available: <https://www.academiccourses.com/articles/why-international-students-are-so-important-to-their-host-countries> [Accessed].

- HURLEY, D., SWANN, C., ALLEN, M. S., FERGUSON, H. L. & VELLA, S. A. 2020. A Systematic Review of Parent and Caregiver Mental Health Literacy. *Community Ment Health J*, 56, 2-21.
- HYUN, J., QUINN, B., MADON, T. & LUSTIG, S. 2007. Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *J Am Coll Health*, 56, 109-18.
- IIE. 2024. *Economic Impact of International Students*. [Online]. USA.: Institute of International Education (IIE). Available: <https://www.iie.org/research-initiatives/open-doors/economic-impact-of-international-students/> [Accessed 21.08.2024].
- INSTITUTE OF INTERNATIONAL EDUCATION. 2018. *Glossary*. [Online]. INSTITUTE OF INTERNATIONAL EDUCATION. Available: <https://web.archive.org/web/20180817023409/https://www.iie.org/Research-and-Insights/Project-Atlas/Glossary> [Accessed 21.05.2024].
- INSTITUTE OF INTERNATIONAL EDUCATION. 2023. *Global Mobility Trends*. [Online]. USA.: INSTITUTE OF INTERNATIONAL EDUCATION. Available: https://www.iie.org/wp-content/uploads/2024/01/Project-Atlas_Infographic_2023_2.pdf [Accessed 26.08.2024].
- INSTITUTE OF INTERNATIONAL EDUCATION. 2024. *New International Student Enrollment*. [Online]. USA.: Open Doors; Education USA. Available: <https://opendoorsdata.org/data/international-students/new-international-students-enrollment/> [Accessed 23.04.2024].
- IOM. 2024. *International Organization for Migration*. [Online]. 17 Route des Morillons, 1211 Geneva 19, Switzerland.: International Organization for Migration. Available: <https://www.iom.int/> [Accessed 06.04.2024].
- JIANG, X. L., ZHENG, X. Y., YANG, J., YE, C. P., CHEN, Y. Y., ZHANG, Z. G. & XIAO, Z. J. 2015. A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public Health*, 129, 1579-84.
- JIN, L. & ACHARYA, L. 2022. Developing Tailored Messages to Improve Mental Health and Adjustment of Asian International Students. *Journal of International Students*, 12.
- JORM, A. F., KORTEN, A. E., JACOMB, P. A., CHRISTENSEN, H., RODGERS, B. & POLLITT, P. 1997. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Med J Aust*, 166, 182-6.

- JÜRGES, H. 2014. Bildungspolitik versus Gesundheitspolitik – Evidenzbasierte Interventionen gegen soziale Ungleichheit in Gesundheit. *Perspektiven der Wirtschaftspolitik*, 15, 246-255.
- KE, T., LI, W., SANCI, L., REAVLEY, N., WILLIAMS, I. & RUSSELL, M. A. 2023. The mental health of international university students from China during the COVID-19 pandemic and the protective effect of social support: A longitudinal study. *J Affect Disord*, 328, 13-21.
- KIM, E. J., YU, J. H. & KIM, E. Y. 2020. Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 27, 393-405.
- KREUTER, M. W. & WRAY, R. J. 2003. Tailored and targeted health communication: strategies for enhancing information relevance. *Am J Health Behav*, 27 Suppl 3, S227-32.
- KUTCHER, S., WEI, Y. & CONIGLIO, C. 2016. Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *Can J Psychiatry*, 61, 154-8.
- LAMONTAGNE, A. D., SHANN, C., LOLICATO, E., NEWTON, D., OWEN, P. J., TOMYN, A. J. & REAVLEY, N. J. 2023. Mental health-related knowledge, attitudes and behaviours in a cross-sectional sample of Australian university students: a comparison of domestic and international students. *BMC Public Health*, 23, 170.
- LEE, E. J., CHAN, F., DITCHMAN, N. & FEIGON, M. 2014. Factors influencing Korean international students' preferences for mental health professionals: a conjoint analysis. *Community Ment Health J*, 50, 104-10.
- LEE, J. Y. 2014. Asian international students' barriers to joining group counseling. *Int J Group Psychother*, 64, 444-64.
- LI, X., WU, H., MENG, F., LI, L., WANG, Y. & ZHOU, M. 2020. Relations of COVID-19-Related Stressors and Social Support With Chinese College Students' Psychological Response During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychiatry*, 11, 551315.
- LIAN, Z., WALLACE, B. C. & FULLILOVE, R. E. 2020. Mental health help-seeking intentions among Chinese international students in the U.S. higher education system: The role of coping self-efficacy, social support, and stigma for seeking psychological help. *Asian American Journal of Psychology*, 11, 147-157.
- LO, K., GUPTA, T. & KEATING, J. 2017. Interventions to promote mental health literacy in university students and their clinical educators. A systematic review of randomised control trials and meta-analysis. *Health Professions Education*, 4.

- LU, S. H., DEAR, B. F., JOHNSTON, L., WOOTTON, B. M. & TITOV, N. 2014. An internet survey of emotional health, treatment seeking and barriers to accessing mental health treatment among Chinese-speaking international students in Australia. *Counselling Psychology Quarterly*, 27, 96-108.
- LUSTRIA, M. L., NOAR, S. M., CORTESE, J., VAN STEE, S. K., GLUECKAUF, R. L. & LEE, J. 2013. A meta-analysis of web-delivered tailored health behavior change interventions. *J Health Commun*, 18, 1039-69.
- MA, S., ZHU, Y. & BRESNAHAN, M. 2022. Chinese International Students' Face Concerns, Self-Stigma, Linguistic Factors, and Help-Seeking Intentions for Mental Health. *Health Commun*, 37, 1631-1639.
- MACKENZIE, C., KNOX, V., GEKOSKI, W. & MACAULAY, H. 2004. An Adaptation and Extension of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2410-2433.
- MAK, S. & THOMAS, A. 2022. Steps for Conducting a Scoping Review. *J Grad Med Educ*, 14, 565-567.
- MARANGELL, S. & BAIK, C. 2022. International Students' Suggestions for What Universities Can Do to Better Support Their Mental Wellbeing. *Journal of International Students*, 12.
- MASAI, A. N., GÜÇİZ-DOĞAN, B., OUMA, P. N., NYADERA, I. N. & RUTO, V. K. 2021. Healthcare services utilization among international students in Ankara, Turkey: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res*, 21, 311.
- MC GINTY, B. 2023. The Future of Public Mental Health: Challenges and Opportunities. *Milbank Q*, 101, 532-551.
- MOHAMMADIFIROUZEH, M., OH, K. M., BASNYAT, I. & GIMM, G. 2023. Factors Associated with Professional Mental Help-Seeking Among U.S. Immigrants: A Systematic Review. *J Immigr Minor Health*, 25, 1118-1136.
- NEWSOME, L. K. & COOPER, P. 2016. International Students' Cultural and Social Experiences in a British University: "Such a hard life [it] is here". *Journal of International Students*, 6, 195-215.
- NIH. 2023. *Transforming the understanding and treatment of mental illnesses*. [Online]. The National Institute of Mental Health (NIMH) is part of NIH, a component of the U.S. Department of Health and Human Services.: The National Institute of Mental Health (NIMH). Available: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness> [Accessed 20.08.2024].

- O'CONNOR, M. & CASEY, L. 2015. The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Res*, 229, 511-6.
- OASH. 2020. *Health Literacy in Healthy People 2030* [Online]. Office of Disease Prevention and Health Promotion, Office of the Assistant Secretary for Health, Office of the Secretary, U.S. Department of Health and Human Services. Available: <https://health.gov/healthypeople/priority-areas/health-literacy-healthy-people-2030> [Accessed 12.06.2024].
- ODUWAYE, O., KIRAZ, A. & SORAKIN, Y. 2023. A Trend Analysis of the Challenges of International Students Over 21 Years. *Sage Open*, 13, 21582440231210387.
- OECD. 2024. *International student mobility*. [Online]. Organisation for Economic Co-operation and Development. Available: <https://data.oecd.org/students/international-student-mobility.htm> [Accessed 28.04.2024].
- ÖIF 2013. Internationale Studierende in Österreich. *Fact Sheet, Aktuelles zu Migration und Integration*.
- OTI, O. & PITT, I. 2021. Online mental health interventions designed for students in higher education: A user-centered perspective. *Internet Interv*, 26, 100468.
- PAGE, M. J., MCKENZIE, J. E., BOSSUYT, P. M., BOUTRON, I., HOFFMANN, T. C., MULROW, C. D., SHAMSEER, L., TETZLAFF, J. M., AKL, E. A., BRENNAN, S. E., CHOU, R., GLANVILLE, J., GRIMSHAW, J. M., HRÓBJARTSSON, A., LALU, M. M., LI, T., LODER, E. W., MAYO-WILSON, E., MCDONALD, S., MCGUINNESS, L. A., STEWART, L. A., THOMAS, J., TRICCO, A. C., WELCH, V. A., WHITING, P. & MOHER, D. 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372, n71.
- PETERS, M. D. J., MARNIE, C., TRICCO, A. C., POLLOCK, D., MUNN, Z., ALEXANDER, L., MCINERNEY, P., GODFREY, C. M. & KHALIL, H. 2020. Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBI Evid Synth*, 18, 2119-2126.
- PILOTE, A. & BENABDELJALIL 2007. Supporting the Success of Foreign Students in Canadian Universities. *HEP - Higher Education Perspectives*, 2, 24-46.
- RAZGULIN, J., ARGUSTAITĖ-ZAILSKIENĖ, G., PETROLIENĖ, R. & ŠMIGELSKAS, K. 2024. Sociocultural adjustment and social support as predictors for international medical sciences students' anxiety during COVID-19. *BMC Med Educ*, 24, 395.
- REHM, J. & SHIELD, K. D. 2019. Global Burden of Disease and the Impact of Mental and Addictive Disorders. *Curr Psychiatry Rep*, 21, 10.

- ROOT, E. & CASKIE, G. 2020. eMental Health Literacy and the Relationship to Barriers to Mental Health Care. *Innovation in Aging*, 4, 305-305.
- SAMPAIO, F., GONÇALVES, P. & SEQUEIRA, C. 2022. Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. *Int J Environ Res Public Health*, 19.
- SARUHANJAN, K., ZARSKI, A. C., BAUER, T., BAUMEISTER, H., CUIJPERS, P., SPIEGELHALDER, K., AUERBACH, R. P., KESSLER, R. C., BRUFFAERTS, R., KARYOTAKI, E., BERKING, M. & EBERT, D. D. 2021. Psychological interventions to improve sleep in college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Sleep Res*, 30, e13097.
- SAVAGE, H., MURRAY, J., HATCH, S. L., HOTOPIF, M., EVANS-LACKO, S. & BROWN, J. S. 2016. Exploring Professional Help-Seeking for Mental Disorders. *Qual Health Res*, 26, 1662-73.
- SCHNYDER, N., PANCZAK, R., GROTH, N. & SCHULTZE-LUTTER, F. 2017. Association between mental health-related stigma and active help-seeking: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*, 210, 261-268.
- SIMONDS, S. K. 1974. Health Education as Social Policy. *Health Education Monographs*, 2, 1-10.
- SKROMANIS, S., COOLING, N., RODGERS, B., PURTON, T., FAN, F., BRIDGMAN, H., HARRIS, K., PRESSER, J. & MOND, J. 2018. Health and Well-Being of International University Students, and Comparison with Domestic Students, in Tasmania, Australia. *Int J Environ Res Public Health*, 15.
- SØRENSEN, K., VAN DEN BROUCKE, S., FULLAM, J., DOYLE, G., PELIKAN, J., SLONSKA, Z., BRAND, H. & CONSORTIUM HEALTH LITERACY PROJECT, E. 2012. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12, 80.
- SORIA-MARTÍNEZ, M., NAVARRO-PÉREZ, C. F., PÉREZ-ARDANAZ, B. & MARTÍ-GARCÍA, C. 2024. Conceptual framework of mental health literacy: Results from a scoping review and a Delphi survey. *Int J Ment Health Nurs*, 33, 281-296.
- SPANHEL, K., BALCI, S., FELDHAHN, F., BENGEL, J., BAUMEISTER, H. & SANDER, L. B. 2021. Cultural adaptation of internet- and mobile-based interventions for mental disorders: a systematic review. *NPJ Digit Med*, 4, 128.
- SPANHEL, K., BURDACH, D., PFEIFFER, T., LEHR, D., SPIEGELHALDER, K., EBERT, D. D., BAUMEISTER, H., BENGEL, J. & SANDER, L. B. 2022. Effectiveness of an

- internet-based intervention to improve sleep difficulties in a culturally diverse sample of international students: A randomised controlled pilot study. *J Sleep Res*, 31, e13493.
- STELLEFSON, M., HANIK, B., CHANEY, B., CHANEY, D., TENNANT, B. & CHAVARRIA, E. A. 2011. eHealth literacy among college students: a systematic review with implications for eHealth education. *J Med Internet Res*, 13, e102.
- SWEILEH, W. M., WICKRAMAGE, K., POTTIE, K., HUI, C., ROBERTS, B., SAWALHA, A. F. & ZYOUD, S. H. 2018. Bibliometric analysis of global migration health research in peer-reviewed literature (2000-2016). *BMC Public Health*, 18, 777.
- TANG, C., GUI, X., CHEN, Y. & MAGUERAMANE, M. 2018. *New to a Country: Barriers for International Students to Access Health Services and Opportunities for Design*.
- TIAN, L. & LIU, N. C. 2021. Inward international students in China and their contributions to global common goods. *High Educ (Dordr)*, 81, 197-217.
- UNESCO. 2017. *Global Convention on the Recognition of Qualifications concerning Higher Education*. [Online]. Available: <https://en.unesco.org/themes/higher-education/recognition-qualifications/global-convention> [Accessed 24.04.2024].
- VON ELM, E., SCHREIBER, G. & HAUPT, C. C. 2019. Methodische Anleitung für Scoping Reviews (JBI-Methodologie). *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen*, 143, 1-7.
- WARD, C. & KENNEDY, A. 1999. The measurement of sociocultural adaptation.
- WEI, Y., HAYDEN, J. A., KUTCHER, S., ZYGMUNT, A. & MCGRATH, P. 2013. The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Interv Psychiatry*, 7, 109-21.
- WENDT, C., FRISINA, L. & ROTHGANG, H. 2009. Healthcare System Types: A Conceptual Framework for Comparison. *Social Policy & Administration*, 43, 70-90.
- WHITE, M. & CASEY, L. 2017. Helping older adults to help themselves: the role of mental health literacy in family members. *Aging Ment Health*, 21, 1129-1137.
- WHO. 2013. *Health literacy: the solid facts*. [Online]. World Health Organization. Regional Office for Europe. Available: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289000154> [Accessed 11.08.2024].
- WHO. 2022. *Mental health*. [Online]. World Health Organization. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Accessed 31.05.2024].

- WHO. 2024a. *Disability-adjusted life years (DALYs)*. [Online]. World Health Organization. Available: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/158> [Accessed 10.09.2024].
- WHO. 2024b. *Health and Well-Being* [Online]. World Health Organization. Available: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> [Accessed 20.08.2024].
- WILSON, C. J., DEANE, F. P., CIARROCHI, J. & RICKWOOD, D. 2005. Measuring Help-Seeking Intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39, 15-28.
- WORLD BANK GROUP. 2024. *High income*. [Online]. The World Bank. Available: <https://donnees.banquemondiale.org/niveau-derevenu/revenu-eleve> [Accessed 21.07.2024].
- WU, H.-P., GARZA, E. & GUZMAN, N. 2015. International Student's Challenge and Adjustment to College. *Education Research International*, 2015, 202753.
- WU, Y., LIU, W., LIU, A., LIN-SCHILSTRA, L. & LYU, P. 2021. International Students' Mental Health Care in China: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*, 9.
- YOUSSEF, J. & DEANE, F. 2006. Factors influencing mental-health help-seeking in Arabic-speaking communities in Sydney, Australia. *Mental Health, Religion & Culture*, 9, 43-66.
- YU, B., CHEN, X., LI, S., LIU, Y., JACQUES-TIURA, A. J. & YAN, H. 2014. Acculturative stress and influential factors among international students in China: a structural dynamic perspective. *PLoS One*, 9, e96322.
- ZACHARIAE, R., LYBY, M. S., RITTERBAND, L. M. & O'TOOLE, M. S. 2016. Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Med Rev*, 30, 1-10.
- ZAJACOVA, A. & LAWRENCE, E. M. 2018. The Relationship Between Education and Health: Reducing Disparities Through a Contextual Approach. *Annu Rev Public Health*, 39, 273-289.
- ZENG, F., WONG, J., QIAO, D. & SUN, X. 2023. Association between psychological distress and mental help-seeking intentions in international students of national university of Singapore: a mediation analysis of mental health literacy. *BMC Public Health*, 23.
- ZHOU, H. 2023. A comparison of healthcare service for international students in United States and United Kingdom: A perspective of institutional complexity. *SHS Web of Conferences*, 178.

