

Ab ins Ausland

Ohne Hürden auch im Austausch

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

 linkedin.com/company/erasmus-daad

 instagram.com/erasmus_daad

 youtube.com/erasmus_daad

 x.com/erasmus_daad

 eu.daad.de/newsletter

 erasmus@daad.de

 eu.daad.de

Studierende mit psychischen Erkrankungen

Die Zahl Studierender mit psychischen Problemen sowie neurodiverser Studierender zum Beispiel mit AD(H)S steigt. Trotz eventueller Schwierigkeiten oder Hürden studieren sie engagiert. Um sie zu einem Auslandsaufenthalt zu motivieren und gezielt unterstützen können, haben wir Ihnen hier verschiedene Tipps zusammengestellt.

Hilfreiche Links für Sie und Ihre Studierenden

Bericht einer Studentin mit Depression und ADHS zum Praktikum in Israel

Tipps zum Auslandsaufenthalt ...mit psychischer Erkrankung

Betroffene erleben oft längere einzelne oder teilweise auch wiederkehrende Krankheitsphasen, die sich auf das Studium auswirken können und zum Beispiel durch Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen zu Schwierigkeiten führen. Neurodiverse Studierende erleben ihr Leben lang, dass vieles, was als vermeintlich „normal“ gilt, für sie sehr schwierig ist, zum Beispiel die Einhaltung von Strukturen oder das Filtern der vielen Reize in unserer Umgebung. Bei guter medizinischer Behandlung und durch Unterstützung und gegebenenfalls Anpassung des Studiums (Nachteilsausgleich) kann das Studium trotz dieser Hürden erfolgreich absolviert werden. Auch Scham und Stigma spielen leider eine Rolle, aber gerade hier können wir in der Beratung viel erreichen. Sprechen Sie das Thema offen und unterstützend an.

Praktische Tipps und Hilfestellungen für die Beratung:

- Unterstützen Sie die Studierenden bei der Recherche der Ressourcen für psychische Gesundheit an der Gasthochschule. Gibt es an der Gastinstitution keine verfügbaren Beratungsangebote, klären Sie an Ihrer Hochschule, ob von dort im Krisenfall eine Unterstützung, beispielsweise über Video, machbar wäre und stellen Sie im Vorfeld mit Einverständnis des/der Studierenden einen ersten Kontakt her. Dies mindert die Hemmschwelle, sich im Krisenfall zu melden.

Hilfreiche Links für Sie und Ihre Studierenden

Erfahrungsbericht und Tipps zum Aufenthalt in Frankreich mit Depression

Informationen und Vordrucke für das Reisen mit BTM-Medikamenten

Erfahrungsberichte und Arbeitsblätter zum Auslandsaufenthalt mit psychischer Erkrankung von Mobility International USA

Impressum

Deutscher Akademischer Austauschdienst e.V. (DAAD)
Kennedyallee 50
D-53175 Bonn
Tel.: +49 228 882-0
Fax: +49 228 882-444

E-Mail: webmaster@daad.de
Internet: <https://www.daad.de>

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Prof. Dr. Joybrato Mukherjee

Registergericht Bonn
Registernummer VR 2107
Umsatzsteuer-IdNr.: DE122276332

Verantwortlicher i.S.v. § 18 Abs. 2 MStV:
Dr. Kai Sicks, Kennedyallee 50, 53175 Bonn

Nationale Agentur für Erasmus+ Hochschulzusammenarbeit
Referat EU02 -
Erasmus+ Leitaktion 1: Mobilität von Einzelpersonen
Gestaltung: DITHO Design GmbH, Köln
Als digitale Publikation im Internet veröffentlicht,
09/2025 © DAAD

Redaktion: Dr. Stephan Geifes (verantwortlich), Andrea von Kopp (Berliner Hochschule für Technik), Dr. Frauke Stebner (DAAD)

- Nutzen Sie dabei die Psychologischen Beratungsstellen Ihrer Hochschule; zum einen für die Beratung der/des Studierenden selbst, aber auch um sich selbst Unterstützung und Wissen zum Umgang mit Betroffenen zu holen (Tipp: viele Beratungsstellen bieten mittlerweile Multiplikatorenschulungen und Informationsveranstaltungen an).
- Klären Sie mit der Gasthochschule ab, ob und in welchem Umfang der dortige psychologisch-psychotherapeutische oder medizinische Service auch durch Gaststudierende genutzt werden kann (Psychologische Beratung, Krisenintervention, Angebote von Studierendenwerken/-verbänden).
- Fragen Sie offen, ob bereits ein Nachteilsausgleich an Ihrer Hochschule besteht und wenn ja, in welcher Form (beispielsweise längere Bearbeitungszeit von Seminararbeiten und Klausuren bei Konzentrations-schwierigkeiten oder das Tragen von Gehörschutz in schriftlichen Prüfungen bei schneller Reizüberflutung). Klären Sie gemeinsam im Vorfeld, ob dieser auch an der Gasthochschule gewährt werden kann.
- Fragen Sie auch offen nach Hürden und Problemen, die zuhause an der Hochschule bestehen und wie der/die Studierende damit umgeht. Es ist sinnvoll, dass vor der Abreise geklärt wird, ob diese Punkte auch an der Gasthochschule ein Thema sein könnten. Dann sollte Kontakt hergestellt und die Punkte offen angesprochen und möglichst nicht erst vor Ort geklärt werden.
- Schlagen Sie vor, einen Notfallplan für den Fall einer akuten psychischen Krise aufzustellen. Dies kann der/die Studierende auch im Rahmen der psychologischen Beratung oder gegebenenfalls im Rahmen seiner/ihrer psychotherapeutischen Behandlung machen.
- Sprechen Sie offen über das Thema Aufenthaltsabbruch oder Rücktritt. Es wird von den Betroffenen seltener in Anspruch genommen, als man vielleicht denken könnte, aber das Wissen um die Möglichkeit kann entlastend wirken.
- Auch eine psychotherapeutische Behandlung zuhause ist kein zwingender Ausschluss eines Auslandsaufenthaltes. Es lohnt sich, die Betroffenen zu ermutigen beim Psychotherapeuten nachzufragen, ob Sitzungen per Video durchgeführt werden können oder für die Zeit des Auslandsaufenthaltes ein Onlinetherapietool genutzt werden kann.
- Weisen Sie die Studierenden darauf hin, nochmal zu prüfen, inwieweit die (Auslands-)Krankenversicherung psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung abdeckt, insbesondere im EU-Ausland.
- Machen Sie gegebenenfalls darauf aufmerksam, dass bei der Einfuhr von bestimmten Medikamenten zusätzliche Dokumente für den Zoll benötigt werden (gilt nicht nur für Betäubungsmittel - BTM). Ein Rezept sowie ein offizielles Schreiben des behandelnden Facharztes zu Art (Wirkstoff) und Dosierung sind hilfreich, eventuell ist auch ein offizielles Dokument des Bundesinstituts für Arzneimittel erforderlich.
- Besonders belastend können Flugreisen sein, die bisher vielleicht vermieden wurden. Hier kann das Sunflower-Programm helfen: Weltweit nehmen mittlerweile viele große Flughäfen und auch die Fluggesellschaften daran teil. Durch ein Sunflower Lanyard können Betroffene mit nicht sichtbaren Behinderungen einschließlich psychischer Erkrankungen darauf aufmerksam machen, dass sie gegebenenfalls Unterstützung brauchen. Informationen und Übersicht über die teilnehmenden Institutionen sind zu finden unter <https://hdsunflower.com/>.