

# Ab ins Ausland

## Informationen und Tipps für Studierende mit psychischer Erkrankung oder Belastung

**Erasmus+**

Enriching lives, opening minds.

 [linkedin.com/company/erasmus-daad](https://linkedin.com/company/erasmus-daad)
 [instagram.com/erasmus\\_daad](https://instagram.com/erasmus_daad)
 [youtube.com/erasmus\\_daad](https://youtube.com/erasmus_daad)
 [x.com/erasmus\\_daad](https://x.com/erasmus_daad)
 [eu.daad.de/newsletter](mailto:eu.daad.de/newsletter)
 [erasmus@daad.de](mailto:erasmus@daad.de)
 [eu.daad.de](https://eu.daad.de)

### Finanzielle Zusatzförderungen in Erasmus+

Erasmus+ bietet für Studierende mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (physisch und psychisch) besondere Förderungen an. Bei einem finanziellen Mehrbedarf im Ausland können Zusatzförderungen über Aufstockungsbeträge (top ups) und Realkostenanträge für den Auslandsaufenthalt und eine vorbereitende Reise beantragt werden. Hierzu beraten die Erasmus+ Koordinierenden an den International Offices an Ihrer Hochschule.

## Tipps zum Auslandsaufenthalt

### ...mit psychischer Erkrankung oder Belastung

Betroffene mit psychischen Belastungen erleben oft Krankheitsphasen, die sich erschwerend auf das Studium auswirken können, zum Beispiel durch Konzentrationsstörungen. Auch neurodivergente Studierende erleben, dass Vieles, was als vermeintlich „normal“ gilt, für sie schwierig ist (beispielsweise das Einhalten von Strukturen).

Im Folgenden haben wir für Sie verschiedene Tipps für die Planung und Vorbereitung Ihres Auslandsaufenthaltes zusammengestellt.

### Praktische Tipps für Ihren Auslandsaufenthalt:

#### Unterstützung an Heim- und Gasthochschule klären

- Nutzen Sie die Psychologischen Beratungsstellen an Ihrer Hochschule.
- Klären Sie mit der Gasthochschule, ob und in welchem Umfang der dortige Service auch von Ihnen genutzt werden kann.
- Gibt es an der Gastinstitution keine Beratungsangebote, klären Sie, ob Ihre Heimathochschule im Krisenfall unterstützen kann.
- Klären Sie, ob ein bestehender Nachteilsausgleich an Ihrer Hochschule auch an der Gasthochschule gewährt werden kann.
- Halten Sie Rücksprache mit der Gastinstitution, falls weitere Hürden und Probleme zu erwarten sind.

## Hilfreiche Links

### Praxisbeispiele - Nationale Agentur für Erasmus+ Hochschulzusammenarbeit - DAAD

### Bericht einer Studentin mit Depression und ADHS zum Praktikum in Israel

### 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

## Notfallplanung und psychotherapeutische Unterstützung

- Erstellen Sie einen Notfallplan für den Fall einer akuten psychischen Krise. Dies kann auch im Rahmen der psychologischen Beratung oder einer psychotherapeutischen Behandlung erfolgen.
- Wenn Sie in psychotherapeutischer Behandlung sind, fragen Sie bei Ihrem Psychotherapeuten nach, ob im Ausland Sitzungen per Video durchgeführt oder Onlinetherapietools genutzt werden können.

## Medizinische Unterlagen, Medikamente und Versicherung

- Prüfen Sie, ob die (Auslands-)Krankenversicherung notwendige Behandlungen abdeckt, insbesondere im EU-Ausland.
- Bei der Einfuhr von bestimmten Medikamenten werden Dokumente für den Zoll benötigt (gilt nicht nur für Betäubungsmittel - BTM). Ein Rezept und offizielles Schreiben des behandelnden Facharztes zu Art (Wirkstoff) und Dosierung sind hilfreich. Gegebenenfalls ist ein offizielles Dokument des Bundesinstituts für Arzneimittel erforderlich.
- Übersetzen Sie wichtige Arztbriefe ins Englische.

## Reisen und besondere Unterstützungsangebote

- Sofern Sie eine Flugreise antreten, kann das Sunflower-Programm nützlich sein: Durch ein Sunflower Lanyard können Betroffene mit nicht sichtbaren Behinderungen einschließlich psychischer Erkrankungen darauf aufmerksam machen, dass sie gegebenenfalls Unterstützung brauchen. Informationen sind zu finden unter <https://hdsunflower.com/>.

## Viel Spaß bei Ihrem Auslandsabenteuer!

## Impressum

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

E-Mail: [erasmus+news@daad.de](mailto:erasmus+news@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 Erasmus+ Leitaktion 1: Mobilität von Einzelpersonen (EU02)  
Gestaltung: DITHO Design GmbH, Köln  
Als digitale Publikation im Internet veröffentlicht,  
08/2026 © DAAD

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