

From every day struggles to chronic conditions: Spezifische und vielseitige Beratungsbedarfe internationaler Studierender

Inklusive Hochschule unter Druck? Das Arbeitsfeld der Beauftragten und Berater*innen
im Fokus

Dr. Susanne Wendlandt
IBS Fachtagung, Berlin 13. und 14.11.2025

[zur barrierefreien Version](#)

Begriffsklärung: Every day struggles - chronic conditions

Abbildung der Bandbreite an Erfahrungen

Every day struggles – Alltagshürden, -barrieren

Anhaltende, wiederkehrende Belastungen

Krisen, Störungen/ Erkrankungen

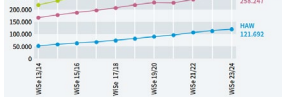

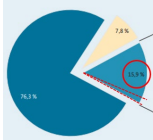
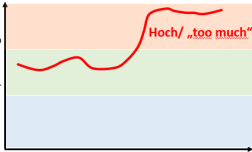
Chronic conditions - Chronische körperliche und psychische Erkrankungen ab 6 Monate

Internationals mit Beeinträchtigungen/ Behinderungen

Folgen der Kumulation der Belastungen

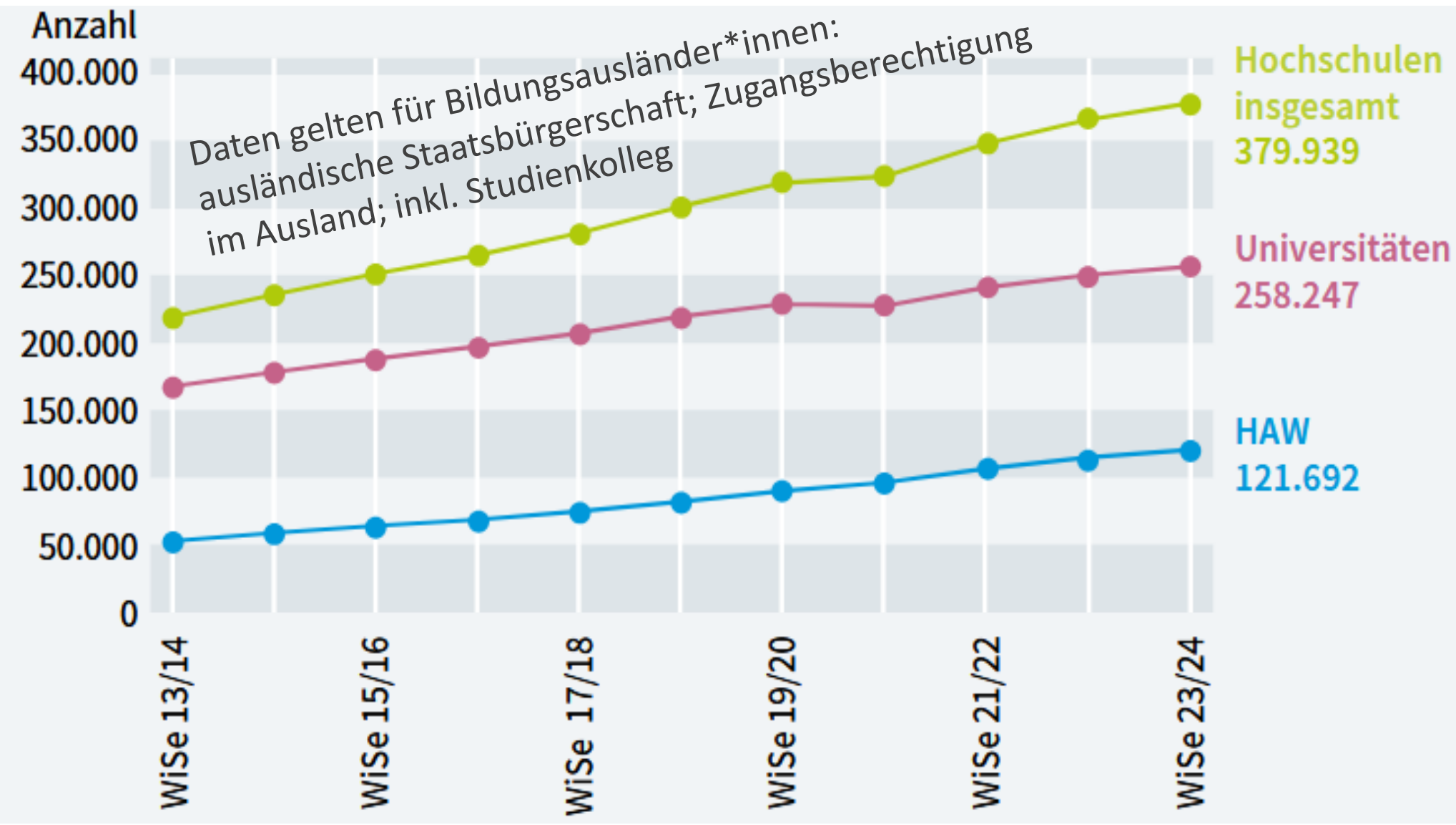
UN-BRK: Behinderung ist kein persönliches Merkmal, sondern sie entsteht durch Wechselwirkungen zwischen individuellen Beeinträchtigungen und einstellungs- und umweltbedingten Barrieren.

Ablauf

- Zahlen und Trends 
- Die Individuen hinter den Zahlen 
- Kenntnisse aus der Empirie 
- Erfahrungen aus der Praxis 
- Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

Internationale Studierende in Deutschland nach Hochschulart seit dem Wintersemester 2013/14¹

WiSe 23/24

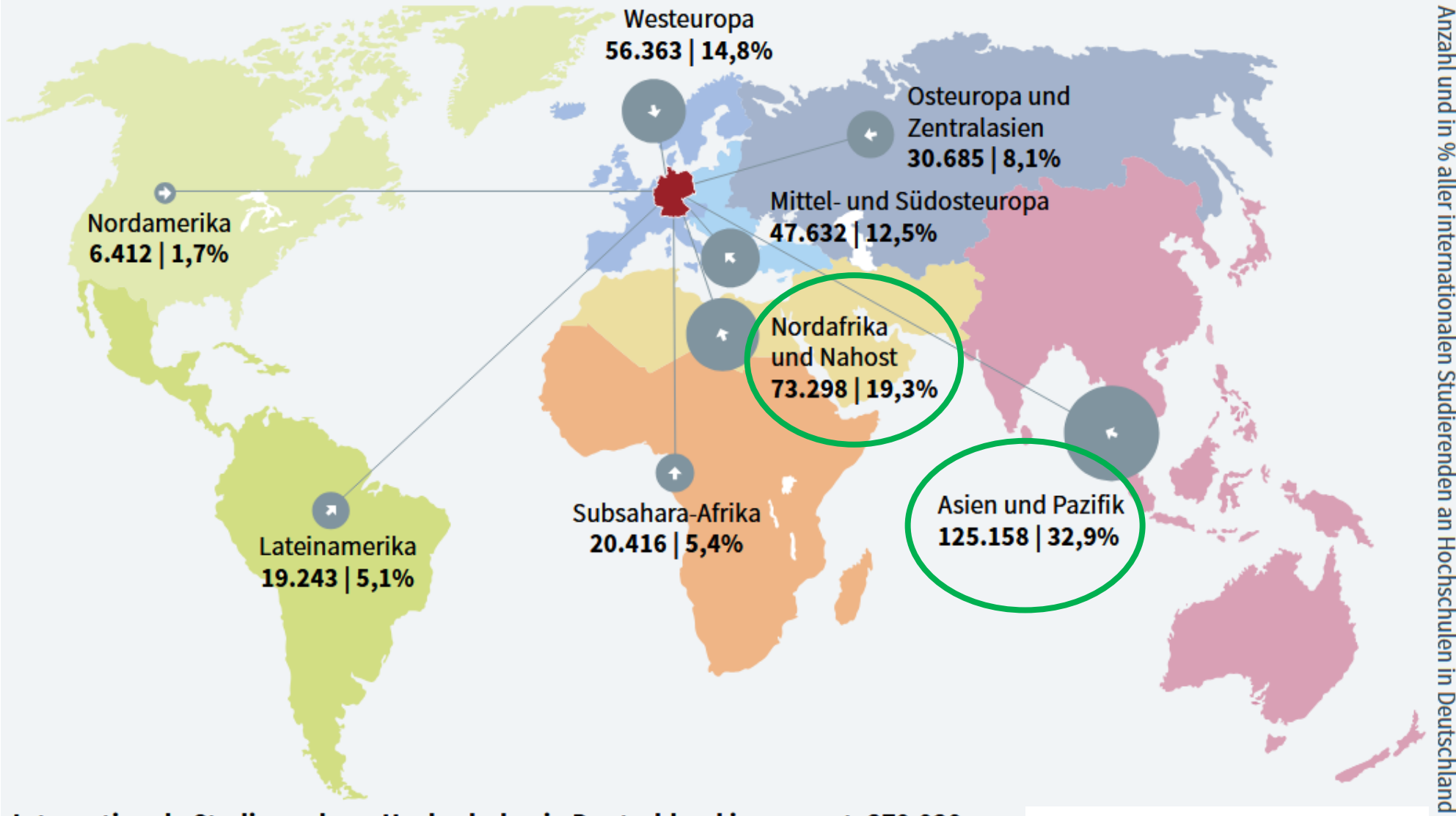


13%
Internationals

93%
Ziel: dt. Hochschulabschluss
(Bachelor 35%;
Master 45%;
Promotion 8%)

DAAD: „Wissenschaft weltoffen Kompakt: Daten und Fakten zur Internationalität von Studium und Forschung in Deutschland und weltweit“; www.wissenschaft-weltoffen.de; Quelle: Statistisches Bundesamt; DZHW Berechnungen

Internationale Studierende nach Herkunftsregion im Wintersemester 2023/24¹



Anzahl und in % aller internationalen Studierenden an Hochschulen in Deutschland

Internationale Studierende an Hochschulen in Deutschland insgesamt: 379.939
(einschließlich 732 Studierender, die keiner Herkunftsregion zugeordnet werden können)

- Internationale Studierende aus Asien, Afrika oder Lateinamerika erleben ein größeres Ausmaß an **Akkulturationsstress** in Deutschland als Studierende aus Europa¹
- **Akkulturationsstress**: Psychischer Stress der durch die Anpassung an eine fremde Kultur entsteht

¹*Acculturative stress among international students in context of socio-demographic variables and coping styles.* Akhtar, M. & Kröner-Herwig, B. (2015). *Current Psychology*, Vol. 34, p.803–815.

Ablauf

- Zahlen und Trends 
- Die Individuen hinter den Zahlen 
- Kenntnisse aus der Empirie 
- Erfahrungen aus der Praxis 
- Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

Sprachbarriere
Fremde Kultur
Unbekanntes (inklusive) Hochschulsystem
Unbekanntes Gesundheitswesen



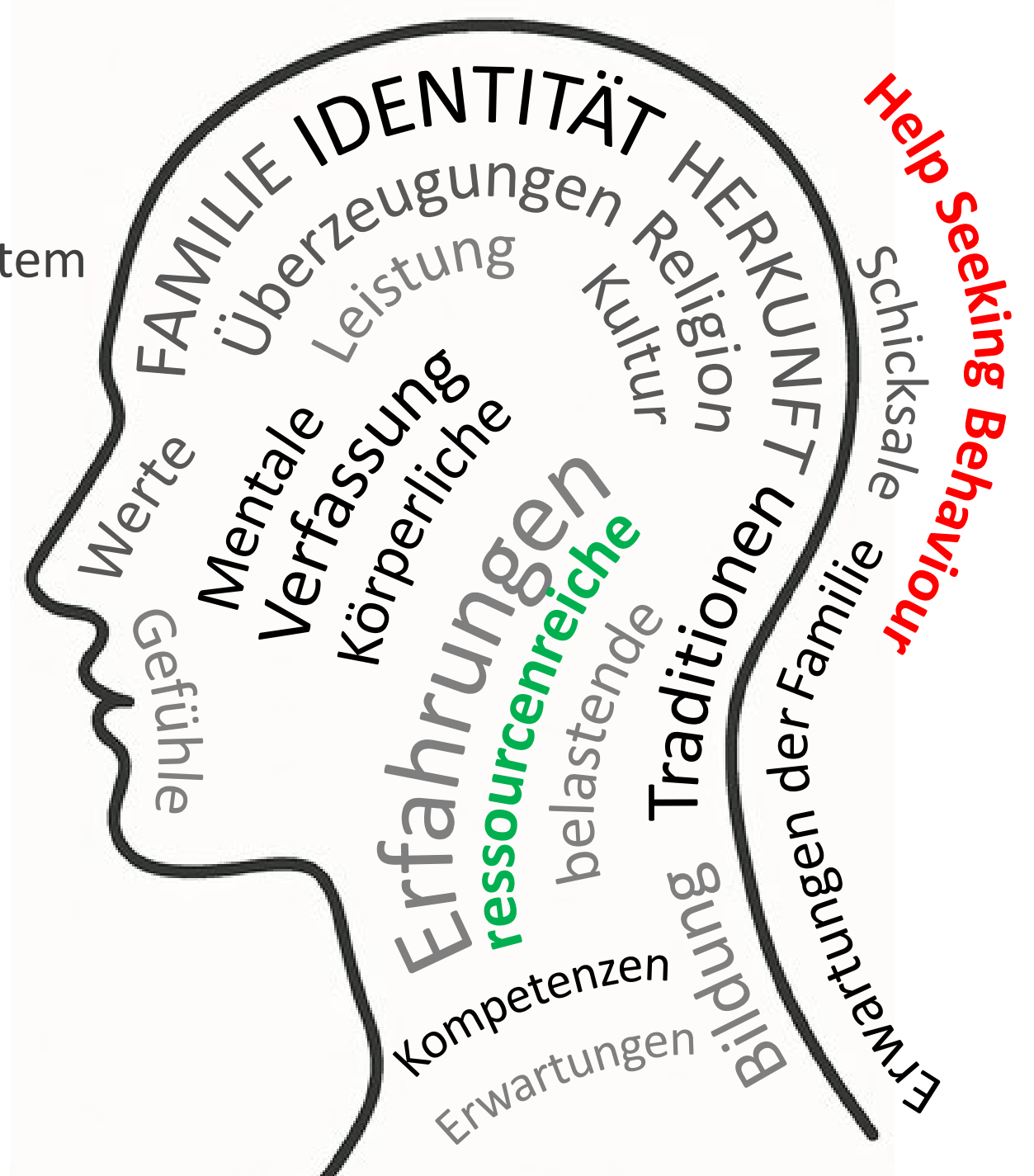
Aufenthaltstitel/-recht
Finanzieller Druck



Gesellschaftliches Klima
Diskriminierung und Rassismus

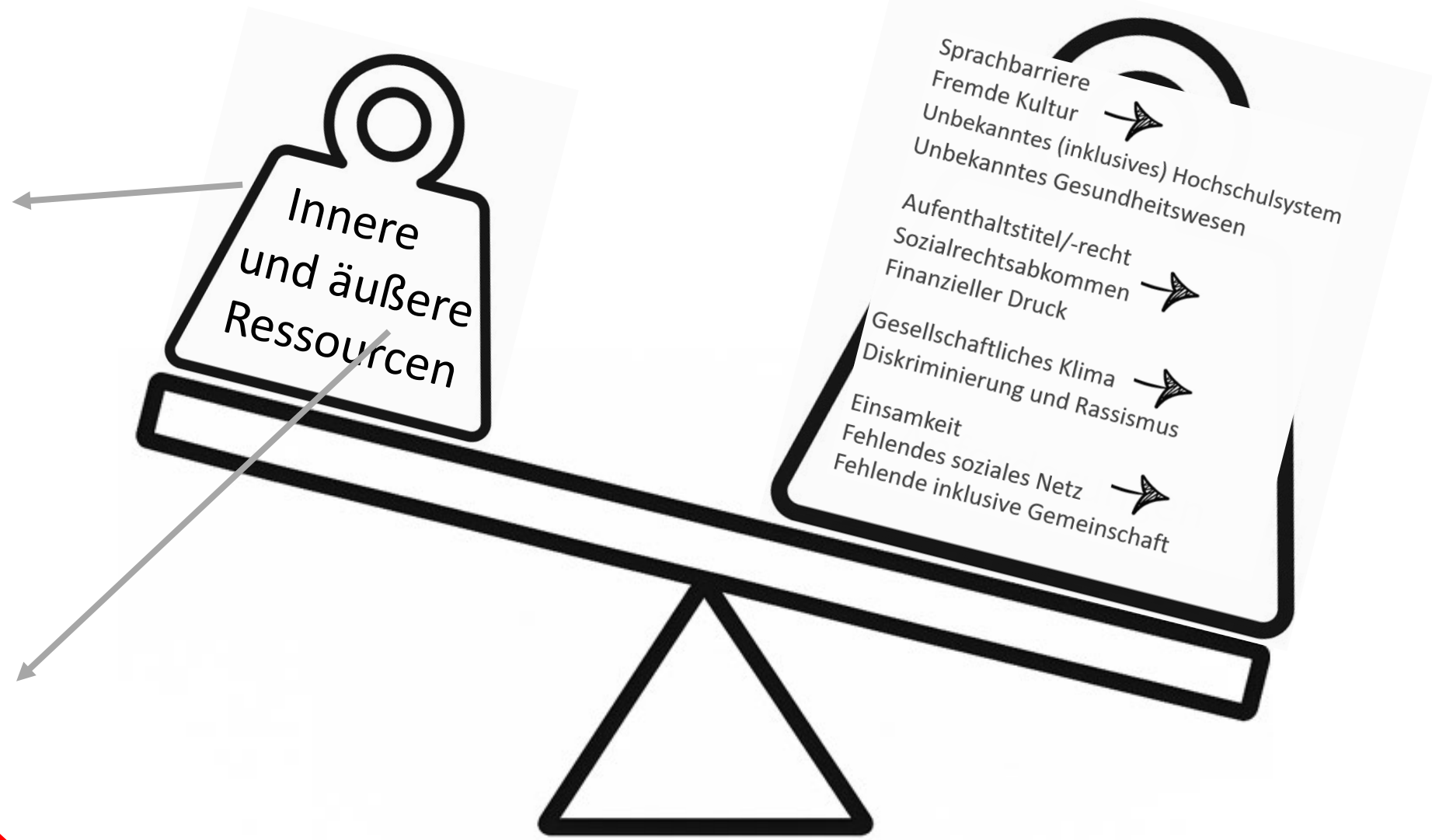


Einsamkeit
Fehlendes soziales Netz
Fehlende inklusive Gemeinschaft



Bewältigungserfahrungen
und –kompetenzen
Soziale Kompetenz
Intelligenz, Kreativität
Interessen
Religiosität

~~Geld, Informationen
Gesundheitsversorgung
Beratung/ Assistenz/
Pflegeleistungen
Soziales Netzwerk
Gesicherter Wohnraum~~



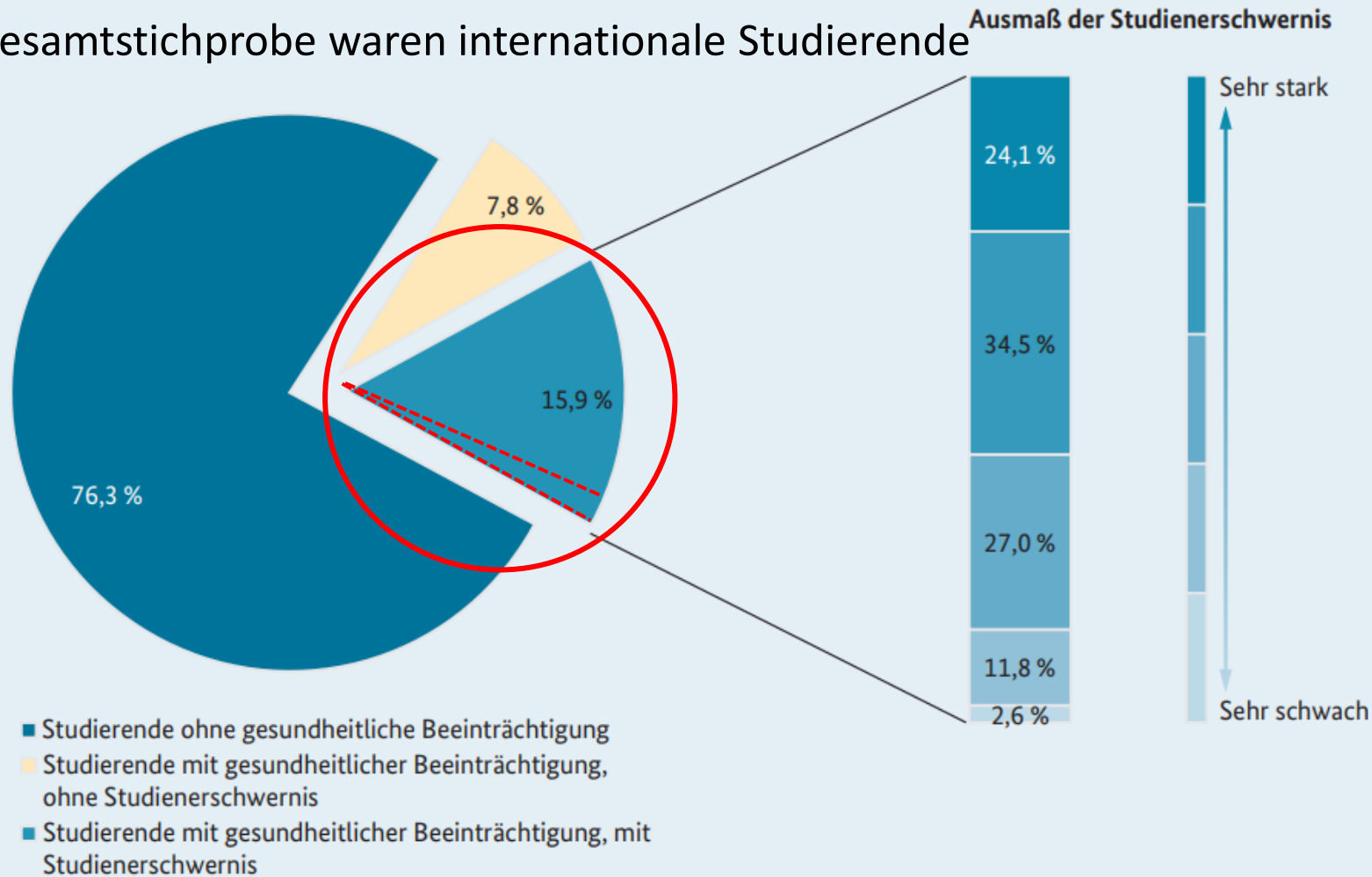
- Imbalance zwischen Ressourcen und Anforderungen erzeugt Stress
- Anhaltender Stress kann zu negativen psychischen und körperlichen Folgen führen und bereits vorhandene Beeinträchtigungen und Krankheiten verstärken

Ablauf

- Zahlen und Trends 
- Die Individuen hinter den Zahlen 
- Kenntnisse aus der Empirie 
- Erfahrungen aus der Praxis 
- Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

Abbildung 2.31: Studierende mit und ohne gesundheitliche Beeinträchtigung (in %)

14.8% der Gesamtstichprobe waren internationale Studierende



15.9% aller befragten Studierende mit mindestens 1 studienerschwerenden Beeinträchtigung

11.2% davon *Internationals*

Eigene Berechnung mit gewichteten Daten aus „Die Studierendenbefragung in Deutschland“ (2021). Die Analysen basieren auf Angaben von 179.908 Studierenden.

Anmerkung: Die Ergebnisse zum Ausmaß der Studierschwernis basieren auf Angaben von 28.557 Studierenden mit studienerschwerender gesundheitlicher Beeinträchtigung. Durch Rundungsdifferenzen können aufsummierte Werte von 100,0 Prozent abweichen.

Tabelle A2.10: Migrationshintergrund von Studierenden mit studienerschwerender Beeinträchtigung nach Beeinträchtigungsart (in %)

Beeinträchtigungsart	Migrationshintergrund		
	Studierende aus Deutschland ohne Migrationshintergrund	Studierende aus Deutschland mit Migrationshintergrund	Internationale Studierende
Psychische Erkrankung	64,2 %	66,8 %	68,6 %
Chronische Erkrankung *	13,6 %	13,2 %	10,7 %
Gleich schwere Mehrfachbeeinträchtigung	7,2 %	7,5 %	7,2 %
Andere Beeinträchtigung **	5,5 %	4,4 %	4,4 %
Teilleistungsstörung	4,0 %	2,8 %	3,3 %
Bewegungsbeeinträchtigung	2,6 %	2,4 %	2,5 %
Sehbeeinträchtigung	1,9 %	1,8 %	2,6 %
Hörbeeinträchtigung	1,1 %	1,2 %	0,7 %
	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Eigene Berechnung mit gewichteten Daten aus „Die Studierendenbefragung in Deutschland“ (2021). Die Analysen basieren auf Angaben von 26.258 Studierenden mit studienerschwerender Beeinträchtigung.

Anmerkung: Durch Rundungsdifferenzen können aufsummierte Werte von 100,0 Prozent abweichen.

→ keine systematische, veröffentlichte Untersuchung zum Befinden internationaler Studierender mit chronischen Erkrankungen/ mit Beeinträchtigungen in Deutschland

* Gesetzlich definiert als Behinderung mit Beeinträchtigungen in der gesellschaftlichen Teilhabe; länger andauernd oder episodische Verläufe (z.B. Rheuma, Multiple Sklerose, Chronisch-Entzündliche Darmerkrankungen)

**Andere Beeinträchtigungen: z.B. AutismusSS, AD(H)S, Tumorerkrankungen, Migräne, Sprechbeeinträchtigungen

Mentale Gesundheit: „Internationale“ vs. deutsche Studierende im Vgl.

	2020	2021	2022
Depressive Symptomatik			
Suizidale Gedanken			
Wahrgenommener Stress			
Soziale Unterstützung			
Resilienz			
Alkoholkonsum			
N internationals/ domestic	128/ 3250	173/ 5417	245/ 5229

International and domestic university students' mental health over the course of the COVID-19 pandemic in Germany: Comparison between 2020, 2021, and 2022. Prado et al. (2024). PLoS One 19(2): e0299812

Mentale Gesundheit: „Internationale“ vs. deutsche Studierende

- Nachträgliche Auswertung einer allgemeinen Online Befragung zur Mental Health über 3 Zeitpunkte in Sachsen während der Pandemie
- Vergleich englisch-sprachiger mit deutsch-sprachigen Fragebogendaten
- Bestätigt viele Befunde aus anderen Ländern vor der Pandemie*



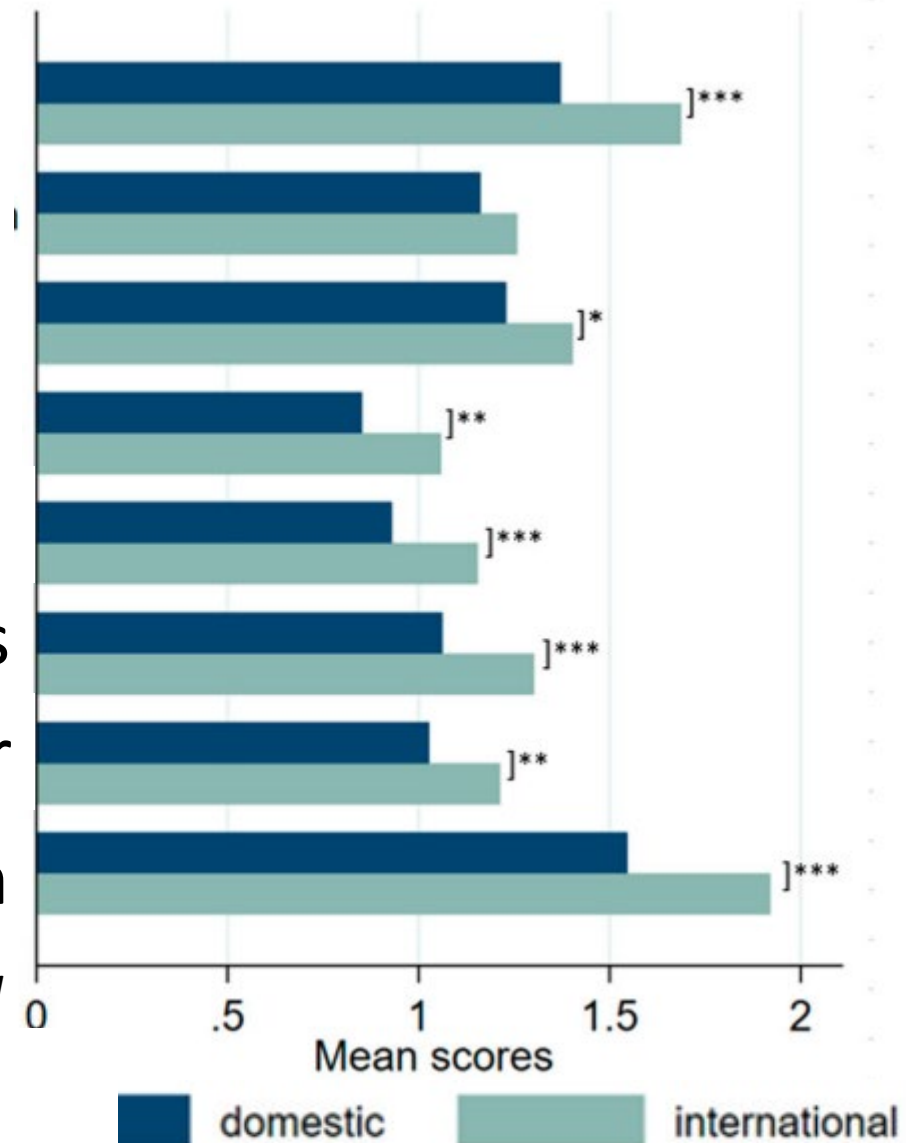
Deutliche Hinweise für eine schlechtere mentale Gesundheit und höhere Wahrnehmung von Stresserleben bei internationalen Studierenden

Wahrnehmung von Stressoren: Internationale vs. Domestic Students




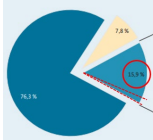
Deutliche Hinweise für eine höhere Wahrnehmung von Stresserleben bei internationalen Studierenden

Finanzen
Gesundheit
Liebesleben
Beziehung zur Familie
Probleme mit Kommilitonen/ Kolleg*innen
Gesundheit von loved ones
Probleme anderer
Leben allgemein



Sources of stress among domestic and international students: a cross sectional study of university students in Amsterdam, The Netherlands. Amanvermez et al. (2024) J Anxiety Stress Coping, 37(4), 428-445.

Ablauf

- Zahlen und Trends 
- Die Individuen hinter den Zahlen 
- Kenntnisse aus der Empirie 
- Erfahrungen aus der Praxis 
- Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

Praktische Erfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

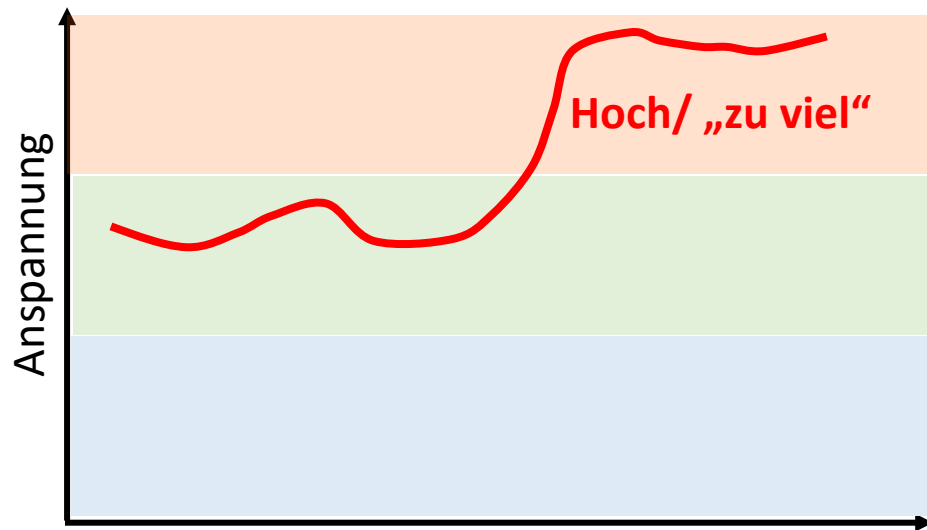
Zunahme individueller Berichte über hoch belastete, angespannte oder suizidale internationale Studierende im subjektiven Vergleich zu früher; auch allgemein reduzierte mentale Gesundheit*

- *Höhere Zahlen führen zu höheren Prävalenzen (Häufigkeiten)*
- *Zunahme der gesellschaftlichen und individuellen Belastungen?*
- *Mehr Traumatisierungen?*

Praktische Einzelerfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

Sozialberatung:

„Manchmal sitzt jemand vor mir und während wir über die finanzielle Belastungen sprechen, kommt plötzlich ganz viel anderes mit hoch.“



Praktische Einzelerfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

Dozent: *Fallbeispiel aus Gründen des Datenschutzes entfernt*

- Überforderung auf Seiten der Beratenden und Dozierenden
- Unter Druck / Sorge, es zu verschlimmern
- Versuche zu unterstützen können zu weiterer Überforderung führen

Praktische Einzelerfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

→ Das sind Beispiele für sehr **starke Zuspitzungen** von Krisen und psychischen Störungen.

→ **(Internationale) Studierende werden mit ihren Belastungen, Beeinträchtigungen und Erkrankungen oft nicht oder erst sehr spät wahrgenommen!**

→ Informieren und Sensibilisieren

→ Prävention → Früherkennung

→ Rechtzeitiges Handeln und Beraten



<https://barrierefreies-blinddate.de/>



[SHUFFLE https://shuffle-projekt.de/](https://shuffle-projekt.de/)

Ablauf

- Zahlen und Trends 
- Die Individuen hinter den Zahlen 
- Kenntnisse aus der Empirie 
- Erfahrungen aus der Praxis 
- Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

Internationale Studierende: Hoher Bedarf - geringe Nutzung?

DSW Abfrage der Studierendenwerke 2025: „Internationale Studierende in der Psychologischen Beratung (PBS) und Sozialberatung (SB)“:

- Vergleichsweise geringe Nutzung der PBS
- Etwas höhere Inanspruchnahme der SB
- → *häufiger Abbrüche ohne Beratungsabschluss**

*nicht Teil der Abfrage, persönliche Kommunikation

Zwischen knappen Ressourcen, Verantwortung und Überlastung

Gesellschaftliche, wissenschaftliche und wirtschaftliche Ziele der Internationalisierungsstrategie der Hochschulen der Kultusministerkonferenz (2024 – 2034) ...



Steigerung der Studienerfolgsquote internationaler Studierender, u. a. unter verstärkter Berücksichtigung der Rolle der Studieneinstiegsphase und Willkommenskultur

Folgende Maßnahmen können zur Zielerreichung beitragen:

» Nachhaltige Unterstützungsangebote für interkulturell sensibilisierte Sozial- und psychologische Beratung;



Verantwortung wahrnehmen! Ressourcen stärken!

Denn wir wissen, was hilfreich sein kann.

https://kmk.org./fileadmin/veroeffentlichung_beschluesse/2024/2024_06_14-Strategie-Internationalisierung-Hochschulen.pdf

Den Gründen für vergleichsweise geringe Nutzung begegnen

Informationen vermitteln:

- ➔ Belastungen internationaler Studierender sind bekannt
- ➔ Verschiedene Gründe für mögliche Zurückhaltung sind bekannt

Neugierig machen, Perspektiven aufzeigen, positiv sein

Kultursensibel und mit Demut auf unterstützenden Strukturen und Angebote verweisen (**Vielen sind die Beratungsangebote nicht bekannt.**)

WIE?

- ➔ Am besten im persönlichen Kontakt, z.B. durch Integration in Einführungs- oder Pflichtveranstaltungen; freiwillige Teilnahme z.B. aus Angst vor Stigmatisierung geringer
- ➔ Erfahrungsbasiert

2 Specific concerns of international students

- A lot of challenges/ stressors can have cumulated:
 - language barriers
 - confrontation with a foreign culture
 - unfamiliar academic system
 - German bureaucracy
 - difficulties finding social contacts whilst missing the social network from home
 - feeling isolated



- Normalisieren der Schwierigkeiten
- Universalität der Schwierigkeiten vermitteln

3 How can the PBS – how can counselling help?

- Respectful, confidential and safe place
- To speak about experiences, difficulties, thoughts and/or feelings
- With an openness for your cultural background and personal values
- By using active listening
- Supportive dialogue to find back to own strength, resources and to re-activate or develop coping strategies
- No substitute for psychotherapy

6 Reasons for not getting in touch with a PBS

- Fears of disclosure and stigmatisation
- Cultural or personal beliefs to better not talk about difficulties (Try something new!)
- Denying difficulties in order to keep functioning
- Fears that everything comes up
- Feelings of ambivalence and unjustified guilt
- Feelings of not being worthy
- Alternative approaches, beliefs, traditions and rituals that are helpful

*Autoritätsgläubigkeit:
Erwartungen von
Anweisungen statt
Lösungssuche*

Reduzieren!

From every day struggles to chronic conditions

Abbildung der Bandbreite an Erfahrungen

Every day struggles – Alltagshürden, -barrieren

Anhaltende, wiederkehrende Belastungen

Stressbedingte passagere Störungen/ Erkrankungen

Chronic conditions - Chronische körperliche und psychische Erkrankungen ab 6 Monate

Internationals mit Beeinträchtigungen/ Behinderungen

Reduzieren!

Folgen der Kumulation der Belastungen

Reduzieren!

Bewältigungskompetenzen und Ressourcen stärken!

Behandlung!

Realistische Erwartungen und gute Vorbereitung seitens der Studierenden vorher

Projekte zur Akkulturation, Informationsvermittlung (Basics)

Verpflichtende (barrierefreie) Deutschkurse

Aufenthaltstitel zu Studienzwecken ohne zu hohen leistungsgebundenen und zeitlichen Druck; Recht auf Teilzeitstudium

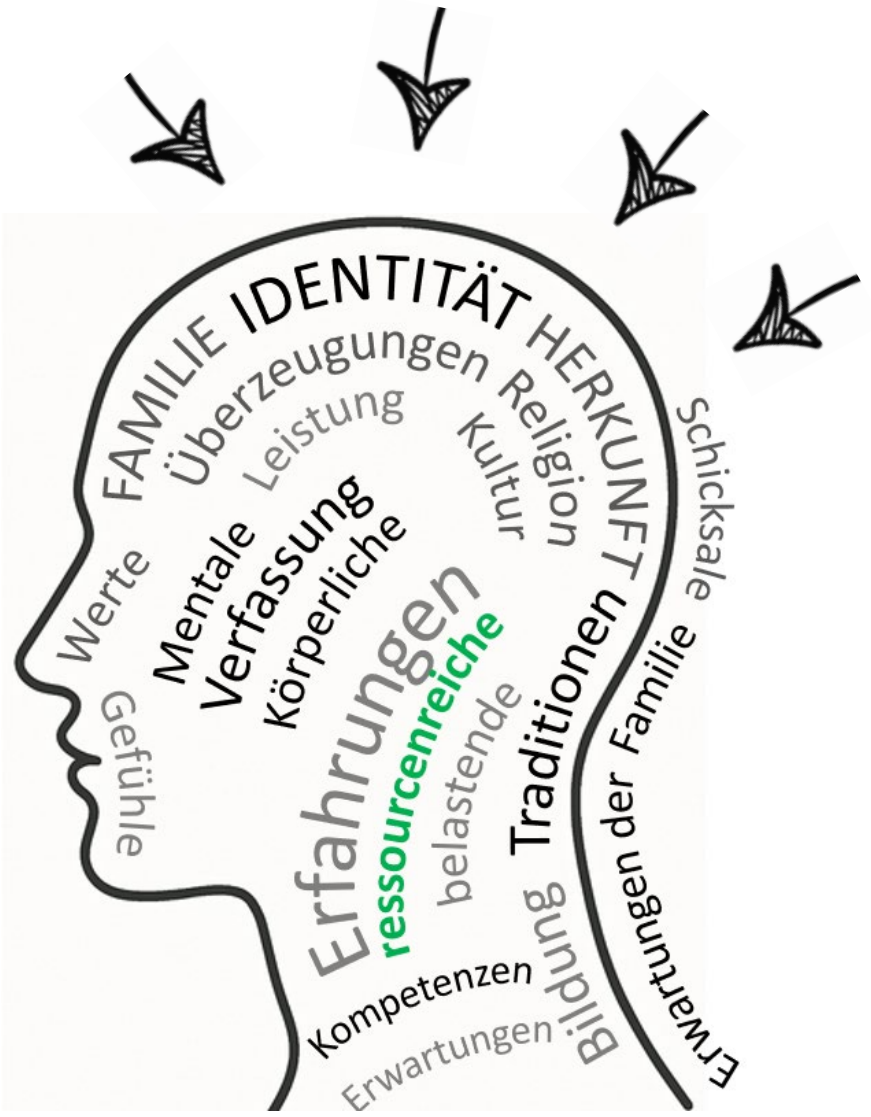
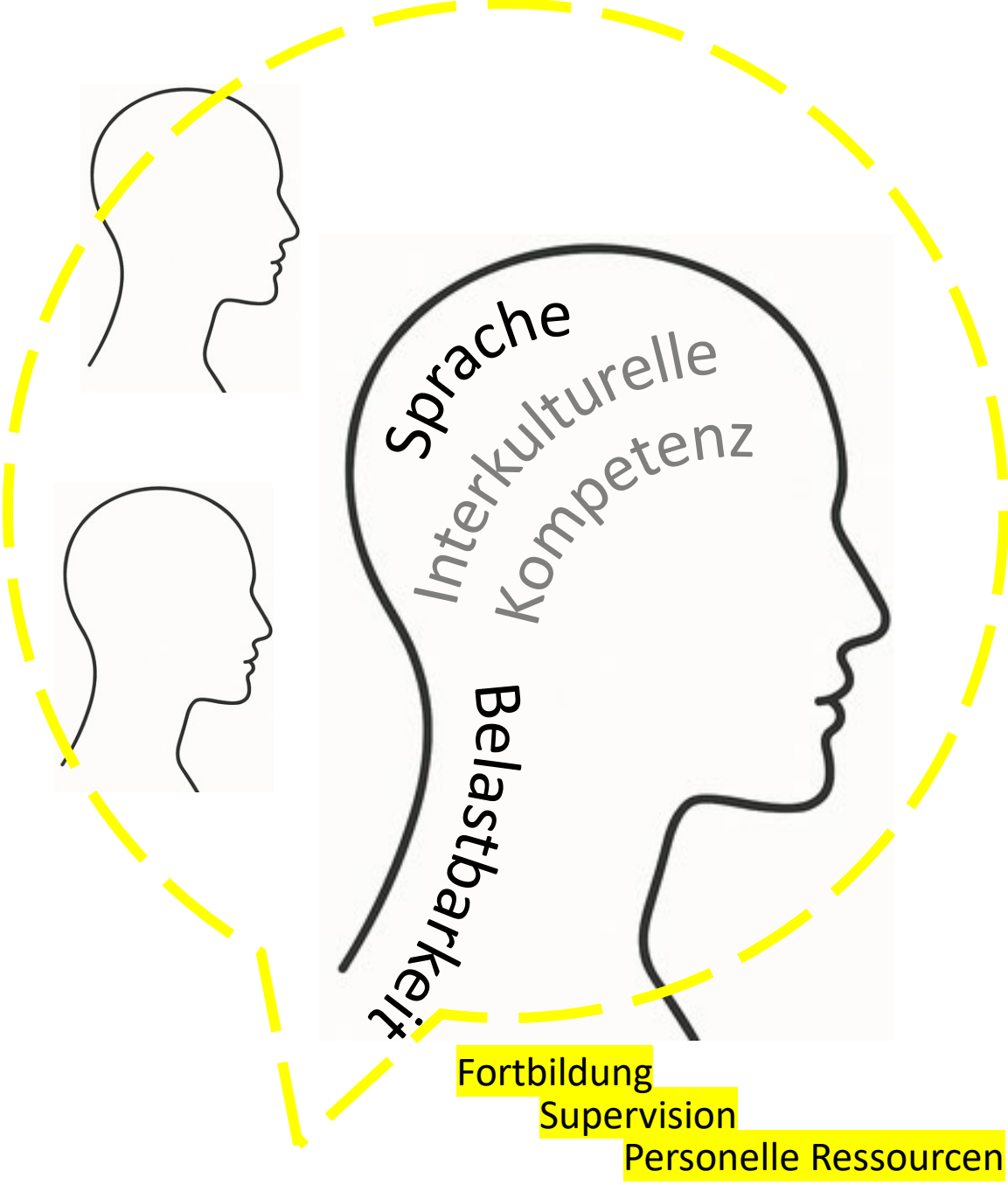
Zumutbare Wohnungssuche, finanzierbar, auch für special needs

Alters- und herkunftsunabhängiger Zugang zu Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und der sozialen Teilhabe für Studierende und Promovierende

Abbau von Barrieren in Lehre, Prüfungen und Studienorganisation, transparente Nachteilsausgleichregelungen für Betroffene

Maßnahmen zur Stärkung des Dazugehörigkeitsgefühls, des sozialen Miteinanders und Reduktion von Einsamkeit; Basics zu Mental Health vermitteln

Beratungsangebote kultursensibel vermitteln und stärken; ambulante Therapieangebote für psychisch erkrankte Studierende ausbauen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Danke an ...

Stefanie Ackermann, Referentin Informations- & Beratungsstelle Studium & Behinderung, DSW

Andrea Beeken, Koordinatorin Studieren im Asyl, Universität Konstanz

Lena Bohn, IMPRS Koordinatorin Max-Planck-Institut Konstanz

Christiane Harmsen, Beauftragte für Studierende mit Behinderung und chronischen Erkrankungen, Universität Konstanz

Leila Dedral, Projektkoordinatorin Hilde Domin Trainingsprogramm, Universität Konstanz

Isabelle Kappus, Leiterin Interkulturelle Kompetenz, DSW

Michaela Kusal, Inklusionsberatung, Studierendenwerk AKAFÖ

Kathleen Maleike, Moderatorin

PBS Team Seezeit Studierendenwerk Bodensee und den **Arbeitskreis PBS Baden-Württemberg**

Marlies Piper, Sozialberatung Seezeit Studierendenwerk Bodensee

Und allen ratsuchenden Studierenden

Back up: Dazugehörigkeit/ Belonging stärken!!!

**Belonging as a Resource of Resilience:
Psychological Wellbeing of International and
Refugee Students in Study Preparation at
German Higher Education Institutions**

<https://studentsuccessjournal.org/>

Volume **10** (3) 2019

Michael Grüttner, DZHW

Geflüchtete und internationale Studierende im Studienkolleg:

- Subjektive Erfahrungen sozialer Ausgrenzung reduzieren das psychisches Wohlbefinden
- Gefühl von **Kurszugehörigkeit** (Belonging) kann als stärkende Ressource erlebt werden
- Notwendigkeit der Förderung des sozialen Erlebens und Miteinanders empirisch gezeigt