

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

Servicestelle Interkulturelle Kompetenz des DSW &
Susanne Wendlandt, Psychologische Psychotherapeutin

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)

Zwei Lesarten: „*From every day struggles to chronic conditions*“

Abbildung der Bandbreite an Erfahrungen internationaler Studierender an deutschen Hochschulen (von...bis)

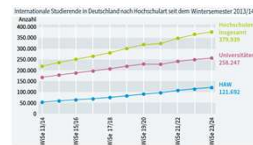
Internationals mit Beeinträchtigungen/ Behinderungen

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

Oder *chronic conditions* auch Folgen der Kumulation der *struggles*?

Ablauf

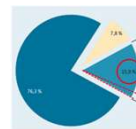
1 Zahlen und Trends



2 Die Individuen hinter den Zahlen



3 Kenntnisse aus der Empirie

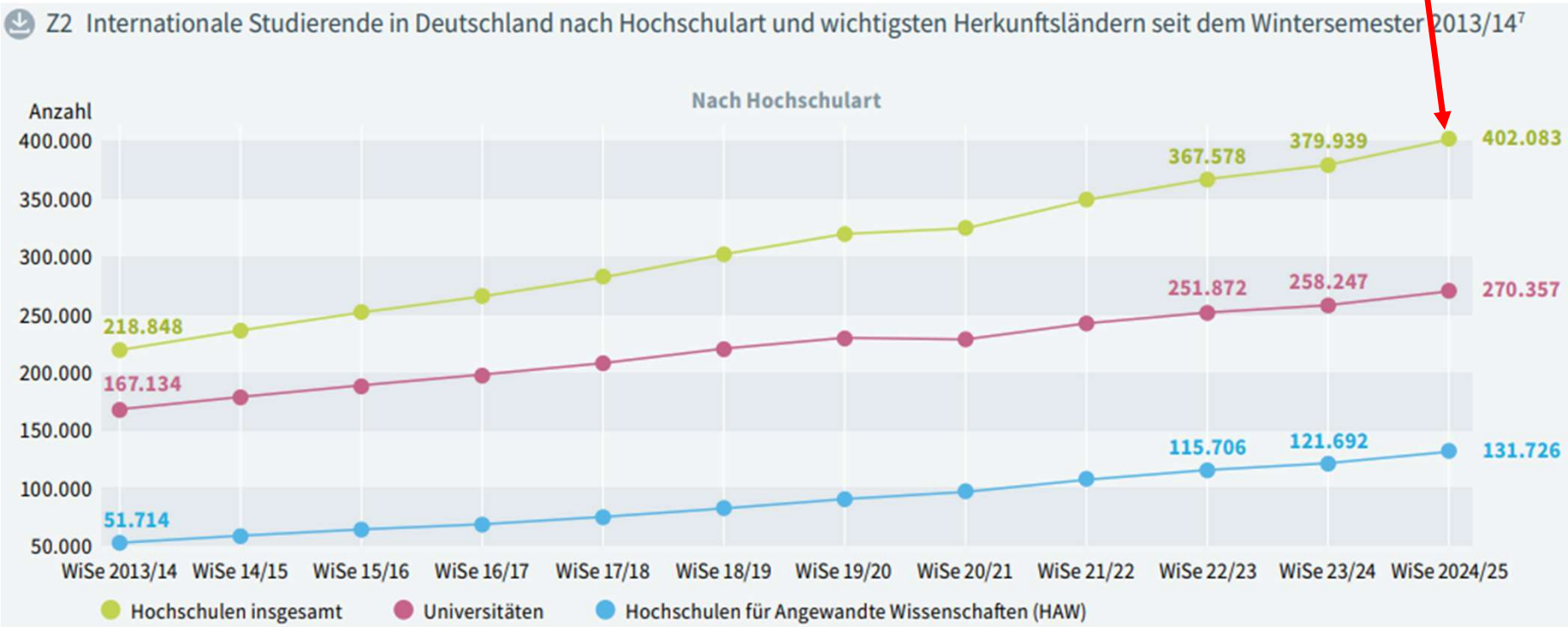


4 Erfahrungen aus der Praxis



5 Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

6 Zeit für Fragen und Austausch ???



WiSe 24/25
14%
 Internationals

WiSe 23/24
93%

Mit dem Ziel:
dt. Hochschul-
abschluss

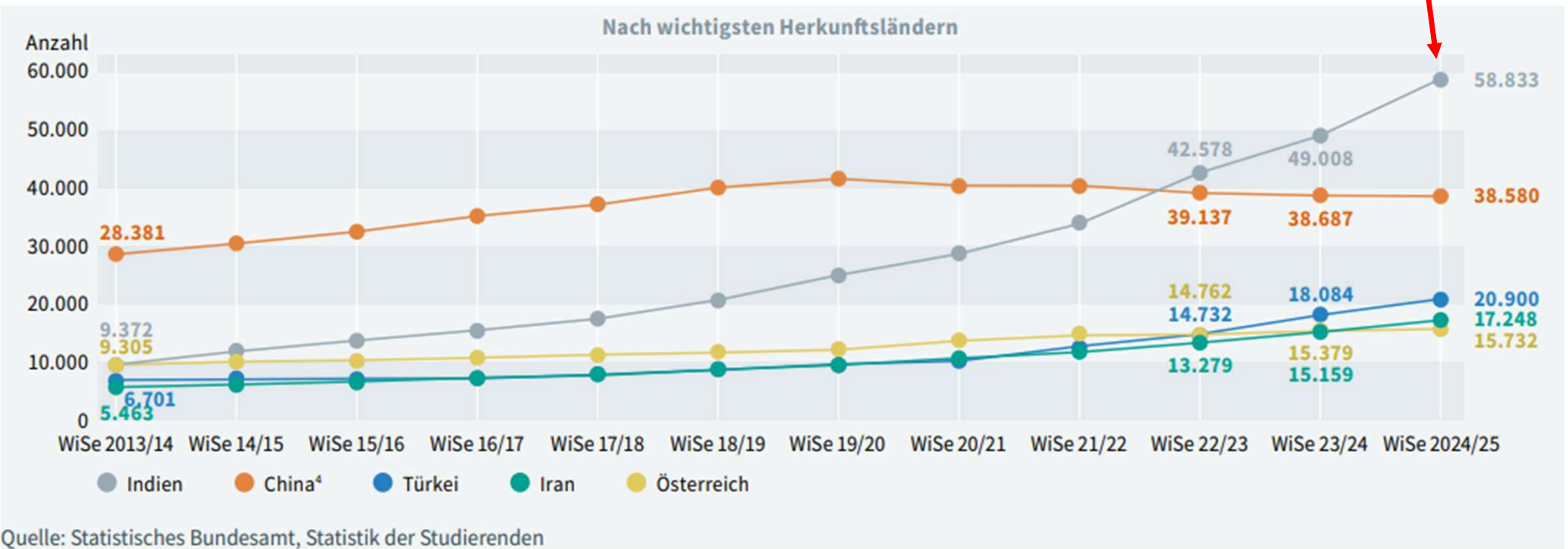
Bachelor 38%
 Master 48%
 Promotion ≈ 8%

Abgebildet: Bildungsausländer*innen, d.h. ausländische Staatsbürgerschaft; Zugangsberechtigung im Ausland erworben; inkl. Studienkolleg

→ Deutschland als wichtigstes nicht-englischsprachiges Gastland für Internationals

Graphik: Netz, N., Kercher, J., Knüttgen, N., & Fuge, I. (2025). Wissenschaft weltoffen. Daten und Fakten zur Internationalität von Studium und Forschung in Deutschland und weltweit. Seite 7; wbv. <https://doi.org/10.3278/9783763979547>

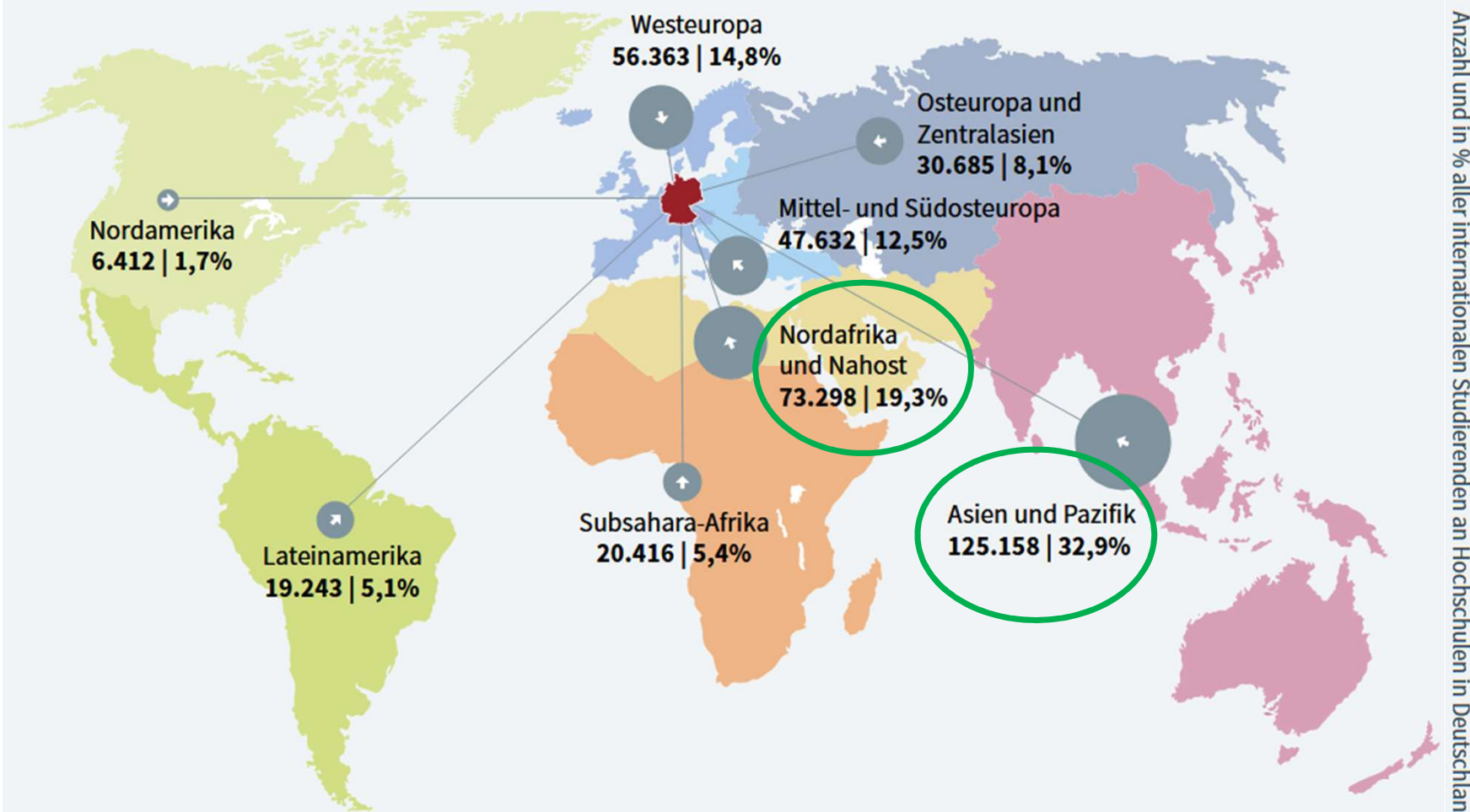
Z2 Internationale Studierende in Deutschland nach Hochschulart und wichtigsten Herkunftsländern seit dem Wintersemester 2013/14⁷



→ Die meisten Studierenden kommen aus Indien, China und der Türkei

Graphik: Netz, N., Kercher, J., Knüttgen, N., & Fuge, I. (2025). Wissenschaft weltoffen. Daten und Fakten zur Internationalität von Studium und Forschung in Deutschland und weltweit. Seite 7; wbv. <https://doi.org/10.3278/9783763979547>

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)

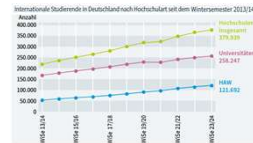
Graphik: Kercher, J., Knüttgen, N., Netz, N. & Fuge, I. (2025). Wissenschaft weltoffen. Daten und Fakten zur Internationalität von Studium und Forschung in Deutschland und weltweit. Abbildung 4; wbv. <https://doi.org/10.3278/9783763978687>

- 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

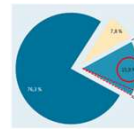
1 Zahlen und Trends



2 Die Individuen hinter den Zahlen



3 Kenntnisse aus der Empirie



4 Erfahrungen aus der Praxis



5 Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

6 Zeit für Fragen und Austausch ???

Sprachbarriere
Fremde Kultur



Unbekanntes (inklusive) Hochschulsystem
Unbekanntes Gesundheitswesen

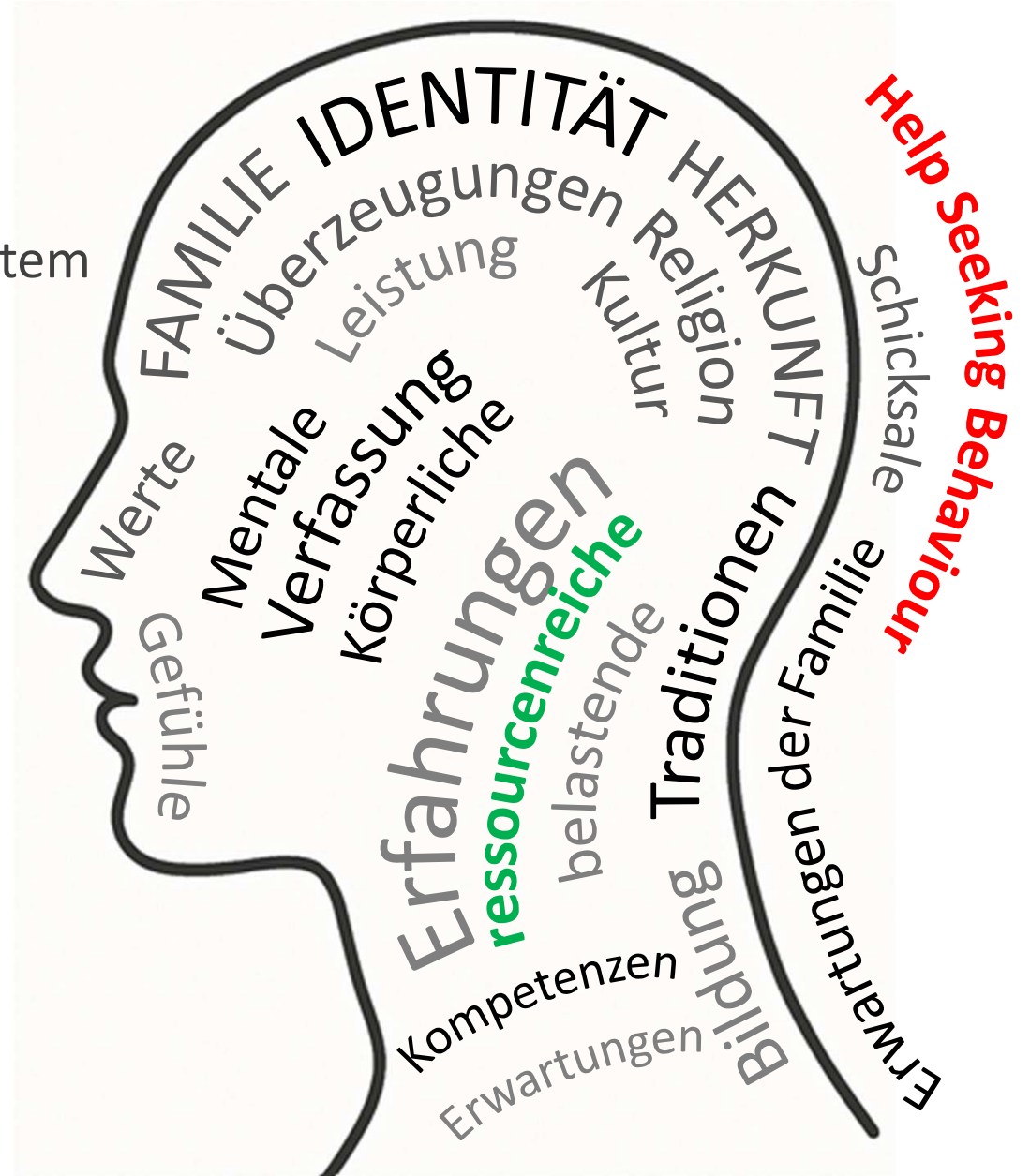
Aufenthaltstitel/-recht
Finanzieller Druck



Gesellschaftliches Klima
Diskriminierung und Rassismus

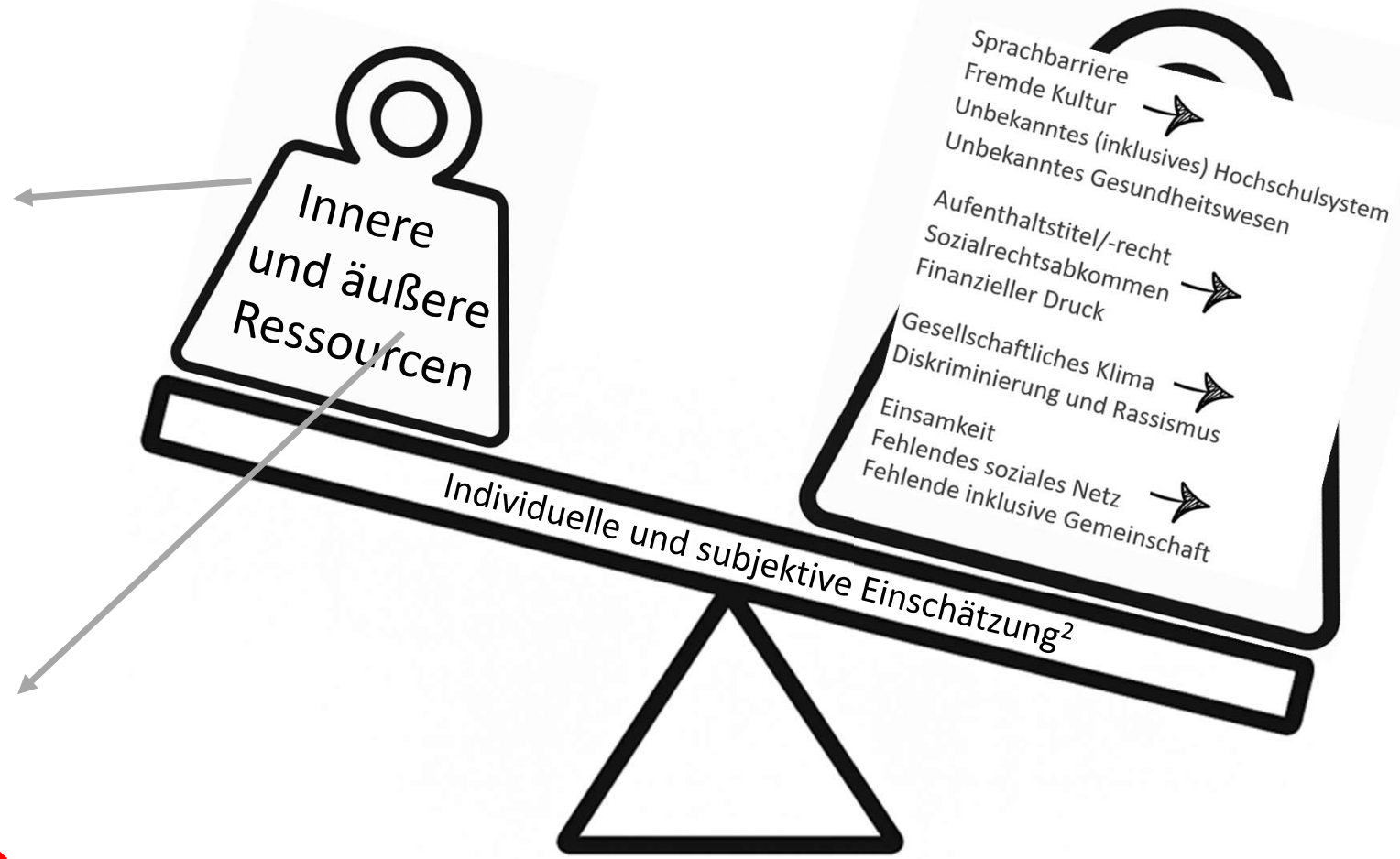


Einsamkeit
Fehlendes soziales Netz
Fehlende inklusive Gemeinschaft



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 Stress¹
- Anhaltender Stress kann zu negativen psychischen und körperlichen Folgen führen und bereits vorhandene Beeinträchtigungen und Krankheiten verstärken

Fallbeispiel aus PBS

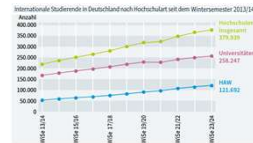


entfernt ...

- Wissen über die hohen (Zusatz-)belastungen internationaler Studierender kann bei der Beziehungsgestaltung helfen (Verständnis im Rahmen der Möglichkeiten und Grenzen)
- Wut, Vorwürfe oder Schuldzuweisungen können auch Hinweise für Hochstress, Überforderung oder eine Krisensituation sein, wo eine adäquate emotionale Regulation (noch) nicht möglich ist

Ablauf

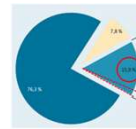
1 Zahlen und Trends



2 Die Individuen hinter den Zahlen



3 Kenntnisse aus der Empirie



4 Erfahrungen aus der Praxis

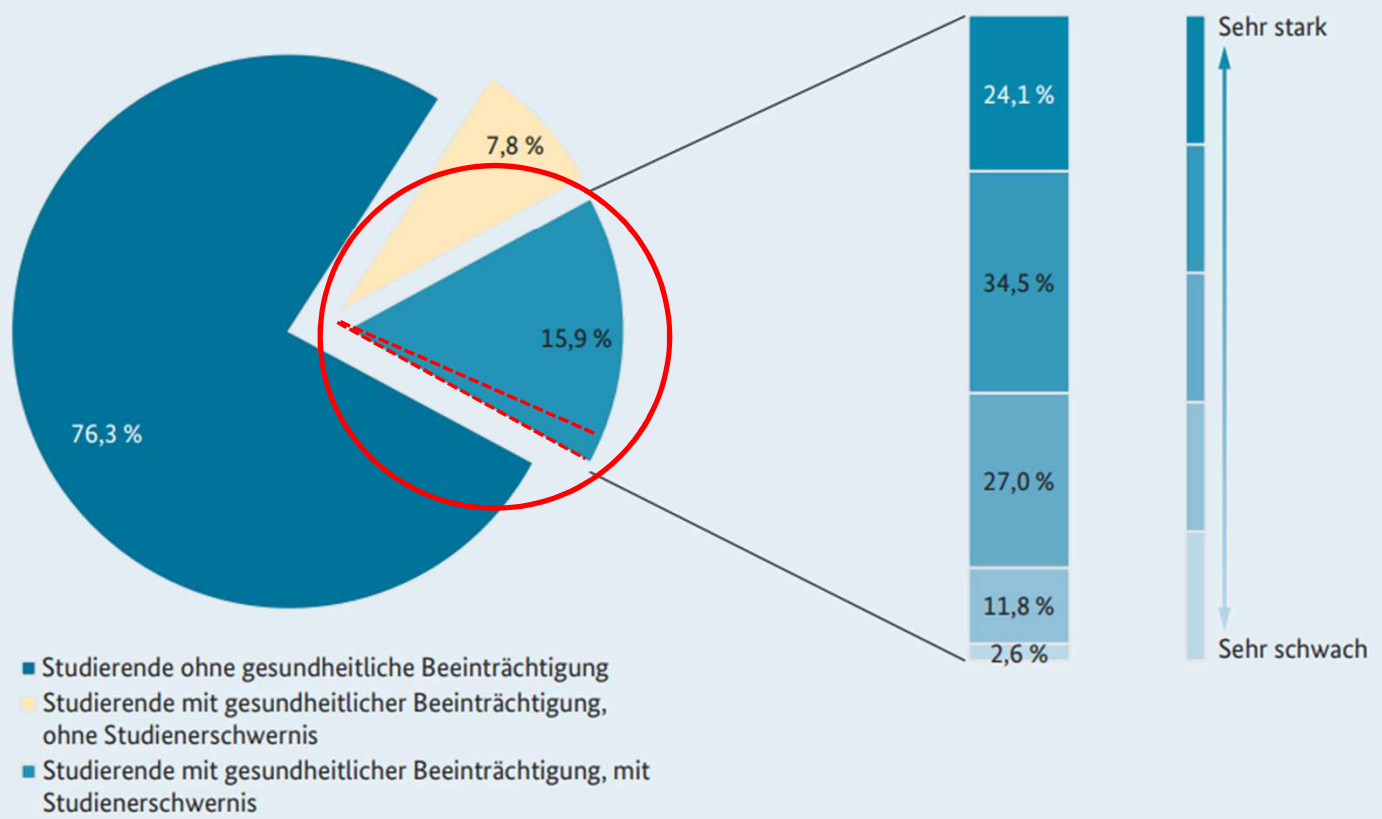


5 Ableitung des spezifischen Bedarfs an Unterstützung und Beratung

6 Zeit für Fragen und Austausch ???

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.

„Die Studierendenbefragung in Deutschland: BEST3 Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung.“ Steinkühler, J., Beußé, M., Kroher, M. et al. (2023) DZHW

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	schwerer	schwerer	schwerer
Suizidale Gedanken	27% vs. 14%	28% vs. 16%	28% vs. 19%
Wahrgenommener Stress	höher	höher	höher
Soziale Unterstützung	weniger	weniger	weniger
Resilienz	geringer	geringer	geringer
Alkoholkonsum	weniger	weniger	weniger
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*



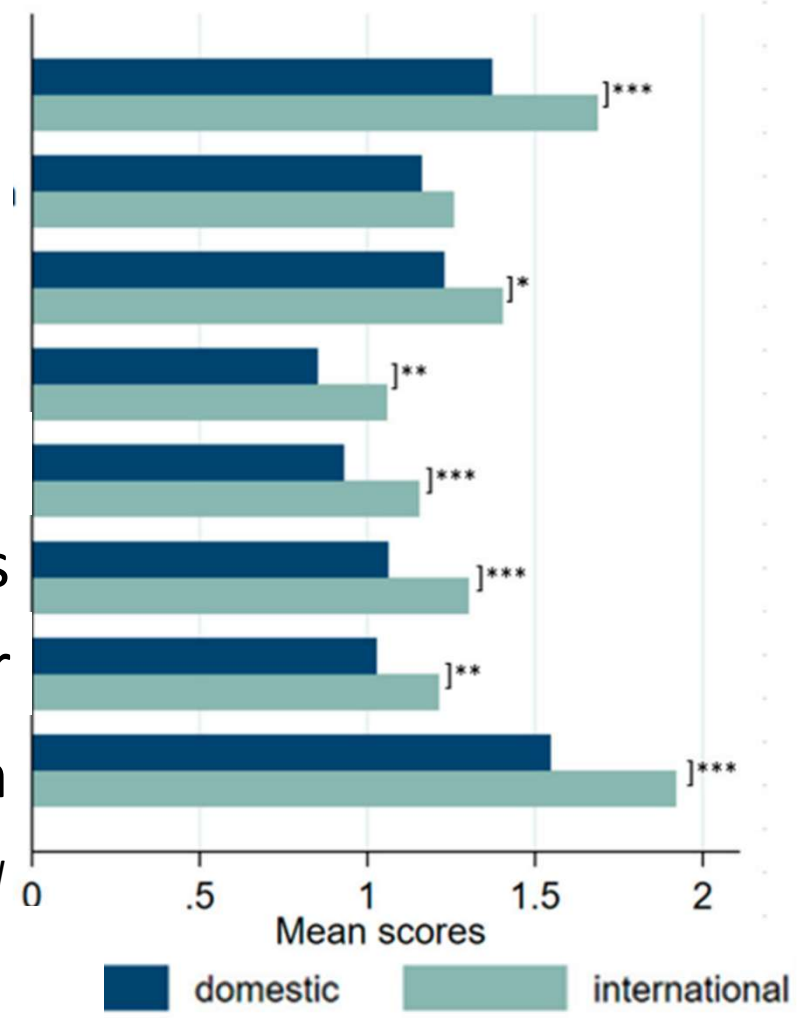
Deutliche Hinweise für eine schlechtere mentale Gesundheit und höhere Wahrnehmung von Stresserleben bei internationalen Studierenden

“Supporting International Students: Enhancing College Counselors’ Multicultural Counseling Competence”, Kim, N., Oh, S. & Mumbauer (2019). Journal of College Counseling, 179-192.

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.

Praktische Erfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

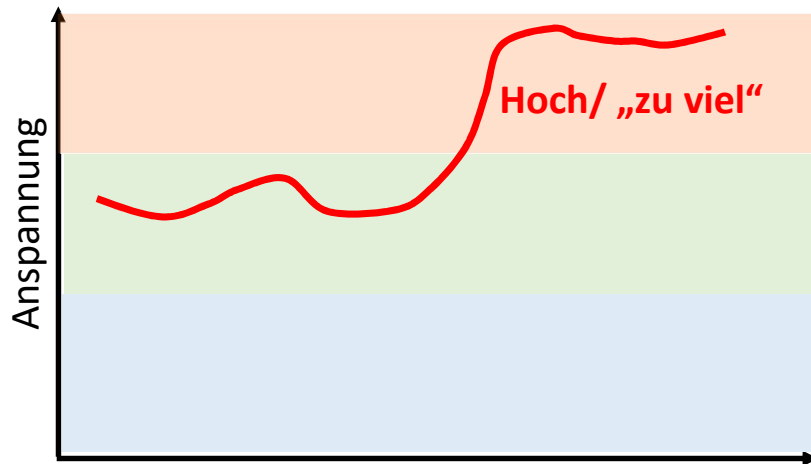
Zunahme individueller Berichte über hoch belastete, angespannte oder suizidale internationale Studierende im subjektiven Vergleich zu früher; auch allgemein reduzierte mentale Gesundheit*

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

* Persönliche Kommunikation

Praktische Einzelerfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

Sozialberatung:
entfernt



Praktische Einzelerfahrungen der Beratenden und der Dozierenden

Dozent:

Zitate 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/)

Zum Fallbeispiel aus der PBS: Vorgehen

- war über PBS Angebot informiert, kam rechtzeitig
- Verständnis und Beziehungsklärung in der Beratungsbeziehung
- Normalisierung und Validierung der hohen Belastungen
- Umgang mit Krisen in der Vergangenheit erfragt, Wissen und Kompetenzen reaktiviert (Ressourcenaktivierung)
- Perspektiven erarbeitet:
 - Anlaufstellen für psychiatrische und therapeutische Begleitung, Problem langer Wartezeiten (Bei online Kontakten zu Behandler*innen ins Heimatland: Cave bei verschreibungspflichtigen Medikamenten)
 - Erste konkrete Problemlöseschritte besprochen; Fördern der Haltung *“Ich kann etwas tun.”*, step by step; allgemein: Hochschulsport, Möglichkeiten für soziale Kontakte
- 1 gutes, hilfreiches Gespräch mit Dozenten

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; die freiwillige Teilnahme z.B. aus Angst vor Stigmatisierung ist 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

Keine Zeit!!!

*Autoritätsgläubigkeit:
Erwartungen von
Anweisungen statt
Lösungssuche*

Zwei Lesarten: „From every day struggles to chronic conditions“

Reduzieren!

Reduzieren!

Abbildung der Bandbreite an Erfahrungen internationaler Studierender an deutschen Hochschulen

Internationals mit Beeinträchtigungen

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

Oder auch 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

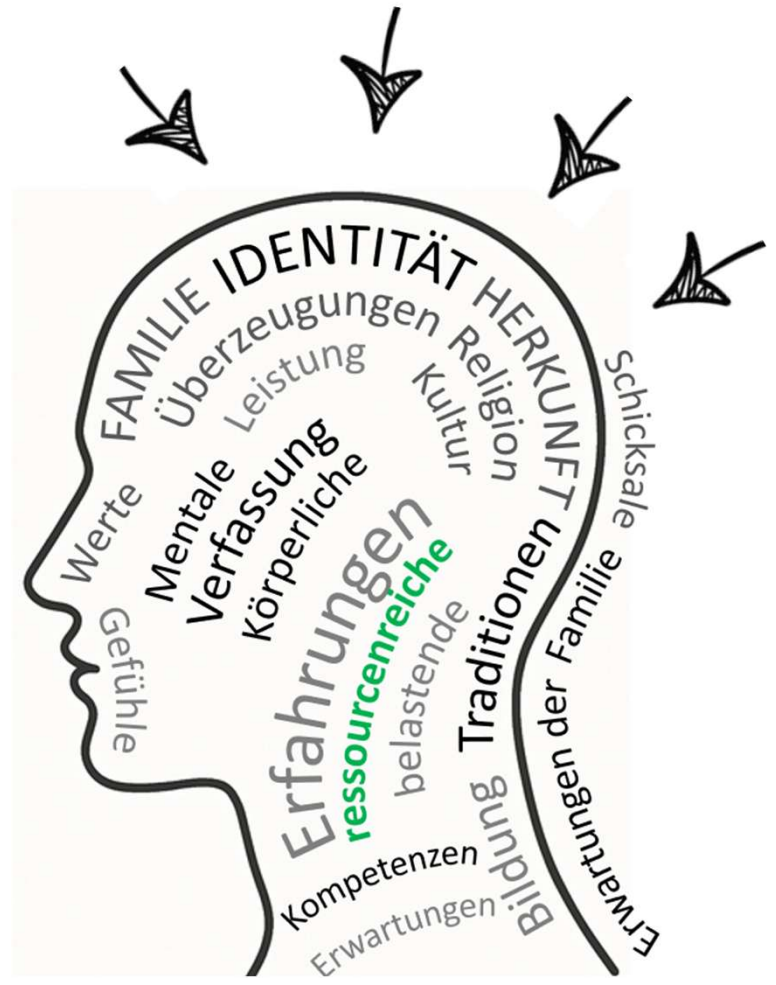
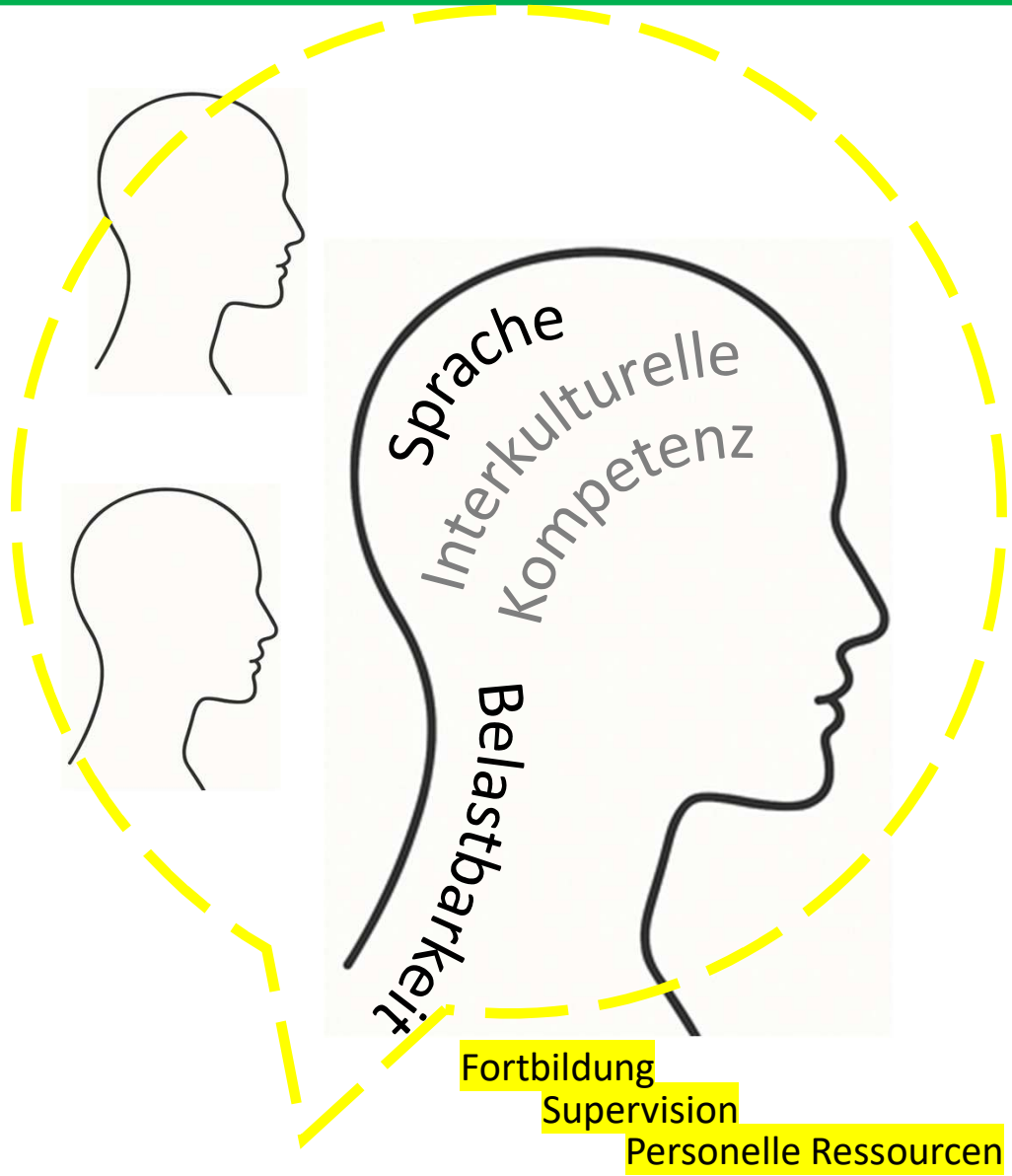
Alters- und herkunftsunabhängiger Zugang zu Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und der sozialen Teilhabe für Studierende und Promovierende

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

Zeit: Wann ist was wichtig?



Anlaufstellen im Krisen-/ Krankheitsfall

Hausärzt*in (jede/r sollte eine/n haben!)

Fachärzt*in, z.B. Gemeindepsychiatrisches Zentrum (Sprachmittlung?)

Kassenärztliche Vereinigungen/Landespsychotherapeutenkammern ggf.
aktiv Nachfragen nach Liste mit mehrsprachigen Therapeut*innen/
Ärzt*innen

Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung mit Überweisung

Tamly App für Therapeut*innensuche in Hamburg, Baden-Württemberg,
Rheinland-Pfalz, Saarland → Sprache angeben

Regionale Angebote, z.B. Beratungsstellen

Kontaktadressen für traumatisierte (geflüchtete) Studierende

<https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/>



Bundesweite Arbeitsgemeinschaft
der psychosozialen Zentren
für Flüchtlinge und Folteropfer

Themen ▾

Die BAF ▾

Hilfe vor Ort ▾

Publikationen ▾

Veranstaltungen ▾

Projekte

DeGPT

Deutschsprachige
Gesellschaft für
Psychotraumatologie

<https://www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene/therapeutinnen-in-ihrer-naehe-finden> *(nach Sprache)*

<https://www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene/hilfelinks-und-beratungstelefone>

Umgang mit akuter Suizidalität/ Verdacht auf akute Eigengefährdung

1. Bei konkreten Hinweisen, einer Vermutung oder auch einem „komischen Gefühl“ führen Sie in einem geschützten Rahmen ein Gespräch herbei **oder bitten jemand anderen dies (zusammen mit Ihnen) zu tun.**
2. Nach Befinden fragen und Sorge ausdrücken. *„I have noticed...I am worried...“*
3. Konkret nach Suizidgedanken fragen. *„Are you thinking about taking your own life? Are there any concrete ideas or plans? Does anybody know? Are you receiving professional help? Have you tried to comit suicide before? (je konkreter die Pläne und je weniger support, desto höher das Risiko, auch bei früheren Suizidversuchen.*
4. Bei akuter Gefährdung: 112 rufen und die Person nicht mehr allein lassen, sonst:
5. Schwierige Situation validieren.
6. Anlaufstellen nennen und für professionelle Hilfe motivieren. (Eigene Kompetenzen und Grenzen benennen dürfen.)

Angepasst an Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: www.suizidprophylaxe.de

Umgang mit Suizidalität/ Verdacht auf akute Eigengefährdung

Durch Nachfragen induzieren Sie keine Suizidgedanken. Es ist eher entlastend, gefragt zu werden.

Suizidale Kommunikation muss immer ernst genommen werden.

Bei Unsicherheit immer professionellen Hilfe hinzuziehen.

Machen Sie sich mit den aktuellen Notfallplänen Ihrer Einrichtung vertraut.

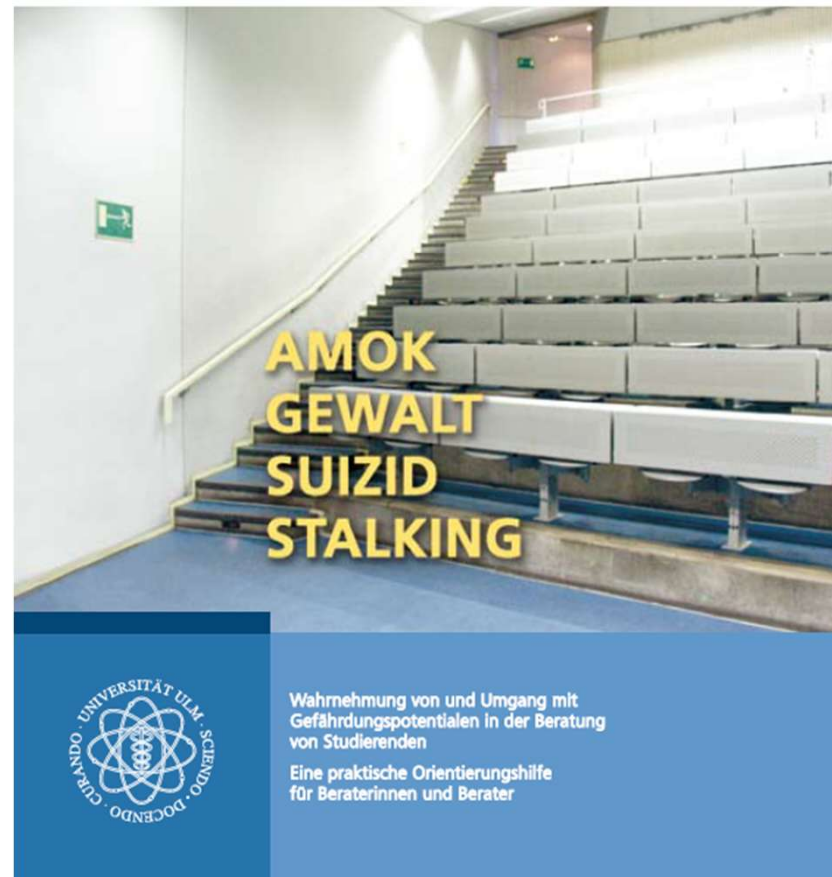
Gibt es Schulungen, Supervision in Ihrer Einrichtung bei Unsicherheiten bei diesem herausfordernden Thema?

Handlungsanleitung

für Beraterinnen und Berater an Universitäten,
Hochschulen und Studentenwerken

Empfehlung:

Oder ähnliche
Anleitungen der
Hochschulen
und Ministerien



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 mit **Judith Gasch & Katja Wadewitz**

Michaela Kusal, Inklusionsberatung, Studierendenwerk AKAFÖ

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

Marlies Piper, Sozialberatung Seezeit Studierendenwerk Bodensee

Und allen ratsuchenden Studierenden

Back up Folie

Deshalb: 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