



Funded by  
the European Union

**Välismaale reisimine**  
**abivajajana:**  
**mida peate teadma**



**„Välismaale minek näitas  
mulle, et suudan  
hakkama saada  
rohkemaga, kui arvasin.“  
– Laura**

## **Mida peate teadma**

**Õpingute ajal välismaale minek võib olla põnev ja väärtuslik kogemus. Sa õpid uusi asju, kohtud uute inimestega ja su enesekindlus kasvab.**

**Puudega või täiendavat tuge vajavatele üliõpilastele võib see aga tunduda ka keeruline. See on täiesti normaalne.**

**Käesolev juhend aitab sul ette valmistuda ja näitab, millist tuge on võimalik saada.**





„Teadmine, et ma ei  
olnud üksi, tegi kõik  
lihtsamaks.“ – Maria

## Raha ja rahandus

- Erasmus+ pakub toetust reisikulude ja majutuse katteks
- Tavaliselt tasute vaid väikesed isiklikud kulud (näiteks öhtutel või nädalavahetustel)
- Programm on kavandatud nii, et see oleks kõigile kättesaadav.

## Tugi ja juhendamine

- Saad reisi ajal juhendamist
- Alati on keegi, kelle poole saate abi saamiseks pöörduda
- Programm on loodud toetama mitmesuguseid vajadusi ja puudeid.





„Lähte välismaale? Kõik  
läheb hästi.“ – Wout



## Reisimine ja transport

- Lennujaamas või raudteejaamas saate abi (näiteks eelisjärjekorras teenindamine või meditsiiniline abi)
- Teid võidakse sihtkohas vastu võtta
- Kui te ei suuda iseseisvalt reisida, on abi saadaval.

## Meditsiiniline abi

- Vajadusel on saadaval meditsiiniline abi
- Arstid ja apteegid on kättesaadavad
- Võtke oma ravimid kaasa
- Kontrollige, kas vajate arstitõendit.





**„Võta aega enda jaoks.  
See on oluline.” – Chris**

## Majutus

- Saadaval on ligipääsetavad toad
- Te saate oma viibimise kohta teavet eelnevalt
- Majutus on turvaline ja sobib erinevate vajadustega.

## Emotsionaalne tugi

- Alati on olemas kontaktisik
- Võite igal ajal abi paluda
- On oluline teha pause ja hoolitseda enda eest.





**„See väike samm  
välismaale muutis minu  
jaoks palju.“ – Kia**

## **Pole midagi, kui asjad ei lähe täiuslikult**

- Uued olukorrad võivad tunduda ülekoormavad
- Vigade tegemine on õppimise osa
- Võid alati abi paluda.

## **Alusta väikestest sammudest**

- Sa ei pea välismaale minema pikaks ajaks
- Võid alustada lühiajalise rühmabiilsusega
- Hangi enesekindlust turvalises keskkonnas
- Paljud õpilased astuvad pärast seda esimest kogemust suuremaid samme.



## **Tahad välismaale minna?**

- **Räägi oma õpetaja või koordinaatoriga**
- **Küsi Erasmus-võimaluste kohta**
- **Tee esimene samm, isegi kui see on väike.**

**Sa suudad seda!**

**On normaalne, et tunned end närvilisena.  
Paljud õpilased tunnevad sama.**

**Välismaale minek on samm, mida sa ei pea  
ükski astuma. Abi on alati saadaval.**



**Rahastab Euroopa Liit. Siiski on väljendatud seisukohad ja arvamused ainult  
autorite omad ega pruugi tingimata kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse  
ja Kultuuri Täitevasutuse (EACEA) seisukohti.  
Ei Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.**