



Funded by
the European Union

**Naar het buitenland
met extra ondersteuning:
wat je moet weten**



**“Door naar het buitenland
te gaan ontdekte ik dat ik
veel meer aankan dan ik
dacht.” – Laura**

Wat je moet weten

Naar het buitenland gaan tijdens je studie is spannend én waardevol. Je leert nieuwe dingen, ontmoet nieuwe mensen en groeit in zelfvertrouwen.

Voor studenten met een beperking of extra ondersteuningsbehoefte kan het ook spannend of uitdagend voelen. Dat is helemaal normaal.

Deze gids helpt je bij de voorbereiding en laat zien welke ondersteuning mogelijk is.





LEES HIER MIJN VERHAAL

**“Weten dat ik er niet alleen
voor stond, maakte alles
makkelijker.” – Maria**

Geld en financiën

- Erasmus+ biedt een vergoeding voor reizen en verblijfskosten
- Meestal betaal je alleen kleine persoonlijke kosten (bijvoorbeeld in de avond of in het weekend)
- Het programma is bedoeld om toegankelijk te zijn voor iedereen.

Ondersteuning en begeleiding

- Je kunt begeleiding krijgen tijdens je reis
- Er is altijd iemand bij wie je terecht kunt voor hulp
- Het programma is ingericht voor studenten met verschillende ondersteuningsbehoeften en beperkingen.





**“Naar het buitenland? Dat
komt goed.” – Wout**



Reizen en vervoer

- Je kunt hulp krijgen op het vliegveld of station (bijvoorbeeld priority- of medische ondersteuning)
- Je kunt worden opgehaald op de plaats van bestemming
- Er is ondersteuning mogelijk als je niet zelfstandig kunt reizen.

Medische ondersteuning

- Medische hulp is beschikbaar als dat nodig is
- Dokters en apotheken zijn bereikbaar
- Neem je medicijnen mee op reis
- Controleer of je een medische verklaring nodig hebt





**“Neem de tijd voor jezelf.
Dat is belangrijk.” – Chris**

Verblijf

- Er zijn toegankelijke kamers beschikbaar
- Je krijgt vooraf informatie over je verblijf
- De accommodatie is veilig en geschikt voor verschillende ondersteuningsbehoeften.

Emotionele ondersteuning

- Er is altijd een contactpersoon beschikbaar
- Je kunt op ieder moment om hulp vragen
- Het is belangrijk om rustmomenten te nemen en goed voor jezelf te zorgen





**“Die kleine stap naar het
buitenland maakte voor mij
een groot verschil.” – Kia**

Het is niet erg als niet alles perfect gaat

- Nieuwe situaties kunnen overweldigend voelen
- Fouten maken hoort bij het leerproces
- Je kunt altijd om hulp vragen.

Begin klein

- Je hoeft niet voor lange tijd naar het buitenland
- Je kunt starten met een korte groepsreis
- Zo bouw je in een veilige omgeving vertrouwen op
- Veel studenten zetten daarna grotere stappen.



Wil je naar het buitenland?

- Praat met je docent of coördinator
- Vraag naar de mogelijkheden binnen Erasmus+
- Zet die eerste stap, ook als die klein voelt.

Je kan het!

Het is normaal om zenuwachtig te zijn. Veel studenten voelen dat zo.

Naar het buitenland gaan is een stap die je niet alleen hoeft te zetten. Er is altijd ondersteuning beschikbaar.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.