

## Wiedereinstieg im Checklistenformat für Studierende

Für Studierende bringt der Wiedereinstieg neue Fragen: Prüfungen, Vorlesungen, Deadlines – und gleichzeitig die eigene Belastbarkeit. Diese Liste zeigt Dir, wie Du Studium und Erholung in Einklang bringst.

### Eigener Check-in

- Energielevel einschätzen (Energietagebuch, Ampelsystem).
- Pacing: Lernzeiten in kleine Einheiten aufteilen, Pausen einplanen.
- Mini-Ziele setzen (z. B. ein Seminar, eine Prüfung).
- Warnsignale beachten (Konzentration, Fatigue).
- Ärztliche Rücksprache: realistische Belastung (Vorlesungen, Prüfungen, Praktika).

### Medizinisches & Dokumentation

- Atteste organisieren für Nachteilsausgleich, Prüfungsamt, Studienberatung.
- Reha-/Nachsorgeprogramme nutzen (Konzentration, Stressbewältigung, Fatigue).
- Dokumente für BAföG/Stipendien bereitstellen (Verlängerungsanträge, Sonderregelungen).
- Arztbriefe und Bescheinigungen für Urlaubssemester oder Teilzeitstudium sammeln.

**Besonderheit:** Keine Rentenversicherung/BEM – stattdessen Nachteilsausgleich, BAföG/Stipendien, Studien- und Prüfungsämter.

### Studium & Organisation

- Einen Überblick / Zeitstrahl über Deine Krankengeschichte erstellen.
- Studienberatung kontaktieren: Möglichkeiten zu Teilzeitstudium, Urlaubssemester oder Nachteilsausgleich prüfen.
- Prüfungsamt ansprechen: Verlängerungen für Hausarbeiten, Nachholtermine für Prüfungen beantragen.
- Dozent:innen informieren: je nach Bedarf. Offenheit wählen – klar sagen, welche Unterstützung gebraucht wird.
- Praktika und Pflichtveranstaltungen frühzeitig planen, ggf. verschieben oder anpassen.



### Finanzielles & Absicherung

- BAföG-/Stipendienstelle informieren: Verlängerungen oder Sonderregelungen beantragen
- Nebenjob prüfen: Stunden ggf. reduzieren oder pausieren.
- Unterstützungsangebote nutzen: Sozialfonds der Uni, Studierendenwerk, Härtefallregelungen.

### Selbstschutz & mentale Stärke

- Merksatz verinnerlichen: Du musst Dein Studium nicht in Rekordzeit schaffen – Dein Weg darf anders aussehen.
- Psychologische Beratungsstelle der Uni nutzen.
- Austausch mit anderen Studierenden suchen – evtl. Selbsthilfe- oder Hochschulgruppen.
- Kleine Erfolge feiern, z. B. eine bestandene Prüfung oder ein geschaffter Seminartermin.

### Langfristige Integration & Perspektive

- Studienziele überprüfen: Passen Fach, Tempo und Berufsziel noch?
- Alternativen prüfen: Schwerpunktwechsel, Praxissemester, flexible Lernformen (E-Learning, hybride Formate).
- Zukunft planen: Welche Art von Beruf und Alltag fühlt sich nach der Erkrankung stimmig an?

**Anmerkung:** Diese Listen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen Dir einen ersten Überblick verschaffen und Hinweise für Deine nächsten Schritte und möglichen Vorbereitungen geben.

Viel Erfolg.

