OSLOMET

HÅNDBOK FOR UTVEKSLING

ALT DU TRENGER Å VITE FØR OG UNDER OPPHOLDET

OSLOMET

GRIP SJANSEN | OPPLEV VERDEN!

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

INNHOLD

Sjekkliste før utveksling....4
Veiledningsmøte....4
Få godkjent ditt faglige opplegg....4
Forbered søknadsdokumenter og søk innen fristen....4
Følg opp tilbud om plass....4
Trenger du språkkurs?....5
Må du ta vaksiner?....5
Finn et sted å bo....6
Delta på «Utreiseseminaret»....6
Søk om lån og stipend....6
Søk om visum....7
Skaff deg forsikring....8
Fyll ut «Utreisekontrakten»....10
Les deg opp, vær forberedt!....10
Norsk statsborgerskap og informasjon om utveksling....10
Sjekkliste rett før og rett etter ankomst....11
Husk å ta med:....11
Semesterregistrer deg ved OsloMet....11
Oppdater din kontaktinformasjon....11
Meld fra om endringer i opplegget ditt....12
Registrer deg i «Reiseklar»....12
Last ned appen «Nødnummer»....12
Delta og engasjer deg!....12
Råd til sikkerhet og trivsel....13
I en nødsituasjon....14
Del opplevelsen din....15

Til deg som har fått tilbud om å reise på utveksling

Det å reise på utveksling krever alltid endel planlegging og forberedelser.

Det er viktig at du selv har oversikt over og setter deg inn i hva som kreves av deg, helt fra du har takket ja til tilbudet om utveksling, til du drar hjemmefra og mens du er ute. Hele prosessen er beskrevet på student.oslomet.no/utveksling.

Denne håndboka er ment å være et sted du kan finne veiledning og svar på det meste du må huske som utvekslingsstudent.

Vi som jobber med utveksling på OsloMet vil også gjøre vårt beste for å hjelpe deg i prosessen og med å finne frem til den informasjon du trenger.

Vi ønsker deg lykke til med planlegging og opphold!

Hilsen

Seksjon for karriere, internasjonalisering og studentliv, OsloMet

SJEKKLISTE FØR UTVEKSLING

Det er mye du må huske på, men denne sjekklisten kan hjelpe deg på vei.

Svar på tilbudet om utveksling i SøknadsWeb

Etter at du har fått svar på søknaden din, er det første du må gjøre å takke ja til tilbudet du har fått.

Om du får et tilbud du likevel ikke vil ha eller du er kvalifisert, men ikke har fått plass på noen av stedene du ønsket deg til, ta kontakt med din internasjonale koordinator for å få hjelp til å finne et annet studiested.

Veiledningsmøte om veien videre

Etter at du har fått svar på søknaden din og takket ja til tilbudet om utveksling, vil du innen utgangen av mars/oktober, avhengig av hvilket semester du skal reise ut, bli innkalt til et veiledningsmøte med din internasjonale koordinator. I møtet vil du få mer informasjon om hvordan du søker til institusjonen OsloMet har godkjent at du kan reise til, og andre praktiske opplysninger som vil være viktig for deg og ditt opphold.

Få godkjent ditt faglige opplegg

Sammen med faglig koordinator på studieprogrammet ditt må du finne ut hvilket faglig opplegg du skal ha mens du er på utveksling, enten det er emner, prosjekt eller praksis.

Dette skal skrives inn en «Learning Agreement», som skal godkjennes og signeres av faglig koordinator. Avtalen sikrer at du får utvekslingsoppholdet godkjent som en del av graden din ved OsloMet og i den skal det stå hvor du skal, hvilke emner du skal ta og hvor mange studiepoeng du vil kunne få godkjent mens du er ute.

Om du skal ta praksis, prosjekt- eller bacheloroppgave i land i Afrika, Latin-Amerika eller Asia må du melde deg på feltforberedende kurs så snart som mulig, se student.oslomet.no/feltforberedende-kurs

Forbered søknadsdokumenter og søk innen fristen

Noen av dokumentene som skal sendes inn med søknaden til utvekslingsstedet eller søknad om visum, for eksempel resultater av språktest eller politiattest, kan det ta en del tid å få tak i. Vær derfor forberedt på å begynne med én gang etter veiledningsmøtet, eller før møtet om du får beskjed om det. Og husk å søke innen fristen!

Følg opp tilbud om plass

Etter at du har søkt deg til utvekslingsstedet, vil du få skriftlig svar. De aller fleste vil få ja på søknaden sin, men det er alltid opp til partnerinstitusjonen å vurdere om de mener du er kvalifisert eller ikke. Noen institusjoner sender tilbudet direkte til deg, mens andre sender det direkte til OsloMet.

Følg instruksjonene i opptaksbrevet nøye! Du må svare på tilbud om plass, noen må betale avgifter eller skolepenger, alt ettersom hva som kreves fra ditt utvekslingssted. Ofte vil det også være nyttig informasjon om visum og bolig i opptaksbrevet.

Si ifra til den internasjonale koordinatoren din dersom du får tilbudet sendt direkte til deg.

Trenger du språkkurs?

Om enten institusjonen krever at du har et høyere språknivå enn du har allerede, eller du selv vil forbedre språkkunnskapene dine er det greit å starte i god tid. Du kan ta språkkurs i Norge før du reiser, du kan ta kortere språkkurs i studielandet i perioden rett før studiestart, eller du kan i noen tilfeller studere språket samtidig som du tar andre emner. Det er mulig å søke om støtte til noen typer språkkurs hos Lånekassen.

Les mer om språkmuligheter student.oslomet.no/praktiske-forberedelser-for-oppholdet

Må du ta vaksiner?

Du må selv sørge for å ta nødvendige vaksiner før du reiser. Reisevaksiner kan du ta hos de fleste fastleger, på spesielle kommunale eller private klinikker, på noen apotek og hos SiO. SiO anbefaler å bestille vaksinasjonstime så tidlig som mulig.

HVILKE VAKSINER TRENGER DU?

- **Skal du til Latin-Amerika, Afrika eller Asia** vil du sannsynligvis trenge vaksiner, avhengig av hva du allerede har tatt. Les hvilke reisevaksiner som kreves hvor på https://www.fhi.no/sm/smittevernrad-ved-reiser/smittevernrad-og-vaksiner-ved-reise/
- Skal du **til USA, Canada, Australia eller Vest-Europa** kreves normalt ingen spesielle vaksiner, men vær oppmerksom på at universitetet kan ha egne regler for studenter som skal bo på campus og for studenter innen helsefag.
- Husk også å sjekke **hva som gjelder for andre land i regionen** dersom du planlegger å reise i andre land i området!

Uansett hvor du skal, kan det også være lurt å undersøke om man trenger ny dose av andre vaksiner – du kan sjekke hvilke vaksiner du har ved å logge inn på https://www.helsenorge.no/vaksiner/

Studenter som skal ut i **praksis eller klinisk undervisning** ved bestemte utdanninger, må være bevisst sin smittestatus når det gjelder tuberkulose og MRSA. Om dette gjelder deg skal du ha fått beskjed om det når du semesterregistrerte deg. Du kan i så fall bli bedt om å teste deg før utreise og/eller etter hjemreise, les mer på student.oslomet.no/medisinsk-testing Vær også oppmerksom på at noen universiteter kan ha egne regler for studenter som skal ta praksis og/eller helsefag.

Finn et sted å bo

Du er selv ansvarlig for å skaffe deg et bosted. Du får som regel informasjon og gode råd fra institusjonen du skal til, enten fra nettsiden deres eller med opptaksbrevet. Noen tilbyr studentboliger, andre steder må du leie på det private markedet. Dersom du skal leie på det

private markedet anbefaler vi at du ikke betaler noe eller inngår kontrakt før du har ankommet stedet og sett boligen, men heller finner et midlertidig sted, som et hotell, hostel eller lignende, og bruker det som base i den korte perioden du leter etter bolig.

Bruk gjerne facebook-gruppen OsloMet Utveksling og spør tidligere studenter om deres erfaring med å finne et sted å bo. Noen institusjoner har også egne grupper for internasjonale studenter på sosiale medier som kan være nyttig i jakten på bolig, og Ansa har også lokale facebook-grupper og kontaktpersoner som kan gi tips og råd.

Delta på «Utreiseseminaret»

Før avreise vil du bli invitert til Utreiseseminaret, som normalt holdes i mai/november. Her vil du få viktig informasjon om sikkerhet og praktiske råd før avreise.

Les mer om utreiseseminaret på student.oslomet.no/utreiseseminar

Søk om lån og stipend

STIPEND

Dersom du får innvilget plass som **Erasmus+ - eller Nordplus-student**, får du et stipend som utbetales av OsloMet, i tillegg til at du ikke betaler skolepenger ved utvekslingsinstitusjonen. OsloMet sender ut informasjon på e-post om hva du må gjøre for å få stipendet, men du kan lese mer allerede nå på student.oslomet.no/finansiering. Hvor mye du får utbetalt, er avhengig av hvor lenge du er borte, hvor du skal og om du reiser grønt. Det finnes også muligheter for tilleggsstipend. Detaljer om disse og de forskjellige satsene finner du på https://student.oslomet.no/erasmuspluss**.** Både **Erasmus+ - og Nordplus** stipendene kommer i tillegg til støtte fra Lånekassen.

STØTTE FRA LÅNEKASSEN

Under et utvekslingsopphold har du rett til vanlig lån hos Lånekassen, såkalt basislån, hvor 40% kan omgjøres til stipend. I tillegg til basislånet fra lånekassen, kan du også få støtte til:

- **Reise:** du er automatisk kvalifisert til å få reisestøtte, en blanding av stipend og lån, dersom du kvalifiserer til basislån *og* du skal studere utenfor Norden. Hvor mye du kan få avhenger av hvor du skal.
- **Skolepenger:** skal du betale skolepenger kan du få støtte til det i form av lån og stipend, opptil en viss sum. Hvor mye avhenger av hvor du skal studere.
- **Språkkurs**: skal du studere ved en institusjon som har et annet undervisningsspråk enn engelsk, kan du få stipend til et forberedende språkkurs. Språkkurset må være på minst fire uker med minimum 15 undervisningstimer per uke og helst tas før selve studiet.
- **Rekrutteringsstipend:** Noen land gir mer stipend, så drar du til Brasil, India, Japan, Kina, Sør-Afrika eller Sør-Korea, får du 4401 kroner ekstra i måneden. Dette stipendet kan du få i inntil ti måneder.

For å se hvor mye du kan få totalt, legg inn detaljer om utvekslingsoppholdet ditt på lanekassen.no/nb-NO/stipend-og-lan/utland/utveksling-til-et-universitet-eller-en-hoyskole/

Før du kan få innvilget støtte fra Lånekassen trenger du:

- **Bekreftelse fra OsloMet**: OsloMet sender en automatisk, digital bekreftelse til Lånekassen senest 1.desember for vårsemesteret og 1.mai for høstsemesteret. Har du søkt om støtte til utveksling før det, kan det hende at Lånekassen tror at vi ikke har godkjent ditt utvekslingsopphold. Får du en slik beskjed fra Lånekassen kan du be dem sjekke godkjennelsen igjen etter den relevante datoen over.
- **Bekreftelse på skolepengesum**: skal du betale skolepenger må du sende inn en offisielt, signert bekreftelse fra studiestedet i utlandet som viser navnet ditt og hvor mye du skal betale i rene skolepenger, fratrukket rabatt du får som OsloMet-student. Andre avgifter til for eksempel administrasjon, søknad eller bibliotek dekkes ikke. Dokumentet «Confirmation of Enrolment» (CoE) som australske studiesteder sender ut er ikke god nok dokumentasjon på skolepenger, fordi det ikke viser rabatten du får. **Tar det lang tid før du får dokumentasjonen på skolepengene?** Du kan likevel søke om støtte til utveksling, men sende inn dokumentasjon i etterkant. Du må da krysse av for «Jeg har allerede sendt inn dokumentasjonen» og så ettersende så snart som mulig. På denne måten kan du få utbetalt basislån og reisestøtte og bruke av disse midlene til å dekke eventuelle skolepenger som må betales på forskudd.
- **Opptaksbrev til språkkurs**: skal du søke om støtte til språkkurs må du sende inn bekreftelse på opptak til kurset som viser start- og sluttdato, samt antall undervisningstimer per uke, og en bekreftelse på undervisningsspråket ved din utvekslingsinstitusjon.

ANDRE STIPENDER

Det finnes i tillegg en rekke andre stipender og legater det er mulig å søke på. Se mer informasjon på student.oslomet.no/finansiering

Søk om visum

Som regel vil du få god informasjon om visum og/eller oppholdstillatelse fra institusjonen du skal til, men det er ditt eget ansvar å sette deg inn i hva som gjelder og å følge de reglene.

Dersom du skal på utveksling **innenfor Europa**, trenger norske statsborgere som regel ikke å søke om visum, og oppholdstillatelse kan man som regel søke om etter ankomst. ***Egne regler gjelder for Storbritannia*** der du må søke om elektronisk innreisetillatelse (ETA) https://www.gov.uk › guidance og i visse tilfeller også visum. Du kan få råd rundt dette fra den du har veiledning med.

Skal du på utveksling **utenfor Europa,** er det ofte krav om å ha studentvisum før du reiser fra Norge. Den beste kilden til hva som gjelder for landet du skal til er det aktuelle landets ambassade, ofte lenket opp via Utenriksdepartementets reiseinformasjon https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon/velg-land/, men Ansa har også mye god og lettfattelig informasjon om en del land på sine sider https://www.ansa.no/alt-du-trenger-a-vite/praktisk-informasjon/visum/. De internasjonale koordinatorene ved OsloMet og institusjonen du skal til vil også kunne gi deg råd underveis.

Husk også å sjekke at passet ditt er gyldig i hele perioden du skal være borte. Noen land krever også at passet skal være gyldig i minimum 6 måneder utover tiden du skal være i landet.

Skaff deg forsikring

Du trenger **minst to forskjellige typer forsikring** mens du er på utveksling:

- Helsedekning gjennom folketrygden
- Reise-/studentforsikring
- Krav om lokal forsikring i noen land

Noen land og/eller partnerinstitusjoner kan kreve at du tegner en spesiell type forsikring enten i tillegg til disse to, eller istedenfor norsk reiseforsikring. Om det gjelder deg vil du få informasjon om det under veiledning og eventuelt også direkte fra partnerinstitusjonen.

HELSEDEKNING GJENNOM FOLKETRYGDEN

Medlemskapet i folketrygden gir deg rett til medisinsk **behandling** i utlandet.

Er du bosatt i Norge, er du som hovedregel medlem i **folketrygden** og du kan være student i utlandet i inntil 12 måneder i strekk uten å miste medlemskapet. Automatisk medlemskap mens du er i utlandet avhenger av at du innvilges støtte fra Lånekassen. Om du tar deg jobb mens du er ute mister du medlemskapet og er ikke lenger dekket.

I **EØS-land, Sveits og i Quebec i Canada** får du dekket helseutgifter etter det landets regler. **Utenfor EØS**, samt i enkelte EØS-land hvor helsetilbudet er vurdert som dårligere enn i Norge, har du rett til dekning som tilsvarer dekningen du ville fått i Norge.

Skal du på utveksling **utenfor Europa**, du er norsk statsborger og får støtte fra lånekassen vil du automatisk få tilsendt bevis på medlemskapet fra Helfo, omtrent 15 dager etter at du har fått innvilget støtte hos Lånekassen. Beviset sendes til din folkeregistrerte adresse. Vær oppmerksom på at du selv må legge ut for utgifter du måtte ha og søke om refusjon innen 6 måneder. Om det er snakk om store summer du må legge ut, kontakt forsikringsleverandøren din, i de fleste tilfeller kan de belastes direkte i slike tilfeller. Les mer på helsenorge.no/bo-i-utlandet/studenter-utenfor-eu-eos

Dersom du skal på utveksling **innenfor Europa**, må du bestille Europeisk Helsetrygdkort. Les mer om bestilling og rettighetene dine på helsenorge.no/bo-i-utlandet/student-i-eu-eos-og-sveits. Etter at **Storbritannia** gikk ut av EU har Norge inngått en egen avtale med landet som sikrer deg dekning av utgifter til helsehjelp. Ifølge denne avtalen må du vise frem passet ditt på behandlingsstedet.

Dersom du ikke mottar støtte fra Lånekassen, eller du ikke er norsk statsborger anbefaler vi at du setter deg inn i muligheten for å søke om frivillig medlemskap og hvilke betingelser som gjelder for det på sidene lenket inn over og på NAVs nettside nav.no/no/person/flere-tema/arbeid-og-opphold-i-utlandet/relatert-informasjon/frivillig-medlemskap-opphold-utenfor-norge#chapter-1

REISE-/STUDENTFORSIKRING

I tillegg til at Folketrygden kun dekker helsetjenester er det slik at du først må betale og så kan du få penger igjen. Det kan ofte være veldig dyrt med helsetjenester og det er derfor viktig at du i tillegg har **en god reise-/studentforsikring som dekker deg under hele utvekslingsoppholdet**.

En slik forsikring kan legge ut for eventuelle utgifter du har ved sykehusopphold og senere få disse tilbake fra Folketrygden. I tillegg vil en slik forsikring dekke andre ting som f.eks. hjemtransport ved sykdom, innbo, stjålet/mistet bagasje, uhell, tyveri osv. Du trenger derfor begge typer dekning.

Du står fritt til å velge forsikring, men vi anbefaler at du sammenligner flere før du velger. Når du sammenligner forsikringer, bør du tenke spesielt på **forsikringens varighet, hva den dekker og om du skal ta praksis** mens du er ute. ANSA – organisasjonen for norske studenter i utlandet - tilbyr en forsikring spesialtilpasset for utenlandsstudenter som har gode betingelser, se ansa.no/forsikring for mer informasjon. Noen fagforbund (f.eks. Norsk Sykepleieforbund og Utdanningsforbundet) tilbyr også forsikring gjennom studentmedlemskapene sine.

- **Varighet:** en reiseforsikring har som regel en begrensning på hvor lenge du kan være i utlandet, vanligvis pluss/minus 7 uker sammenhengende. Som utvekslingsstudent vil en slik reiseforsikring ofte ikke dekke deg under hele ditt opphold. Mange forsikringsselskap har egne forsikringer for de som skal oppholde seg lenge i utlandet, eller spesielle studentforsikringer. Du må selv sørge for at reiseforsikringen du velger dekker deg under hele utvekslingsoppholdet ditt.
- **Hva dekker forsikringen:** de fleste reise-/studentforsikringer dekker vanlige hendelser som tyveri og uhell, eksempler som ofte ikke dekkes kan være innbo, ekstremsport, MRSA, og annet. Tenk derfor gjennom hva du trenger og sjekk hva forsikringen dekker før du kjøper den.
- **Praksis:** Skal du på praksis i utlandet, **må du være forsikret også når du er på jobb/praksissted**. Ansvarsforsikring og ulykkesforsikring er som regel basert på deg som privatperson og mange forsikringer dekker deg derfor ikke når du er på jobb/ praksissted. **Sørg derfor for å ha en forsikring som dekker ansvar *for skade du kan forvolde* på person eller eiendom mens du er på jobb/på praksisstedet**, i tillegg til å dekke ulykke som kan ramme *deg* mens du er på jobb/på praksisstedet. ANSA sin forsikring for utenlandsstudenter gir god dekning også for praksisstudenter. Noen fagforbund har også gode forsikringer for studenter i praksis, bl.a. Norsk Sykepleierforbund. Du kan også sjekke om du faller inn under vertsinstitusjonen/praksisstedets forsikringsordninger.

KRAV OM LOKAL FORSIKRING I NOEN LAND

I noen land stilles det krav om at du har forsikring kjøpt i det landet, eller ved universitetet du skal til. For eksempel i **Sør-Afrika** må du må kjøpe sør-afrikansk helseforsikring om du skal studere et semester der. Du vil få informasjon om dette fra studiestedet, og under veiledning om det gjelder deg. I **USA** selger mange av universitetene egne forsikringer til sine utvekslingsstudenter som de krever at alle kjøper. Har du reiseforsikring og er dekket av Folketrygden som vi beskriver over skal du være godt nok dekket, så siden disse amerikanske forsikringene kan koste alt fra under 3500 kr til 30 000 kr, anbefaler OsloMet at du benytter deg av muligheten til å søke om unntak, såkalt «Insurance Waiver», om det er et alternativ. Etterspør universitetet dokumentasjon på dekningen din når du søker om unntak kan du kontakte forsikringsselskapet ditt for hjelp. I **Australia** kreves det en forsikring som kalles OHSC, men norske studenter som er dekket av Folketrygden/HELFO er unntatt fra å kjøpe denne. Som bevis på dekningen holder det som regel med fremvisning av norsk pass, og i selve visumsøknaden kan du oppgi personnummeret ditt som bevis på at du er dekket.

Fyll ut «Utreisekontrakten»

Før du drar må du signere på en kontrakt for utvekslingsoppholdet ditt. Kontrakten beskriver hva du forplikter deg til når du drar på utveksling fra OsloMet og hva du kan forvente av OsloMet. Du vil få tilsendt mer informasjon og lenke til å fylle ut kontrakten på nettskjema.no etter Utreiseseminaret og i god tid før avreise, normalt sett mot slutten av mai/november.

Les deg opp, vær forberedt!

Jo mer du vet om stedet du skal til, jo lettere vil det bli å finne seg til rette.

Det er mange gode kilder du kan bruke. Les gjerne lokale aviser, litteratur, reisebøker, og andre studenters erfaringer, men vi anbefaler at du begynner med å laste ned **Utenriksdepartements (UDs) app «Reiseklar»** hvor du finner UDs anbefalinger om land og områder man ikke bør reise til, og kvalitetssikret reiseinformasjon. Mer spesifikt finner du blant annet informasjon om:

- **Helse og andre sykdommer:** i visse områder av verden kan det være risiko for andre typer virus eller parasitter enn her hjemme. Du må sette deg inn i hva som gjelder for området du skal til og beskytte deg mot eventuelle sykdommer som finnes der.
- **Sikkerhet**: sett deg godt inn i situasjonen i landet du skal til. Mange steder vil det være nok med vanlige forhåndsregler, se avsnitt om «Råd for sikkerhet og trivsel» under, mens det i andre land vil kunne være veldig høy kriminalitet eller uroligheter i visse områder som begrenser hvor man kan reise og hvordan man bør oppføre seg.
- **Lokale skikker og lover**

Statsborgerskap og informasjon om utveksling

Er du ikke norsk statsborger kan andre regler gjelde enn de beskrevet her. Vi anbefaler derfor at om du ikke har norsk statsborgerskap når du skal på utveksling søker informasjon hos UDI, ditt lands ambassade eller de institusjonene vi nevner under de forskjellige avsnittene om hva som vil gjelde for deg.

Har du søkt/planlegger å søke om norsk statsborgerskap snart, bør du uansett kontakte UDI for å få mer informasjon om dine muligheter for å reise ut av landet uten at det påvirker din søknad om statsborgerskap.

SJEKKLISTE RETT FØR OG ETTER ANKOMST

Husk å ta med

- **All skriftlig informasjon og dokumentasjon**: Har du fått tilsendt kvitteringer, en opptakspakke eller andre dokumenter er det viktig at du tar disse med. Har du alt på e-post? Lag gjerne en egen mappe med all info fra både OsloMet og ditt nye studiested.
- **Forsikringsbevis** fra HELFO / Europeisk Helsetrygdkort og reiseforsikringsbevis
- **Vaksinasjonsbevis:** sett deg inn i hva som kreves der du skal av antall vaksinasjoner og hva som er tilstrekkelig dokumentasjon
- **Pass med lang nok varighet**: noen land krever at passet ditt er gyldig minst 6 måneder lengre enn oppholdet varer. Skann gjerne pass, visum og andre viktige dokumenter slik at du har en kopi tilgjengelig.
- **Penger**: Noe kontanter i lokal valuta i tillegg til kredittkort
- **Planlegger du å kjøre?**: i noen land kreves internasjonalt førerkort som du må søke om i god tid før du drar, se naf.no/tips-og-rad/bilferie-og-reise/reisetips/internasjonalt-forerkort/
- **Tar du reseptbelagte medisiner**?: Ta med resept for hele perioden, og hvis du reiser med mye medisin bør du ha med en signert og stemplet bekreftelse fra legen på engelsk. Landet du skal til kan ha egne regler på hva som kan innføres og hvilken dokumentasjon som kreves så sett deg inn i hva som gjelder for landet du skal til og medisinene du tar. Start gjerne på https://www.helsenorge.no/medisiner/medisiner-pa-reise/ og https://legemiddelverket.no/import-og-salg/import-til-personlig-bruk/legemidler-pa-reise-ut-av-norge
- **Lurer du på hva annet du bør ta med?** Vi sender ut en pakkeliste med gode tips etter Utreiseseminaret i mai/november.

Semesterregistrer deg ved OsloMet

Du er fremdeles student ved OsloMet når du reiser på utveksling, og du må derfor betale semesteravgift og semesterregistrere deg som vanlig i StudentWeb. Du skal ikke betale kopiavgift og materialavgift.

Registreringsperioden for høstsemesteret er 1.juni - 1. september og for vårsemesteret 1.desember - 1. februar.

Oppdater din kontaktinformasjon

Så snart du har fått ny adresse er det viktig at du registrer oppdatert kontaktinformasjon i StudentWeb. Dette er viktig for at OsloMet skal kunne nå deg i en eventuell nødsituasjon.

- **Adresse:** Register din utenlandske adresse i feltet «Semesteradresse».
- **Mobil:** Registrer gjerne ditt lokale mobilnummer.
- **E-post:** Av personvernhensyn er det kun OsloMet e-postadressen OsloMet kan kontakte deg på mens du er ute, så sørg for å sjekke denne aktivt.

Meld fra om endringer i studieopplegget ditt

Alle endringer må godkjennes av OsloMet. Dersom du for eksempel må **ta andre emner enn de som er godkjent i din Learning Agreement**, må du melde fra til internasjonal koordinator på fakultetet ditt.

Dersom du ønsker å **forlenge oppholdet** ditt, bør du kontakte din internasjonale koordinator så snart som mulig for informasjon om dine muligheter for forlengelse og veiledning i videre prosess. Studenter på Erasmus+ opphold som ønsker forlengelse må ta kontakt senest én måned før siste dag av utvekslingsoppholdet, som spesifisert i Learning Agreement. Vær oppmerksom på at ikke alle studieprogram har rom i studieplanen for å forlenge et utvekslingsopphold.

Registrer deg i UDs app «Reiseklar»

Du må registrere deg i Utenriksdepartementet (UD) sin app «Reiseklar» i perioden du er ute. Når du registrerer deg der, blir du del av UDs register over nordmenn i utlandet. Dette registeret gir UD oversikt over hvilke nordmenn som befinner seg i hvilke land og mulighet til å ta kontakt med deg og gi deg hjelp dersom noe skulle oppstå. Om du ikke ønsker å ha appen, kan du registrere deg på reiseregistrering.no

Last ned appen «Nødnummer»

Laster du ned denne har du de lokale nødnumrene og andre nyttige kontakter lett tilgjengelig. Der finner du også nummeret til Utenriksdepartementets operative senter (UDs «nødtelefon»), og du kan legge inn nummeret til både den lokale norske ambassaden og forsikringsselskapet ditt. Om du har Ansas forsikring kan du legge inn telefonnummeret til deres Travel Assistance på +47 21 40 92 00, åpent 24/7.

Delta og engasjer deg!

De fleste vertsinstitusjoner tilbyr et opplegg for nye internasjonale studenter, enten i form av en omfattende *Orientation Week* med faddere og sosiale aktiviteter, eller et kortere informasjonsmøte. Uansett hva som tilbys der du skal, anbefaler vi at du deltar.

Når du først er på utveksling er det viktig å si ja til mulighetene som dukker opp. Delta alltid på forelesningene fra første dag, bli med i en studentforening, møt opp på arrangementene under studiestarten, takk ja til den kaffen og still alle spørsmålene du lurer på.

Det er også viktig å ankomme i god tid før semesterstart, slik at du kan delta aktivt helt fra begynnelsen. De første dagene og ukene er ofte de viktigste for å bli kjent med både studiestedet og medstudentene dine. Jo tidligere du engasjerer deg, desto lettere blir det å bygge et sosialt nettverk, finne deg til rette i studiehverdagen og få best mulig faglig og personlig utbytte av utvekslingsoppholdet. Så grip sjansene, vær nysgjerrig og kast deg ut i det fra dag én!

RÅD TIL SIKKERHET OG TRIVSEL

- **Følg alltid råd og retningslinjer** fra lokale myndigheter og vertsinstitusjonen.
- **Sett deg inn i vilkårene til folketrygden og forsikringsselskapet ditt.**
- **Unngå å være synlig beruset på offentlig sted**. Det gjør deg sårbar og mer utsatt for kriminelle handlinger. Hold øye med hverandres drinker på utesteder. Husk også at synlig berusede personer ikke er et like vanlig syn i mange andre land som det er i Norge.
- **Unngå narkotiske stoffer**. De fleste land har strenge straffer for narkotikarelaterte forhold, noen steder opp til dødsstraff.
- **Unngå å delta i politiske markeringer / demonstrasjoner**. Selv om det vil kunne være fristende å støtte en god sak ved å delta i politiske markeringer kan det være farlig, og i enkelte land er det forbudt for utlendinger og du kan risikere å bli utvist.
- **Gå flere sammen om kvelden og gå aldri rundt med mye penger/verdisaker.**
- **Engasjer deg faglig og sosialt fra starten av**. Dette vil gjøre det lettere å komme i kontakt med andre studenter og du blir fortere kjent med omgivelsene.
- **Vær forberedt på at du kan oppleve «kultursjokk» den første tiden.** Selv i land som vi vanligvis opplever som kulturelt like med Norge, vil mange kulturelle koder og måter å gjøre ting på være helt forskjellig fra dem du er vant med. Still med et åpent sinn og vis respekt! Husk du er der for å lære en annen kultur å kjenne, ikke for å dømme andre. Om du får kultursjokk og lengter hjem, husk at det som regel går over, men det hjelper å snakke om det.
- **Snakk med noen.** Det er mange som er her for deg og som vil at du skal ha det bra: utvekslingsinstitusjonen har rådgivere og helsepersonell, bare snakk med deres internasjonale kontor for å få vite mer; Sjømannskirken har lokalt ansatte og Ansa har studenter mange steder i verden som mer enn gjerne prater med deg og tilbud om både lavterskel sosialveiledning og psykolog.

SJØMANNSKIRKEN
Norsk kirke i utlandet

Sjømannskirken er et samlingspunkt og en støtte når livet floker seg til for nordmenn i utlandet. OsloMet har en beredskapsavtale med Sjømannskirken.

sjomannskirken.no

ANSA
ASSOCIATION OF NORWEGIAN STUDENTS ABROAD
DU REISER ALDRI ALENE

ANSA er organisasjonen for norske studenter i utlandet. Medlemskap gir deg blant annet tilgang til arrangementer, forsikring og støtte over hele verden.

ansa.no

I EN NØDSITUASJON

I akutte og alvorlige tilfeller, ring det lokale nødnummeret!

Lokalt nødnummer	

Forsikringsselskapet kan hjelpe deg om du trenger legehjelp, råd om valg av sykehus eller andre forsikringsbehov

Alarmsentralen til ditt forsikringsselskap	

Ved alvorlige hendelser (alvorlig sykdom/ulykke, vold, naturkatastrofer, politisk uro o.l.) kontakt UDs operative senter eller nærmeste norske ambassade/konsulat direkte

UDs operative senter	**+47 22 24 90 90**
Nummeret til nærmeste norske ambassade	

Trenger du råd og veiledning, besøk på sykehus, bearbeidelse av hendelser, eller behov for lignende tjenester ved krise eller ulykke som student i utlandet, kontakt

Sjømannskirkens 24-timers beredskapstelefon	**+47 95 11 91 81**

For informasjon, råd og oppfølging fra institusjonen du studerer ved, ta kontakt med deres internasjonale kontor eller ring deres nødnummer for bistand.

Vertsinstitusjonens kontaktnummer	

For å varsle om hendelser eller gi beskjed om behov for oppfølging fra OsloMet, ring

OsloMet vekter/beredskapstelefon (åpen 24/7)	**+47 40 91 10 00**

Husk alltid å informere familien din i Norge dersom noe skulle skje og hold dem oppdatert på hvordan du har det.

Fyll ut denne siden og ha den tilgjengelig.

DEL OPPLEVELSEN DIN

Vi elsker å se hvordan du har det på utveksling – og det gjør andre studenter også.

Inspirer andre ved å dele bilder, tips og alt det du har lært fra oppholdet ditt!

Bli medlem av OsloMet Utveksling på Facebook

Vi oppfordrer alle til å bruke gruppen aktivt – da kan du både hjelpe andre med de erfaringene du har gjort deg og få hjelp av andre studenter som er eller har vært på utveksling.

Bruk #oslometutveksling

Del og se bilder fra stedet du skal til og inspirer andre til å ville dra nettopp hit.

Vil du dele med et enda større publikum?

Vil du bruke OsloMet sin Instagram story og vise frem utvekslingsstedet ditt? Ta kontakt med din internasjonale koordinator, så hjelper vi deg med det.

Bli inspirert - søk opp OsloMet utveksling og se andre studenter som deler fra sine opphold.