

OSLOMET

HÅNDBOK FOR UTVEKSLING

ALT DU TRENGER Å VITE
FØR OG UNDER OPPHOLDET



OSLOMET

GRIP SJANSEN | OPPLEV VERDEN!



INNHOLD

Sjekkliste før utveksling	4
Få godkjent ditt faglige opplegg	4
Forbered søknadsdokumenter og søk innen fristen	4
Følg opp tilbud om plass	4
Trenger du språkkurs?	4
Må du ta vaksiner?	5
Finn et sted å bo	5
Delta på «Utreiseseminaret»	6
Søk om lån og stipend	6
Søk om visum	7
Skaff deg forsikring	7
Fyll ut «Kontrakt for utveksling»	9
Les deg opp, vær forberedt!	9
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	11
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
Kontakt oss	16



Til deg som skal på utveksling

Det å reise på utveksling krever alltid mye planlegging og forberedelser. I situasjonen vi står i er det ekstra viktig at du som student har tenkt nøye gjennom risikoen ved å reise ut og er godt forberedt på hvilke restriksjoner og regler som gjelder for landet du skal til, og følger disse, men også at du vet at situasjonen fortsatt kan endre seg på kort varsel.

OsloMet har derfor satt noen forbehold som må være på plass for at utvekslingsoppholdet kan gjennomføres, og følger med på at disse kan tilfredsstilles. Forbeholdene og mer om utveksling og covid-19 finner du på

- student.oslomet.no/koronasituasjonen-utveksling

I tillegg er det viktig at du selv har oversikt over prosessen og setter deg inn i hva som kreves. Vi som jobber med utveksling på OsloMet vil gjøre vårt beste for å hjelpe deg i søknadsprosessen og med å finne frem til informasjon du trenger. Vi håper at denne veiledningen vil være til hjelp både før og under utvekslingsoppholdet ditt.

På OsloMets studentsider finner du også nyttig informasjon:

- student.oslomet.no/utveksling

Vi ønsker deg lykke til med planlegging og opphold!

Seksjon for karriere, internasjonalisering og studentliv, OsloMet

SJEKKLISTE FØR UTVEKSLING

Kort tid etter at OsloMet har godkjent at du kan få reise på utveksling og du har takket ja til tilbudet, blir du kalt inn til veiledning. På veiledningsmøtet får du informasjon om alt du trenger å gjøre før du kan dra på utveksling.

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

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. Dette sikrer at du får utvekslingsoppholdet godkjent som en del av graden din ved OsloMet. I avtalen vil det stå hvor du skal, hvilke emner du skal ta og hvor mange studiepoeng du vil få godskrevet mens du er ute.

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

Forbered søknadsdokumenter og søk innen fristen

Noen av dokumentene som skal sendes inn, enten til utvekslingsstedet eller til en eventuell visumsøknad, kan det ta tid å få tak i slik som resultater av språktest eller politiattest, som kreves av noen institusjoner. Vær derfor forberedt på å begynne med én gang etter veiledningsmøte. Og husk å søke innen fristen!

Følg opp tilbud om plass

Etter at du har søkt 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: svar på tilbud om plass, betal 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 veilederen 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 gjerne 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, noen studiesteder tilbyr det, eller du kan studere språket samtidig som du tar andre emner. Det er mulig å søke om støtte til 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 og hos SiO. De anbefaler å bestille vaksinasjonstid så tidlig som mulig.

Men 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 fhi.no/sv/vaksine/reisevaksiner/
- 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 området!

Det kan uansett være lurt å undersøke om man trenger ny dose av vanlige barnevaksiner. Vær også oppmerksom på at noen universiteter kan ha egne regler for studenter som skal bo på campus og for studenter innen helsefag. Les informasjonen du får tilsendt fra OsloMet og partnerinstitusjonen du skal til.

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

Covid-19 vaksine

Det kan stilles krav til at du er fullvaksinert og/eller testet for covid-19 før reisen starter. Det kan også kreves spesiell type dokumentasjon, for eksempel koronapass, ved innreise til noen land, eller for å være på campus ved noen institusjoner. Sett deg godt inn i hva som gjelder for deg.

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 eller inngår kontrakt før du har ankommet stedet og sett boligen, men heller finner et midlertidig sted; et hotell, herberge eller lignende for en kort periode og bruker det som base mens 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.

□ Delta på «Utreiseseminaret»

Før avreise vil du bli invitert til Utreiseseminaret, normalt sett 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

Dersom du får innvilget plass som **Erasmus+ - eller Nordplus-student**, betaler du ikke skolepenger ved vertsinstusjonen og du får et månedlig stipend som utbetales av OsloMet. Stipendet kommer i tillegg til støtte fra Lånekassen.

Hvor mye du får utbetalt, er avhengig av hvor lenge du er borte og hvor du skal. Informasjon om hva du må gjøre for å få stipendet kan du lese om på student.oslomet.no/finansiering

Under et utvekslingsopphold har du rett til **vanlig lån hos Lånekassen**, såkalt basislån, hvor 40% kan omgjøres til stipend. Men **før du kan søke** må OsloMet registrere deg som utvekslingsstudent i vår database FS (Felles Studentsystem). Dette må skje først fordi Lånekassen henter bekreftelse direkte derfra. Søker du før dette er gjort kan ikke Lånekassen behandle søknaden din.

- Skal du på utveksling i vårsemesteret? Søk etter **1. desember**.
- Skal du på utveksling i høstsemesteret? Søk etter **1. juni**.

Hos lånekassen kan du **i tillegg til basislånet også få støtte til**

- **Reise:** du er automatisk kvalifisert til å få reisestøtte dersom du kvalifiserer til basislån og du skal studere utenfor Norden. Hvor mye du kan få avhenger av hvor du skal.
- **Skolepenger:** du kan få støtte til å betale skolepenger, opptil en viss sum. Hvor mye avhenger av hvor du skal studere. **For å kunne få skolepengestøtte** må du legge ved et offisielt, helst signert, brev fra partnerinstitusjonen som viser navnet ditt og hvor mye du skal betale. Det må være tydelig hva som er rene skolepenger, fratrukket eventuell rabatt, og hva som er andre typer avgifter som for eksempel administrasjonsgebyrer, bibliotekavgift, eller søknadsavgift. Slike avgifter dekkes ikke av Lånekassen.
- **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 tas før selve studiet. Når du søker om stipendet må du legge ved bekreftelse på opptak til kurset som viser start- og sluttdato, samt antall undervisningstimer per uke og en bekreftelse på undervisningsspråket ved din utvekslingsinstitusjon.

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/

Tar det lang tid før du får dokumentasjonen du trenger til lånekasse-søknaden din? Du kan likevel søke, 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 før eventuell skolepengestøtte og bruke av disse midlene til å dekke eventuelle skolepenger som må betales på forskudd.

Det finnes i tillegg en rekke 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 krav til visum og/eller oppholdstillatelse fra institusjonen du skal til, men det er uansett ditt eget ansvar å sette deg inn i hva som gjelder for landet du skal til og 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. Du kan få råd av den du har veiledning med.

Skal du på utveksling **utenfor Europa**, stilles det ofte krav om studentvisum før du reiser fra Norge. Du kan få informasjon om visumsøknad under veiledning, men du må selv holde deg oppdatert på søknadsprosedyre og reglene som gjelder. Informasjon om hvordan du søker om visum til et bestemt land kan du finne via det landets ambassade.

Er du **ikke norsk statsborger**, kan andre regler gjelde og vi anbefaler derfor at tar kontakt med det aktuelle landets ambassade/konsulat for nærmere informasjon.

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:

- Forsikring gjennom folketrygden
- Reiseforsikring

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.

FORSIKRING 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 blitt innvilget støtte hos Lånekassen. Beviset sendes til din folkeregistrerte adresse. Vær oppmerksom på at du selv må legge ut og søke om refusjon innen 6 måneder. Om det er snakk om store summer du må legge ut, kontakt forsikringsleverandøren din. I **USA** har folketrygden inngått et samarbeid med Optum om forsikringsdekning: om du registrer deg hos de trenger du ikke å legge ut selv. Les mer på helsenorge.no/bo-i-utlandet/student-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. Norge har inngått en egen avtale med **Storbritannia** som sikrer deg dekning av utgifter til helsehjelp etter brexit som innebærer at du må vise frem passet ditt på behandlingsstedet. Vi anbefaler i tillegg at du tar med deg Europeisk Helsetrygdekort.

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

REISEFORSIKRING

Folketrygden dekker kun helsetjenester og ikke f.eks. hjemtransport ved sykdom, innbo, reisegods, uhell, tyveri osv. Du må derfor også ha **en god reiseforsikring som dekker deg under hele utvekslingsoppholdet.**

Forsikring under pandemien

Under pandemien har det vært mange begrensninger på reise og dermed også på reiseforsikringene. De fleste av disse har begrensninger på hvilke land de dekker reise til og hva de dekke. ANSAs forsikring, som mange studenter kjøper (se informasjon under), dekker for eksempel sykdom som følge av covid-19, men dekker ikke andre utlegg/tap som følge av covid-19 relaterte hendelser. De dekker heller ikke reise og opphold i alle land.

Sett deg derfor godt inn i unntakene og betingelsene som gjelder for den forsikringen du velger.

Du står som regel fritt til å velge forsikring, men du må tenke spesielt på forsikringens varighet og om du skal ta praksis mens du er ute når du velger:

- **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 derfor 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.
- **Praksis:** Skal du på praksis i utlandet, er det viktig å påse at du er forsikret også når du er på jobb/på praksisstedet. Ansvarsforsikring og ulykkesforsikring er ofte basert på deg som privatperson og du er dermed ikke dekket når du er på jobb/på praksisstedet. 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, bl.a. har Norsk Sykepleierforbund. Du kan også sjekke om du faller inn under vertsinstitusjonen/praksisstedets forsikringsordninger.

Som nevnt over er det noen få universiteter som krever at du kjøper deres egen forsikring. Det er også visse land som stiller spesielle krav til helseforsikring, for eksempel Sør-Afrika der man må kjøpe sør-afrikansk helseforsikring. Dersom det gjelder deg, vil du få informasjon om dette under veiledning.

Bortsett fra det står du selv fritt til å velge forsikringsselskap. Vi anbefaler at du sammenligner flere, både med tanke på pris og hva forsikringen dekker, før du velger. ANSA – organisasjonen for norske studenter i utlandet - tilbyr en forsikring spesialtilpasset for utenlandsstudenter som er rimelig og har gode betingelser, se ansa.no/forsikring for mer informasjon. Du må være medlem i Folketrygden mens du er ute for å tegne denne forsikringen. Noen fagforbund (f.eks. Norsk Sykepleierforbund og Utdanningsforbundet) tilbyr også forsikring gjennom studentmedlemskapene sine.

Fyll ut «Kontrakt for utvekslingsopphold»

Før avreise 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 i god tid før avreise.

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 til informasjon om et land – 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:

- **Covid-19:** Sett deg inn i hvilke regler og bestemmelser som gjelder for smittevern og karantene og vaksinerings i god tid før du reiser!
- **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**

Forbered deg gjerne også ved å spille spillet «Trygg student i utlandet»! Spillet er utviklet av sikresiden.no sammen med blant annet ANSA, Sjømannskirken, tidligere utenlandsstudenter og UD, og gir norske studenter som skal studere i utlandet hjelp med forberedelsene, trening i hva det kan være lurt å ha tenkt gjennom når en situasjon oppstår og informasjon om hvor man kan få hjelp hvis det skjer noe. Spillet finner du i appen «Attensi skills».

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
- **Vaksinasjonskort**
- **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 og 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/

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 kontaktinfo

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 personvern hensyn er det kun OsloMet e-postadressen OsloMet kan kontakte deg på mens du er ute. Dersom du ikke aktivt bruker din OsloMet e-postadresse når du er på utveksling, må du sørge for videresending av e-poster som kommer til denne adressen.

Meld fra om endringer i studie- og eller praksisopplegget 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 UD's app «Reiseklar»

Vi anbefaler at du registrer deg i UD's app «Reiseklar» i perioden du er ute. Dette er UD's register over nordmenn i utlandet. Me den oversikt over hvilke nordmenn som befinner seg i hvilke land får UD mulighet til å ta kontakt og gi deg hjelp dersom noe skulle oppstå. Har du ikke 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 (UD's «nødtelefon»), og du kan selv legge inn nummeret til den lokale norske ambassaden og forsikringsselskapet ditt. Om du har Ansas forsikring kan du legge inn Tryg Alarm sin alarmsentral: +47 55171001.

Delta og engasjer deg!

De fleste studiesteder har et tilbud til nye internasjonale studenter, enten det er en full «Orientation Week» med faddere, eller et informasjonsmøte. Vi anbefaler uansett at du deltar på det de tilbyr. Delta også på forelesningene fra starten av, finn deg en studentforening, bli med på arrangementer under studiestarten, si ja takk til den kaffen, still alle spørsmålene! Om du deltar og er med helt fra begynnelsen vil det være litt lettere å komme i kontakt med andre studenter og få en god start på oppholdet ditt.



RÅD TIL SIKKERHET OG TRIVSEL

- **Følg alltid råd og retningslinjer** fra lokale myndigheter og vertsinstusjonen.
- **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: utvekslingsinstusjonen 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.



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

sjomannskirken.no



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 ●

Forsikringselskapet kan hjelpe deg med anbefalinger ved behov for legehjelp eller andre forsikringsbehov

Alarmsentralen til ditt forsikringselskap ●

Ved alvorlige hendelser (alvorlig sykdom/ulykke, vold, naturkatastrofer, politisk uro o.l.) kontakt UD's 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

OsloMets nødnummer (åpent 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.

Ha alltid denne siden 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 emneknaggen [#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?

Du kan låne OsloMets Instagram story og vise frem utvekslingsstedet ditt. Ta kontakt med din internasjonale koordinator om du har lyst.



Bli inspirert - søk opp OsloMet utveksling og se andre [studenter som deler fra sine opphold.](#)

KONTAKT OSS

Finn internasjonal koordinator for ditt
studieprogram på
student.oslomet.no/hvor-nar