



### **Til deg som skal på utveksling**

*Det er gøy å reise på utveksling og du har mye å se frem til – faglig, sosialt og kulturelt!*

*Utveksling krever også en del tid til planlegging og forberedelser. Denne håndboka er laget med tanke på å gi deg noen konkrete tips og råd til hva du må huske på før, under og etter et utvekslingsopphold i utlandet. NLA's Avdeling for internasjonalisering vil selvfølgelig bistå deg i søknadsprosessen, men det er viktig at du har satt deg inn i prosessen og vet hva som kreves av deg.*

På våre nettsider finner du mye nyttig informasjon:

<https://www.nla.no/for-studenter/utveksling/>

Kontaktinformasjon Internasjonal avdeling:

Mari Sagulin ([mari.sagulin@nla.no](mailto:mari.sagulin@nla.no)). Leder for Internasjonalisering. Kontorsted: campus Gimlekollen.

Åse Mørkve ([ase.morkve@nla.no](mailto:ase.morkve@nla.no)). Rådgiver for internasjonalisering. Kontorsted: campus Sandviken.

Avdeling for internasjonalisering

April 2021

## INNHALDSFORTEGNELSE

HVORDAN SØKE? .....	3
Steg 1: Intern søknad .....	3
Steg 2: Forhåndsgodkjenning av emnene du skal ta i utlandet .....	3
Steg 3: Ekstern søknad .....	4
Karakterutskrift fra NLA .....	4
Språktest .....	4
Bekreftelse på finansiering.....	5
FØR DU REISER UT.....	5
VED ANKOMST TIL VERTSINSTITUSJONEN .....	5
ETTER UTVEKSLINGSOPPHOLDET .....	5
BOLIG .....	6
ØKONOMI.....	6
Lån og stipend .....	6
Lånekassen .....	6
Erasmusstipend.....	7
Språkstipend .....	7
FORSIKRING.....	7
PASS, FLYBILLETT, FØRERKORT og visum .....	8
Pass .....	8
Flybillett .....	8
Førerkort .....	8
Visum.....	8
HELSE.....	8
Vaksiner.....	8
Medisiner og legeattest .....	8
RÅD OM SIKKERHET PÅ UTVEKSLING .....	9
viktige nummer du bør lagre på telefonen din .....	9
TIPS TIL TRIVSEL .....	9
DEL OPPLEVELSEN DIN!.....	10

# SØKNADSPROSESSEN STEG FOR STEG

## HVORDAN SØKE?

### STEG 1: INTERN SØKNAD

Det er lurt å starte planlegging av et utvekslingsopphold ca. 6-12 måneder før du planlegger å reise. Ta kontakt med Avdeling for internasjonalisering i en tidlig fase. De kan hjelpe deg til å finne en vertsinstusjon som passer for deg.

Når du er klar for å søke om utvekslingsopphold, søker du via SøknadsWeb. Du bruker en lenke som du finner på NLAs nettsider eller får ved henvendelse til Avdeling for internasjonalisering.

Generelle søknadsfrister er 15. februar for høstsemesteret og 15. september for vårsemesteret. Noen utdanninger, for eksempel barnehagelærerutdanning, kan ha egne frister.

Når du har søkt, vil avdeling for internasjonalisering vurdere om du er kvalifisert for utveksling. Deretter vil du bli kalt inn til en veiledningssamtale der vi går gjennom den videre søknadsprosessen.

#### KRAV FOR Å KUNNE DRA PÅ UTVEKSLING:

- Du må være tatt opp på et gradsprogram (bachelor eller master) ved NLA
- Bachelorstudenter og GLU-studenter må ha avlagt minimum 60 studiepoeng ved NLA før utreise. Studenter i 2-årige masterprogrammer må ha avlagt minimum 30 studiepoeng ved NLA før utreise.
- Du bør ha gjennomsnittskarakter på C eller bedre (om du har lavere enn det, kan det være at du fortsatt kan reise men da vil du bli innkalt til en samtale først)
- Du kan ikke være under særskilt skikkethetsvurdering (for lærerstudenter)

**Legg merke til at selv om NLA godkjenner deg som kvalifisert søker, er det likevel alltid vertsinstusjonen som bestemmer om du endelig blir tatt opp som student hos dem eller ikke.**

### STEG 2: FORHÅNSGODKJENNING AV EMNENE DU SKAL TA I UTLANDET

Stegene 2 og 3 i søknadsprosessen foregår parallelt.

Før du reiser på utveksling skal emnene du skal ta i utlandet forhåndsgodkjennes av en faglig ansvarlig (studiekoordinator eller avdelingsleder). En forhåndsgodkjenning garanterer at emnene du tar på utveksling vil bli godkjent som en del av din grad ved NLA når du kommer tilbake.

Det forutsettes at du har satt deg inn i at universitetet/høgskolen i utlandet har et fagtilbud og en semesterorganisering som passer inn i din studieplan på NLA. Ta kontakt med Avdeling for internasjonalisering, faglig ansvarlig eller studieveileder om du trenger hjelp med emnevalget. Her er noen tips om hva du bør ta hensyn til når du velger emner:

- Emnene du skal ta i utlandet kan ikke overlappe med emnene du allerede har tatt eller skal senere ta ved NLA.
- Du forventes å være fulltidsstudent. Avd. for internasjonalisering bistår med informasjon om hvor mange credits/units/semester hours du skal ta ved vertsinstusjonen. Dersom du ikke er fulltidsstudent vil støtten fra lånekassen bli redusert. Noen verstinstitusjoner krever at du er fulltidsstudent. Noen ganger må du ta flere studiepoeng enn de lokale studentene tar (for eksempel USA og Kenya).

- Legg merke til det faglige nivået når du velger emner. Ofte sier emnekoden noe om det faglige nivået på emnet. I noen land, deriblant USA, blir emner på førsteårsnivå godkjent kun unntaksvis. Ta kontakt med Avd. for internasjonalisering for mer informasjon om du er i tvil hva som gjelder for deg.
- Emnene i utlandet er oftest mindre i omfanget enn i Norge, dvs. du må typisk ta 4-6 emner per semester. Det kan være lurt å fokusere på ett eller to relaterte fagområder istedenfor å velge mange helt ulike emner.

Skjemaet for forhåndsgodkjenning av emner finner du på nettsiden under utveksling ([Hvordan søke? - NLA](#)). Vedlagt til søknaden legger du emnebeskrivelser eller lenker til dem. Det er ditt ansvar å skaffe nok informasjon om emnene for at de kan bli godkjent, men Avd. for internasjonalisering er behjelpelig når det gjelder informasjon om NLAs samarbeidsinstitusjoner.

Søknaden sendes til Avdeling for internasjonalisering, som videresender den til studieveileder og faglig ansvarlig. Søknadene om forhåndsgodkjenning behandles fortløpende, men ikke vent for lenge med å få dette gjort.

I begynnelsen av semesteret er det ofte mulig eller nødvendig å bytte noen emner. **Om du bytter emner når du kommer frem til den utenlandske vertsinstusjonen, er det veldig viktig at du så fort som mulig kontakter NLA for å få en ny forhåndsgodkjenning. Uten en godkjenning kan du risikere at emnene du tar på utveksling, ikke blir godkjent når du kommer hjem.**

### STEG 3: EKSTERN SØKNAD

I etterkant av veiledningssamtalen, sender NLA beskjed til vertsinstusjonen om at du er nominert som utvekslingsstudent. Normalt sender vertsinstusjonen deg en e-post eller en informasjonspakke med skjemaer som skal fylles ut, dokumenter som skal leveres og prosedyrer som skal følges. Hvilke skjemaer som brukes, prosedyrer og frister som gjelder varierer fra institusjon til institusjon. Det er derfor avgjørende at du holder deg oppdatert på hva som gjelder for din søknad. Send inn søknaden i god tid før fristen går ut.

Ta kontakt med Avd. for internasjonalisering om du trenger hjelp med utfylling av søknaden.

Her er litt informasjon om noen av de vanligste dokumentene som kreves i søknadsprosessen (varierer fra universitet til universitet).

---

#### KARAKTERUTSKRIFT FRA NLA

Du må vanligvis skaffe en engelskspråklig karakterutskrift (transcript of records) fra NLA. Dette kan du bestille på studentweb.

---

#### SPRÅKTEST

Noen ganger må du bevise at du har tilstrekkelige språkkunnskaper i undervisningsspråket for å få opptak. Noen av våre samarbeidspartnere krever at du tar en internasjonal engelsktest (TOEFL eller IELTS) for å bevise tilstrekkelige engelskkunnskaper. Noen ganger er det nok om du kan vise til en god engelskkarakter fra videregående skole, og noen ganger holder det med en bekreftelse fra NLA om dine språkkunnskaper.

Om du reiser gjennom Erasmus+-programmet, kreves det normalt ingen språktest for å få opptak, men du vil etter hvert få invitasjon til å delta i OLS-programmet. OLS står for Online Linguistic Support, og det er et tilbud for Erasmus+-studenter. Du vil bli bedt om å ta en nettbasert språktest, og du vil få tilbud om et nettbasert språkkurs. Testresultatet vil ikke påvirke søknadsprosessen, men det vil være støtte for din språklige utvikling.

---

## BEKREFTELSE PÅ FINANSIERING

Amerikanske universiteter krever at du kan dokumenter finansiering under utvekslingsoppholdet. Dersom du får støtte fra Lånekassen, kan du laste ned en foreløpig uttalelse om retten til støtte («preliminary statement of financial support»). Det kan du gjøre her: <https://lanekassen.no/nb-NO/Stipend-og-lan/Utland/utveksling-utlandet/Utdanning-i-USA-og-Canada/>

## FØR DU REISER UT

- Du får opptaksbrev fra verstinstutisjon på mail. Du må sende opptaksbrevet til Avd. for internasjonalisering slik at de kan registrere deg som utvekslingsstudent i studentdatabasen. Når dette er gjort, vil det automatisk gå beskjed om ditt utvekslingsopphold til Lånekassen. Du kan ikke søke om studielån før du er registrert som utvekslingsstudent ved NLA. Før du kan bli registrert som utvekslingsstudent, må forhåndsgodkjenningen være på plass (steg 2 i søknadsprosessen).
- Du vil bli innkalt til utreiseseminar. Der kan du møte andre NLA-studenter som skal på utveksling, og du vil få nyttige råd og tips for ditt kommende utenlandsopphold
- Du må levere en signert kontrakt om utenlandsopphold til Avd. for internasjonalisering i god tid før avreise. Dette er en kontrakt mellom deg og NLA, og opplyser deg om dine rettigheter og plikter som utvekslingsstudent.
- De som reiser gjennom Erasmus + avtale skal også skrive en læringsavtale (learning agreement) og stipendavtale (grant agreement) før avreise.

## VED ANKOMST TIL VERTSINSTITUSJONEN

Når du kommer til din utvekslingsdestinasjon, er det tre ting som er viktig å gjøre:

- Oppdatere kontaktinformasjonen på Studentweb
- Signere og levere en «learning agreement» innen to uker etter utreise (dersom du ikke har gjort det før utreise). Dette er en kontrakt om utvekslingsopphold mellom deg, NLA og vertsinstitusjonen.

## ETTER UTVEKSLINGSOPPHOLDET

Når du kommer tilbake til Norge etter ditt utvekslingsopphold, er det greit å vite følgende:

- Du må oppdatere kontaktinformasjonen på Studentweb.
- Det tar gjerne noen uker før du får en karakterutskrift fra vertsinstitusjonen. Noen institusjoner sender karakterutskriften direkte til studenten, mens noen sender den til Avd. for internasjonalisering ved NLA. Så fort du har fått karakterutskriften, skal du levere den til studieadministrasjonen for endelig godkjenning.
- Du vil bli invitert til en evalueringssamtale med Avd. for internasjonalisering. Her kan du fortelle oss om din opplevelse slik at vi kan bli enda bedre til å legge til rette for utveksling.
- Du vil bli invitert til å delta i et hjemkomstseminar sammen med andre studenter som har returnert fra et utvekslingssemester. Her vil du få anledning til å dele dine erfaringer med andre, prosessere læringsutbytte og finne ut hvordan du kan bruke dine nye kompetanser når du søker jobb.

# PRAKTISKE FORBEREDELSE

## BOLIG

Du er selv ansvarlig for å skaffe deg et bosted. De fleste av våre samarbeidspartnere hjelper utvekslingsstudenter til å finne bolig. Mange steder utenfor Europa er det vanlig å bo på campusen. Noen ganger kan du få tilbud om en studentbolig utenfor campus. Sjekk hva som gjelder for din vertsinstusjon. Du vil ofte få informasjon og gode råd fra dem, enten fra nettsiden deres eller med opptaksbrevet.

## ØKONOMI

En del av våre samarbeidsinstitusjoner opererer med skolepenger. Noen steder må du i tillegg betale et søknadsgebyr. Avdeling for internasjonalisering kan gi deg et anslag om hvor mye skolepengene utgjør på de ulike institusjonene, men det er vertsinstusjonen som fastsetter beløpet, du finner mer informasjon om dette på nettsiden. NLA-studenter får avslag i prisen hos enkelte samarbeidsinstitusjoner. Som utvekslingsstudent slipper du å betale studieavgift til NLA Høgskolen, men du må betale semesteravgiften til studentsamskipnaden.

Du må regne med kostnader til nødvendige forsikringer, og visum om du skal til land utenfor Europa (se avsnitt «visum»).

## LÅN OG STIPEND

### LÅNEKASSEN

Du kan søke Lånekassen om støtte til utvekslingsoppholdet. Du kan få både reisestøtte og støtte til skolepenger, i tillegg til den vanlige støtten som skal dekke levekostnader i utlandet. Se lånekassens nettsider for å få et anslag på hvor mye støtte du kan få.

Informasjon fra lånekassen ved utveksling utenfor Norden: [Utteksling - universitet og høgskole \(lanekassen.no\)](http://lanekassen.no).  
Informasjon fra lånekassen ved utveksling i Norden: [Utteksling - universitet og høgskole \(lanekassen.no\)](http://lanekassen.no).

Studenter som skal på utveksling til USA må i forbindelse med søknaden til vertsinstusjonen søke om en «[Foreløpig uttalelse om retten til støtte til utdanning](#)». Denne søknaden fylles ut på Lånekassens sider og legges ved søknaden til vertsinstusjonen som et bevis på tilstrekkelig finansiering.

Du må være registrert som utvekslingsstudent i NLA sin studentdatabase for å kunne søke om støtte i Lånekassen (se punkt: før du reiser ut).

Hvis du skal betale skolepenger må du legge ved opptaksbrev fra universitetet/høgskolen du skal studere ved (må inneholde tidsrom og hvor mye du skal betale i skolepenger) Det er viktig at denne dokumentasjonen skiller tydelig på hva som er studieavgifter og hva som er andre kostnader, for eksempel bolig. Dersom dokumentasjonen du sender til Lånekassen er mangelfull, risikerer du å havne sist i køen og utbetalingen vil bli forsinket.

---

## ERASMUSSTIPEND

Erasmus+ er EU sitt største utvekslingsprogram innen høyere utdanning og omfatter både studieopphold og praksis i Europa. Oppholdets varighet må være 2 – 12 måneder.

- Som Erasmus+ student slipper du å betale skolepenger
- Du får et Erasmus-stipend i tillegg til lån og stipend fra Lånekassen

Stipendsatsen kommer an på om studenten reiser til et høykostland eller til et lavkostland. Se informasjon om satsene på NLA sine nettsider.

Meir informasjon om Erasmus + finner du her: [Erasmus+ programmet - NLA](#).

---

## SPRÅKSTIPEND

Dersom du skal følge undervisning på et annet språk enn engelsk, svensk eller dansk kan du få sprakstipend til å delta på et forberedende språkkurs. Les med om ordningen her: [Språkkurs \(lanekassen.no\)](#)

## FORSIKRING

Det er viktig at du setter deg inn i regelverket når det gjelder helseforsikring i utlandet, og finner ut hvilke forsikringer du må ta for utvekslingsoppholdet. Du må ha en god reiseforsikring med varighet like lenge som du skal være på utveksling

Du beholder medlemskapet i Folketrygden dersom du er norsk statsborger eller EØS-statsborger og mottar støtte fra Lånekassen. Medlemskapet i folketrygden gir deg rett til medisinsk behandling i utlandet. Folketrygden dekker kun helsetjenester og ikke transport til et annet land for å få medisinsk behandling, hjemtransport ved sykdom, forsikring av innbo, reisegods, uhell osv. Les mer her: [Student i utlandet - nav.no](#).

Dersom du skal på utveksling i et EU/EØS-land eller Sveits, bør du ha med deg Europeisk helsetrygdkort. Les mer om rettighetene dine her: [Student i EU/EØS og Sveits - hels norge.no](#).

Dersom du skal på utveksling i et land utenfor EU/EØS, bør du sette deg godt inn i regelverket rundt helseforsikring. Les mer her: [Studenter utenfor EU/EØS - hels norge.no](#).

Skal du til USA, bør du i tillegg lese dette: [Ofte stilte spørsmål for studenter utenfor EU/EØS - hels norge.no](#).

Dersom du ikke er norsk/EØS-statsborger, eller mottar ikke støtte fra Lånekassen, må du sende søknad til NAV om frivillig medlemskap i Folketrygden for tiden du er i utlandet.

ANSA tilbyr forsikring for utenlandsstudier og praksis. I tillegg kan det lønne seg å sjekke muligheter for denne type forsikring hos andre forsikringsselskap. Sjekk også om du faller inn under vertsinstitusjonen/praksisstedets forsikringsordninger. Les mer herom ANSA sine forsikringsordninger: [ANSA - ANSA Studentforsikring](#).

NB: Noen få universiteter krever at du kjøper deres egen forsikring.

Dersom du skal på praksis i utlandet, er det viktig å påse at du er forsikret også når du er på jobb/på praksisstedet. Vær særlig oppmerksom på ansvarsforsikring og ulykkesforsikring. Ofte er denne dekningen 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 også mens du er på jobb/på praksisstedet, i tillegg til å dekke ulykke som kan ramme deg mens du er på jobb/på praksisstedet.

## PASS, FLYBILLETT, FØRERKORT OG VISUM

### PASS

Sjekk at passet ditt er gyldig i hele perioden du skal være borte. Noen land krever også at passet skal være gyldig i minimum 3-6 måneder utover tiden du skal være i landet.

Ta kopi av passet ditt og ta det med eller gi til et familiemedlem hjemme. Det kan være nyttig å ha hvis du skulle trenge nytt pass under oppholdet.

### FLYBILLETT

Du må selv arrangere og betale reisen til og fra vertsinstitusjonen. Vi anbefaler at du bestiller billett så snart du har mottatt optaksbrevet fra utvekslingsstedet.

### FØRERKORT

Dersom du planlegger å kjøre bil mens du er i utlandet, kan det i enkelte land være nødvendig å ha et internasjonalt førerkort. Sjekk hva som gjelder for ditt utvekslingsland her: [Internasjonalt førerkort | NAF](#).

### VISUM

Du må undersøke om du trenger visum til landet du skal oppholde deg i. Her finner du liste over visumfrie land (for studenter med norsk statsborgerskap): [Norske borgere er visumfrie til følgende land og områder - regjeringen.no](#).

Skal du på utveksling utenfor Europa, stilles det ofte krav om studentvisum. Du er selv ansvarlig for å undersøke hva som gjelder for landet du skal til. Vertsinstitusjon kan hjelpe ved spørsmål om visum.

## HELSE

### VAKSINER

Du må selv sørge for å ta nødvendige vaksiner før du reiser.

Skal du til Latin-Amerika, Afrika eller Asia, vil du trenge vaksiner. Snakk med fastlegen din eller se Folkehelseinstituttets sider her: [Reisevaksiner - FHI](#).

Sjekk også om det er forekomst av sykdommer som overføres via mygg eller parasitter dit du skal, og sørg for å beskytte deg mot dette. Skal du til USA, Canada, Australia eller Vest-Europa, kreves normalt ingen spesielle vaksiner. Det kan uansett være lurt å undersøke om man trenger ny dose av vanlige barnevaksiner.

### MEDISINER OG LEGEATTEST

Dersom du har en kronisk sykdom og er avhengig av medisiner, er det viktig at du tar kontakt med legen din før du reiser. Be om resept på medisin for hele perioden du skal være borte. For å unngå eventuelle problemer i tollen bør du få med deg en bekreftelse på engelsk som viser at medisinen er nødvendig for deg.

Dersom du trenger tilrettelegging ved vertsinstitusjonen, bør du ha med en legeattest på engelsk som bekrefter at du har behov for tilrettelegging. Det er ikke sikkert at vertsinstitusjonen kan tilby samme tilrettelegging som du får ved NLA.



# SIKKERHET

## RÅD OM SIKKERHET PÅ UTVEKSLING

- ✓ Registrer deg på UD's reiseregistering: [reiseregistrering.no](https://reiseregistrering.no)
- ✓ Sett deg inn i sikkerhetssituasjonen i landet du skal til og i områdene du skal oppholde deg i. Vi anbefaler å lese UD's reiseinformasjon og reiseråd. Les mer her: [UD's reiseinformasjon - regjeringen.no](https://uds.reiseinformasjon-regjeringen.no).
- ✓ Følg alltid råd fra lokale myndigheter og vertsinstitusjonen.
- ✓ Orienter deg om nærmeste norske utenriksstasjon (ambassade/konsulat) og ha kontaktinformasjon dit tilgjengelig.
- ✓ Finn det lokale nødnummeret. Laster du ned Sjømannskirkens nødnummer-app (søk etter «Sjømannskirken» eller «Nødnummer») finner du lokale nødnummer der og du kan i tillegg legge inn nummer til forsikringsselskapet ditt, UD og ambassaden.
- ✓ Sett deg inn i vilkårene til folketrygden og forsikringsselskapet ditt.
- ✓ Sett deg inn i lokal skikk, kultur og sikkerhetssituasjon.

## VIKTIGE NUMMER DU BØR LAGRE PÅ TELEFONEN DIN

Hvem	Telefonnummer
Lokalt nødnummer	
UD sitt operative senter (åpent 24/7)	+47 22 24 90 90
Nærmeste norske utenriksstasjon	
Sjømannskirkens beredskapskontor	+47 95 11 91 81
Verstinstutisjon sitt kontaktnummer	
Avdeling for internasjonalisering	(Kun ved nødstilfelle) +47 94 86 97 77
Alarmsentral til ditt forsikringsselskap	

Ved unntakstilstand (politisk uro, naturkatastrofer etc.): Følg retningslinjer fra lokale styresmakter og informer den norske ambassaden/konsulatet om hvor du befinner deg!

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

## TIPS TIL TRIVSEL

- ✓ **Bli litt kjent med landet og området du skal til på forhånd!**
- ✓ **Vær forberedt på at du kan oppleve «kultursjokk» den første tiden.**
- ✓ **Engasjer deg faglig og sosialt fra starten av.**
- ✓ **Husk at du har en unik sjanse til å bli kjent med studenter fra hele verden!**
- ✓ **Hjemlengsel eller andre følelsesmessige utfordringer?** Snakk med dem rundt deg og engasjer deg sosialt. Husk at utvekslingsstedet har rådgivere og helsepersonell du kan benytte deg av. Henvend deg til internasjonalt kontor eller andre ansvarlige der du er på utveksling.
- ✓ **Vær forberedt på å jobbe hardt for å oppnå godt resultat!**
- ✓ **Sjekk ut [www.ansa.no](https://www.ansa.no). Det er en interesseorganisasjon for norske studenter i utlandet.**

- ✓ Sjekk ut [www.sjømannskirken.no](http://www.sjømannskirken.no). Sjømannskirken har en viktig funksjon i utlandet, både som sosialt samlingspunkt og som støtte når livet floker seg til.

## DEL OPPLEVELSEN DIN!

Hjelp oss gjerne til å inspirere andre studenter ved NLA til å velge utveksling:

- ✓ Ambassadørordning!

Avdeling for internasjonalisering vil gjerne at du som utvekslingsstudent deler dine erfaringer med kommende utvekslingsstudenter. Du vil motta Certificate of International Merits fra NLA Høgskolen. Les mer om ordningen her: [Bli NLA utvekslingsambassadør!](#)

- ✓ Meld deg inn i facebookgruppen [NLA høgskolen utveksling](#)
- ✓ Send oss gjerne filmer eller bilder på [international@nla.no](mailto:international@nla.no)
- ✓ Skriv et reisebrev til [international@nla.no](mailto:international@nla.no), som kan bli publisert på vår nettside