



# HÅNDBOK FOR UTVEKSLING

***ALT DU TRENGER Å VITE OM  
DITT UTVEKSLINGSOPPHOLD***

NLA Høgskolen  
Bergen, Oslo & Kristiansand





### **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/>

Avdeling for internasjonalisering

Juni 2020

## 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
Språkstest .....	4
Bekreftelse på finansiering.....	4
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
Andre stipendordninger.....	7
FORSIKRING.....	7
PASS, FLYBILLETT, FØRERKORT og visum .....	8
Pass .....	8
Flybillettt .....	9
Fører kort .....	9
Visum.....	9
HELSE.....	9
Vaksiner.....	9
Medisiner og legeattest .....	9
RÅD OM SIKKERHET PÅ UTVEKSLING .....	10
TIPS TIL TRIVSEL .....	12
DEL OPPLEVELSEN DIN!.....	13
INSTRUKSJON TIL VISUMSØKNAD.....	14
Studentvisum Australia .....	14
Studentvisum Brasil.....	15
Studentvisum Hong Kong.....	15
Studentvisum Sør-Afrika .....	15
Studentvisum USA.....	17

# 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 1. februar for høstsemesteret og 1. oktober 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. Om du er det, 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 kan foregå 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. Lånekassen gir kun støtte til fulltidsstudier. Legg merke til at noen ganger må du ta flere studiepoeng enn de lokale studentene tar. Dette gjelder 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. Fokus på 1-2 fagområder vil gi deg dypere kunnskap, og det kan senere være en fordel å kunne vise at du har hatt et faglig sammenhengende utvekslingsopphold.

Skjemaet for forhåndsgodkjenning av emner finner du på nettsiden under utveksling. 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. 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 – emnet du ville ta kan være fulltregnet eller det kan oppstå kollisjoner på timeplanen. **Om du bytter emner når du kommer frem til den utenlandske vertsinstitusjonen, 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 vertsinstitusjonen om at du er nominert som utvekslingsstudent. Normalt sender vertsinstitusjonen 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 som sagt 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

Spesielt 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

Når du har fått opptaksbrevet fra vertsinstitusjonen, kan du begynne å gjøre konkrete forberedelser for utreise.

- 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 (se 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.

## VED ANKOMST TIL VERTSINSTITUSJONEN

Når du endelig kommer til din utvekslingsdestinasjon, er det mye spennende som skjer og mange ting å huske på. Det er likevel tre ting som er viktig å gjøre:

- Oppdatere kontaktinformasjonen på Studentweb
- Signere og levere en «learning agreement» innen to uker etter utreise. Dette er en kontrakt om utvekslingsopphold mellom deg, NLA og vertsinstitusjonen.
- Registrer deg på UD's reiseregistrering [www.reiseregistrering.no](http://www.reiseregistrering.no) Da kan UD få kontakt med deg ved behov.

Det er fint men selvsagt helt frivillig om du vil holde litt kontakt med Avd. for internasjonalisering mens du er ute, og for eksempel sende bilder.

## 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 vertsinstitusjon. 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 vertsinstitusjonen 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.

Vi anbefaler at studenter som reiser utenom Erasmus+ (særlig til USA og Australia) har litt sparepenger ... I USA er det ikke lov å jobbe hvis du oppholder deg der med studentvisum.

Du må også regne med kostnader til nødvendige forsikringer, og visum om du skal til land utenfor Europa (se avsnitt «visum»). Noen ganger må du også ta vaksiner før du reiser (se side xxx).

## 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. Vi anbefaler at du bruker Lånekassens støttekalkulator ([lenke](#)) for å få et anslag på hvor mye støtte du kan få.

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

Før du søker om støtte til utvekslingssemesteret, må du være registrert som utvekslingsstudent i NLAs studentdatabase. Du kan først bli registrert som utvekslingsstudent etter at du har mottatt opptaksbrevet fra vertsinstitusjonen. Send opptaksbrevet til Avd. for internasjonalisering ved NLA så fort du mottar den, så vil du bli registrert som utvekslingsstudent. Når dette er gjort, vil Lånekassen automatisk få beskjed om dette, og da kan du søke om støtte fra dem.

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. Som Erasmus+ student har du mulighet for å oppholde deg en periode (fra 3 - 12 måneder) ved et annet europeisk universitet som del av din grad hjemme. Praksisoppholdets minimumsvarighet er 2 måneder.

- Som Erasmus+ student slipper du skolepenger
- Du kan reise flere ganger - både på bachelor og på masternivå
- Du får et Erasmus-stipend i tillegg til lån og stipend fra Lånekassen
- Du får et tilbud om nettbasert språkstest og språkkurs

Stipendsatsen vil variere fra år til år, og kommer an på om studenten reiser til et høgkostland eller til et lavkostland. Satsene for studieåret 2019-2020 er:

- €460 per utvekslingsmåned med forhåndsgodkjente emner til Danmark, Finland, Island, Irland, Liechtenstein, Luxembourg, Storbritannia og Sverige.
- €410 per utvekslingsmåned med forhåndsgodkjente emner til andre europeiske land.

Før du kan få utbetalt stipendet, må du inngå en stipendavtale (grant agreement) med NLA. Du får mer informasjon om dette frå Avd. for internasjonalisering.

---

### Har du eller reiser du med mindreårige barn?

Skal du på utveksling og har barn yngre enn 18 år får du € 200 i ekstra stipend i mnd, uavhengig av om du tar med barnet eller ikke.

---

## SPRÅKSTIPEND

Hvis du skal følge undervisning på et annet språk enn engelsk, kan du få inntil 21.751 kroner i stipend til et forberedende språkkurs. Lånekassen stiller følgende krav:

- Språkkurset må vare minst 4 uker med minimum 15 timer undervisning fordelt over minst tre dager per uke
- Du må til vanlig ta kurset i det landet du skal studere i, som må være et ikke-engelskspråklig land utenfor Norden
- Stipendet kan også gis til utdanning i Finland og Island

Se [Lånekassen](#) for mer informasjon.

---

## ANDRE STIPENDORDNINGER

Det finnes i tillegg flere stipender og legater du kan søke på. [Legathåndboken](#) og [Legatsiden](#) gir god oversikt. [ANSA](#) og [International Scholarships](#) har også oversikt over noen stipender.

## 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 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. <https://www.nav.no/no/person/flere-tema/arbeid-og-opphold-i-utlandet/opphold-i-utlandet-og-folketrygden/student-i-utlandet>



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:

<https://helsenorge.no/bo-i-utlandet/student-i-eu-eos-og-sveits>

**Legg merke til at etter Brexit vil Storbritannia ikke lenger være et EU/EØS-land.**

Dersom du skal på utveksling i et land utenfor EU/EØS, bør du sette deg godt inn i regelverket rundt helseforsikring. Les mer her:

<https://helsenorge.no/bo-i-utlandet/studenter-utenfor-eu-eos>

Skal du til USA, bør du i tillegg lese dette:

<https://helsenorge.no/behandling-i-utlandet/ofte-stilte-sporsmal-for-studenter-utenfor-eu-eos#Er-det-spesielle-regler-for-dekning-av-utgifter-til-helsetjenester-for-norske-studenter-i-USA?>

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.

**Det er ditt ansvar å finne ut av hvilke forsikringer du trenger. Du bør være oppmerksom på at Folketrygden dekker kun helsetjenester og ikke f.eks. transport til et annet land for å få medisinsk behandling, eller hjemtransport ved sykdom. Heller ikke innbo, reisegods, uhell osv er inkludert. Du bør derfor i tillegg ha en god reiseforsikring med varighet like lenge som du skal være på utveksling**

ANSA – organisasjonen for norske studenter i utlandet - tilbyr en forsikring spesialtilpasset for utenlandsstudenter. Se [ansa.no/forsikring](http://ansa.no/forsikring) for mer informasjon.

Noen fagforbund (f.eks. Utdanningsforbundet) tilbyr også forsikring gjennom studentmedlemskap.

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.

ANSA sin forsikring for utenlandsstudenter gir god dekning også for praksisstudenter. I tillegg kan det lønne seg å sjekke muligheter for denne type forsikring hos de ulike fagforbundene. Sjekk også om du faller inn under vertsinstitusjonen/praksisstedets forsikringsordninger.

## 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 opptaksbrevet 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: <https://www.naf.no/tjenester/internasjonalt-forerkort/>

## 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) <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/visumfri/id107783/>

Skal du på utveksling utenfor Europa, stilles det ofte krav om studentvisum. **Du finner instruksjoner for noen av de landene våre studenter reiser til fra side 15.** Du er selv ansvarlig for å undersøke hva som gjelder for landet du skal til. Dersom du ikke finner visuminformasjon om landet du skal til her, ta kontakt med det aktuelle landets ambassade/konsulat for nærmere informasjon.

## 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. Du kan kontakte disse for booking av reisevaksiner:

#### **Bergen:**

Sentrum Reisemedisin Bergen: <https://www.reisemedisin.no/kontakt/bergen/>

#### **Oslo:**

Sentrum Reisemedisin Oslo: <https://www.reisemedisin.no/kontakt/oslo/>

#### **Kristiansand:**

Vaksinasjonskontoret (kommunalt):

<https://www.kristiansand.kommune.no/helse-og-omsorg/helse/vaksinasjonskontoret>

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 reiseregistrering [www.reiseregistrering.no](http://www.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 <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenriksaker/reiseinformasjon/id2413163/>
- ✓ 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.
- ✓ 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 enhver befatning med narkotiske stoffer. De fleste land har strenge straffer for narkotikarelaterte forhold, noen steder opp til dødsstraff.
- ✓ Unngå å delta i politiske markeringer / demonstrasjoner. I enkelte land er det forbudt for utlendinger og man kan bli utvist.
- ✓ Gå flere sammen om kvelden og gå aldri rundt med mye penger/verdisaker.
- ✓ Du bør respektere lokale kleskoder både under forelesninger og i fritiden. Dette handler like mye om respekt for den lokale kulturen som din sikkerhet.
- ✓ Ta kopi av eller scann pass, visum og andre viktige dokumenter i tilfelle tyveri. La gjerne et sett kopier ligge hjemme hos foreldre eller andre.

## Dersom en nødsituasjon skulle oppstå

I akutte og alvorlige tilfeller, ring det lokale nødnummeret!

<b>Noter det lokale nødnummeret her</b>	
---	--

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

<b>UDs operative senter (åpent 24/7)</b>	<b>+47 22 24 90 90</b>
<b>Noter nummeret til nærmeste norske utenriksstasjon her</b>	

For bistand ved kriser og ulykker som rammer studenter i utlandet, kan du også kontakte Sjømannskirken. De kan tilby råd og veiledning i akuttfasen, besøk på sykehus, bearbeidelse av hendelser etc.

<b>Sjømannskirkens 24-timers beredskapstelefon</b>	<b>+47 95 11 91 81</b>
--	------------------------

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

<b>Noter vertsinstitusjonens kontaktnummer her</b>	
--	--

For å varsle om hendelser eller gi beskjed om behov for oppfølging fra NLA Høgskolen

<b>Avdeling for internasjonalisering – international@nla.no</b>	<b>Om det haster, ring +47 948 69 777</b>
---	---

For anbefalinger ved behov for legehjelp eller andre forsikringsbehov, ring Forsikringsselskapets alarmsentral.

<b>Alarmsentralen til ditt forsikringselskap</b>	
<b>ANSA-forsikrings alarmsentral Tryg Alarm</b>	<b>+47 55 17 10 01</b>

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.

**HA ALLTID DENNE SIDEN LETT TILGJENGELIG!**

### ✓ **Bli litt kjent med landet og området du skal til på forhånd!**

Tips til ting å sjekke ut: UDs reiseinformasjon, fakta-/guidebøker, skjønnlitteratur, filmer, Google Earth/Maps, lokale og nasjonale nettaviser, vertsinstitusjonens hjemmesider/sosiale medier og norske utenriksstasjoners nettsider.

### ✓ **Vær forberedt på at du kan oppleve «kultursjokk» den første tiden.**

Selv i land som vi vanligvis opplever som nært kulturelt beslektet 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! Husk du er der for å lære en annen kultur å kjenne, ikke for å bedømme hva som er den «riktige» måten å gjøre ting på. Vær sensitiv til hvilke sosiale og kulturelle koder som gjelder og vis respekt.

### ✓ **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.

### ✓ **Husk at du har en unik sjanse til å bli kjent med studenter fra hele verden!**

Selv om det kan virke trygt å holde seg til andre norske og skandinaviske studenter, vil det være verdifullt å søke kontakt med lokale og internasjonale studenter.

### ✓ **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!**

Undervisningen vil ofte være lagt opp litt annerledes enn i Norge. Benytt deg av rådgivere og lærere hvis du synes noe er vanskelig. De er vant til å ta imot internasjonale studenter.



Sjømannskirken har en viktig funksjon i utlandet, både som sosialt samlingspunkt og som støtte når livet floker seg til.

Les mer på [www.sjomannskirken.no](http://www.sjomannskirken.no)



ASSOCIATION OF NORWEGIAN STUDENTS ABROAD  
**DU REISER ALDRI ALENE**

ANSA (Association of Norwegian Students Abroad) er en interesseorganisasjon for norske studenter i utlandet. De tilbyr et fordelaktig medlemskap og har norske studenter som kontaktpersoner over hele verden. Les mer på [www.ansa.no](http://www.ansa.no)

## DEL OPPLEVELSEN DIN!

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

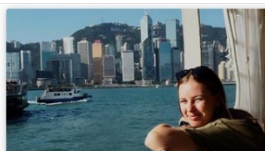
- ✓ Meld deg inn i gruppen [NLA høgskolen utveksling](#)



- ✓ Send oss gjerne filmer eller bilder på [international@nla.no](mailto:international@nla.no)



- ✓ Eller skriv et reisebrev til [international@nla.no](mailto:international@nla.no), som kan bli publisert på vår nettside



### Spennende høstsemester i Hongkong

– Hongkong er en veldig kul by, og jeg føler meg allerede hjemme, sier Elina Hjønnvåg (26). Hun er tredjeårs journalistikkstudent på utveksling denne høsten.



### Reisebrev fra utvekslingssemester i Hongkong

I vår var Christine Tram Le utvekslingsstudent ved Hong Kong Baptist University som en del av bacheloren i interkulturell forståelse. Hun sier Hong Kong har gitt henne en internasjonal familie.



### Siri (22) tar et semester i England

Siri Stensland er utvekslingsstudent i England og ser fram til et intensivt semester med mange opplevelser og utfordringer

## INSTRUKSJON TIL VISUMSØKNAD

### STUDENTVISUM AUSTRALIA

Alle som skal studere i Australia i mer enn 3 måneder må ha et studentvisum.

#### Når skal du søke om visum?

Før du kan søke må du ha mottatt ditt CoE (Confirmation of Enrollment) fra institusjonen du skal til. For å få ditt CoE må du først takke ja til plassen ved universitetet og betale ev. skolepenger. Du kan søke visum tidligst 3 måneder før semesterstart. De australske immigrasjonsmyndighetene opplyser på sine sider at de behandler nesten alle søknader innen 29 - 53 dager (<https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/student-500>), men vanligvis tar det mye kortere tid (ned mot 5-10 dager) om søknaden er komplett med all dokumentasjon som kreves.

#### Visumsøknaden

Som student skal du søke om Student Visa (subclass 500). Søknaden finner du her: <https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/student-500>. Du må betale et visumgebyr på ca AU\$ 575 (2019). Dette betales med kredittkort, via din online-søknad.

På søknadens side 16, kommer det spørsmål om «Health Insurance». På spørsmål om du har OSHC, kryss av «No». Fyll inn «Norwegian National Insurance Scheme» på spørsmålet «Name of Health insurer» og «N.A.» på «Insurance policy number». Når du laster opp kopi av passet i søknaden er det nok bekræftelse på at du er dekket under oppholdet. Du må også bevise at du har nok penger til å dekke alle utgifter - som dokumentasjon på dette kan du legge ved "Preliminary Statement of Financial Support" fra Lånekassen. Den kan du selv skrive ut på: <https://www.lanekassen.no/nb-NO/Stipend-og-lan/Utland/Delstudier/Utdanning-i-USA-og-Canada/>.

Mer om nødvendige vedlegg til søknaden finner du på <https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/web-evidentiary-tool>

#### Praksisstudenter

Skal du ha praksis innen helsevesenet (sykehus, laboratorier, eldresenter etc.) eller i barnehage, må du beregne lenger behandlingstid og noen ekstra kostnader. Det kreves røntgenundersøkelse, og eventuelt andre medisinske tester. Du søker online som beskrevet over og vil da få link til relevante skjema, samt informasjon om spesialister i Norge som har autorisasjon til å utføre undersøkelsene, mot slutten av søknadsprosedyren. Følg instruksene nøye.

#### Når du har fått visum

Opplysninger om visumet ditt vil bli registrert på ditt passnummer og vil bli hentet fram av immigrasjonsmyndighetene når du kommer til Australia. Merk at passet ditt må være gyldig frem til 6 måneder etter endt studieopphold. Får du innvilget visum får du også automatisk rett til å jobbe opptil 320 timer per uke ved siden av studiene dine.

#### Spørsmål?

Norske visumsøkere får visum gjennom den australske ambassaden i Berlin. Se her for kontaktinformasjon dit, dersom du har spørsmål angående din visumsøknad:

<http://germany.embassy.gov.au/beln/aboutus.html>

## STUDENTVISUM BRASIL

Norske statsborgere må ha visum til Brasil dersom de skal oppholde seg i landet i mer enn 90 dager. Utvekslingsstudenter søker om Temporary visa (Vitem I) som koster ca 900 kroner (2019).

Behandlingstiden er noen uker og passet ditt beholdes av ambassaden til visumsøknaden er klar. Gebyr: ca. 900 kroner.

Last ned søknadsskjema fra ambassadens hjemmesider og følg instruksjonene:

[http://oslo.itamaraty.gov.br/en-us/4 - 3 - 2 - 4 - how to apply for a visa.xml](http://oslo.itamaraty.gov.br/en-us/4-3-2-4-how-to-apply-for-a-visa.xml)

### Dokumentasjon:

- Pass som må være gyldig minst seks måneder frem i tid
- 1 passbilde, 4x4 cm i farge med hvit bakgrunn
- Opptaksbrev fra lærestedet i Brasil
- Ferdig utfylt visumsøknad (ekstern lenke)
- Kvittering for betalt gebyr
- Bevis på at du kan finansiere studiene. Foreløpig uttalelse fra Lånekassen bestilles på nett hos Lånekassen.
- Politiattest. Les mer om dette på Politiets hjemmesider. OBS! Det tar ca. 6-7 uker å få behandlet søknad om politiattest, så bestill attesten i god tid
- Fødselsattest: Ta kontakt med Skatteetaten

Se også nettside om visa hos ambassaden

### Spørsmål?

Kontaktinformasjon Brasils ambassade, Sigurd Syrs gate 4, 0244 Oslo

Telefon: 22 54 07 30

E-post: [consular.oslo@itamaraty.gov.br](mailto:consular.oslo@itamaraty.gov.br)

[www.brasil.no](http://www.brasil.no)

## STUDENTVISUM HONG KONG

Dersom du skal oppholde deg mer enn 90 dager i Hong Kong trenger du visum. Skal du til Hong Kong Baptist University får du informasjon om og hjelp med visum og oppholdstillatelse direkte fra internasjonalt kontor og universitetet i løpet av søknadsprosessen.

## STUDENTVISUM SØR-AFRIKA

Du trenger studentvisum hvis du skal studere i Sør-Afrika i mer enn 90 dager. Det er veldig viktig at du har visum før du reiser!

### Før du søker



Skal du være i Sør-Afrika mer enn 90 dager anbefaler vi at setter i gang med å skaffe all dokumentasjon som kreves til visumsøknaden med det samme du har blitt godkjent for å dra på utveksling. Det tar ca. 2 uker å få behandlet søknad om politiattest. Ha alle dokumentene i listen under klare når du skal søke på ambassaden.

### Visumsøknad

Søknaden og alle nødvendige skjemaer får du ved å sende en e-post til ambassaden. Søknaden skal fylles ut og leveres inn PÅ ambassaden. Bruk svart penn.

### Dokumentasjon

1. Pass (med min. to blanke sider; gyldig minst 30 dager etter avsluttet opphold)
  2. 1 nytt passbilde i farger
  3. Letter of Acceptance (opptaksbrevet fra skolen)
  4. Bekreftelsesbrev fra NLA om at du er godkjent som utvekslingsstudent til Sør-Afrika Denne bekræftelsen kan du få av den du har hatt veiledning med. Du kan også bli bedt om en kopi av utvekslingsavtalen mellom NLA og institusjonen du skal til. Ta i så fall kontakt med den du har hatt veiledning med.
  5. Bekreftelse på bosted (kan være kvittering fra et hotell du skal bo på den første tiden)
  6. Detaljer om flyreisen (planlagt flyreise, du må ikke vise til billetter)
  7. Bekreftelse på at du har nok økonomiske midler til å dekke studieoppholdet En foreløpig uttalelse fra Lånekassen er tilstrekkelig. Du kan bestille en på Lånekassens hjemmesider: <http://app.lanekassen.no/forelopiguttalelse/>
- Skal du oppholde deg i Sør-Afrika i mer enn 90 dager må følgende også legges ved søknaden. Skjemaene som kreves under får du ved å sende en epost til ambassaden.
8. Vandelsattest fra politiet på engelsk Norsk vandelsattest godtas hvis du ikke har noen anmerkninger på rullebladet. Søk om politiattest i den kommunen hvor du er folkeregistrert. Ofte må du dokumentere at du har rett til å motta vandelsattest.
  9. Bekreftelse på medisinsk dekning Skal du være i Sør-Afrika mindre enn 90 dager godkjennes den dekningen du har via HELFO. Skal du være lenger enn 90 dager må du ha en Sør-afrikansk helseforsikring. Hvilke som godkjennes kan du lese mer om på <https://www.medicalschemes.com/MedicalSchemes.aspx> Institusjonene har også egne forsikringsleverandører de anbefaler, blant annet anbefaler flere Momentum Health. Ikke alle har like god informasjon om dette på nett, men om du skal til UCT finner du mer informasjon på hjemmesidene til UCT , for de andre institusjonene får du informasjon per epost. Merk at denne forsikringen kommer i tillegg til annen forsikring (for eksempel gjennom ANSA).
  10. «Medical certificate» Legen din må fylle ut, stemple og signere skjemaet. Avtal legetime i tide!
  11. «Radiological report» (Bekreftelse på at du ikke har tuberkulose)

Spør legen din om en henvisning til denne undersøkelsen. Det er ofte noen ukers ventetid, så vær tidlig ute.

Behandlingstid på visumsøknaden er åtte uker.

### Spørsmål?

Embassy of the Republic of South Africa Drammensveien 88 C, 0271 Oslo Postadresse: PO Box 2822 Solli, 0204 Oslo Tel.: (+47) 23 27 32 20

e-post: osloc@dirco.gov.za

Åpent mandag til fredag kl 9:00-13:00

## STUDENTVISUM USA

Alle som skal studere i USA må ha visum. Du søker om dette ved den amerikanske ambassaden. Du kan søke først etter at du har mottatt de nødvendige visumdokumenter fra vertsuniversitetet. Som hovedregel får studenter som skal betale skolepenger tilsendt et dokument kalt I-20 og skal dermed søke om et Student visa (F-1). Utvekslingsstudenter som ikke skal betale skolepenger får tilsendt et dokument kalt DS-2019 og skal derfor søke et Exchange Visitor visa (J-1). Et F-1 visum er gyldig for hele studieperioden pluss 60 dager. Et J-1 visum er gyldig for hele studieperioden pluss 30 dager. Du kan tidligst reise inn i USA 30 dager før kursstart.

Ambassaden tar et gebyr på \$160 (ca. NOK 950 – justeres jevnlig i forhold til valutaendringer). I tillegg må du betale en såkalt «SEVIS fee». For tiden er denne på mellom \$180 og \$200 avhengig av type visum.

Alle visumsøkere må møte til et personlig intervju på ambassaden. Nødvendige dokumenter du har fått tilsendt tas med til intervjuet. Sjekk at passet ditt er gyldig i minst 6 måneder etter at du kommer tilbake til Norge.

### Slik søker du:

- Gå inn på ambassadens hjemmesider: [norway.usembassy.gov/](http://norway.usembassy.gov/)
- Klikk på "Visas" og følg linken til «the Official Website for Visa Information in Norway»: <http://www.ustraveldocs.com/no/index.html?firstTime=No> ).
- Følg linken til «Visa types» under «Non Immigrant Visa Information». Her vil du finne en oversikt over de vanligste visa-kategoriene (se boksen «Common Nonimmigrant Visas»). Det finnes to aktuelle kategorier:
  - «Student Visa»: Denne kategorien omhandler F-1 visa og gjelder for de fleste studenter som skal betale skolepenger. Har du mottatt et I-20 skjema fra vertsuniversitetet skal du søke F-1 visa.
  - «Exchange Visitor Visa»: Denne kategorien omhandler J-1 visa. Har du mottatt et DS-2019 fra vertsuniversitetet skal du søke om et J-1 visa. Se informasjon ovenfor.

Følg instruksjonene nøye!

### Spørsmål?

Du kan kontakte ambassaden direkte: American Embassy, Non-Immigrant Visa Unit, Henrik Ibsensgt. 48, 0244 Oslo

Telefon: 23 96 05 55 (kl. 08 – 20 ukedager) E-post: [oslovisa@state.gov](mailto:oslovisa@state.gov) Web: [norway.usembassy.gov/](http://norway.usembassy.gov/)

# KONTAKT OSS!



**Mari Sagulin**

*Leder for internasjonalisering*

Epost: [mari.sagulin@nla.no](mailto:mari.sagulin@nla.no)

Tlf: 90 75 20 98(Ikke SMS)

Mobil: (kun i nødsituasjoner)

948 69 777

NLA Mediehøgskolen Gimlekollen  
Bergtorasvei 120, 4633 Kristiansand S