

Informasjonsmøte før utreise

Utveksling Vår 2027

Avdeling for forskning, internasjonalisering og innovasjon
11.11.2026

Foto: E. Monsen, utveksling i Australia

Hva skal vi snakke om i dag?

- Språk
- Lånekassen
- Visum/oppholdstillatelse
- Bolig
- Forsikring
- Semesterregistrering
- Godkjenning
- Sikkerhet og beredskap



Foto: H. Sævareid, utveksling i Danmark

Språk

Språkkurs i vertslandet på over fire uker i forkant av oppholdet kan gi støtte fra Lånekassen dersom det er et ikke-engelskspråklig land.

Språkkursene som sykepleie har i Tanzania og på Cuba blir ikke støttet av Lånekassen; de er for korte til det.

ETS TOEFL iBT

IELTS™
English for International Opportunity

Lånekassen

Lånekassen - hva?

- **Basisstøtte**
  Samme grunnstøtte i stipend og lån som om du var hjemme
- **Reisetillegg (35 % stipend, 65 % lån)**

- **Skolepengestøtte**
  Hele skolepengesummen støttes. Maks stipendsats er rundt 25 000
- Studenter som skal til skoler med skolepenger som er over maksgrensen til Lånekassen vil kvalifisere til et ekstrastipend for å dekke dette. Dette gjelder først og fremst for UC Berkeley i USA, og dere søker automatisk om dette når dere ber om full skolepengestøtte.
- Les mer på www.lanekassen.no
- Fyll ut på Lånekassens sider for å beregne hvor mye ekstra lån og stipend du får

Lånekassen

Lånekassen – hvordan?

- Alle som reiser på utveksling bør hente ut en «Foreløpig uttalelse om retten til støtte» fra Lånekassen. Etter å ha gått videre fra den første siden og fylt ut informasjonen de ber om, genereres det en pdf som fungerer som dokumentasjon på at dere kan få støtte fra Lånekassen.

- Mange av dere har alt tatt ut denne, men alle som skal på utveksling bør ha denne med seg i håndbagasjen.
- Den fungerer også som dokumentasjon på at du har økonomi til å være i vertslandet i visumsøknad.

Lånekassen

Ekstra stipend

- Studenter som tar hele eller deler av utdannelsen i Brasil, India, Kina, Japan, Sør-Korea eller Sør-Afrika, kan få 4 493 kroner ekstra i stipend hver måned.
- Se: https://lanekassen.no/nb-NO/presse-og-samfunnskontakt/nyheter/reis-hit---fa-mer-stipend/
- Det ekstra stipendet kommer i tillegg til basisstøtten, som er det vanlige studielånet.
- I tillegg kan man ha rett til andre lån og stipend, for eksempel til dekning av skolepenger og reiser.

Lånekassen

Hvordan søke om lån?

Lånekassen henter informasjon om at dere skal på utveksling gjennom våre systemer. Det er derfor viktig at dere laster opp opptaksbrev fra der dere skal på utveksling i **appen for utveksling og samtidig registrer dato for oppholdet.** Først når dette er gjort blir det rapportert til Lånekassen og deretter kan dere søke om støtte.

Universiteter/praksissteder med skolepenger / praksisavgift (Tuition fee):

- Søk elektronisk som vanlig for semesteret, kryss av for at dere skal på utveksling og at det er skolepenger. Dere må da levere følgende vedlegg selv via www.lanekassen.no:
  - Opptaksbrev fra vertsuniversitetet (bekreftelse på opptak og skolepenger)

Universiteter/praksissteder uten skolepenger:

- Søk elektronisk som vanlig, kryss av for at dere skal på utveksling og at det *ikke* er skolepenger. Dere trenger da ikke å levere flere vedlegg.

Viktig om opptaksbrev

- Last opp opptaksbrevet i appen og legg inn korrekte semesterdatoer
- Et opptaksbrev må inneholde:
  - Ditt fulle navn
  - Navn på institusjonen
  - Bekreftelse på opptak
  - **Semesterdatoer**
  - Full skolepengesum i lokal valuta (Tuition fee) dersom det er aktuelt
- Du må ikke kjøpe flybilletter før du har fått opptaksbrev
- Opptaksbrevet skal legges ved søknaden til Lånekassen når du søker om støtte – hvis du skal betale skolepenger



Bolig

- Du er selv ansvarlig for å skaffe deg bolig
- De fleste universitetene tilbyr studenthybler, men noen steder er disse dyrere enn private hybler/leiligheter.
- Skal du skaffe deg bolig privat lønner det seg ofte å dra et par uker før. Skaff deg da et midlertidig sted å bo (hotell, hostell, AirBnB).
- Dersom vertsinstitusjonen tilbyr studentboliger, søker du på egenhånd. Dette vil du motta informasjon om fra vertsinstitusjonen
- Du må gjerne starte letingen på forhånd, men du må aldri signere på noe eller betale noe på det private leiemarkedet uten å ha sett leiligheten. Så dersom du starter før avreise: Bestill visning!



Foto: H. Solevåg, utveksling i Danmark

Visum generelt

- Søk om visum etter mottatt opptaksbrev fra vertsinstitusjonen
- Sørg for at du har et pass som er gyldig til og med seks måneder etter hjemkomst!
- Dere finner visuminformasjon på regjeringen.no sine nettsider. https://www.regjeringen.no/no/tema/utenriks saker/reiseinformasjon/id2413163/

Velg land og deretter:
Innreise/mellomlanding/utreise



Bilde hentet fra Global Residence Index, Unsplash

Visum til Sør-Afrika

- Alle som skal studere i Sør-Afrika må ha studentvisum
- Ta kontakt med den sør-afrikanske ambassaden i Oslo
- Student Visa koster 455 kroner
- Dokumentasjon på at du har nok penger – bla foreløpig uttalelse fra Lånekassen, men det kan også være nødvendig med kvitteringer.
- I tillegg er det en hel del krav som radiologisk rapport og politiattest. Se hele listen her. (ANSA.no)



Bilde hentet fra Global Residence Index, Unsplash

Visum til andre land i Afrika

Uganda: https://visas.immigration.go.ug/ Koster USD 50

Gulfeber vaksinesertifikat kreves.

Malawi: Visumfritt inntil 90 dager, men høre med Kamuzu kva de anbefaler. Gulfeber vaksinesertifikat kreves.

Tanzania:

Søk om Student Visa 3-24 months her: https://visa.immigration.go.tz/

Koster ca 250 USD for 90 dagers visum

Zambia: Visumfritt inntil 90 dager. Anne-Margrethe A. Hjertnes, faglig kontaktperson



Bilde hentet fra Global Residence Index, Unsplash

Visum til Brasil

Alle som skal studere lenger enn 90 dager i Brasil må ha studentvisum

- Søk om temporary visa (Vitem IV)
- Visa koster rundt 900 kroner
- Følgende dokumenter trengs, men følg ellers instruksene:
  - Dokumentasjon på at du har nok penger – foreløpig uttalelse fra Lånekassen,
  - Politiattest.
  - Opptaksbrev
  - Ferdig utfylt søknad (lenke her)
  - Fødselsattest
  - Ett passbilde



Bilde hentet fra Global Residence Index, Unsplash

Visum til Cuba

Sjekk Regjeringen.no for informasjon.
Undersøk med faglig kontaktperson om hva som kreves for studenter.

Visum til Hong Kong

https://no.china-embassy.gov.cn/eng/zjsg_0/sgyw_134107/202411/t20241102_11520150.htm

Visum til Sri Lanka
Sjekk: https://www.immigration.gov.lk/



Bilde hentet fra Global Residence Index, Unsplash

Forsikring, helse og sikkerhet

- Forsikring: Studentreiseforsikring
- Vaksiner: Enkelte land/institusjoner krever at du skal være vaksinert mot hepatitt B, gulfeber og andre sykdommer. Sjekk ut hva som gjelder for deg og ta vaksiner i god tid.
- Hjelp til forberedelser på HVL sine nettsider:
  - Ta gode valg på utveksling
  - Finansiering, reise, helse og sikkerhet
- Les www.sikresiden.no
- Følg lover og regler i vertslandet!
- Ta dine forholdsregler – lytt til råd fra de lokale
- Hold kontakt med familie
- **Oppdater StudentWeb med semesteradresse og telefonnummer.**
- Sjømannskirken – kan kontaktes ved behov
  - App til iPhone, Android og Windows Phone
    - Gratis
    - Nyttig
    - Enkel å bruke



Foto: A. Csikos, utveksling i Kamerun

Sikkerhet – Tips 1

- Følg landets kleskodeks! Spesielt viktig i Tanzania.
- Vær forsiktig når du beveger deg utendørs, verdisaker bør ikke bæres åpenlyst. Dere er «rike» og lette mål. Problemer med veskenapping fra bil i Tanzania. Taxi-kidnapping er også en risiko.
- Be universitetet/praksisstedet om kontaktinfo til trygge sjåfører
- Unngå å gå rundt alene, spesielt på avsidesliggende steder og badestrender.
- Man bør ikke spasere rundt når det er mørkt
- Bilkjøring er risikofylt. Vær kritiske til sjåfører/kjøretøy. Unngå bilkjøring på landevei når det er mørkt.



Foto: V. Heggen, utveksling i Tanzania

Sikkerhet – Tips 2

- Spør de lokale / ansatte / veiledere om råd!
  - Hvor er det utrygt å ferdes
  - Hva koster ting (drosje, driks, etc)
  - Hva er vanlig oppførsel i forskjellige situasjoner (fest, forelesning, hjem fra byen, etter at det har blitt mørkt)

- Ha samme tankesett om sikkerhet som du har hjemme.
  - F. eks: Sikkerhetsbelte i bil, hjelm når du sykler etc.

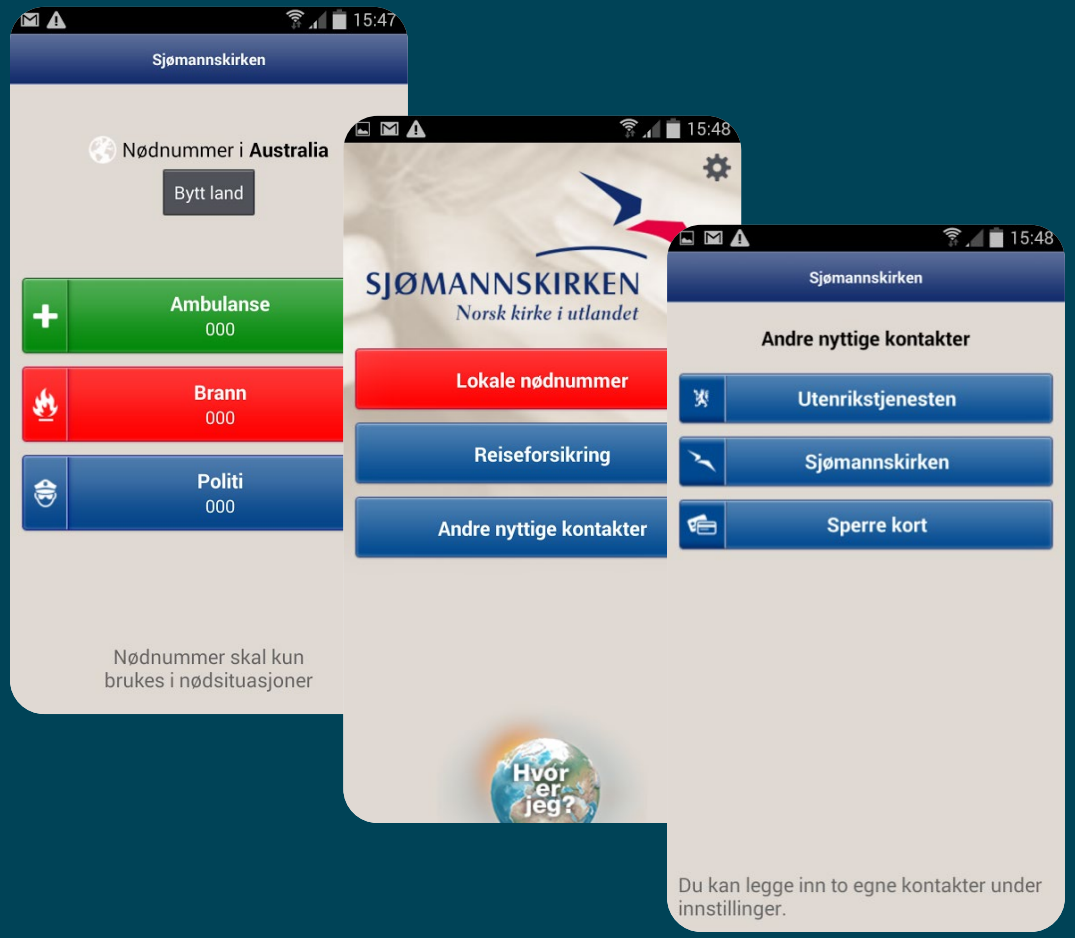
- Vær bevisst på omgivelsene dine
- www.sikresiden.no
- Registrer oppholdet ditt her: www.reiseregistrering.no
- Følg regjeringens reiseråd: https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon



Foto: V. Heggen, utveksling i Tanzania

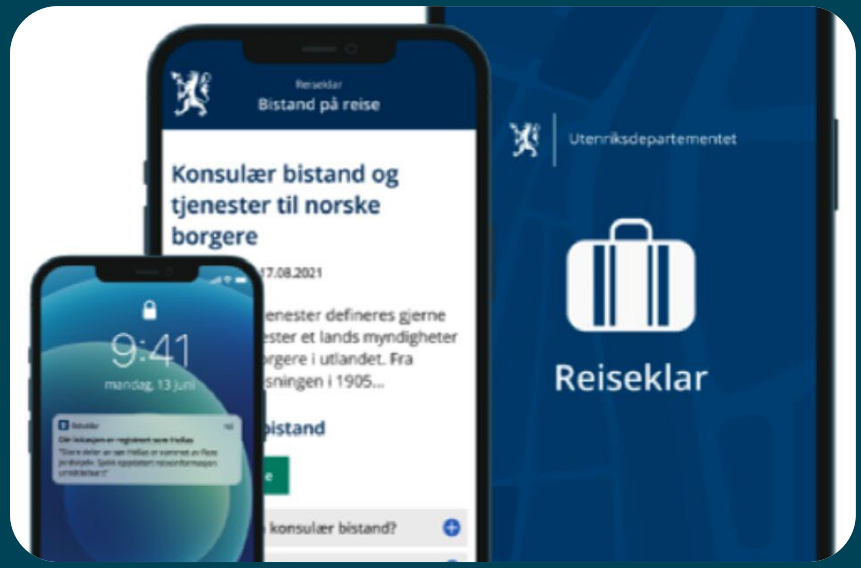
ANSA

- Meld deg inn i ANSA: www.ansa.no
- ANSA er en studentorganisasjon som bistår norske studenter i utlandet.
- De har informasjon om land, forsikring og vaksiner.
- Stiller med beredskapshjelp, sosialarbeider mm.
- Studentreiseforsikring med innbakt ansvarsforsikring for helsefagstudenter!
- ANSA har mer å «stille opp med» dersom du er medlem enn hvis du ikke er det!
- Medlemsavgift: 50 kr per måned.
- ANSA har lokallag i 27 såkalte ANSA-land. Se listen her.



Sjømannskirkens app *Nødnummer*

HVL har beredskapsavtale med Sjømannskirken



UDs app *Reiseklar*

Skjermbilde fra regjeringen.no

Viktige epostadresser og telefonnumre

- HVLs sentralbord: +47 55 58 58 00
- HVLs døgnåpne beredskapstelefon ved alvorlige hendelser: +47 48 11 07 00
- Hjelpetelefonen Mental Helse: +47 116 123 (www.sidetmedord.no)
- Sjømannskirkens døgnåpne nødtelefon: +47 951 19 181
- AFII: international@hvl.no

Forberedelser

- Studentreiseforsikring
- Vaksiner
  - Sjekk ut hva som gjelder for deg og ta vaksiner i god tid.
- Minoritet?
  - Undersøk om det finnes interessegrupper på universitetet, landet eller byen
- Registrer deg, enten på www.reiseregistrering.no eller i appen reiseklar

- Oppdater StudentWeb med semesteradresse og telefonnummer
- Hold kontakt med familie
- Hjelp til forberedelser på HVL sine nettsider:
  - Ta gode valg på utveksling
  - Finansiering, reise, helse og sikkerhet

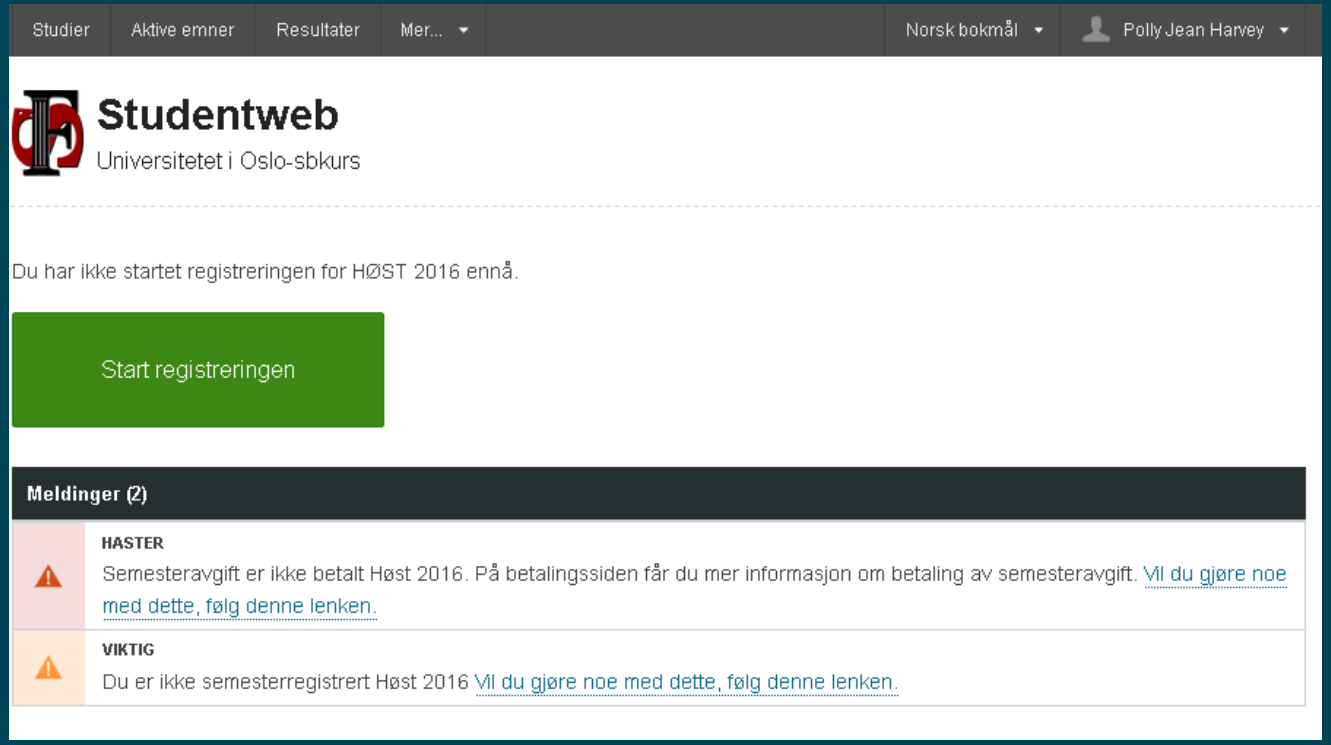
Godkjenning

- Endring av fag skal ALLTID klareres med faglig kontaktperson for studieprogrammet først
  - Endre utvekslingsplan i appen
- Karakterutskrift / praksisgodkjenning leveres/sendes til fakultetet ditt via hvl.no
- Studieveileder ferdigstiller godskriving av emner/praksis
- Godkjenningen vises først i vitnemålsportalen etter du har fått vitnemålet (etter endt utdanning)



Registrering

- Betal semesteravgift og registrer dere på nett innen de vanlige fristene i september.
- Bekrefter studieplanen, men ikke melde dere opp i emner, med mindre studieprogrammet har et "utvekslingsemne".
- Endring av fag skal ALLTID klareres med faglig kontaktperson!
  - Endre utvekslingsplan i appen
- Ved avbrudd av utveksling skal alltid AFII og studieprogrammet informeres
- NB: husk å hak av for alle stegene i appen for utveksling etter hvert som dere kommer videre i prosessen.



Når dere kommer tilbake

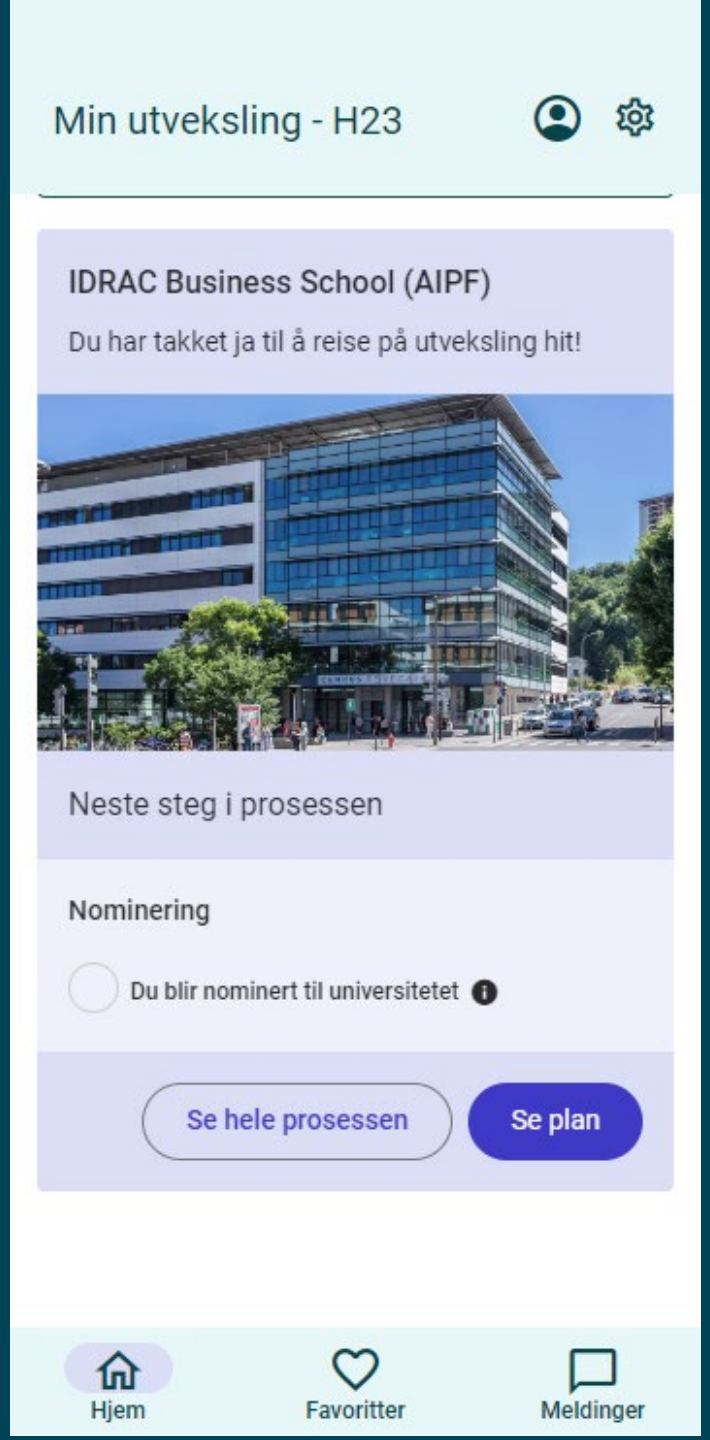
- Last opp karakterutskrift/praksisbekreftelse på hvl.no og søk om innpass.

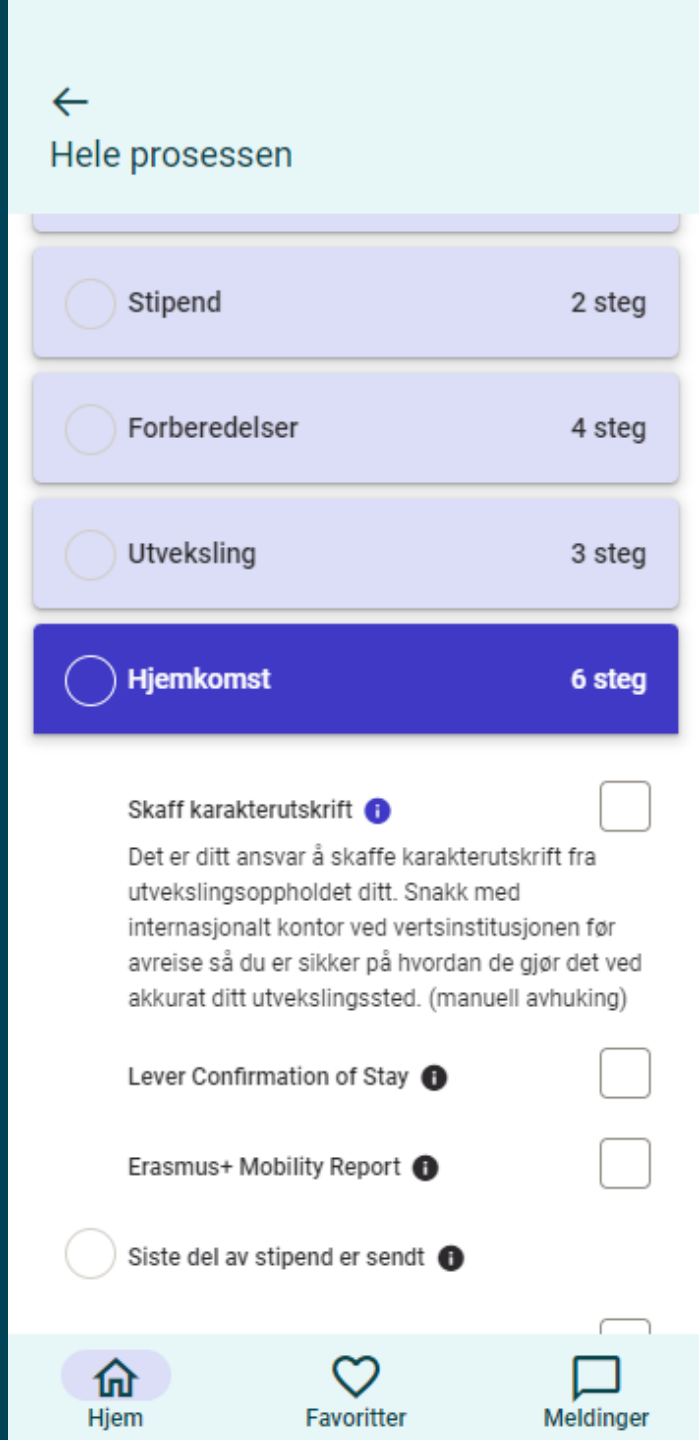
- Noen må bestille karakterutskrift fra vertsinstitusjonen – ditt ansvar å skaffe til veie karakterutskrift.
- Lever evaluering av oppholdet ditt på hvl.no

- Sykepleie: Ta MRSA- og tuberkulosetest
  – lever til praksiskontoret.

Og hvis du lurer på noe underveis, ta kontakt med international@hvl.no, studieveileder eller din saksbehandler.

Hold deg oppdatert i appen










Følg oss på Instagram





@hvlutveksling





