



# Informasjonsmøte før utreise

Høst 2023

Avdeling for forskning, internasjonalisering og innovasjon  
03.05.2023

# Hva skal vi snakke om i dag?

---

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



# 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.



**TOEFL<sup>®</sup> iBT**

**IELTS<sup>™</sup>**

**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
- Les mer på [www.lanekassen.no](http://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.
- Gå inn her: <https://www.lanekassen.no/forelopiguttalelse/> - 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 i visumsøknad.



# Lånekassen

## Hvordan søke om lån?

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

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

### Universiteter 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.

### For alle:

- Lånekassen får bekreftelse på at dere skal på utveksling fra Høgskolens datasystemer.

# Viktig om opptaksbrev

- Du må ikke kjøpe flybilletter før du har fått opptaksbrev
- Et opptaksbrev må minst inneholde:
  - Ditt fulle navn
  - Navn på institusjonen
  - Bekreftelse på opptak
  - **Semesterdatoer**
  - Full skolepengesum i lokal valuta (Tuition fee) dersom det er aktuelt
- Opptaksbrevet skal legges ved søknaden til Lånekassen når du søker om støtte – hvis du skal betale skolepenger
- Du må også laste opptaksbrevet opp i appen og **legge inn korrekte semesterdatoer** – Dette er utrolig viktig for at du skal bli registrert korrekt og få korrekt støtte fra Lånekassen!



# Bolig

- Du er i utgangspunktet selv ansvarlig for å skaffe deg bolig
- Tanzania: Det varierer fra institusjon til institusjon. Snakk med din faglige kontaktperson (Fred-Ivan Kvam) om hva som gjelder for stedet du skal til
- Cuba: Dere skal bo i såkalte Casa Particulares. Dere får informasjon om dette fra Solvor Mortensen. Kontakt henne dersom noe er uklart.





# Visum generelt

- Søk om visum etter mottatt opptaksbrev
- Sørg for at du har et pass som er gyldig til og med seks måneder etter hjemkomst!



# Visum til Afrika

## Tanzania:

- Søk om Student Visa 3-24 months her: <https://eservices.immigration.go.tz/visa/>
- Har kostet ca 250 USD 90 dagers visum?

## Kamerun:

Anbefaler å søke om 6 mnd turisvisum. Info i skriv fra NMS Kamerun som dere har fått tilsendt.

Koster ca 1000 kr.

- Kameruns generalkonsulat  
Boks 26032  
S-100 41 Stockholm  
Tlf: +46 822 5144  
Epost: [info@cameroonconsulate.se](mailto:info@cameroonconsulate.se)  
[Generalkonsulatets hjemmeside](#)

Madagaskar: Info i skriv fra Lovasoa som dere har fått tilsendt [VISAS | EMBASSY OF MADAGASCAR IN LONDON \(mdg-london.org\)](#)



# Visum til Cuba

## Cuba:

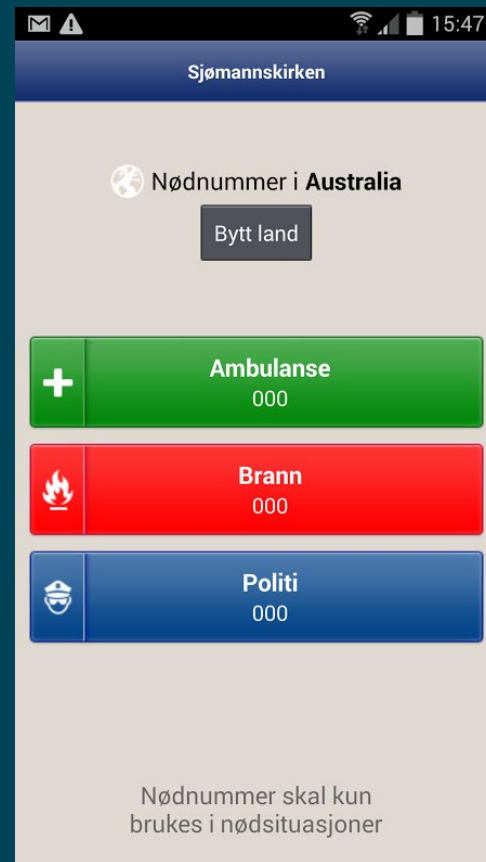
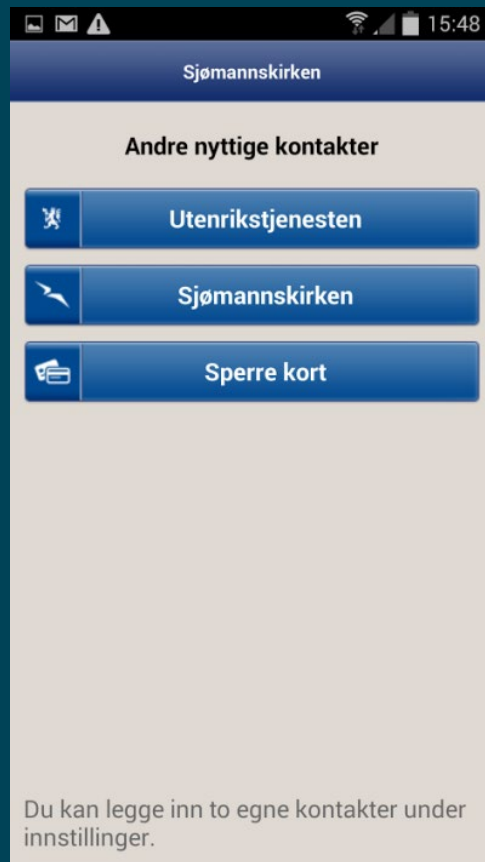
- Bestill turistvisum på forhånd, for eksempel via [Orkidéekspressen](#) eller andre tilbydere.
- Ta med bekreftelse fra HVL – Dere får tilsendt før avreise
- Første dag på praksisstedet leverer dere inn pass og turistvisum, så gjøres det om til akademisk visum.
  - Koster litt, men ikke dyrt. Vi har ikke prisen per i dag.



# Forsikring, helse og sikkerhet

- Forsikring: Studentreiseforsikring + ansvarsforsikring
- ANSA har en kombinert forsikring, sykepleiestudenter har pleid å ha ansvarsforsikring gjennom sykepleieforbundet
- Vaksiner: Enkelte land/institusjoner krever at du skal være vaksinert mot hepatitt B, korona og andre sykdommer. Sjekk ut hva som gjelder for deg og ta vaksiner i god tid.
- Les [Førebu deg på utveksling](#)
- Les [www.sikresiden.no](http://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 og Android
    - Gratis
    - Nyttig
    - Enkel å bruke





# Sjømannskirkens app – «Nødnummer»

# Viktige epostadresser og telefonnumre

- AFII: [international@hvl.no](mailto:international@hvl.no)
- 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](http://www.sidetmedord.no))
- Sjømannskirkens døgnåpne nødtelefon: +47 951 19 181
- Sjømannskirkens studentprester: <https://www.sjomannskirken.no/her/student/>



# TRAVEL SAFETY TIPS

## 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 sjåførere
- Unngå å gå rundt alene, spesielt på avsidesliggende steder og badestrender.
- Man bør ikke spasere rundt når det er mørkt, og kvinner bør være spesielt forsiktige
- Bilkjøring er risikofylt. Vær kritiske til sjåførere/kjøretøy. Unngå bilkjøring på landevei når det er mørkt.



# 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 tanke sett om sikkerhet som du har hjemme.
  - F. eks: Sikkerhetsbelte i bil, hjelm når du sykler etc.
- Vær bevisst på omgivelsene dine
- [www.sikresiden.no](http://www.sikresiden.no)
- Registrer oppholdet ditt her: [www.reiseregistrering.no](http://www.reiseregistrering.no)
- Følg regjeringens reiseråd: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon>

## TRAVEL SAFETY TIPS

### SECURE YOUR MONEY



### SECURE YOUR HEALTH



### SECURE YOUR LUGGAGE



### SECURE YOURSELF





# ANSA

- Meld deg inn i ANSA: [www.ansa.no](http://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: 40 kr per måned.
- ANSA har lokallag i 27 såkalte ANSA-land. [Se listen her.](#)



ANSA

# Godkjenning

---

- Forhåndsgodkjent utvekslingsplan på 30 studiepoeng hvert semester, evt. 6 per måned er grunnlaget for godkjenning av oppholdet
- 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](https://www.hvl.no)
- Studieveileder ferdigstiller godskriving av emner/praksis
- Godkjenningen vises først i vitnemålsportalen etter du har fått vitnemålet (etter endt utdanning)



# Registrering

- Dere må betale semesteravgift og registrere dere på nett innen de vanlige fristene i september/februar, ellers blir studieretten deres ved HVL inndratt.
- Dere bekrefter da studieplanen, og melder dere opp som vanlig.
- Meld dere av undervisning og vurdering før fristen for dette går ut.
- Ved avbrudd/forlenging av utenlandsopphold skal alltid AFII og studieprogrammet informeres

Studier Aktive emner Resultater Mer... Norsk bokmål Polly Jean Harvey

**Studentweb**  
Universitetet i Oslo-sbkurs

Du har ikke startet registreringen for HØST 2016 ennå.

Start registreringen

**Meldinger (2)**

**HASTER**  
Semesteravgift er ikke betalt Høst 2016. På betalingssiden får du mer informasjon om betaling av semesteravgift. [Vi du gjøre noe med dette, følg denne lenken.](#)

**VIKTIG**  
Du er ikke semesterregistrert Høst 2016 [Vi du gjøre noe med dette, følg denne lenken.](#)



## Etter utveksling

- Lever inn karakterutskrift
- Alle må levere inn rapport via [hvl.no](http://hvl.no)

# Når dere kommer tilbake

- [Last opp karakterutskrift/praksisbekreftelse på hvl.no](https://www.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](https://www.hvl.no)
- Sykepleie: Ta MRSA- og tuberkulosestest – lever til praksiskontoret.

HOME COMING

Og hvis du lurer på noe underveis, ta kontakt med [international@hvl.no](mailto:international@hvl.no), studieveileder eller din saksbehandler.



Følg oss på Instagram



@hvlutveksling

