



Informasjonsmøte før utreise

Høst 2023

# Hva skal vi snakke om i dag?

- Språk
- Lånekassen
- Bolig
- Pass og visum
- Erasmus+
- Forsikring
- Semesterregistrering
- Godkjenning
- Sikkerhet og beredskap



# Språk

- Sjelden med språkkrav – men:



- Online språktest (OLS) i undervisningsspråket før avreise – via EU Academy-portal.
- Språkkurs i vertslandet på over fire uker i forkant av oppholdet kan gi støtte fra Lånekassen dersom det er et ikke-engelskspråklig land.



# Lånekassen

## Lånekassen – hva?

- Du får alt utbetalt i én utbetaling
- **Basisstøtte**  
Samme støtte som om du var hjemme. Både stipend og lån.
- **Reisetillegg (35 % stipend, 65 % lån)**  
Europa, utenfor Norden: ca 2 500 kroner
- Les mer, og bruk kalkulatoren på <https://lanekassen.no/nb-NO/stipend-og-lan/utland/utveksling-til-et-universitet-eller-en-hoyskole/>



# Lånekassen

## Lånekassen - hvordan

- Alle som reiser på utveksling bør hente ut en «Foreløpig uttalelse om retten til støtte» fra Lånekassen:  
<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.
- Den fungerer også som dokumentasjon i en eventuell visumsøknad.



# Lånekassen

## Hvordan søke om lån?

- 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.
- Lånekassen får bekreftelse på at dere skal på utveksling fra HVLs datasystemer.  
**Husk å laste opp opptaksbrev i utvekslingsappen!**
- Vent med å søke lånekassen til dere har levert bekreftelse på opptak til oss. Vi gir deg beskjed om at du kan søke lånekassen.

# Bolig

- Du er selv ansvarlig for å skaffe deg bolig
- De fleste universitetene tilbyr studenthybler
- 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!



# Pass og visum

Sørg for at du har et pass som er gyldig til og med seks måneder etter hjemkomst!

Du trenger ikke visum med mindre du skal være mer enn 6 mnd i Storbritannia





# Erasmus+ Stipend

Alle som skal på Erasmus+ utveksling slipper å betale skolepenger og får ekstrastipend fra EU

- Stipendsatser:
  - € 410 pr måned for «lavkostland»
  - € 460 pr måned for «høykostland»  
(Kan bli viss økning til høsten)
- Tillegg ved rent praksisopphold
- Tilleggsstipend og inkluderingsstøtte – se <https://www.hvl.no/student/utveksling/reis-med-erasmus/>
- 80 % av stipendet ved avreise og 20 % etter hjemkomst



# Erasmus+ Stipend – før du reiser

For å første del av stipendet må du ha fullført og signert:

- Online Learning Agreement (OLA)
  - Digitalt eller papir
- Erasmus+ Språktest (OLS)
- Erasmus+ Grant Agreement
  - Digitalt gjennom appen

I stipend-del av appen: Legg inn opplysninger om bankkontonummer, antall år høyere utdanning + signere Grant Agreement elektronisk. NB! Kun mulig når du har lastet opp opptaksbrev fra utvekslingssted!

Følg prosessen:

- HVLs utvekslingsapp
- Erasmus+ appen
- [www.hvl.no/erasmus](http://www.hvl.no/erasmus)

The screenshot shows the 'Sending Institution' form on the Erasmus+ Student platform. The form is part of a 5-step process: 1. Sending Institution, 2. Receiving Institution, 3. Proposed Mobility Programme, 4. Responsible Persons, and 5. Commitment. The current step is 'Sending Institution'. The form fields include: 'Sending institution name\*' (Høgskulen på Vestlandet), 'Address' (Inndalsveien 28 Bergen 5020 Norway), 'Country' (Norway), 'Erasmus Code' (NBERGEN14), 'Faculty/Department\*', 'Contact person name\*' (Ditt navn), 'Contact person email\*', and 'Contact person phone\*'. There are 'PREVIOUS', 'SAVE', and 'NEXT STEP' buttons at the bottom.

The screenshot shows the 'Learn a New Language' page on the EU Academy website. The page features the European Union logo and the text 'eu|academy'. The main heading is 'Learn a New Language' with a sub-heading '88124 members'. Below this is a 'Community description' section, followed by 'Target audience' (Erasmus+ and European Solidarity Corps participants), 'Objectives' (Embark on your online language learning journey with OLS!), and 'Offered by' (The European Commission). A 'WELCOME TO OLS' banner with a 'join community' button is visible on the right side.

# Erasmus+ Stipend – når du kommer hjem

- For å få andre del av stipendet:

1. Levert Confirmation of Stay

- <https://www.hvl.no/om/sentrale-dokument/skjema/confirmation-of-stay/>

2. Levert Erasmus Mobility Report

- Sendes automatisk på epost når hjemreise nærmer seg/kort tid etter avreise.

## Innlevering av «Confirmation of Stay»

Her kan du laste opp Confirmation of Stay etter du har vore på utveksling med Erasmus+.

Les meir om karakterutskrift og «Confirmation of Stay» i forbindelse med utveksling [her](#).

Handsaming av personopplysningar som er henta inn for administrative formål ved HVL, skjer i samsvar med føresegnene i [personvernforordninga](#).

For å kunne sende inn søknad, må du vere pålogga med høgskulekontoen din. Namnet ditt blir sendt inn saman med studentnummeret ditt. Du må òg ha klar dokumentasjon som du skal laste opp.

Logg på



# Reis miljøvennlig!

- Over 50 % av reisen med miljøvennlig transport?
  - Søk om opp til 3000 kr fra [HVLs Miljøstipend](#)
- Ekstra stipend fra Erasmus+
- Kom på egen inspirasjons-samling snart!
- Sjekk muligheter for buss, tog – annet kreativt! 😊



# Godkjenning

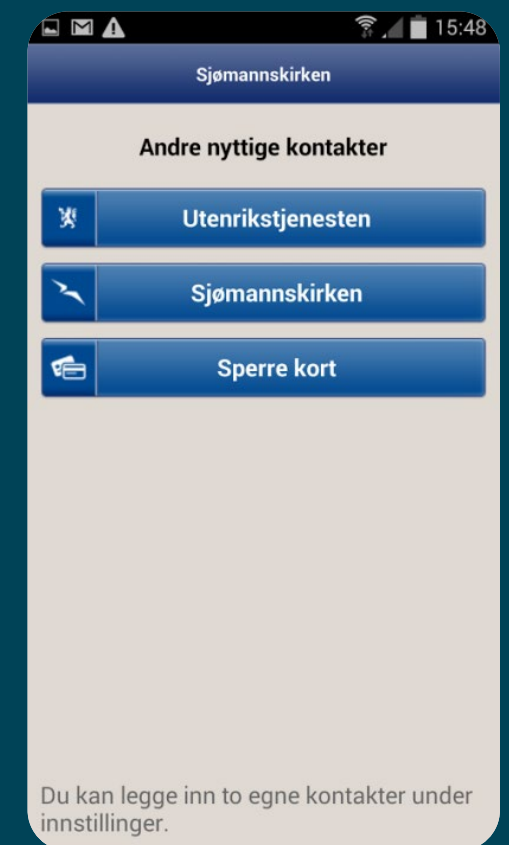
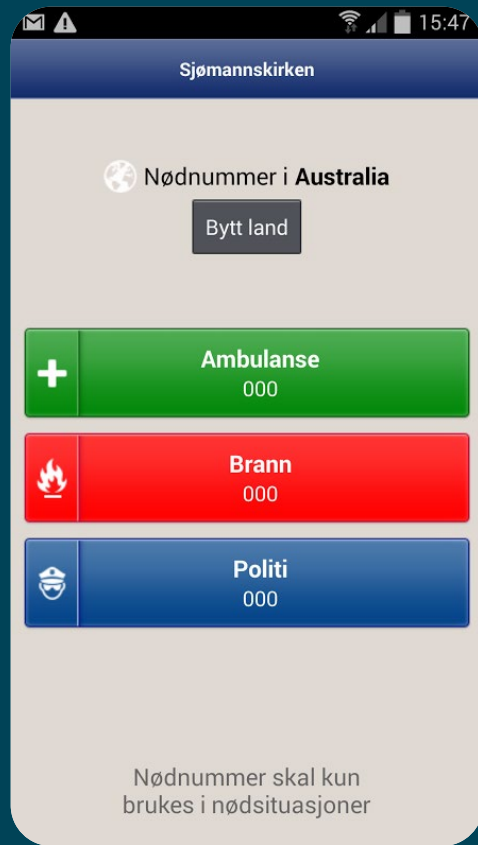
- Forhåndsgodkjent utvekslingsplan på 30 studiepoeng hvert semester, evt. 6 stp. per måned er grunnlaget for godkjenning av oppholdet
- Endring av fag skal ALLTID klareres med faglig kontaktperson for studieprogrammet først
  - Endre utvekslingsplan (app) og Learning Agreement/OLA
- Karakterutskrift leveres/sendes til fakultetet ditt [via hvl.no](https://hvl.no)
- Studieveileder ferdigstiller godkjenning
- Godkjenningen vises først i vitnemålsportalen etter du har fått vitnemålet (etter endt utdanning)



**APPROVED**

# Forberedelser

- Les [Førebud deg på utveksling](#)
- **Oppdater StudentWeb med semesteradresse og telefonnummer**
- Forsikring
  - Studentreiseforsikring
- Vaksiner
  - Sjekk ut hva som gjelder for deg og ta vaksiner i god tid.
- Minoritet?
  - Undersøk om det finnes støttegrupper på universitetet, landet eller byen
- Hold kontakt med familie
- Sjømannskirken – kan kontaktes ved behov
  - App til iPhone, Android og Windows Phone
    - Gratis
    - Nyttig
    - Enkel å bruke



# Sjømanskirkens 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: [www.sjomannskirken.no/her/student](http://www.sjomannskirken.no/her/student)





# Sikkerhet - Tips

- Følg lover og regler i vertslandet
- Spør de lokale 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](http://www.sikresiden.no)
- [www.reiseregistrering.no](http://www.reiseregistrering.no)

## TRAVEL SAFETY TIPS

### SECURE YOUR MONEY



### SECURE YOUR HEAD



### 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: 50 kr per måned.
- ANSA har lokallag i 27 såkalte ANSA-land. [Se listen her.](#)



## Erasmus Student Network

- I de fleste studentbyene i Europa
- Nettverk av studenter som er på utveksling
- Sosialt og sted å bli kjent med folk



# Registrering

- Du må betale semesteravgift og registrere dere på nett innen de vanlige fristene i september/februar, ellers blir studieretten din ved HVL inndratt
- Bekreft studieplanen og meld deg opp som vanlig
- Meld deg 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.](#)

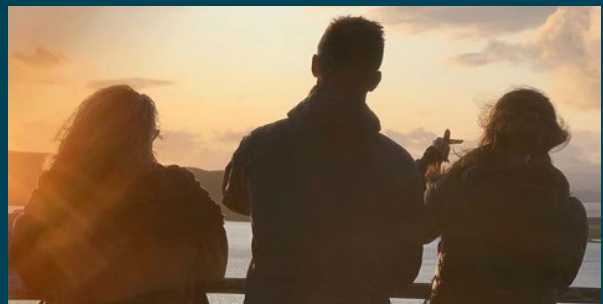
# Etter utveksling

- Lever inn [karakterutskrift/praksisbekreftelse \(HVL\)](#) på nett
  - Ditt ansvar å innhente karakterutskrift - undersøk hvordan du får tak i den ved vertsinstitusjonen
- Lever inn [Confirmation of Stay \(HVL\)](#) på nett
- Lever Erasmus Mobility Report som du mottar på din student e-post.
- Hjelp neste generasjon utvekslingsstudenter ved å skrive en kort [rapport \(HVL\)](#) fra oppholdet.
- Lurer du på noe underveis, ta kontakt med, studieveileder, din saksbehandler i AFII eller [international@hvl.no](mailto:international@hvl.no)





Følg oss på Instagram



@hvlutveksling

