



Foto: C. Husevåg, utveksling i Portugal



Foto: A. Berg, utveksling i Skottland

# Informasjonsmøte utveksling til Europa

## Vår 2025

# Hva skal vi snakke om i dag?

---


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



Foto: H. Sævareid, utveksling i Danmark

# Språk

English Placement Test




**Congratulations,  
Your result: C1**

You already have access to the necessary courses and learning plans.

[Go to dashboard](#) [Retake assessment](#)

- Sjelden med språkkrav – men:
- Online språktest og kurs (OLS) i undervisningsspråket før avreise – via EU Academy-portal

Courses, events and media



language & culture

**My English Course B1**

[Resume](#) > ★★★★★ (66)

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



## Lånekassen – hva?

- Samme støtte som om du var hjemme. Både stipend og lån.
- Du får alt utbetalt i én utbetaling
- Les mer og bruk Lånekassens egen kalkulator på nettsidene deres

<https://lanekassen.no/nb-NO/stipend-og-lan/utland/utveksling-til-et-universitet-eller-en-hoyskole/>



## Lånekassen - hvordan

- Alle som reiser på utveksling kan 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.



## 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 med datoer på 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.



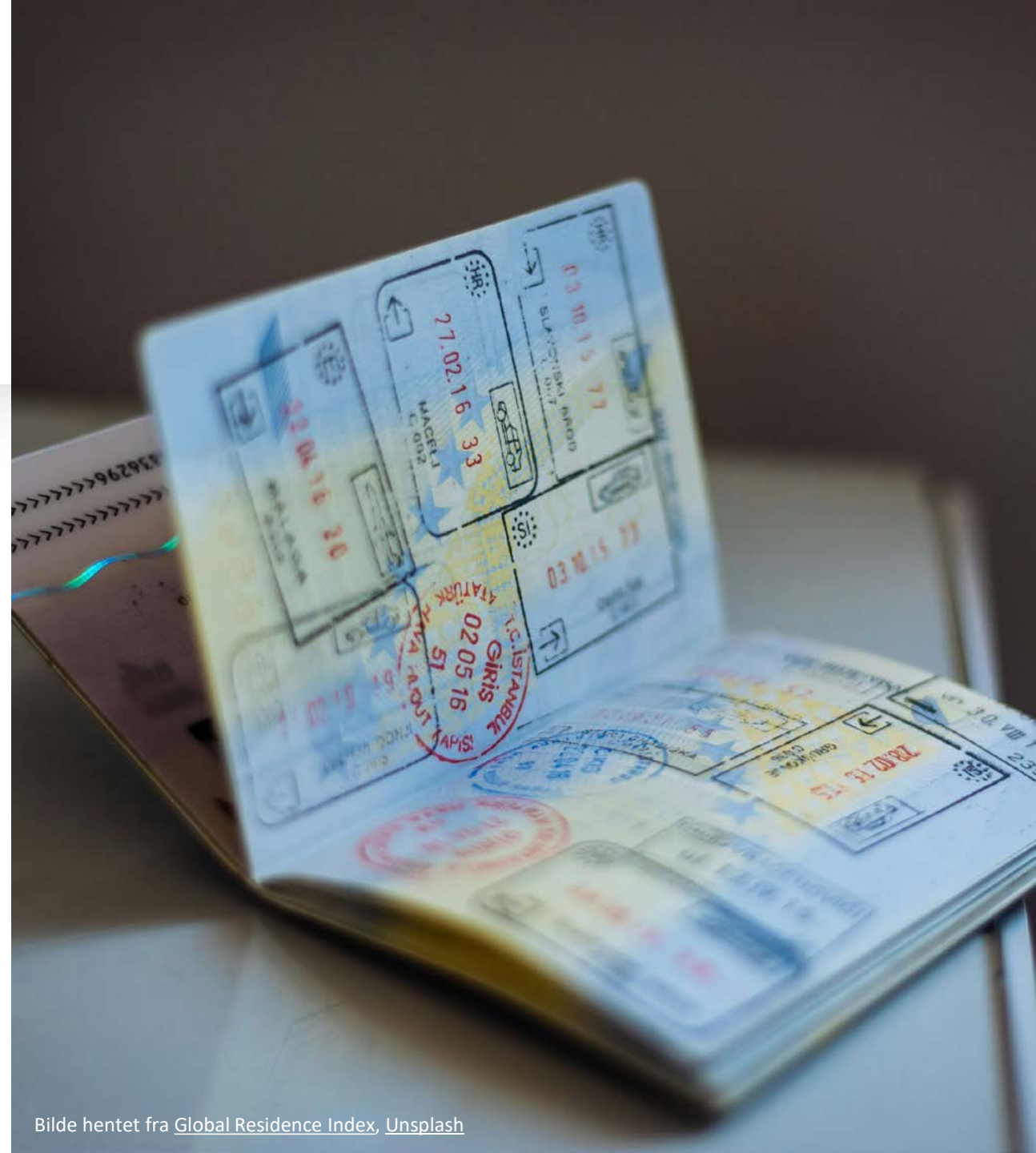
Foto: H. Solevåg, utveksling i Danmark

# Bolig

- Du er selv ansvarlig for å skaffe deg bolig
- De fleste universitetene tilbyr studenthybler
- Du får informasjon om dette fra vertsinstitusjonen og søker selv
- Skal du skaffe deg bolig privat?
  - Dra dit et par uker før og skaff deg da et midlertidig sted å bo (hotell, hostell, AirBnB)
  - Bestill visninger før du reiser
  - Aldri signer på noe eller betale noe uten å ha sett leiligheten

# 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:

- € 470 pr måned for «lavkostland»
- € 530 pr måned for «høykostland»

70 % av stipendet ved avreise og 30 % etter hjemkomst



Foto: M. Melkevik, utveksling i Tsjekkia



Foto: H. Solevåg, utveksling i Danmark

# Erasmus+ Stipend: tilleggsstipend

## Rent praksisopphold

+ 150 Euro per måned

## Underrepresenterte grupper

+ 250 Euro per måned

- Barn under 18
- Omsorgsansvar for familiemedlemmer
- Varig nedsatt funksjonsevne og kroniske sykdommer
- Flyktningstatus
- Førstegenerasjonsstudenter
- Urfolk og nasjonale minoriteter

# Erasmus+ Stipend: før du reiser

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

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

I appen (etter opptaksbrev er lastet opp) legger du inn nødvendig informasjon som bankkontonummer osv. 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)

STUDENT **hvl.no** Hello, Mark Test **SAVE** **RESET**

You are that close to start your ERASMUS experience...

1 Sending Institution 2 Receiving Institution 3 Proposed Mobility Programme 4 Responsible Persons 5 Commitment

**Sending institution**

Sending institution name\*  
HOGLSKOLEN VESTLAKDET **CHOOSE**

Address: INDALSVEN 28 Bergen 5001 Norge Country: Norge Region Code: NBRGEN14

Faculty/Department\*  
Contact person name\*  
E-mail  
Contact person email\*  
Contact person phone\*

**PREVIOUS** **SAVE** **NEXT STEP**

Skjerm bilde fra [Online Learning Agreement](#)

# 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 5000 kr fra HVLs Miljøstipend
- Ekstra stipend fra Erasmus+
- Sjekk muligheter for buss, tog – annet kreativt! 😊



Foto: J. Danielsen, utveksling i Nederland



Foto fra interrail i Sveits: S. Madsen, utveksling i Danmark

# Registrering

## Unngå å få studieretten ved HVL inndratt

- Betal semesteravgift og registrer deg på nett innen september/februar
  - Bekreft studieplan, men ikke meld deg opp i emner
    - Unntak: der studieprogrammet har et «utvekslingsemne»
  - Kontakt studieveileder hvis du er usikker på hva som gjelder for ditt studieprogram
- 
- 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. [Vil du gjøre noe med dette, følg denne lenken.](#)

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

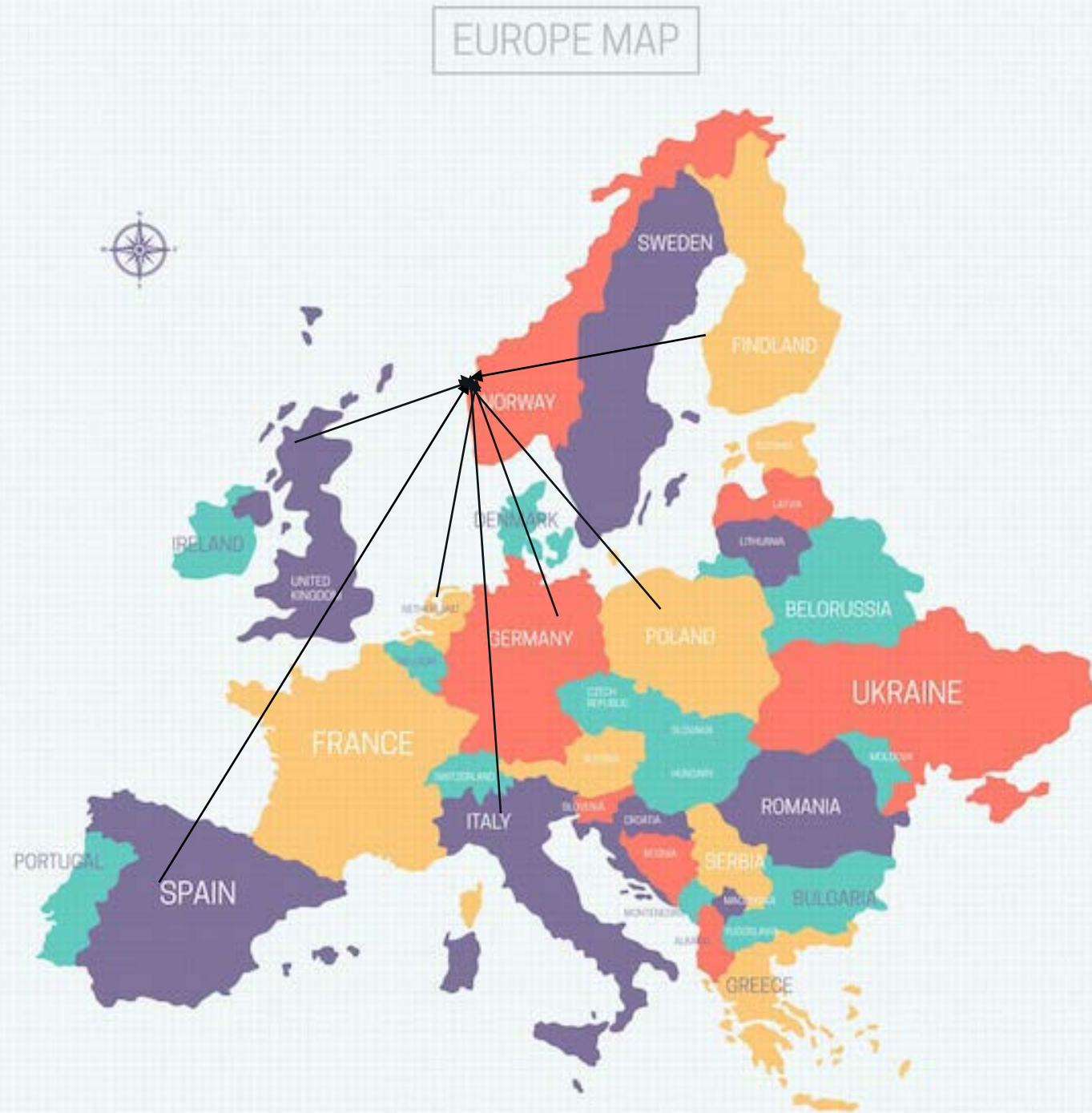
# Uttevkslingsplan

- Forhåndsgodkjent uttevkslingsplan i appen er utgangspunktet for å få oppholdet godkjent
- Endring av fag skal ALLTID klareres med faglig kontaktperson for studieprogrammet først
  - Endre uttevkslingsplan (app) og Learning Agreement/OLA

The screenshot shows a mobile application interface for VIA University College. At the top, there is a back arrow on the left and a menu icon on the right. Below this is the title "Emner hos VIA University College". A paragraph of text reads: "Her har du en oversikt over de emnene som er godkjente for ditt studium. Legg til de emnene du ønsker å ta." Below the text is a section titled "Velg emner fra listen" with a search icon and a plus sign. The list of courses includes: "Matematikk-emnepakke" (30 stp, Erstatter MGUMU301, MGUNA331) with a red X icon; "Admiral Intro" (5 stp, Erstatter MGUMU301) with a green plus icon; "Matematikk" (7,5 stp, Erstatter MGUMH503) with a green plus icon; "Matematikk 2" (10 stp, Erstatter MGUNA201) with a green plus icon; "Computer Science Introduction" (5 stp, Erstatter MGUNA221) with a green plus icon; and "English for Norwegians" (15 stp, Erstatter MGUNA331) with a green plus icon. At the bottom, there is a navigation bar with three icons: a house icon labeled "Hjem", a heart icon labeled "Favoritter", and a speech bubble icon labeled "Meldinger".

# Godkjenning av fag

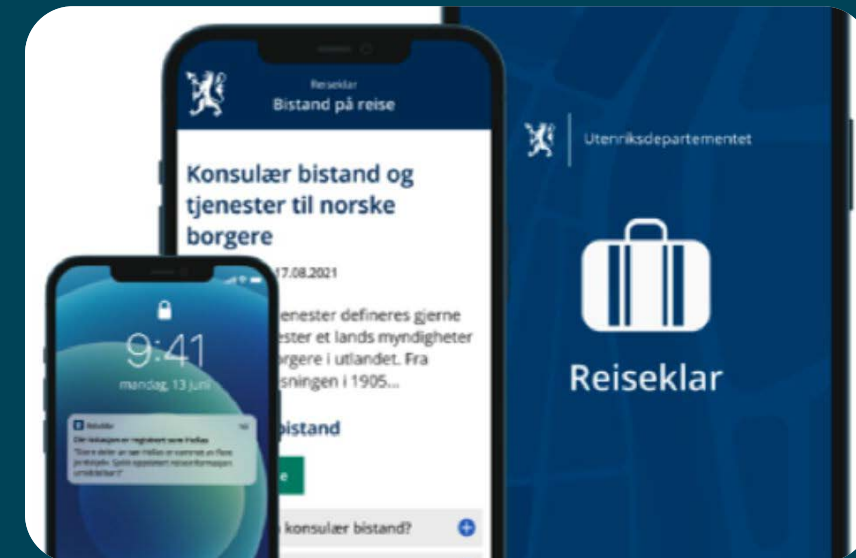
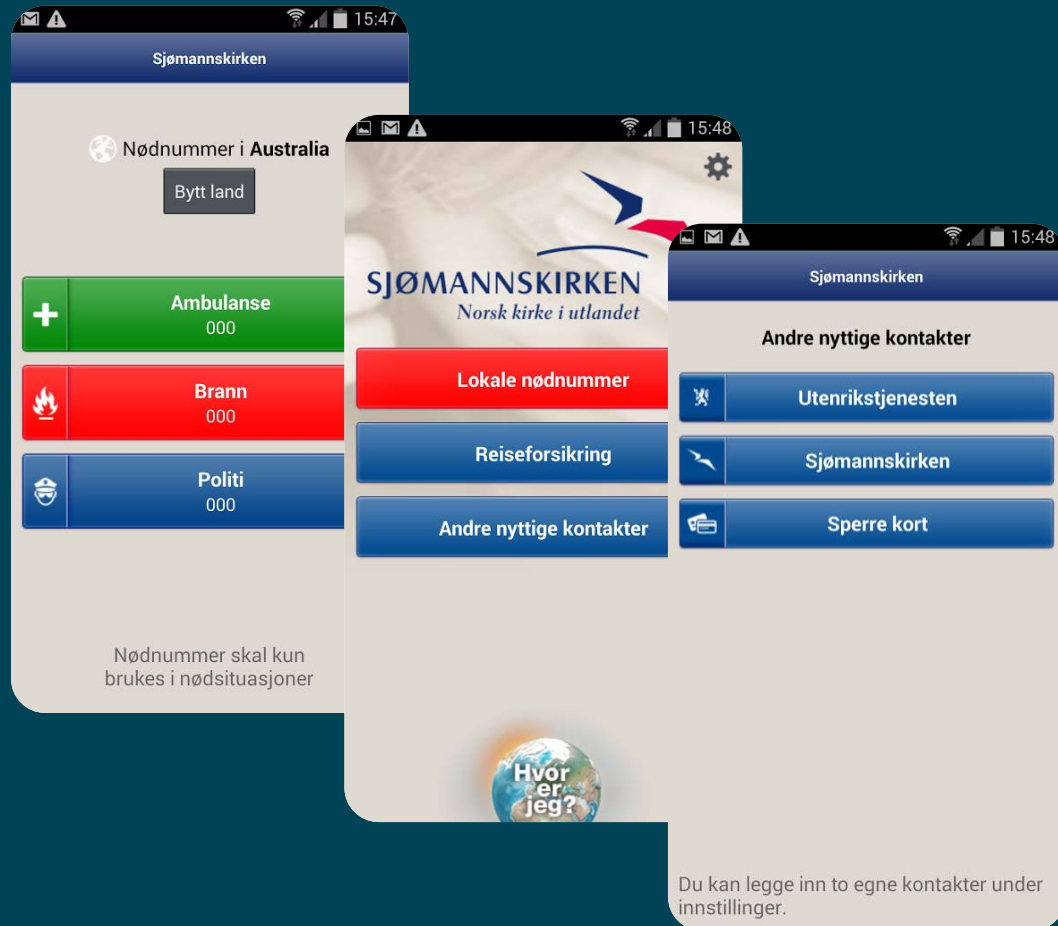
- Lever inn [karakterutskrift/praksisbekreftelse \(HVL\)](#) på nett
  - Ditt ansvar å innhente karakterutskrift - undersøk hvordan du får tak i den ved vertsinstitusjonen
- Lever inn [Confirmation of Stay \(HVL\)](#) på nett
- Karakterutskrift leveres/sendes til fakultetet ditt [via hvl.no](#)
- Studieveileder ferdigstiller godkjenning
- Godkjenningen vises først i vitnemålsportalen etter du har fått vitnemålet (etter endt utdanning)





# 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
- 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](#)



## Sjømannskirkens app *Nødnummer*

HVL har beredskapsavtale med Sjømannskirken

## UDs app *Reiseklar*

Skjerm bilde fra regjeringen.no

# 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
- Sjømannskirkens døgnåpne nødtelefon: +47 951 19 181
- Hjelpetelefonen Mental Helse: +47 116 123  
([www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no))



# 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)



Foto: C. Apeland, utveksling i Italia

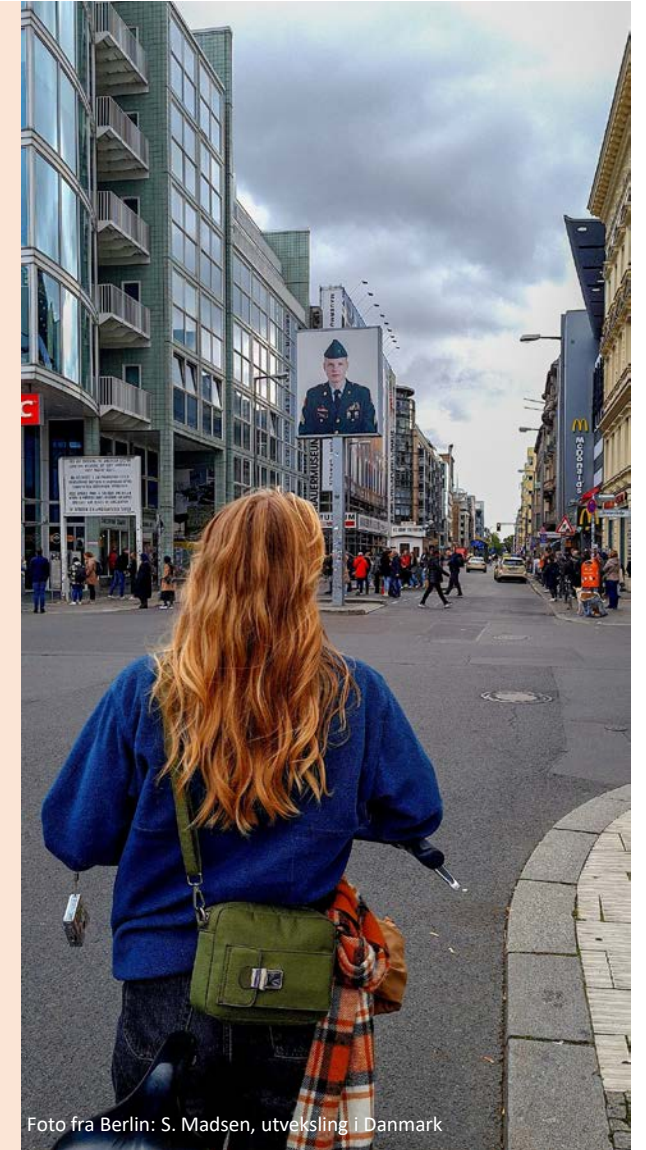


Foto fra Berlin: S. Madsen, utveksling i Danmark

## 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



Hold deg  
oppdatert i  
appen

Min utveksling - H23



### IDRAC Business School (AIPF)

Du har takket ja til å reise på utveksling hit!



Neste steg i prosessen

#### Nominering

Du blir nominert til universitetet **i**

[Se hele prosessen](#)

[Se plan](#)



Hjem



Favoritter



Meldinger



Hele prosessen



Stipend

2 steg



Forberedelser

4 steg



Utveksling

3 steg



Hjemkomst

6 steg

Skaff karakterutskrift **i**



Det er ditt ansvar å skaffe karakterutskrift fra utvekslingsoppholdet ditt. Snakk med internasjonalt kontor ved vertsinstusjonen før avreise så du er sikker på hvordan de gjør det ved akkurat ditt utvekslingssted. (manuell avhuking)

Lever Confirmation of Stay **i**



Erasmus+ Mobility Report **i**



Siste del av stipend er sendt **i**



Hjem



Favoritter



Meldinger



Følg oss på Instagram

@hvlutveksling