



# Några goda råd för utbytesstuderande från ÅA

Informationstillfälle 27.4.2017 / Harriet Klåvus



Erasmus+



NORDPLUS



## 1. Före avresan

### *Information*

Läs din e-post (@abo.fi) oftare än tidigare.

Läs noggrant igenom all den **information** du får från ditt värduniversitet, genast du får den för att inte missa någon deadline. I informationen ingår instruktioner för hur du ska fylla i deras ansökan, ansöka om bostad, när du ska anlända, om det ordnas en studieorientering, om du måste anmäla dig till kurser inom en viss tid osv.

Det är vanligt att man gör ansökningarna on-line och att man dessutom behöver lösenord för att kunna fylla i uppgifterna. Vissa större universitet skickar ingen information, så kolla själv regelbundet värduniversitetets webbplats.

Följ alla **instruktioner** som ges! De finns till för att underlätta tillvaron både för dig och för de ansvariga vid värduniversitetet. Om du är osäker, kontakta internationella ärenden eller värduniversitetet. All officiell information som Internationella ärenden ger kommer vid informationsträffar, samtal eller via e-post. Facebookgrupper är tänkta som kontaktytor er studerande emellan.

Planera din **resa** och **meddela** värduniversitetet när och hur du anländer. Undvik att anlända på kvällar eller veckoslut.

Ta reda på **fakta** om ditt värdland. Läs böcker och tala med studerande som varit där tidigare. Läs även Utrikesministeriets information "Resande och länder", på <http://www.formin.fi/>

Ta reda på **fakta om ÅA och Finland**. Du kanske kommer att presentera ditt universitet och ditt land framför en publik vid värduniversitetet. Broschyrer om Åbo Akademi och Åbo stad finns på Internationella ärenden och kan även postas till dig. Dessutom finns ÅA-presentationer i PowerPoint som ni kan använda vid presentationer. Se <http://www.abo.fi/public/aapresentation> (kräver inloggning).

## ***Bostad***

Ansök om en **bostad** innan du åker eller ta reda på hur du ska gå till väga för att få en bostad då du anländer. Information om hur man söker om bostad får du oftast tillsammans med anvisningarna om hur du ska söka in till ditt värduniversitet. Det är vanligt att all information om bostäder finns på universitetens hemsidor och då är det på **ditt eget ansvar** att kontrollera hur och när du ska ansöka om bostad. I utvärderingsblanketterna som finns på Internationella ärenden har tidigare studenter också skrivit om sitt boende, vilket kan vara till hjälp.

Var beredd på att hyrorna för studentbostäder utomlands kan vara högre än i Finland och att standarden är sämre. Hyran skall i vissa fall betalas i sin helhet i förskott. Kom ihåg att det kan vara svårt att säga upp ett undertecknat tidsbundet hyreskontrakt. Bostadsstandarden är oftast en helt annan än den vi är van vid i Finland. Traditionerna är olika från land till land och t.ex. i Spanien söker man vanligtvis bostad först då man väl kommit dit och i Latinamerika är man ofta inneboende hos en familj. Det är vanligt att man delar rum med andra.

Du får gärna **hyra ut din bostad** i Åbo åt en utbytesstudent som kommer till Åbo Akademi under den tid du själv vistas utomlands. Du kan skriva en kort annons på engelska och skicka till Internationella ärenden [exchange@abo.fi](mailto:exchange@abo.fi)

## ***Visum och uppehållstillstånd***

Till EU-länderna eller Norden behövs inget inresevisum för studerande. Däremot måste du ansöka om **uppehållstillstånd** då du har anlänt till värdlandet (gäller inte Norden eller länder till vilka man har visum). Detta görs vanligen på den lokala polisstationen och du ska uppvisa bl.a. pass, intyg över att du studerar på orten, t.ex. Erasmus-stipendieintyget och intyg över försäkring. Vanligen ingår instruktioner för hur man ansöker om uppehållstillstånd i informationen du får från värduniversitetet.

Till länder utanför EU; Asien, Afrika, Australien, Sydamerika och Nordamerika ansöker man om visum och uppehållstillstånd från respektive lands beskickning (ambassad eller konsulat). Man ansvarar själv för **ansökan om visum**. Antagningsbrev krävs och ibland ytterligare officiella dokument, t.ex. läkarintyg kan krävas.

Kom ihåg att kontrollera att ditt **pass** är giltigt för hela utlandsvistelsen. De flesta länder utanför EU kräver att passet ska vara i kraft ännu sex månader efter att du lämnar landet. Kontrollera också att ditt **körkort** är giltigt för det land du skall åka till, ifall du planerar att köra bil i utlandet.

## Att flytta

Enligt lagen måste man alltid göra **flyttanmälan** då man flyttar permanent eller då man flyttar temporärt för över tre månader. Anmälan kan göras högst en månad i förväg. Den bör dock vara magistraten tillhanda senast en vecka från flyttningsdagen. Information om flyttningsanmälan finns på Magistratens sidor,

<http://www.maistraatti.fi/sv/Tjanster/Flyttanmalan/>

Information finns också på Befolkningsregistercentralen <http://www.vrk.fi/>

Magistraten <http://www.maistraatti.fi/sv/>

Norden-information <http://www.norden.org/sv/norden-foer-dig>

Studerar man i Danmark behöver man ett CPR-nummer för att klara av vardagen.

## Sjukförsäkring och -vård

Med **det europeiska sjukvårdskortet** kan man få sjukvård i ett annat EU- eller EES-land och i Schweiz. Exempelvis har man rätt till akutvård vid sjukdomsfall eller olycksfall, och vården ges av vistelselandet sjukvårdssystem. Vården kostar lika mycket som den kostar för invånarna i landet ifråga. Det europeiska sjukvårdskortet bekostar inte hemtransport vid sjukdomsfall, och ersätter därför inte en reseförsäkring. I Finland beviljas det europeiska sjukvårdskortet av FPA.

Information om kortet finns på <http://www.kela.fi/web/sv/europeiska-sjukvardskortet>



Värduniversitetet borde berätta om den lokala hälsovården. Läs även informationen "*Om du insjuknar utomlands*", som också finns på FPA:s sidor på

<http://www.kela.fi/web/sv/sjukutomlands>

En nordisk socialskyddsportal finns på <http://www.nordsoc.org/>

Se till att din **rese- och sjuk-/personförsäkring** är giltig och tillräckligt täckande. Jämför priser och villkor vid olika försäkringsbolag. Kontrollera vilka försäkringar du redan har i kraft. Man kan också skaffa försäkring via <http://www.sipinsurance.eu> som erbjuds av Marsh och som ÅA har avtal med.

Kontakta läkare i god tid före avresan och kontrollera ifall du behöver någon typ av **vaccination**. Till vissa ställen krävs en **hälsogranskning**. Om du äter någon form av **medicin**,

kontrollera att du har med dig tillräckligt för din vistelse utomlands. Om du tar med dig receptbelagd medicin, kom ihåg att ta recepten med dig. En del länder kan ha strikta regler angående införsel av mediciner. Kontrollera även med flygbolagen om det handlar om transport av större medicinmängder. Observera också att mediciner som huvudvärkstabletter kan heta olika i olika länder.

Om vaccinationer, se även <http://www.rokote.fi/>

Studenthälsan har information på finska på <http://www.yths.fi/matkailuneuvonta>

### **Ärenden att uträtta innan avfärden**

Planera din **ekonomi**. Du kommer att behöva en hel del kontanter i början av din vistelse.

**Stipendiet** som du får via ÅA behöver inte sökas skilt. Det betalas in på ditt konto före avresan om du har kommit ihåg att besöka Internationella ärenden för att **skriva under "Bekräftelse om mottagande av utbytesplats"**. Gör det gärna minst en månad före avfärden så att stipendiet hinner betalas in på ditt konto innan du far iväg. Ni som ska åka på utbyte först på våren 2018 ska komma och skriva under avtalen på senhösten.

Stipendierna som är avsedda för studentutbyte **påverkar inte** studiestödets årsinkomstgräns.

Observera att ni får 80 % stipendiet innan avfärd och den återstående 20 % då ni kommit hem, förutsatt att ni presterat minst 20 sp, har fått kurserna tillgodoräknade, kursutvärderingen är gjort etc.

Ni kan också ansöka om **andra stipendier**, t.ex. Hanken-stipendier för ekonomistuderande, Studiefonden, Victoriastiftelsen. Se även <http://www.syl.fi> och Luckans info på <http://fyrk.fi>

**Terminsanmäl** dig vid ÅA som närvarande för den tid du är på utbyte. Terminsanmälan görs senast 1.9. Vänligen fyll även i blanketten där det efterfrågas om man åker på utbyte.

**Din abo.fi e-post adress** är aktiv under utbytesperioden.

Meddela **studiestödsärenden vid ÅA** att du studerar utomlands genom att fylla i OT 15 blanketten elektroniskt på nätet via FPA:s e-tjänst. Studiestödsärenden vid ÅA meddelar samtidigt FPA om din utlandsvistelse så att du är socialförsäkrad.

Ta med många **passfoton**. Digitalt foto kan också vara bra att ha till hands.

Sköt **bank-, post-** och dylika **ärenden** före din avresa. Lämna fullmakter hemma för alla eventualiteter. Räkningar kan även betalas via Internet utomlands. Inom SEPA (Single Euro Payments Area) kan man överföra pengar mellan konton utan extra avgifter.

Ta **kopior av intyget** på att du är utsedd att vara utbytesstuderande som du får från Internationella ärenden samtidigt som du undertecknar "Bekräftelse om mottagande av utbytesplats". Du kan behöva ge intyget till olika instanser i värdlandet, behåll alltså alltid originalet. Ta även en kopia av passet eller spara en inskannad kopia i din e-post.

## 2. Då du har anlänt till värdlandet

### *Universitetsbestyr*

Följ de **instruktioner** du fått från värduniversitetet om var du ska infinna dig vid ankomst och för registrering.

Delta i en **studieorientering** för utländska studerande om en sådan ordnas.

Anmäl dig så snabbt som möjligt till de **kurser** du önskar studera och enligt instruktioner. Vid de flesta universitet kan kurser från andra ämnen eller fakulteter än den du i huvudsak ska studera vid, bara väljas med specialtillstånd.

Notera att vissa universitet kan kräva att du anmäler dig till kurserna redan innan du har anlänt till universitetet. Läs alltså verkligen noggrant all studierelaterad information som du får från värduniversitetet eller som finns på deras hemsidor.

### *Kontakten till ÅA*

Meddela din **adress, telefonnummer** och **e-postadress** till Internationella ärenden så fort som möjligt via <https://survey.abo.fi/lomakkeet/7931/lomake.html>

Vid krångliga fall eller **missförstånd** vid värduniversitetet som du tycker att du inte själv klarar av att reda ut, ring eller e-posta oss på Internationella ärenden, så hjälper vi till så gott vi kan.

Om du **avbryter** din vistelse eller kommer hem någon månad tidigare än planerat, meddela detta direkt till Internationella ärenden och var beredd på att betala tillbaka en del av stipendiet. Stannar du en kortare tid än 3 månader måste du betala tillbaka hela stipendiesumman inom Erasmus+. Läkarintyg skall lämnas in till Internationella ärenden om du avbryter utbytesvistelsen av hälsoskäl.

Studenter som är på utbyte kan även studera vissa **nätkurser via Öppna universitetet**. Är man frånvaroanmäld betalar man ÖPUs terminsavgift. Notera att dessa prestationer inte räknas som utlandsstudier och inte räknas inom de 30 sp man förväntas studera utomlands under utbytet. Det bör tas i beaktande speciellt för er som åker på Erasmus+.

### *Att studera vid ett annat universitet*

Ha **tålamod** med annorlunda system i studier, boende, socialt liv, etc. Det är onödigt att jämföra allt med Finland och det du är van vid. Respektera landets lagar, religion, seder och bruk så går det lättare. Var beredd på en omfattande byråkrati.

Respektera lärarnas och övrig universitetspersonals **mottagningstider**. Utanför Norden är det fortfarande vanligt att man niar professorerna.

Oroa dig inte om du har **hemlängtan**, hatar universitetet, landet och dina rumskamrater i något skede. Oftast drabbas man av detta antingen redan de första veckorna, efter att det första lyckoruset har lagt sig. Det är normalt och brukar gå över.

Ibland kan man utveckla sjukdomar (t.ex. allergier) som man annars inte har pga. en ny omgivning, sök då riktig vård. Utbytesstudenter drabbas ofta av ihärdiga **förkylningar**. De flesta universitet har rådgivare för utländska studerande.

Se till att du får hemskickat ett s.k. "**transcript of records**" (motsvarar ett STURE) inom rimlig tid efter avslutad utbytesvistelse. Spara kursbeskrivningar, uppsatser mm. Du kan behöva visa upp dem vid diskussionerna om tillgodoräkningen vid ÅA.

Håll reda på vilka kurser du hade med i din ursprungliga studieplan/learning agreement. Ifall du behöver göra **ändringar i studieplanen** som du fått godkänd på förhand, kontakta din akademiska koordinator vid ÅA t.ex. per e-post. Beskriv innehållet i de nya kurserna. Det är synnerligen viktigt att du har kommit överens med din akademiska koordinator vid ÅA om du gör ändringar i studieplanen. Ifall kurserna inte blivit godkända på förhand är det inte sagt att du får dem tillgodoräknade. Spara din korrespondens, du kan behöva dem i det skede då du anhåller om att studierna räknas till godo.

Kontakta också Centret för språk och kommunikation ifall du önskar få **språkkurser** tillgodoräknade. Detta skall helst vara klart överenskommet innan avfärden.

**Studera** flitigt! Se till att ditt kursdeltagande/dina prestationer registreras. Intyg över dina studieresultat skickas antingen till dig och/eller till ÅA. Den normala studietakten motsvarar **30 sp per termin** och vi ser helst att du får ihop minst 25 sp/termin. Kraven på 30 sp/termin är strikta inom Erasmus+ programmet. Ifall du insjuknar under en längre tid och detta inverkar på studierna, bör du skaffa läkarintyg som skickas till Internationella ärenden. Notera också de krav på antal avklarade studiepoäng som studiestödet ställer.

Du som åker på utbyte utomlands har fått en specialmöjlighet. Speciellt du som åker till bilaterala samarbetsuniversitet utanför Europa bör komma ihåg att vara en god **ambassadör** för Åbo Akademi.

### 3. Säkerhetsföreskrifter

Då du åker på utbyte rekommenderar utrikesministeriet att du helst ska göra en **resenmälan** (i synnerhet om du åker till en riskfylld region), se närmare anvisningar på adressen <http://formin.finland.fi/> och "Resande och länder" samt under Aktuellt "Resemeddelanden".

Du bör veta vem som är den **administrativa kontaktpersonen** vid både hem- och värduniversitetet (Harriet, Icca och/eller Susanne).

Läs **e-post** regelbundet under utlandsvistelsen.

Meddela **dina kontaktuppgifter** under utbytet till Åbo Akademi via e-blankett, <https://survey.abo.fi/lomakkeet/7931/lomake.html>

Införskaffa en **heltäckande resenärsförsäkring** för utbytestiden. Det är dyrt och svårt att arrangera hemtransport vid sjukdoms- eller dödsfall om man inte har privat reseförsäkring.

Ta nödvändiga **vaccinationer**.

**Håll dig uppdaterad** om förhållandena i området du befinner dig i under utbytet.

**Följ råd och föreskrifter** givna av värduniversitetet och lokala myndigheter. Respektera lokala seder och religioner. Beakta lokala normer angående beteende och klädsel.

**Var ansvarsfull** och reducera riskerna för att hamna i farliga situationer.

**Vid krissituation och i behov av hjälp:** Kontakta vid behov lokal polis, brandväsen eller ambulans. Kan du inte själv göra dig förstådd, försök få tag i någon som kan agera tolk.

**Vid krissituation och i behov av hjälp:** Meddela ditt tillstånd till närmaste finländska beskickning, de anhöriga och den administrativa koordinatören vid ÅA.

Kontrollera **inrese- och tullbestämmelser** direkt hos destinationslandets myndigheter, t.ex. hos landets beskickning i Finland eller i närmaste land.

Ta inte emot **mat, dryck eller annat** av okända personer. Lämna inte din dryck obevakad. Förhåll dig avvaktande till erbjudanden om hjälp av okända personer.

**Ta kopior av pass, kreditkort, biljetter** och andra viktiga dokument och förvara dem skilt från originalen. Skanna dem och skicka dem till din egen e-post eller motsvarande lättillgänglig tjänst.

Var alltid försiktig då du **tar ut pengar från bankautomater**, ha helst någon kompis med. Bär inga större summor kontanter på dig, ej heller dyrbara smycken eller klockor.

**Undvik att röra dig ensam**, speciellt i mörka gränder och parker. Var särskilt vaksam i **stora**

**folksamlingar**, i tåg och metron.

Vid olyckor och i övriga nödfall är det bra att vända sig till **ambassaden**. Vi rekommenderar annars också att du anmäler om din ankomst till landet till närmaste finländska/nordiska ambassad eller konsulat.

Var beredd på **fick- och väskstöld**er både när du promenerar och när du åker buss och taxi. Oftast lönar det sig inte att göra motstånd om man blir rånad.

Det finns all anledning att fästa stor uppmärksamhet vid **livsmedelshygien** och undvika bl.a. sallader från gatukök, majonnäs, jordgubbar, glass och isbitar. Riskerna ökar om det är hett och fuktigt väder. Kontrollera om kranvattnet är drickbart.

Undvik kontakt med herrelösa hundar eftersom det kan förekomma **rabies**.

Denguefeber är en sjukdom som sprids av myggor. Myggmedel och skyddande klädsel rekommenderas. Gula febern och malaria förekommer också i vissa områden i Sydamerika. Andra **smittsamma sjukdomar** som förekommer på olika håll är hepatit A och B samt hjärnhinneinflammation (meningit).

Kom ihåg att brott straffas enligt **lokal lagstiftning**.

Spara din **närmaste kontaktpersons kontaktuppgifter** med prefixet ICE (In Case of Emergency) både på telefon, på en lapp i din plånbok och i din e-post.

Se även Madventures informationsfilmer på <https://matkustusturvallisuus.fi/sv/>  
Utrikesministeriets informationstexter finns på svenska, filmerna är på finska.

#### **Kontaktuppgifter till ÅAs Internationella ärenden**

Harriet: +358 46 9216130

Icca: +358 46 9216013

Susanne: +358 46 9216097



## 4. Efter hemkomsten

Att uppleva en **hemkomstchock** är mycket vanligt. Du har upplevat massor, men här hemma är allt sig likt. Men efter en tid återanpassar man sig.

För att underlätta hemkomsten en aning ordnar Internationella ärenden tillsammans med Rektor vid ÅA i september en "**Welcome party**" för er. I Vasa går festen under benämningen "**Kick-Off**" i samband med inskription.

För de **kurser du avlagt utomlands** ska du få studiepoäng vid ÅA. Det är du själv som ansvarar för att ansöka om att få studierna tillgodoräknade. Lämna in en kopia på ditt utländska transcript med en skriftlig anhållan på blanketten "*Anhållan om tillgodoräknande av studier avklarade vid ett annat universitet*" vid ämnet och/eller studiekansliet så fort som möjligt efter avslutat utbyte, senast per 31.8. Blanketten finns på <https://www.abo.fi/student/hemkomst>

Bifoga även **kursbeskrivningar** för att underlätta överföringen av studierna. Blanketten inlämnas till din akademiska koordinator/studierådgivare vid ämnet. Kom ihåg att det är många studerande som studerat utomlands, lärarna har ont om tid och vill kunna se på era prestationer i lugn och ro. Räkna inte med att få språkkurser godkända om du inte har en överenskommelse innan utbytet med Centret för språk och kommunikation.

Kurser som du bara har deltagit i, men inte har tenterat eller gjort inlämningsuppgifter i kan inte tillgodoräknas. Ifall av problem med tillgodoräkning av kurser, kontakta Internationella ärenden.

Fyll i **utvärderingsblanketten** noggrant. Den är ytterst viktig och ger information åt framtida utbytesstuderande.

Observera att du får den resterande 20 % av stipendiet då du har gjort följande:

### Erasmus+ studerande:

1. "Erasmus Certificate of attendance" ska lämnas in till Internationella ärenden. Slutdatumet ska vara samma som din sista studiedag vid värduniversitetet. Det finns på <http://www.abo.fi/student/hemkomst>
2. Fyllt i och lämnat in ÅAs utvärderingsblankett. Den finns också på <http://www.abo.fi/student/hemkomst>
3. Fyllt i rapporten om utbytet via "Erasmus+ individual participant report request" som skickas per e-post från Bryssel.
4. Gjort del två av OLS-testet. Meddelande därom kommer per e-post från Bryssel.
5. Lämnat/skickat in ett Min-sture till Internationella ärenden där de tillgodoräknade kurserna framgår (minst 20sp!)

### Övriga studerande:

1. Fyllt i och lämnat in ÅAs utvärderingsblankett. Den finns också på <http://www.abo.fi/student/hemkomst>
2. Lämnat/skickat in ett Min-sture till Internationella ärenden där de tillgodoräknade kurserna framgår (minst 20sp!)

Studieprestationerna avlagda utomlands ska överföras till STURE så snabbt som möjligt, helst inom fem veckor efter avslutat utbyte, förutsatt att ni har fått värduniversitetets transcript er tillskickat i tid.

Ställ också upp som **tutor** för våra utländska studerande! På så sätt kan du fortsätta din internationella bana även efter att du har återvänt hem.

<http://www.abo.fi/student/sv/utrikestutor>

Vi hoppas också att du ställer upp och **informerar** ÅA-studerande som vill åka utomlands, både på inofficiella tillställningar samt de infotillfällen som Internationella ärenden ordnar flera gånger per år. Dina expertkunskaper är mycket uppskattade bland utresande studenter som åker till ditt f.d. värdland. Det kan också vara roligt för dig själv att få berätta om den perioden i ditt liv.

Du kan också fortsätta vara medlem i den Facebookgrupp som finns för ÅA:s utbytesstuderande utomlands, och där berätta om erfarenheterna från just det land du vistats i.

Lycka till!

Harriet Klåvus ([hklavus@abo.fi](mailto:hklavus@abo.fi))

Icca Krook ([ikrook@abo.fi](mailto:ikrook@abo.fi))

Susanne Nylund-Torp ([sunylund@abo.fi](mailto:sunylund@abo.fi))

