



Foto: C. Husevåg, utveksling i Portugal



Foto: A. Berg, utveksling i Skottland

Informasjonsmøte om utveksling til Europa

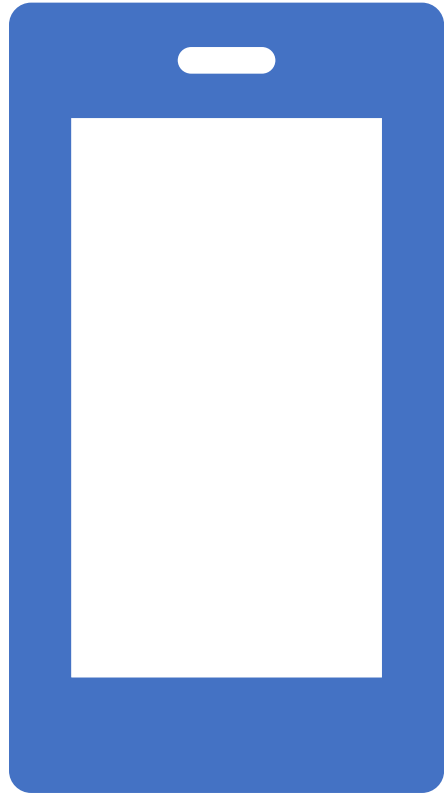
Våren 2026

Hva skal vi snakke om i dag?

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



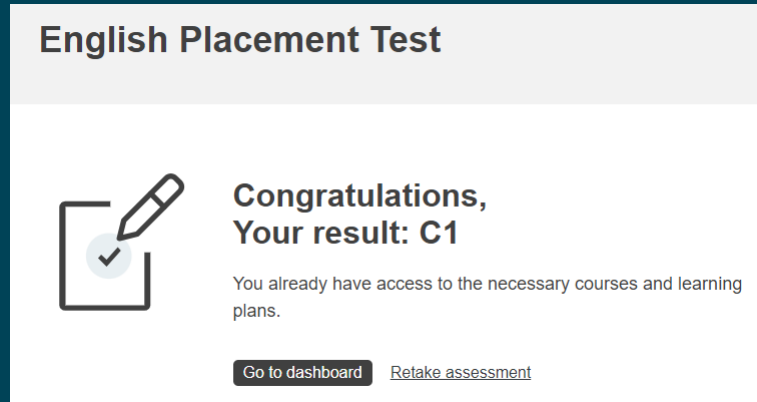
Foto: H. Sævareid, utveksling i Danmark



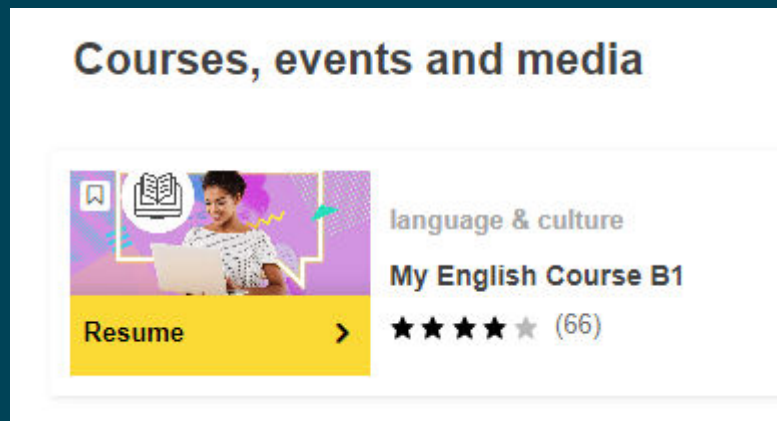
Det viktigste

BRUK APPEN!

Språk



- Sjeldent med språkkrav – men vi ser det mer hvert år
- Online språktest og kurs (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-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.



Hvordan søke om lån?

- Søk elektronisk som vanlig, kryss av for at du skal på utveksling og at det *ikke* er skolepenger. Du trenger da ikke å levere flere vedlegg.
- **Husk å laste opp opptaksbrev i utvekslingsappen!** Dette er lånekassen sitt «bevis» på at du skal på utveksling



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, hotell, AirBnB)
 - Bestill visninger før du reiser
 - Aldri signer på noe eller betale noe uten å ha sett leiligheten

Pass

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



Stipend fra Erasmus+

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

Stipendsatser:

- € 410 pr måned for «lavkostland»
- € 460 pr måned for «høykostland»

70 % av stipendet ved avreise og 30 % etter hjemkomst



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/eller kroniske sykdommer
- Flyktningstatus
- Urfolk og nasjonale minoriteter

Erasmus+ Stipend: før du reiser

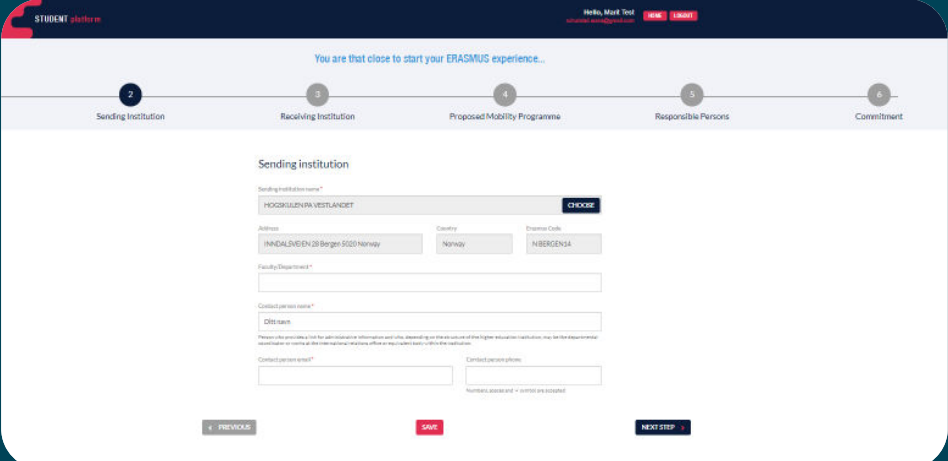
For å første del av stipendet må du ha fullført og signert:

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

Etter opptaksbrev er lastet opp, legger du inn nødvendig informasjon som bankkontonummer osv.

Følg prosessen:

- HVLs utvekslingsapp
- www.hvl.no/erasmus

The screenshot shows the Erasmus+ Online Learning Agreement (OLA) form. At the top, there's a header with 'STUDENT' and 'HVL, Mark Test'. Below the header, a progress bar indicates five steps: 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 i Vestlandet), 'Address' (Høgskulen 20 Bergen 5020 Norway), 'Country' (Norway), 'Erasmus Code' (HBERGEN1A), 'Faculty/Department', 'Contact person name', 'Contact person email', and 'Contact person phone'. There are 'PREVIOUS', 'SAVE', and 'NEXT STEP' buttons at the bottom.

Skjerm bilde fra Online Learning Agreement

MILJØSTIPEND

3000 kroner fra HVL om du reiser miljøvennlig.

Gjelder til eller fra utveksling.

€50 ekstra fra Erasmus+

Les mer om vilkår på HVL sine nettsider om miljøstipend.



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](#).

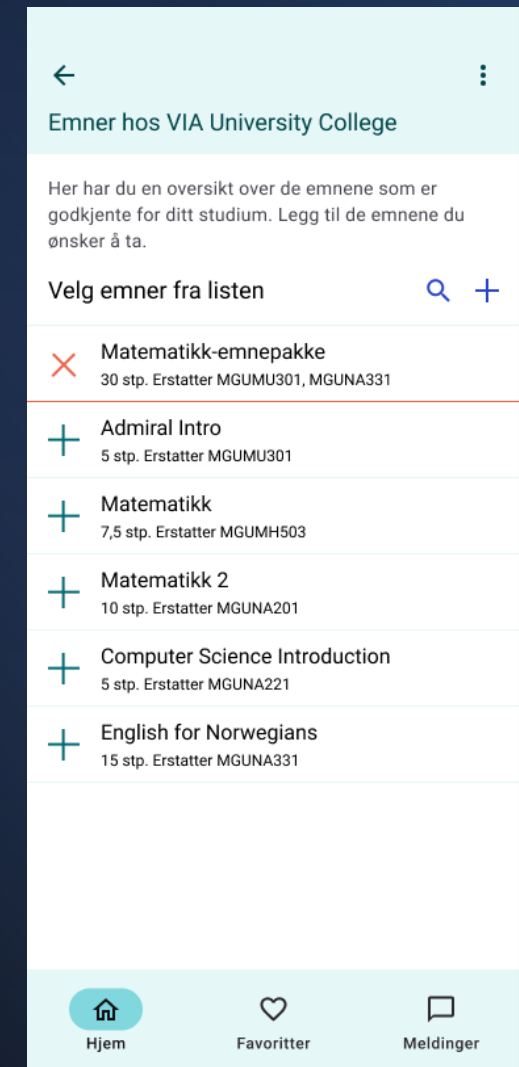
Handsaming av personopplysningar som er henta inn for administrative formål ved HVL, skjer i samsvar med føresegnene i [personvernforordninga](#).

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.

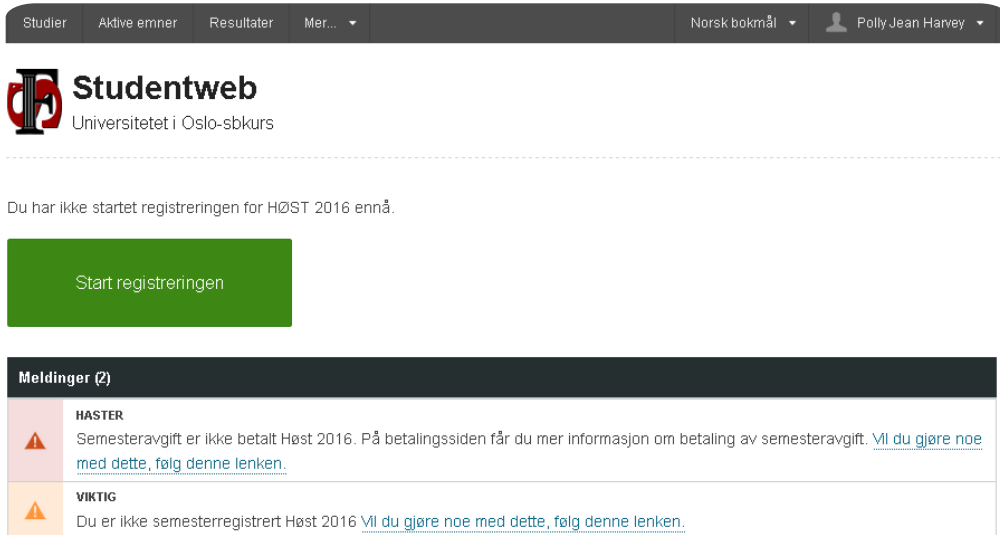
Logg på

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



Registrering



The screenshot shows the Studentweb interface for Universitetet i Oslo-sbkurs. The top navigation bar includes links for Studier, Aktive emner, Resultater, and Mer... The user is logged in as Polly Jean Harvey. The main content area indicates that registration for HØST 2016 has not yet started. A green button labeled 'Start registreringen' is visible. Below this, a section titled 'Meldinger (2)' contains two messages: a 'HASTER' message about semester fees and a 'VIKTIG' message about registration for HØST 2016, both with links for more information.

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)

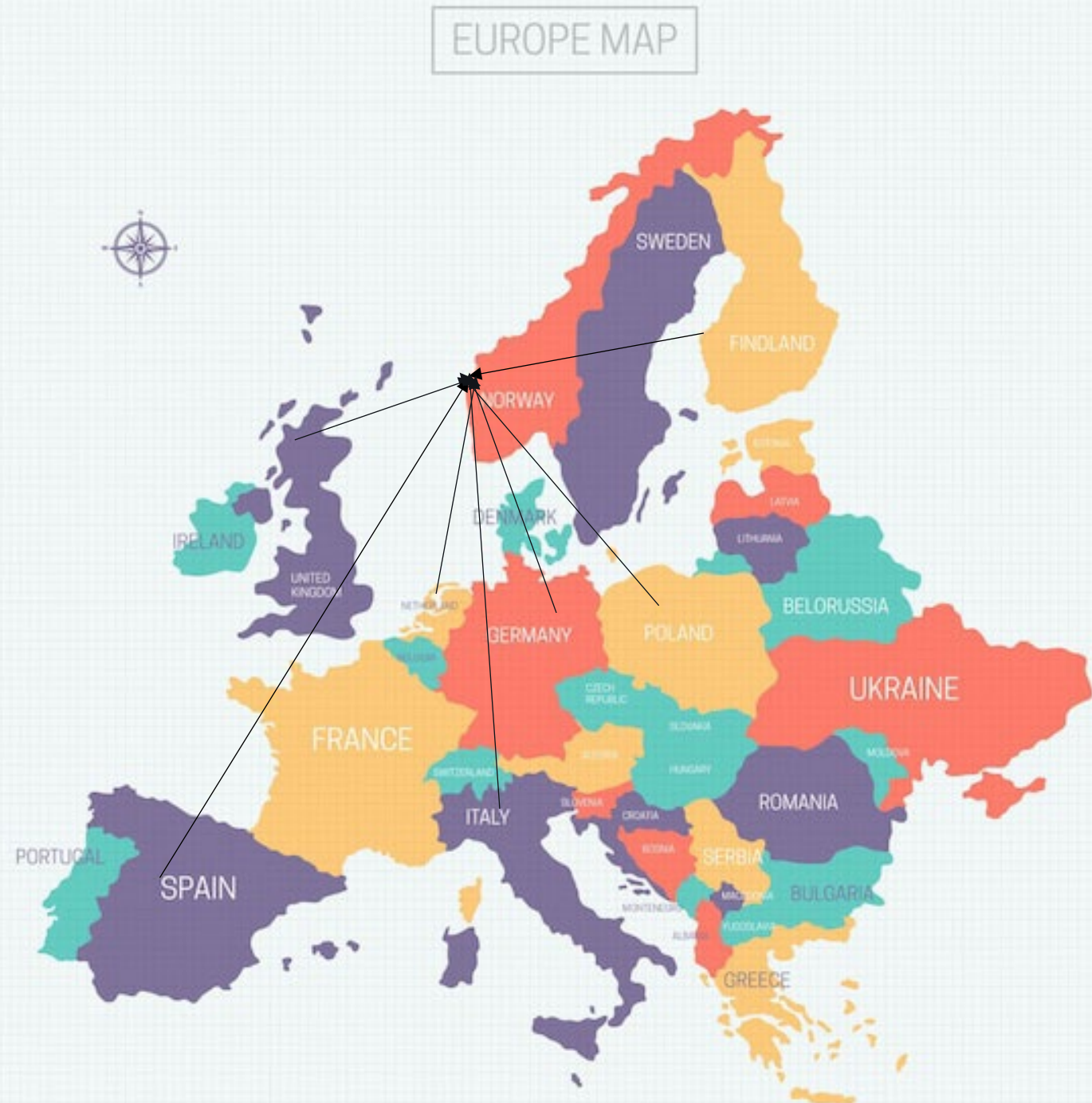
HASTER
Semesteravgift er ikke betalt Høst 2016. På betalingssiden får du mer informasjon om betaling av semesteravgift. [Vil du gjøre noe med dette, følg denne lenken.](#)

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

- 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

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)
- 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
- 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)



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
- www.reiseregistrering.no



Foto: C. Apeland, utveksling i Italia

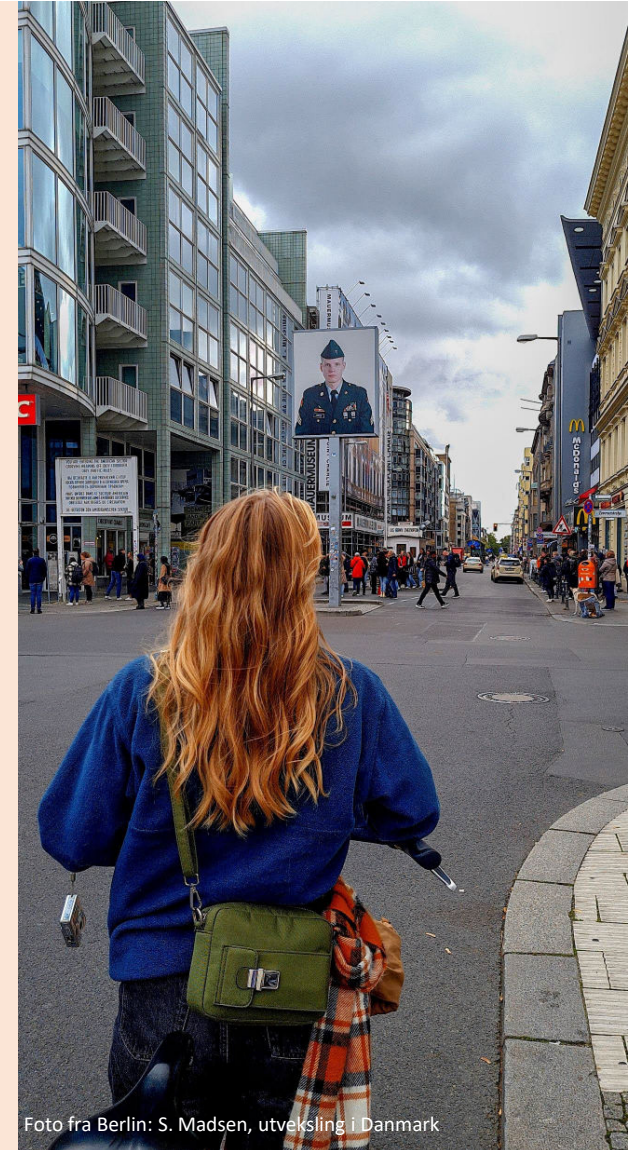


Foto fra Berlin: S. Madsen, utveksling i Danmark

ANSA

- Meld deg inn i ANSA: www.ansa.no
- 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

[Se hele prosessen](#)

[Se plan](#)



Hjem



Favoritter



Meldinger



Hele prosessen



Stipend

2 steg



Forberedelser

4 steg



Utsveksling

3 steg



Hjemkomst

6 steg

Skaff karakterutskrift

☐

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

Lever Confirmation of Stay

☐

Erasmus+ Mobility Report

☐

Siste del av stipend er sendt

☐

Hjem



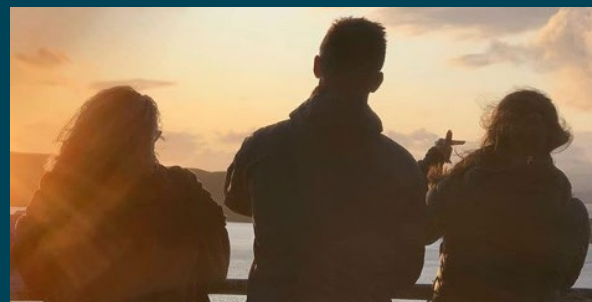
Favoritter



Meldinger



Følg oss på Instagram



@hvlutveksling

