



Goda råd till studerande vid ÅA som ska på utbyte

Uppdaterat 25.4.2024 / Harriet Klåvus



Erasmus+



Nordplus



1. Före avresan

Information

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.

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

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. Facebook och andra grupper är tänkta som kontaktytor er studerande emellan.

Ta reda på **fakta** om ditt värdland och -universitet. Läs på och tala med studerande som varit där tidigare. Läs också **feedback** i SoleMove, där ÅA-studerande som tidigare har varit på utbyten, har skrivit om sina erfarenheter. Läs även Utrikesministeriets information för resande, på <https://um.fi/resande>.

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 Finland/campusstäderna Åbo och Vasa finns på Internationella ärenden och kan även postas till dig. Dessutom finns PowerPoint-presentationer om ÅA som ni kan använda vid presentationstillfällen på www.abo.fi/studera-hos-oss/ak-utomlands/innan-avfard/.

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.

Bostadsstandarden är oftast en helt annan än den vi är vana vid i Finland. 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. 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 Facebook gruppen "Incoming exchange students at Åbo Akademi 2024–2025 - Åbo" på www.facebook.com/groups/1831417980669746.

Visum och uppehållstillstånd

Studerande som reser till ett EU-land kan registrera **uppehållsrätten** i destinationslandet efter att de anlärt dit. EU-registreringen ska göras om den oavbrutna vistelsen i landet varar över 3 månader. 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. För utbyten inom Norden, se www.norden.org/sv/info-norden.

Om du är icke-EU medborgare och som studerande har ett uppehållstillstånd för studier som beviljats av ett EU-land bör du göra en underrättelse om rörlighet till ett annat EU-land, se https://immigration-portal.ec.europa.eu/general-information/already-eu_en.

Till länder utanför EU, d.v.s. i 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 och bevis på att du kan försörja dig själv under utbytestiden. Intyg med vilka du kan bevisa din finansiella situation:

- Ett fyrspråkigt intyg på studiestödet som utfärdas av FPA.
- Student Exchange Certificate (i SoleGrant)
- Ett saldointyg från din egen bank. Vissa banker ger ett sådant intyg mot avgift.
- Om dina föräldrar eller någon annan förbinder sig att finansiera en del av kostnaderna,

ska du be dem om en skriftlig förbindelse och ett saldointyg.

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 utomlands

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 Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata (DVV) tillhanda senast en vecka från flyttningsdagen. Information om flyttanmälan finns på DVVs sidor, dvv.fi/sv/flytt. Du gör flyttanmälan enklast och snabbast i DVVs och Postis gemensamma webbtjänst.

Din hemkommun ändras inte i och med flyttanmälan. Vill du inte att din post skickas till din utländska adress utan du vill flytta posten till t.ex. dina föräldrars adress, behöver du göra två anmälningar. D.v.s. även en anmälan på Postis webbsida, www.posti.fi/sv/privat/brev-och-posttjanster/utdelning-och-adressandring.

Meddela **FPA** att du studerar utomlands www.kela.fi/studiestod-meddela-forandringar. Se även www.kela.fi/studiestod-utomlands. Stipendierna som är avsedda för studentutbyte påverkar inte studiestödets årsinkomstgräns.

För att behålla det finländska socialskyddet under utbytet bör en anmälan göras till FPA om man är på utbyte över 6 månader, här: www.kela.fi/fran-finland-till-utlandet-studerande-och-forskare.

Studerar man i Danmark behöver man ett danskt CPR-nummer.

Sjukförsäkring och –vård

Du måste ha en omfattande **reseförsäkring** som är i kraft under hela utbytet. Även om utbytesdestinationen kräver att du skaffar dig en lokal, förmånlig försäkring bör du beakta att den inte täcker kostnaderna för att återvända till Finland på grund av en allvarlig sjukdom eller olycka. Skaffa dig en heltäckande försäkring för hela utbytestiden! Beakta även ansvarsförsäkringen! Jämför priser och villkor vid olika försäkringsbolag. Kontrollera vilka försäkringar du redan har i kraft. Man kan också skaffa försäkring via www.sipinsurance.eu, som erbjuds av Marsh.

Med **det europeiska sjukvårdskortet** kan man få sjukvård i ett annat EU- eller EES-land samt i Schweiz och Storbritannien. Exempelvis har man rätt till akutvård (på hälsocentral) vid sjukdomsfall eller olycksfall, och vården ges av vistelselandets sjukvårdssystem. Vården kostar

lika mycket som den kostar för invånarna i landet ifråga. Sjukhusvistelser och ambulanstransporter kan däremot bli rätt dyra. 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 www.kela.fi/web/sv/europeiska-sjukvardskortet.



Värduniversitetet borde ge information om den lokala hälsovården. Läs även informationen "*Sjukvård i internationella situationer*", som också finns på FPA:s sidor på www.kela.fi/web/sv/sjukvard-i-internationella-situationer.

Kontrollera ifall du behöver någon typ av **vaccination**. Till vissa ställen krävs en **hälsogranskning och -intyg** - boka tid till läkare i god tid. Man kan få intyget på basen av läkarbesök vid Studenthälsan. Om du regelbundet tar någon form av **medicin**, se till att du har med dig tillräckligt av den. Om du tar med dig receptbelagd medicin, kom ihåg att ta recepten med dig. Om du har eRecept, kan du få en undertecknad engelsk version (sammandrag) från apoteket. En del länder kan ha strikta regler angående införsel av mediciner. Kontrollera även med tull, flygbolagen och/eller landets beskickning ifall det handlar om större medicinmängder. Samma gäller vid införsel av medicin till Finland. Observera också att mediciner heter olika i olika länder.

Om vaccinationer, se även rokote.fi/.

Studenthälsan har information på sina sidor, här: www.yths.fi/sv/tjanster/smittsamma-sjukdomar-forebyggande/resehalsoradgivning/.

Om införsel av medicin till Finland, samt vilka läkemedel jag får ta med på resa, läs här: https://fimea.fi/sv/for_allmanhet/lakemedel_och_utlandsresor.

Se även:

www.eu-halsovard.fi/

www.eu-halsovard.fi/halso-och-sjukvard-for-studerande-utomlands/

www.eu-halsovard.fi/halso-och-sjukvardstjanster-utomlands/information-om-halso-och-sjukvardstjansterna-enligt-land/

Ärenden att uträtta innan avfärden

Stipendiet som du får via ÅA behöver inte sökas skilt. Det betalas in på ditt konto före avresan efter att du har godkänt stipendievillkoren i SoleGrant under "**Bekräftelse om mottagande av utbytesplats**". Det ska göras minst en månad före avfärden så att stipendiet hinner betalas in på ditt konto innan du åker iväg. Ni som ska åka på utbyte först på våren gör det på senhösten.

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 gjord etc.

Ni kan också ansöka om **andra stipendier**, t.ex. Hanken-stipendier för ekonomistuderande, Studiefonden, Victoriastiftelsen etc. Se även <https://syl.fi/sv/> under "Materialen" och Luckans info på fyrok.fi.

Anmäl dig **som närvarande** vid ÅA även för den tid du är på utbyte, eftersom utbytesstudierna är en del av din examen. Termins-/läsårsanmälan görs **senast 30.8** för höstterminen och **10.1** för vårterminen. Mera information hittar du här: www.abo.fi/studera-hos-oss/du-som-redan-studerar/lasarsanmalan/.

Din abo.fi e-postadress är fortsättningsvis aktiv under utbytesperioden.

Digitalt foto kan vara bra att ha till hands.

Ladda ner **intyget** på att du är utsedd att vara utbytesstuderande som du får via SoleGrant under "Bekräftelse om mottagande av utbytesplats". Du kan behöva ge intyget till olika instanser i värdlandet. Ta även en **kopia av passet** eller spara en inskannad kopia i din e-post eller molntjänst.

Planera din **ekonomi**. Du kommer eventuellt att behöva kontanter i början av din vistelse. Betalning med kontanter alternativt kort skiljer sig mycket åt länder emellan. Planera **bankärenden**, (bl.a. bankkort och hur du betalar räkningar) före din avresa. Inom SEPA (Single Euro Payments Area) kan man överföra pengar mellan konton utan extra avgifter.

Med en **reseadapter** kan du använda dina elektriska apparater i länder med olika eluttag.

Om du flyger och har mycket **bagage**, väg det på förhand för att undvika extra avgifter. Du kan skicka extra baggage med flygfrakt, vilket kan vara billigare.

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 **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 noggrant all studierelaterad information som du får från värduniversitetet eller som finns på deras hemsidor.

Kontakten till ÅA

Uppdatera din **adress, telefonnummer** och **e-postadress**, samt gärna nödkontakten i Peppi. För adress finns det två fält, så håll gärna kvar en adress i Peppi även i Finland.

Vid krångliga fall eller **missförstånd** vid värduniversitetet som du tycker att du inte själv klarar av att reda ut, ring eller mejla 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 2 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 **nätkurser vid ÅA och Öppna universitetet**. Notera att dessa prestationer inte räknas som utlandsstudier och inte räknas inom de 30 sp man förväntas studera utomlands under utbytet.

Att studera vid ett annat universitet

Ha **tålamod** med annorlunda system i studier, boende, socialt liv, etc. Försök undvika att jämföra hur saker och ting fungerar i Finland. 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 njar professorerna (framför allt i Tyskland).

Du kan eventuellt få **hemlängtan**, tappa tålamodet med 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.

I en ny omgivning kan man ibland råka ut för sjukdomar (t.ex. allergier) som man annars inte utsätts för. Sök vård i tid. Utbytesstudenter drabbas ofta av ihärdiga **förkylningar**.

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 **inom en månad** efter påbörjat studentutbyte. Skicka **kursbeskrivningar** för 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 när du anhåller om att studierna räknas till godo.

Studera flitigt! Den normala studietakten motsvarar **30 sp per termin** (= heltidsstudier) och du bör få minst 20 sp/termin, annars måste du **återbetala utbytesstipendiet**. Om du redan i början av utbytet märker att du har svårigheter med att klara av studierna är det skäl att överväga att avbryta utbytet och komma hem. Ifall du insjuknar allvarligt under en längre tid och detta inverkar på studierna, bör du skaffa läkarintyg som skickas till Internationella ärenden. Andra force majeure orsaker, så som pandemier eller långvariga strejker vid universitet kan också påverka studieframgången.

Kontakta också Språkcentret ifall du önskar få **språkkurser** tillgodoräknade. Detta skall helst vara tydligt överenskommet innan avfärden.

Se till att du får hemskickat ett s.k. **"Transcript of Records"** (studieprestationsutdrag) inom rimlig tid (5 veckor) efter avslutad utbytesvistelse. Det skickas antingen till dig och/eller till ÅAs Internationella ärenden. Spara kursbeskrivningar, uppsatser mm. Du kan behöva visa upp dem vid diskussionerna om tillgodoräkningen vid ÅA.

Du som åker på utbyte utomlands har fått en specialmöjlighet och finansiering för att förkovra dig i dina studier. Därmed bör du, speciellt om du åker till bilaterala samarbetsuniversitet utanför Europa, 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 **reseanmälan** (i synnerhet om du åker till en riskfylld region), se närmare anvisningar på adressen um.fi/resande. Se också informationen under Resande och *"Resemeddelanden"*.

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

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

Meddela **dina kontaktuppgifter** under utbytet till Åbo Akademi via e-blankett, survey.abo.fi/lomakkeet/7931/lomake.html så att vi snabbt får tag på dig om något händer.

Åbo Akademi är inte ansvarig för resor eller den personliga säkerheten för den som åker på utbyte. Införskaffa en **heltäckande reseförsäkring** 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 vid behov av hjälp: Meddela ditt tillstånd och var du befinner dig 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 där beskickning finns.

Ta inte emot **mat, dryck eller annat** av okända personer. Lämna inte din dricka 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 (t.ex. moln) tjänst. Spara telefonnumret till din banks spärrtjänst.

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

Undvik att röra dig ensam, speciellt på mörka gator och i mörka parker. Var särskilt vaksam i **stora folksamlingar**, på flygplatser, caféer, i tåg, buss och metron.

Vid olyckor och i övriga nödfall är det bra att vända sig till **ambassaden**. Vi rekommenderar också att du anmäler din ankomst till landet vid närmaste finländska/nordiska ambassad eller konsulat. <https://um.fi/reseanmalan>.

Var beredd på **fick- och väskstöld**er både när du promenerar och när du åker kollektivt 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 eller andra djur eftersom de kan bära på **rabies** och andra sjukdomar.

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).

Vidta alla hygien- och säkerhetsåtgärder som du redan har lärt dig i och med **Covid-19**.

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/väska och i din e-post.

SOS International hjälper nordiska resenärer: www.sos.eu/fi/sinulle/. 24h assistans kan nås på +358 9 25 27 11 00 och +45 7010 5054, e-post: helsinki@sos.eu.

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 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 tillsammans med av dig ifylld blankett för tillgodoräkning vid ämnet och/eller fakultetskansliet så fort som möjligt efter avslutat utbyte, helst inom fem veckor efter avslutat utbyte. Blanketten och mera information finns på <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Tillgodor%C3%A4kning.aspx>.

Bifoga även **kursbeskrivningar** för att underlätta tillgodoräkningen av studierna. Blanketten om tillgodoräknande inlämnas till din akademiska koordinator/fakultetskansliet. 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 Språkcentret. Kurser som du bara har deltagit i, men inte har tenterat eller gjort inlämningsuppgifter i, kan inte tillgodoräknas. Vid problem med tillgodoräkning av kurser, kontakta Internationella ärenden.

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

Erasmus+ studerande:

1. "Erasmus Certificate of attendance" ska lämnas in i SoleMove. Slutdatumet ska vara samma som din sista studiedag vid värduniversitetet. Blanketten finns på www.abo.fi/studera-hos-oss/ak-utomlands/vid-hemkomst/.
2. Fyllt i ÅAs feedback blankett i SoleMove. För instruktioner, se www.abo.fi/studera-hos-oss/ak-utomlands/vid-hemkomst/.
3. Laddat upp en PDF av studieprestationerna från Peppi i SoleMove, där de tillgodoräknade kurserna framgår.
4. Fyllt i rapporten om utbytet via "Erasmus+ individual participant report request" som skickas per e-post från EU-Kommissionen.

Övriga studerande:

1. Fyllt i ÅAs feedback blankett i SoleMove. Se www.abo.fi/studera-hos-oss/ak-utomlands/vid-hemkomst/.
2. Laddat upp en PDF över studieprestationerna från Peppi i SoleMove, där de tillgodoräknade kurserna framgår.

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

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. Mera information här: www.abo.fi/studera-hos-oss/ak-utomlands/vid-hemkomst/.

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 **Facebookgruppen "ÅA-studenter på utbyte"**, och där berätta om erfarenheterna från just det land du vistats i, www.facebook.com/groups/1713170245622094.

Lycka till!

Kontaktuppgifter till oss på Internationella ärenden

Harriet Klåvus (hklavus@abo.fi), +358 46 921 6130

Katie Fagerström (katie.fagerstrom@abo.fi), +358 50 310 6473

Sara Joas (sara.joas@abo.fi)