



Studera utomlands

Handbok för utresande
utbytesstudenter



Stockholms
universitet

Hej!

Vill du läsa kurser som inte ges vid Stockholms universitet, pröva på en ny akademisk miljö och introduceras för nya perspektiv och infallsvinklar i undervisningen?

Som utbytesstudent vid något av våra partneruniversitet får du, utöver detta, även möjlighet att förbättra dina språkkunskaper, öka din förståelse för andra länders kultur och skaffa dig internationella meriter och nätverk för ett framtida arbetsliv.

Låter detta intressant? I denna handbok kan du läsa mer om de möjligheter till utbytesstudier som Stockholms universitet erbjuder. Ta chansen!

Innehåll

Utbytesstudier.....	4
Ansökningsprocessen.....	7
Språk.....	9
Bostad.....	9
Kursval och tillgodoräknande.....	11
Registrering.....	11
Ekonomi.....	12
Försäkringsskydd.....	13
Pass, visering och uppehållstillstånd.....	16
Hälsa.....	16
Utbytesstudier och funktionsnedsättning.....	17
Checklista före avresa.....	19

Utbytesstudier

Som student vid Stockholms universitet har du möjlighet att studera en eller två terminer vid något av våra partneruniversitet runt om i världen. Stockholms universitet ingår i flera internationella nätverk och har utbytesavtal med flera hundra universitet runt om i världen. Alla partneruniversitet hittar du i avtalsdatabasen som finns på: www.su.se/utlandsstudier

Vad är utbytesstudier?

Utbytesstudier innebär att Stockholms universitet kommit överens med utvalda universitet utomlands om att "byta studenter" med varandra. Tack vare dessa överenskommelser slipper studenterna betala (eventuella) terminsavgifter vid värduniversitetet. Studieresultatet från värduniversitetet ska även tillgodoräknas vid hemuniversitetet.

Andra vägar till utlandserfarenhet

Om du inte vill eller har möjlighet att nyttja Stockholms universitets utbytesavtal kan du se över möjligheten att studera utomlands på egen hand. Detta ger dig stor valfrihet, men innebär att du själv måste skaffa all information, sköta kursval och ansökan, hålla kontakt med universitet och myndigheter samt betala eventuell terminsavgift.

En annan väg till utlandserfarenhet är att genomföra en praktik utomlands. Utlandspraktik kan till exempel ske i samband med författandet av en uppsats eller inom ramen för en särskild praktikkurs. Det finns även olika stipendier att söka för detta. Om du är intresserad av utlandspraktik ska du vända dig till studievägledaren eller utbyteskoordinatören på din institution och höra efter vilka möjligheter just du har.

Vilka är fördelarna med utbytesstudier?

- Du behöver inte betala (eventuella) terminsavgifter till värduniversitetet.
- Eftersom avtalen är slutna med universitet som är särskilt intressanta inom en viss ämnesinriktning och/eller högt rankade är kvaliteten på utbildningen likvärdig den vid Stockholms universitet.
- Utbytesstudierna tillgodoräknas och din totala studieperiod blir inte längre än vid normal studiegång. Detta förutsätter dock att kurserna du läser stämmer överens med de krav din institution ställer.
- Du får gratis försäkringsskydd via Stockholms universitet.



- Jämfört med att organisera utlandsstudierna på egen hand blir ansökningsprocessen enklare och du konkurrerar enbart med andra studenter från Stockholms universitet.
- Utbytesstudierna via Stockholms universitets avtal är CSN-berättigande. Detta förutsätter dock att du uppfyller kraven för att kunna få studiemedel i Sverige.
- Om du deltar i utbyte inom utbytesprogrammen Erasmus (Europa) eller Nordplus (Norden) beviljas du ett stipendium på omkring 2 000-3 000 kr per månad.

Kan vem som helst åka på utbytesstudier?

För att kunna studera utomlands genom universitetets utbytesavtal och nätverk måste du vara student vid Stockholms universitet. Beroende på vart du vill åka kan behörighetskraven och urvalskriterierna se olika ut. Vanligtvis måste du dock ha fullföljt minst en eller två terminers heltidsstudier vid Stockholms universitet innan du kan åka på utbytesstudier.

Hur länge kan jag läsa utomlands?

Om du åker på utbytesstudier inom Europa, via Erasmus, måste du studera mellan 3-12 månader vid värduniversitetet och om du åker genom de nordiska nätverken (Nordplus) gäller 1-12 månader. Vill du åka på utbytesstudier utanför Europa kan du, beroende på vilket universitet det gäller, vara iväg i en eller två terminer.



Kan jag åka på utbytesstudier vart som helst?

En förutsättning för att kunna åka på utbytesstudier är att Stockholms universitet har avtal med det universitet du vill åka till. Avtalet kan antingen vara slutet med en institution, så kallat institutionsavtal, eller vara slutet med hela universitet, så kallat universitetsövergripande (centralt) avtal.

Institutionsavtal

På Stockholms universitet hanteras de flesta utbytesavtal av de enskilda institutionerna som både driver och organiserar utbytet. Många institutioner har goda internationella kontakter och har slutit avtal med flertalet universitet som är speciellt intressanta inom den egna ämnesinriktningen. De flesta institutionsavtal är slutna med universitet i Europa, inom ramen för Erasmus, men vissa institutioner har även avtal och samarbeten med universitet i andra delar av världen. Institutionernas utbytesavtal är i regel endast öppna för studenter vid just den institutionen. För att ta reda på vilka möjligheter till utlandstudier just du har ska du således, i ett första skede, vända dig till utbyteskoordinatorn på den institution du studerar vid. Du hittar en lista med uppdaterade kontaktuppgifter på: www.su.se/utlandsstudier

Universitetsövergripande (centrala) avtal

Utöver institutionsavtalen har Stockholms universitet ett sextiotal universitetsövergripande (centrala) utbytesavtal med nordiska och utomeuropeiska universitet. Bland dessa märks högt rankade universitet som Australian National University, National University of Singapore, Lomonosov Moscow State University och University of Washington i Seattle. De universitetsövergripande (centrala) avtalen och nätverken kan ses som ett komplement till institutionernas. Om du vill veta mer om dessa avtal och nätverk ska du kontakta de internationella handläggarna på Sektionen för internationell mobilitet vid Studentavdelningen. Kontaktuppgifter och öppettider hittar du på: www.su.se/utlandsstudier

Ansökningsprocessen

Hur och när ansökan om utbytesstudier ska göras skiljer sig åt beroende på om det gäller institutionsavtal eller universitetsövergripande (centrala) avtal. Gemensamt för båda är att ansökan sker i två led. Först ansöker du till Stockholms universitet om att bli nominerad till utbytesstudier. Blir du utvald kommer du sedan att få ansöka till partneruniversitetet.

Ansökan – institutionsavtal

Varje institution bestämmer själv hur och när de vill lysa ut sina utbytesplatser. Det innebär att ansökningsförfarande, behörighetskrav och sista ansökningsdag varierar från institution till institution. För att få information om hur och när du kan ansöka om utbytesstudier genom ett institutionsavtal eller nätverk ska du därför ta kontakt med utbyteskoordinatorn på den aktuella institutionen.

Ansökan – universitetsövergripande (centrala) avtal

Utbytesplatser genom universitetsövergripande (centrala) avtal och nätverk utlyses i två omgångar varje läsår. Vid den första utlysningen, som äger rum i november-december, kan du ansöka om utbyte för nästkommande hösttermin eller hela nästkommande läsår. Vid den andra utlysningen, som äger rum i mars, kan du endast ansöka om utbyte för nästkommande vårtermin. Det är således viktigt att du dels är ute i god tid och dels ansöker i rätt omgång beroende på när du vill vara borta. Varje utlysning är öppen i cirka fyra veckor och annonseras på:

www.su.se/utlandsstudier

Ansökningsprocessen – steg för steg

1. Ansök om nominering till utbytesstudier: för institutionsavtal till institutionen och för universitetsövergripande (centrala) avtal till Sektionen för internationell mobilitet.
2. Institutionen/Sektionen för internationell mobilitet fördelar platserna och meddelar dig om du erbjuds nominering till en utbytesplats eller inte.
3. Du bekräftar om du accepterar nomineringen till utbytesplats eller inte.
4. Institutionen/Sektionen för internationell mobilitet kontaktar universitetet du sökt till och meddelar att du nominerats till en utbytesplats hos dem.
5. Du gör ett kursval, Learning Agreement, och får det godkänt av utbyteskoordinatör på din institution eller examenshandläggare på Studentavdelningen (se sid 11).
6. Du fyller i partneruniversitetets ansökan och ser till att den är dem tillhanda i god tid före sista ansökningsdag. Oftast ska du lämna din ifyllda ansökan till din utbyteskoordinator på institutionen/Sektionen för internationell mobilitet som i sin tur vidarebefordrar den till partneruniversitetet.
7. När mottagande universitet fått in din ansökan och behandlat den får du oftast besked direkt därifrån. Observera att det alltid är partneruniversitetet som beslutar om du blir antagen eller inte. Om du blir antagen kommer du att få välkomstinformation och antagningsbesked. Det förekommer ytterst sällan att studenter som blivit nominerade av Stockholms universitet inte blir antagna, men det finns inget som garanterar att du kommer att bli antagen.

Språk

Studier i ett annat land och på ett annat språk ställer stora krav, särskilt i början, och det gäller att verkligen vara motiverad. Det krävs goda språkkunskaper för att kunna följa undervisningen, delta i gruppdiskussioner, skriva uppsatser och tentera. Även om det blir allt vanligare att universiteten erbjuder kurser på engelska krävs det ofta att du till exempel kan portugisiska om du vill läsa i Brasilien eller spanska om du vill läsa i Spanien.

I många fall är formella språkkrav bortförhandlade i utbytesavtalen. Detta innebär att det är ditt eget ansvar att se till att du har tillräckliga kunskaper i undervisningsspråket. I de fall där formella krav ställs vill partneruniversitet att du till exempel uppvisar godkänt resultat på TOEFL-testet (Test of English as a Foreign Language) eller motsvarande för att acceptera din ansökan. Du behöver inte bifoga TOEFL-resultat till din ansökan om nominering till utbytesstudier. Skulle du däremot bli nominerad till ett universitet som kräver TOEFL ska du genast anmäla dig. Proven ges nämligen endast vid vissa tillfällen och det kan ta lång tid att få resultatet. Testet kostar ca 1 700 kr (250 USD Internet-based test). För mer information och anmälan se: www.ets.org/toefl

Notera att du som vill lära dig ett helt nytt språk utomlands vanligtvis inte har möjlighet att göra det som utbytesstudent. Detta beror på att de flesta utbytesavtal inte omfattar studier i främmande språk på nybörjarnivå. Det kan även vara svårt att få sådana språkstudier tillgodoräknade. Däremot erbjuder partneruniversitet ofta språkkurser utöver de ordinarie studierna, aningen före eller parallellt med de ordinarie utbytesstudierna. Som exempel erbjuder vissa europeiska länder, där det talas ett mindre utbrett språk, förberedande intensivspråkkurser - så kallade Erasmus Intensive Language Courses (EILC). Dessa kurser, som även innehåller ett särskilt stipendium, är endast öppna för studenter som deltar i utbyte eller praktik genom Erasmus. Om du är intresserad av att läsa en EILC - vänd dig då till Sektionen för internationell mobilitet på Stockholms universitet för mer information och hjälp med ansökan.

Bostad

Tillgången på studentbostäder varierar kraftigt från ort till ort. De flesta universitet hjälper, på något sätt, sina utbytesstudenter att finna bostad. Det är alltid viktigt att fylla i och returnera eventuella blanketter i god tid. Gå in på värduniversitetets webbplats för mer information eller kontakta deras "Housing Office" om informationen inte finns tillgänglig på webben.



Kursval och tillgodoräkning

När du väljer kurser ska du utgå från vad du behöver och vill. Faktorer att ha i åtanke är att kurserna ska ligga på lämplig nivå, passa din utbildning och tillsammans utgöra heltidsstudier. Det tar tid att sätta sig in i partneruniversitetets studiesystem och hitta i deras kurskataloger. Detta är något som du måste göra på egen hand.

Tanken med utbytesstudier är att de kurser som läses vid partneruniversitet ska tillgodoräknas som en del i utbildningen. Din institution på Stockholms universitet har det akademiska ansvaret för utbytesverksamheten och i första hand sköter de tillgodoräkandet. För att säkerställa detta ska du, i god tid före avresa, upprätta en skriftlig överenskommelse med din institution om vilka kurser du ska läsa under utbytesperioden. Dokumentet kallas för Learning Agreement och tillhandahålls av din institution/Sektionen för internationell mobilitet. I samband med upprättandet av Learning Agreement är det viktigt att du tar reda på vilken dokumentation (betyg, kursplaner, litteraturlistor med mera) du eventuellt behöver ta med dig tillbaka från värduniversitetet för att dina kurser ska kunna bli tillgodoräkande.

Vill du läsa kurser inom flera ämnesområden är det möjligt att du måste upprätta flera Learning Agreements, ett med varje institution. Om ingen institution kan tillgodoräkna dina kurser kan examenshandläggare vid Studentavdelningen ofta tillgodoräkna dem som breddningsstudier i en examen. I dessa fall är det du som ska kontakta för upprättande av Learning Agreement, e-post: transfer@su.se.

När du påbörjar dina utbytesstudier är det möjligt att du, av olika anledningar, behöver ändra dina kursval. Ändringarna måste då dokumenteras i form av ett Changes to Learning Agreement och godkännas av den som skrev under ditt ursprungliga Learning Agreement.

Efter hemkomsten måste du ansöka om tillgodoräkning. Beroende på vem som skrev under ditt Learning Agreement gör du detta antingen hos din institution eller hos examenshandläggare vid Studentavdelningen. Tillgodoräkandet gäller poängen du tagit vid värduniversitetet. Betygen du fått på kurserna översätts inte.

Registrering

När du är utbytesstudent vid något av Stockholms universitets partneruniversitet är du fortfarande student vid Stockholms universitet och ska registreras som utresande utbytesstudent i universitetets studiedokumentationssystem LADOK. Denna registrering är en förutsättning för att du ska kunna tillgodoräkna dig de kurser du läst. Registreringen ligger även till grund för försäkringen Student UT (se sid 13-14) samt för ansökan om studiemedel från CSN. Oavsett om du åker genom ett universitetsövergripande (centralt) avtal eller ett institutionsavtal är det utbyteskoordina-



torn på din institution som registrerar dig som utbytesstudent i LADOK. Innan du åker bör du själv kontrollera att registreringen blivit gjord.

Ekonomi

Utbytesstudenter är befriade från terminsavgifter vid värduniversiteten. Det kan dock hända att du behöver betala vissa andra avgifter på samma villkor som övriga studenter. Exempel på sådana avgifter är medlemskap i studentkårer och tillgång till olika hjälpmedel såsom kopiatorer, skrivare och laboratoriematerial. Beroende på vilket universitet du ska studera vid kan det hända att de även kräver att du köper en, av dem godkänd, försäkring.

Studiemedel

Studiemedel från CSN beviljas alltid för utbytesstudier via Stockholms universitet. Detta förutsätter dock att du uppfyller CSN:s krav för att få studiemedel i Sverige. Ansökan om studiemedel för studier utomlands görs på CSN:s webbplats: www.csn.se

Stipendier

Väljer du att åka på utbytesstudier till ett nordiskt eller europeiskt universitet genom Nordplus eller Erasmus kommer du att beviljas ett stipendium på i genomsnitt 2 000-3 000 kr per månad. Varken Erasmus- eller Nordplusstipendiet påverkar dina (eventuella) ordinarie studiemedel från CSN. Information om vilka dokument du måste fylla i och lämna in för att få respektive stipendium hittar du på:

www.su.se/utlandsstudier

Det finns inga stipendier kopplade till de universitetsövergripande (centrala) avtalen. Du kan dock själv leta efter olika stipendier. Ett tips är att söka efter information på Stockholms universitets webbplats om stipendier, i olika databaser och i handböcker på bibliotek. Fråga även olika banker, fonder och stiftelser om de erbjuder stipendier.

Försäkringsskydd

Som utbytesstudent via Stockholms universitet är du täckt av försäkringen Student UT (se nedan). Innan du åker på ditt utbyte bör du dock se över ditt totala försäkringsskydd. Det är ditt eget ansvar att jämföra olika försäkringsbolag och avgöra om du eventuellt behöver teckna några ytterligare försäkringar.

EU-kortet

Om du reser inom EU/EES eller Schweiz ska du beställa ett europeiskt sjukförsäringkort hos Försäkringskassan. Kortet ger dig rätt till nödvändig sjukvård vid sjukhus och läkarmottagningar som är anslutna till landets allmänna sjukvårdssystem. Du betalar då samma patientavgift som landets egna invånare. Enklast beställer du kortet på Försäkringskassans webbplats: www.forsakringskassan.se. Eftersom det kan ta tio arbetsdagar innan du får kortet bör du vara ute i god tid.

Student UT-försäkringen

Stockholms universitet tillhandahåller en gruppförsäkring, Student UT. Försäkringen omfattar alla som är registrerade för utbytesstudier i LADOK under ett giltigt utbytesavtal. Det är således viktigt att du kontrollerar att du är korrekt registrerad i LADOK innan du åker.

Student UT gäller dygnet runt, två veckor före och två veckor efter den registrerade utbytesperioden (undantag för utbyte i Australien då försäkringen gäller hela vintersumperioden). Försäkringen är tecknad hos Kammarkollegiet och du som student betalar ingenting för den. Försäkringen innehåller bland annat:

- personskadeskydd
- sjuk- och tandvårdsskydd
- hemtransportskydd
- avbrottsskydd
- resegodsskydd
- kontant skadehjälp
- rättsskydd
- egendomsskydd (självrisk: 1 500 kr)

Försäkringen är avsedd att vara heltäckande, men eftersom varje persons behov av försäkring varierar bör du själv läsa igenom villkoren och bedöma om den är till-

räcklig för dig. Notera att försäkringen endast är giltig i studielandet (samt under dit- och hemresan). Fullständiga försäkringsvillkor hittar du på Kammarkollegiets webbplats: www.kammarkollegiet.se

Försäkringskort – "Medical Insurance Card"

Som utbytesstudent får du, av Stockholms universitet, ett försäkringskort och ett intyg om att du är försäkrad via Student UT. Detta krävs ofta för att få visering eller uppehållstillstånd i landet du ska åka till. Försäkringskortet får du av din institution om du åker genom ett institutionsavtal och av Sektionen för internationell mobilitet om du åker genom ett universitetsövergripande (centralt) avtal.

Falck Travelcare

Vid allvarlig sjukdom, intagning på sjukhus eller behov av annan aktiv skadehjälp utanför Norden, ska Falck Travelcare kontaktas:

Falck Travelcare

Tel: +46 8 587 717 17

Fax: +46 8 505 939 13

E-post: ftc@falcktravelcare.com

Skadeanmälan

Om något händer ska du själv fylla i skadeanmälan och skicka eller lämna den till Stockholms universitet för komplettering och bestyrkande. Glöm inte att bifoga originalkvitton. När Stockholms universitet mottagit din skadeanmälan skickas den vidare till Kammarkollegiet. Blankett för skadeanmälan hittar du på Kammarkollegiets webbplats: www.kammarkollegiet.se

Andra försäkringar

I vissa fall kan det universitet du ska studera vid kräva att du köper en försäkring hos dem, oavsett om du har en svensk försäkring som gäller utomlands eller inte. Stockholms universitet har ingen möjlighet att ge rekommendationer eller information kring olika försäkringar och dess villkor.



Pass, visering och uppehållstillstånd

Pass

Det är mycket viktigt att du har ett pass som är giltigt under hela utlandsvistelsen samt en tid efter planerad hemkomst. Vid resor till EU-länder som deltar i Schengensamarbetet och Schweiz kan identitet och medborgarskap även styrkas genom ett nationellt id-kort. Åker du till övriga länder krävs pass. Inom Norden krävs dock inte pass av svenska medborgare.

Visering

För studier i länder utanför EU krävs oftast visering för hela studieperioden. Visum kan du ansöka om först när du har fått ett antagningsbesked från värduniversitetet. För fullständiga upplysningar ska du alltid vända dig till landets ambassad eller konsulat.

Uppehållstillstånd

En del länder kräver en ansökan om uppehållstillstånd och intyg på att du har tillräckligt med pengar för din försörjning. Lånar du studiemedel från CSN kan du beställa ett finansiellt intyg från dem (blankett 5514W).

Upphållsrätt inom EU/EES

Som EU/EES medborgare har du rätt att studera i ett annat EU/EES-land. Ska du stanna högst tre månader behöver du oftast endast ett giltigt nationellt id-kort eller pass. Stannar du längre än tre månader måste du däremot i många länder registrera din uppehållsrätt. Det är därför viktigt att du, innan du åker, kontrollerar med myndigheterna i mottagarlandet vilka regler som gäller för dig och vilken dokumentation du behöver uppvisa vid registrering.

Hälsa

I god tid före avresa bör du kontakta en vårdcentral eller liknande och kontrollera om du behöver någon typ av vaccination. Om du tar med dig några läkemedel - glöm inte att kontrollera att dessa är tillåtna i det land du ska åka till. Du måste även kunna styrka att läkemedlet är för personligt bruk. Detta kan beträffande receptbelagda läkemedel ske genom att visa upp skriftligt intyg från läkare. Det kan också styrkas genom att läkemedlet är försett med apoteksetikett där det framgår namn på den resande och den läkare som förskrivit läkemedlet. Vid frågor om vaccination, läkemedel, friskintyg med mera kan du vända dig till Studenthälsan i Stockholm. Kontaktuppgifter och öppettider till dem hittar du på deras webbplats: www.studenthalsanistockholm.se

Utbytesstudier och funktionsnedsättning

Målet är att alla studenter vid Stockholms universitet ska ha lika rättigheter och möjligheter att åka på utbytesstudier. Som utbytesstudent med funktionsnedsättning kan du, i vissa fall, ansöka om extra stipendium och få olika stödåtgärder finansierade. Kontakta internationella koordinatören på din institution eller de internationella handläggarna på Sektionen för internationell mobilitet innan du ansöker om nominering till utbytesstudier för att få nödvändig information. Läs mer på: www.su.se/funktionsnedsattning

Independent Living

Independent Living Institute har sammanställt en databas med information om universitet som är anpassade till studenter med funktionsnedsättning och organisationer som kan ta emot praktikanter eller volontärer med funktionsnedsättning. Databasen har för närvarande över 1 000 universitet främst i Nordamerika, Europa och Australien samt intresseorganisationer som till exempel Amnesty International och biståndsorganisationer i utvecklingsländer. Databasen har även adresser till organisationer i olika länder som arbetar för stöd till personer med funktionsnedsättning som kan upplysa om tillgängliga bostäder, transportmedel, den allmänna tillgängligheten samt var man kan få hjälpmedel eller personlig assistans. Databasen stöds av Allmänna Arvsfonden och finns på: www.independentliving.org/studyworkabroad

LINK-nätverket

Inom nätverket LINK, Learning Inclusively Network + Know-how, finns ett forum där du kan få kontakt med studenter med erfarenhet av att studera med funktionsnedsättning i landet du ska till. Läs gärna mer på: www.thelinknetwork.eu





Checklista före avresa

- Se till att din heminstitution antar och registrerar utbytet i Ladok (för institutionen: SA07 & RG04)
- Skriv Learning Agreement med din heminstitution/examenshandläggare (och partneruniversitetet)
- Kontrollera att ditt pass/id-kort är giltigt under hela vistelsen och en tid därefter
- Se över dina vaccinationer och vaccinationsintyg
- Hämta ditt Medical Insurance Card från ansvarig utbyteskoordinator
- Läs igenom försäkringsvillkoren för Student-UT och se över din hemförsäkring
- Kopiera pass/id-kort, (eventuellt) visum, biljetter, kontokort samt försäkrings- och vaccinationsintyg. Mejla kopior till dig själv!
- Skaffa intyg av läkare om du behöver ta med dig receptbelagda läkemedel
- Skriv upp kontaktuppgifter till svenska ambassaden/konsulatet i värdlandet
- Ordna med fullmakt till anhörig för bankärenden och dylikt
- Läs på om landet du ska till

Inom Erasmus/Nordplus:

- Skaffa europeiska sjukförsäkringskortet (via Försäkringskassan)
- Fyll i och lämna in stipendieformulär i god tid före avresa (kräver institutionens signatur!)

Utanför Europa:

- Ansök om visum i god tid
- Vid ankomst: registrera din närvaro i landet på svenska ambassaden/konsulatet



Studentavdelningen

Besöksadress: Studenthuset, Universitetsvägen 2 B
Telefon: 08-16 20 00, e-post: studentutbyte@su.se



Stockholms
universitet