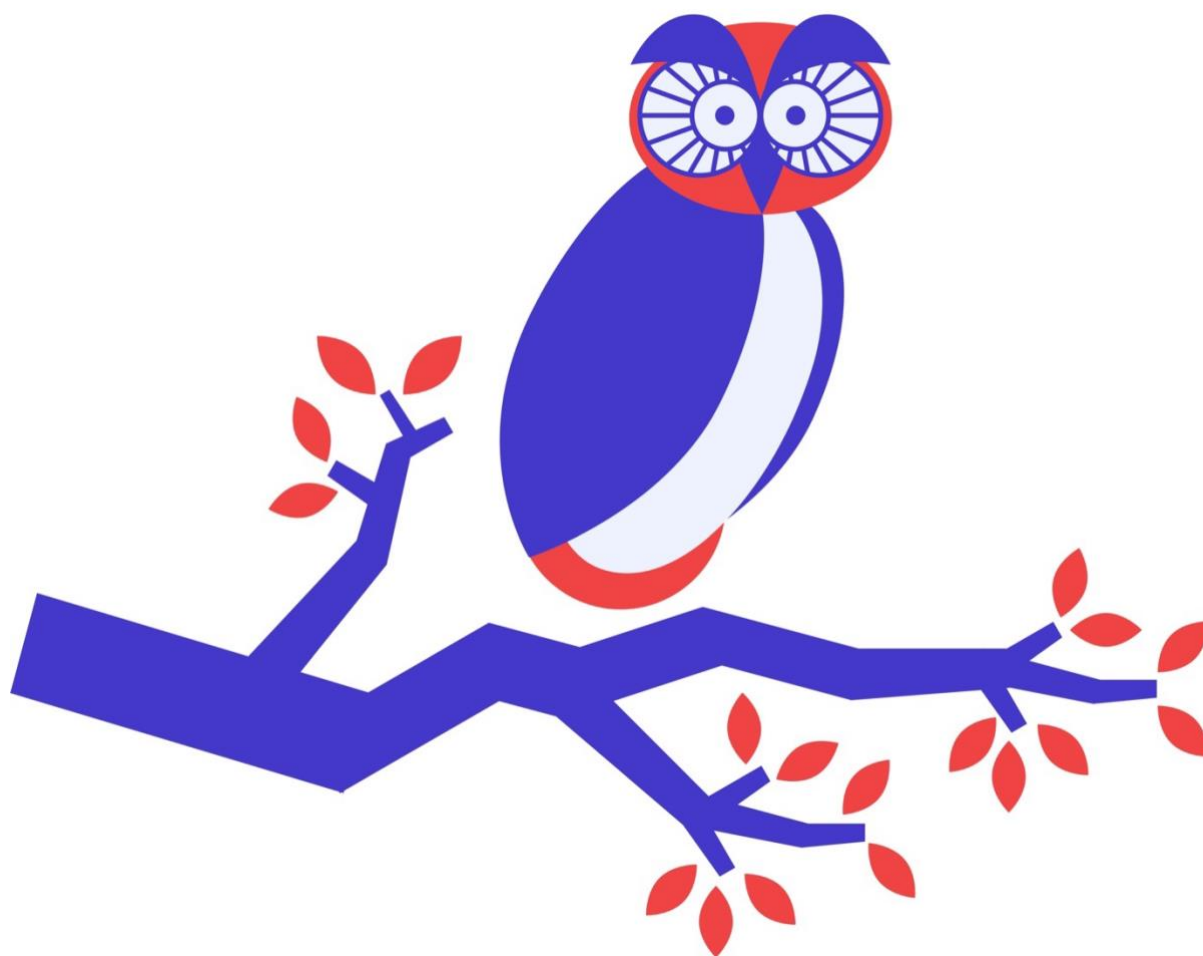


**Forbered ditt
utvekslingsopphold!**



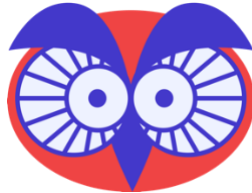
**Alt du trenger å vite før, under og etter
oppholdet**

Håndbok for utveksling for franskstudenter

Hefet er utviklet i forbindelse med prosjektet for økt studentmobilitet blant franskstudentene ved UiB

Humanistisk Fakultet - Våren 2022 - Sist oppdatert september 2022

Bonjour!

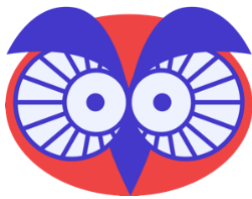


Som franskstudent er det å dra på utveksling en gyllen mulighet til å praktisere språket du studerer samtidig som du lærer den frankofone kulturen bedre å kjenne. Et utvekslingsopphold er en helt unik opplevelse som garantert vil gi deg minner for livet! For å sikre at utvekslingsoppholdet ditt skal bli så vellykket som mulig er det lurt å starte forberedelsene i god tid i forveien. Dette heftet er laget for å hjelpe deg med å planlegge og forberede ditt utvekslingsopphold. Her vil du finne alt av nødvendig informasjon samt konkrete tips og råd til hva du må huske på før, under og etter utvekslingsoppholdet. Har du spørsmål kan du til enhver tid sende en e-post til utveksling@uib.no eller besøke Infosenteret på HF-fakultetet for faglig veiledning. Du vil også finne mye nyttig informasjon på [UiBs nettside for utveksling](#).

**God lesning og lykke til
med utvekslings-
oppholdet ditt!**

Innholdsfortegnelse

Fem gode grunner til å reise på utveksling	4
Søknadsprosessen steg for steg	6
Steg 1 – Planlegg utvekslingsoppholdet ditt.....	6
Hvem kan reise på utveksling?	6
Når kan man reise på utveksling?.....	6
Steg 2 – Finn ut hvor du ønsker å reise	8
Hvor kan jeg reise?	8
Oversikt over de ulike universitetene du kan utveksle til	9
Reis til utlandet og ta praksis.....	13
Steg 3 – Søknadsprosessen	14
Internsøknad: søk gjennom UiB/Søknads web	14
Eksternsøknad: søk lærestedet i utlandet.....	14
Søk om å få oppholdet forhåndsgodkjent.....	14
Steg 4 – Hvordan finansiere utvekslingsoppholdet og reisen	16
Hvordan finansiere utvekslingsoppholdet ditt.....	16
Lån, stipend og legater	16
Finansiering til språkstipend.....	16
Studieavgift.....	16
Reisekostnader	17
Forsikring	17
Visum	17
Steg 5 – Praktiske gjøremål før avreise	18
Hvordan finne bolig i utlandet?.....	18
Studentbolig	18
Privat bolig.....	18
Søk boligstøtte fra CAF	19
Steg 6 – Sjekkliste før utreise.....	20
Dersom en nødssituasjon skulle oppstå.....	22
Praktisk informasjon ved tilbakekomst	24
Søk endelig godkjenning	24
Skriv studentrapport	24
Lurer du fortsatt på noe?	24



Fem gode grunner til å reise på utveksling

1. Beherske et fremmedspråk

«Det året jeg var i Strasbourg lærte jeg å snakke fransk. Så enkelt er det. Reis ut! Det er den beste - og ikke minst - den kjekkeste måten å lære fransk på!»

Sitat bachelorstudent i Fransk. Utveksling til Université de Strasbourg, høsten 2013/våren 2014.

Som språkstudent er det å reise på utveksling den perfekte muligheten til å praktisere språket du studerer både i og utenfor klasserommets fire vegger. Ved å bo i et fransktalende land vil du få muligheten til å snakke fransk på en daglig basis og i alle slags hverdagslige situasjoner. Dette vil gi deg en økt beherskelse og forståelse for språket. Ordforrådet ditt vil utvide seg til å også omfatte mer dagligdagse ord og slanguttrykk, noe som vil gjøre at du får en større forståelse for kulturelle referanser. Kanskje har du lurt på hva det egentlig er den belgiske popsangeren Angèle mener når hun synger «Balance ton quoi?» eller hva i alle dager det betyr å «kiffer» noe eller å ha «la flemme»? Reiser du til et fransktalende land vil en ny verden av ord og uttrykk åpnes for deg og du vil kunne få en mye større glede og forståelse av den frankofone kulturen og språket.

2. Øke dine karrieremuligheter

Stadig flere bedrifter og arbeidsgivere etterspør språkkunnskaper og internasjonal kompetanse og erfaring. Et utenlandsopphold viser arbeidsgivere at du er tilpasningsdyktig, løsningsorientert og at du ikke redd for nye utfordringer. Ved å reise på utveksling vil du møte mennesker fra hele verden noe som vil gi deg en økt forståelse og toleranse for andre mennesker og kulturer. Dette vil bidra til å utvide sinnet ditt og gjøre deg mindre fordomsfull og mer forståelsesfull i møte med nye mennesker. Et åpent sinn er en soft-skill som gjør deg til en attraktiv arbeidstaker og kollega. Ved å kunne vise til et utvekslingsopphold på CV-en din kan du med andre ord bli mer ettertraktet på arbeidsmarkedet og du vil skille deg ut blant mengden søkere.

3. Bygge et internasjonalt nettverk

Ved å reise på utveksling vil du møte mennesker fra hele verden noe som gir deg muligheten til å utvide nettverket ditt på internasjonalt nivå. Med venner rundt i hele verden har man alltid en sofa å sove på når man er på reise og man er garantert en lokal reiseguide litt utenom det vanlige. Etter endt studietid kan et utvidet nettverk dessuten være en døråpner for profesjonelle muligheter utenfor Norges grenser. Hvem vet, kanskje er det nettopp en klassekamerat fra utvekslingsoppholdet

ditt som ender opp med å bli din fremtidige kollega, eller som kan tipse deg om drømmejobben? Et utvidet nettverk er også en fantastisk mulighet til å diskutere fagrelaterede temaer og få nye perspektiver og innsikt i hvordan faget ditt utøves utenfor Norge.

Ifølge den kjente gourmetkokken Eyvind Hellstrøm har nettopp det å lære seg fransk og bygge et nettverk i Frankrike vært en viktig faktor for hans karrierevei og suksess. Hør hva han selv har å si om sine opplevelser i Frankrike [her](#).

4. Økt selvstendighet og modenhet

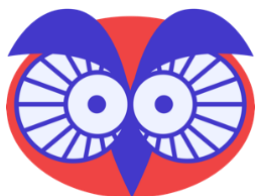
Å reise på utveksling er en erfaring som vil bidra til personlig vekst og lære deg å stå på egne ben. Et utvekslingsopphold er en fantastisk mulighet til å utfordre deg selv samtidig som du lærer deg selv bedre å kjenne. Forskning utført av Erasmus Impact Study viser nettopp at studenter som har vært på utveksling utvikler flere positive egenskaper som evne til problemløsning, nysgjerrighet, toleranse og økt selvtillit og modenhet. Studenter som har vært på utveksling forteller at oppholdet bidro til å øke deres mestringsfølelse og følelse av selvstendighet.

5. Oppdage nye måter å tilegne seg kunnskap på

Et utvekslingsopphold gir en unik innsikt i hvordan kunnskap viderefremmes ved universiteter utenfor Norge. Ved å studere ved et annet universitet vil du lære deg nye studieteknikker og læringsmetoder som vil kunne bidra til økt kunnskap og forståelse og ikke minst en økt studiemotivasjon. For å sitere Hege Moe Eriksen, journalist i NRK: *Tu attends quoi?* Hør mer om hvordan Moe Eriksens år i Frankrike ble retningsgivende for hennes karriere [her](#).

Grip muligheten og søk deg på utveksling i dag!

Søknadsprosessen steg for steg



Steg 1 – Planlegg utvekslingsoppholdet ditt

Hvem kan reise på utveksling?

For å kunne reise på utveksling må du:

- være registrert som student på et bachelor- eller masterprogram når du søker
- ha gyldig opptak på studiet under hele utvekslingsperioden
- ha bestått eksamener tilsvarende 60 studiepoeng før utreise

Når kan man reise på utveksling?

Det er lurt å starte planleggingen av et utvekslingsopphold tidlig, gjerne 6 til 12 måneder før avreise. Dersom du drømmer om å reise på utveksling er det første du må gjøre å finne ut *når* i studieforløpet ditt det passer at du reiser på utveksling:

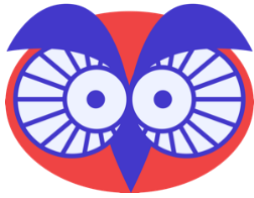
- Er du bachelorstudent anbefales det å dra på utveksling i løpet av femte eller sjette semester av studieforløpet. Det er da lagt opp til at du kan ta såkalte frie studiepoeng, noe som betyr at du selv står friere til å velge de emnene som interesserer deg. Merk at det likevel stilles visse krav til hvilke emner man tar når man drar på utveksling. Du finner mer informasjon om dette under rubrikken emner og forhåndsgodkjenning.
- Er du masterstudent anbefales det å reise det andre eller tredje semesteret av masteren.
- Er du lektorstudent kan du reise på utveksling i det fjerde og/ eller sjette semesteret av lektorprogrammet.

Tips: vi anbefaler at du reiser ut de semestrene det er lagt opp til å reise på utveksling. Dersom du ikke har anledning til det er det likevel også mulig (avhengig av studieprogrammet ditt) å reise på et tidligere eller senere tidspunkt. Du må da sørge for at emnene du tar ved gjesteuniversitetet korresponderer faglig med de emnene du i utgangspunktet skulle tatt ved UiB. Et godt tips er å søke om forhåndsgodkjenning av emner for å sikre deg at disse blir godkjent som en del av din grad. Er du i tvil om noe kan du besøke Infosenteret på HF-fakultetet for faglig veiledning.

Søknadsfristene for å dra på utveksling er

- **1. Februar** for utreise påfølgende høstsemester (+ ev. vårsemester)
- **1. September** for utreise påfølgende vårsemester

Obs! Merk at noen universiteter har søknadsfrist kun én gang i året (som oftest 1 februar). Mer informasjon om hvem som kan reise på utveksling, søknadsprosedyre og frister finner du her: <https://www.uib.no/student/48724/slik-reiser-du-pa-utveksling>.



Steg 2 – Finn ut hvor du ønsker å reise

Ulike avtaler

Som Franskstudent har du muligheten til å reise på utveksling gjennom en Erasmus+ avtale eller en bilateral avtale.

Erasmus+ er det største programmet for samarbeid innen utdanning i Europa. Erasmus+ blir finansiert av Den europeiske union (EU) og det er knyttet en egen stipendordning til programmet. Erasmus+ gjelder for alle EU-landene, EØS-landene Island, Liechtenstein og Norge, i tillegg til Makedonia, Serbia og Tyrkia. Les mer om Erasmus+ [her](#).

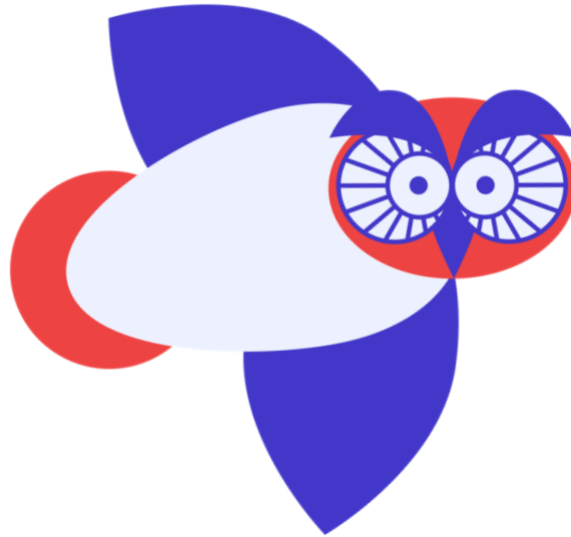
Ønsker du å reise på utveksling utenfor Europa kan dette gjøres gjennom en **bilateral avtale**. Dette er avtaler som er inngått direkte mellom UiB og et annet universitet. En bilateral avtale er vanligvis ikke forbeholdt et spesielt studieprogram, fagområde eller fakultet; med andre ord er disse avtalene åpne for de aller fleste UiB-studenter. Som Franskstudent har du muligheten til å reise på utveksling til Université de Montréal samt Université du Québec à Montréal, i Canada.

Hvor kan jeg reise?

I utgangspunktet kan du reise nesten hvor du vil, men merk at det Humanistiske Fakultetet og Instituttet for Fremmedspråk ved UiB har skreddersydde utvekslingsavtaler som er spesielt egnet for franksstuderter og tilpasset franskfaget. Som franksstudent vil du bli prioritert som søker på disse studieplassene. Med andre ord kan du også søke på andre avtaler, men det er verdt å merke seg at du ikke nødvendigvis vil bli prioritert da studieplassene i utgangspunktet er forbeholdt studenter ved andre fakulteter og programmer ved UiB. Vi anbefaler deg derfor å reise ut gjennom en av avtalene som er spesielt tilrettelagt for deg som franksstudent. Universitetet i Bergen har for tiden hele **10 avtaler** med universiteter i Frankrike og fransktalende land. Enten du ønsker deg et opphold i en storby, i nærheten av havet eller fjellet kan du være sikker på å finne noe for enhver smak blant [avtalene](#).

Oversikt over de ulike universitetene du kan utveksle til

Under vil du finne en kort oversikt over de ulike utvekslingsavtalene og universitetene du kan utveksle til som franskstudent. Merk at dette ikke er en uttømmende liste, men en oversikt over de universitetene og avtalene hvor du som franskstudent vil bli prioritert og som er spesielt tilpasset franskfaget. [Se her for en fullstendig oversikt over universitetene UiB har avtale med.](#)



PARIS, FRANKRIKE - SORBONNE UNIVERSITÉ (ERASMUS+)



Foto: © Université Paris Sorbonne

- For mer informasjon om UiBs avtale med Sorbonne Université se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#)
- Spesielle søknadskrav: merk at Sorbonne Université krever enten et DALF (Diplôme Approfondi en langue française) eller OLS (Online Linguistics Support) språksertifikat på minimum nivå B2.
- [Her finner du mer informasjon om OLS](#)
- [Her finner du mer informasjon om DALF](#)
- [Les hvordan andre studenter har hatt det på utveksling ved Sorbonne Université.](#)

BORDEAUX, FRANKRIKE - UNIVERSITÉ BORDEAUX MONTAIGNE (ERASMUS+)



Foto: © Arthur Pequin

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université Bordeaux Montaigne se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#)
- [Les hvordan andre studenter har hatt det på utveksling ved Université Bordeaux Montaigne.](#)

CAEN, FRANKRIKE - UNIVERSITÉ DE CAEN NORMANDIE (ERASMUS+)



Foto: © Colourbox

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université de Caen Normandie se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside.](#)
- [Les hvordan andre studenter har hatt det på utveksling ved Université de Caen Normandie her.](#)

Amiens, Frankrike - Université de Picardie Jules Verne (Erasmus+)



Foto : © Université de Picardie Jules Verne

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université de Picardie Jules Verne se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#)

Strasbourg, Frankrike - Université de Strasbourg (Erasmus+)



Foto : © Université de Strasbourg/Catherine Schröder Unistra

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université de Strasbourg se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#).
- Les hvordan andre studenter har hatt det på utveksling ved Université de Strasbourg [her](#).

Montréal, Canada - Université du Québec à Montréal (bilateral)



Foto : © Université du Québec à Montréal

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université du Québec à Montréal se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#).

Marne-La-Vallée (Paris-Est), Frankrike - Université Gustave Eiffel (Erasmus+)



Foto : © Université Gustave Eiffel / Emile Luider

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université Gustave Eiffel se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#).

Saint-Étienne, Frankrike - Université Jean Monnet (Erasmus+ / Arqus)



Foto : © Université Jean-Monnet-Saint-Étienne

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université Jean Monnet se [her](#).
- [Universitetets hjemmeside](#).

Montpellier, Frankrike - Université Paul-Valéry Montpellier 3 (Erasmus+)



Foto: © Institut international de l'énergie nucléaire

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université Paul-Valéry Montpellier 3 se [her](#).
- Universitetets hjemmeside.
- Les hvordan andre studenter har hatt det på utveksling ved Université Paul-Valéry [her](#).

Chambéry, Frankrike - Université Savoie Mont Blanc (Erasmus+)



Foto : © Université Savoie Mont Blanc

- For mer informasjon om UiBs avtale med Université Savoie Mont Blanc se [her](#).
- Universitetets hjemmeside.

Reis til utlandet og ta praksis

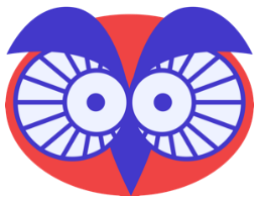
Visste du at du kan reise til utlandet og ta praksis som en del av bachelor- og masterprogrammet i Fransk? Dette er en kjempefin mulighet for deg som ønsker et avbrekk fra klasserommet og et innblikk i en mulig fremtidig arbeidshverdag samtidig som du får praktisert språket du studerer. Som Bachelorstudent kan du ta emnet [SAP100-Språkstudentar i arbeidspraksis](#) med praksis i utlandet som en del av frie studiepoeng. Du har muligheten til å enten søke deg til de praksisplassene som UiB tilbyr, eller finne deg en egen praksisplass og søke om å få den godkjent av instituttet. Eksempler på dette kan være en [studentpraktikantstilling](#), ved en ambassade, praksis i [Arqus-alliansen](#), eller i en organisasjon, ved et universitet eller i en bedrift.

Ta kontakt med studieveileder@if.uib.no for å undersøke hvilke muligheter du har.

Les mer om praksisemner [her](#).

Som masterstudent i fransk har du mulighet til å ta emnet FRANPRAX – Praksis i bokindustrien, ved utveksling til Université du Québec à Montréal. Emnet er på 5 studiepoeng og gir praksiserfaring.

Her finner du mer informasjon om [FRANPRAX](#).



Steg 3 – Søknadsprosessen

Du søker deg enkelt på utveksling ved å fullføre tre etapper:

Internsøknad: søk gjennom UiB/Søknads web

Du kan søke utveksling på inntil fem ulike universiteter. Selve søknaden om utveksling gjøres online gjennom [Søknads web](#). Merk søknadsfristen som er 1. februar for utreise i påfølgende høstsemester (+ ev. vårsemester), og søknadsfrist 1. september for utreise i påfølgende vårsemester. [Her](#) finner du utfyllende informasjon om hvordan søke utveksling.

Eksternsøknad: søk lærestedet i utlandet

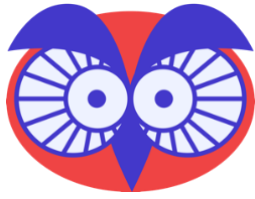
Dersom du blir innstilt av UiB til å søke om å reise på utveksling, vil du få informasjon om hvordan du søker om opptak til det aktuelle lærestedet. Når du får tilbudsbrevet, må du huske å returnere eventuelt svarbrev og andre skjema til vertsuniversitetet dersom de ber om det.

Søk om å få oppholdet forhåndsgodkjent

Du bør undersøke hvilke emne du ønsker å ta ved vertsuniversitetet, dersom du ikke har gjort det under punkt 2. I de fleste tilfeller vil vertsuniversitetet gi deg informasjon om hvordan du gjør dette. Vi anbefaler at du allerede på et tidlig stadium i søknadsprosessen undersøker hvilke emner som kan være aktuelle å ta. Dersom du ikke skal ta frie studiepoeng må du ha i bakhodet at emnene du melder deg opp til skal samsvare med læringsplanen og emnene du skulle tatt ved UiB det aktuelle semesteret. Les derfor emnebeskrivelser nøye. Ved Europeiske universiteter er det dessuten mer vanlig med emner på totalt 7,5 studiepoeng eller mindre, noe som betyr at man som utvekslingsstudent fra Norge må ta flere emner for at det skal samsvare med et emne på 10 eller 15 studiepoeng. Noen europeiske universiteter opererer også ofte med et «første-mann-til-mølla»-prinsipp når det gjelder oppmelding til emner. Det er derfor lurt å sette seg godt inn i hvordan man melder seg opp til emner ved det aktuelle vertsuniversitetet for å sikre at man får tatt de emnene man hadde tenkt. Vi anbefaler alle å lese seg godt opp på reglene og fristene for registrering av emner på vertsuniversitetets nettside i forkant av studieoppholdet.

Når du har fått oversikt over hvilke emner du planlegger å ta må du søke forhåndsgodkjenning av utvekslingsoppholdet ditt til fakultetet ditt ved UiB.

[Her](#) finner du søknadsskjema og informasjon om hvordan dette gjøres. Husk at du også må søke om å få utvekslingen godkjent etter endt opphold.



Steg 4 – Hvordan finansiere utvekslingsoppholdet og reisen

Hvordan finansiere utvekslingsoppholdet ditt

Når en planlegger å dra på utveksling må en ta høyde for enkelte utgifter en ellers ikke ville hatt som student i Norge. Lånekassen tilbyr gode ordninger som hjelper deg med å finansiere oppholdet ditt. Dersom du skulle ha behov for ytterligere økonomisk hjelp for å realisere utvekslingsoppholdet ditt finnes det også legater og stipender utenom Lånekassen man kan søke på.

Lån, stipend og legater

Som utvekslingsstudent får du stipend og lån fra Lånekassen som vanlig. I tillegg finnes det i noen tilfeller muligheter for å søke om ekstra støtte og stipend. [Les mer her](#). På [Stipendportalen](#) finner du en oversikt over ulike legater og stipendordninger.

Finansiering til språkstipend

Visste du at du kan få et språkstipend og/eller lån fra Lånekassen for å ta et språkkurs før studiestart? Dette er en fantastisk mulighet til å friske opp språkkunnskapene dine og bli kjent med vertsbyen din eller en annen by i landet du skal studere i før semesteret starter.

[Les mer om Lånekassens språkstipender her](#).

Studieavgift

Hvis man reiser på utveksling gjennom en Erasmus-avtale betaler man ikke studieavgift til vertsuniversitetet, men noen andre små administrative avgifter kan forekomme. Reiser man derimot ut på en bilateral avtale vil en i mange tilfeller måtte betale studieavgift, men i noen tilfeller kan en få tilbud om en fri plass dvs. en plass uten studieavgift. Lånekassen kan gi støtte til studieavgift. Les på [Lånekassen sine nettsider](#) om hvor mye du kan forvente å få. Merk at man fortsatt skal betale studieavgift til Universitetet i Bergen det semesteret man er på utveksling.

Reisekostnader

Lånekassen kan gi støtte til å dekke utgiftene du har til reise til og fra studiestaden. Les på [Lånekassen sine nettsider](#) om hvor mye du kan forvente å få.

Grønn Erasmus

Erasmus-programmet ønsker å bidra til å redusere klimaavtrykket. Dersom du velger å reise grønt på utveksling, dvs. med tog, buss eller bil til vertsuniversitetet ditt, kan du søke om å få et ekstra stipend på mellom 50 og 100 €. Bra for lommeboken og bra for miljøet! Les mer om det grønne Erasmus reisestipendet [her](#).

Helse & forsikring

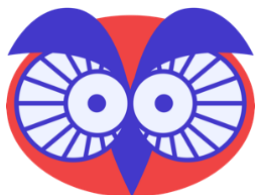
Er du heltidsstudent ved et universitet utenfor EU/EØS og er medlem av den norske folketrygda, har du rett til å få refundert utgifter til helsetjenester utført i utlandet. For å ha rett til dette er det viktig å må ta med det europeiske helsetrygdkortet på utveksling i Europa. I tillegg til dette anbefales det at alle studenter som reiser ut kjøper en privat forsikring. Merk også at noen land sine visummyndigheter krever at studenter kjøper spesielt godkjente forsikringer. UiB anbefaler alle studenter som skal på utveksling å tegne en **forsikring for studenter i utlandet**. Det finnes ulike aktører på markedet som tilbyr en slik kombinert helse-, reise- og innboforsikring spesielt egnet for studenter på utveksling.

Visum

Skal du reise på utveksling til et land utenfor EU/EØS, må du sannsynligvis søke om studentvisum, og dette koster penger. Kontakt den aktuelle ambassaden og hør hva det koster for selve visumet. I tillegg må en i noen tilfeller møte personlig opp på ambassaden, noe som også fører med seg kostnader. Skal du f.eks. på utveksling gjennom UiBs bilaterale avtale med Canada må du søke om studentvisum.

Les mer om visum til Canada her:

- [Den Canadiske Ambassaden i Norge](#)
- [StudyCanada](#)
- [Les mer om kostnadene ved et utvekslingsopphold her.](#)



Steg 5 – Praktiske gjøremål før avreise

Hvordan finne bolig i utlandet?

Så snart du har fått tildelt en studieplass ved et vertsuniversitet er det på tide å finne seg et sted å bo. Her har mange flere muligheter og det kan ofte være lurt å tenke litt kreativt.

Det rimeligste alternativet for studenter er studentboliger og de er av den grunn svært populære. Les deg opp på vertsuniversitetets hjemmeside om hvordan du går frem for å få en studentbolig. Meld deg inn i ulike Facebook grupper ol. for utvekslingsstudenter og studenter ved universitetet du skal reise til. Ofte fremleier studenter hybelen sin når de selv skal på utveksling. Kanskje kan det være aktuelt for deg å bytte bolig med en student fra vertsuniversitetet som skal på utveksling til UiB? Tenk kreativt og benytt deg av nettverk og sosiale medier. Et annet tips er å sjekke ut grupper på Facebook som «Nordmenn i Frankrike», «Nordmenn i Paris», «Norske studenter i Paris», «Svenskar i Paris» ol.

Studentbolig

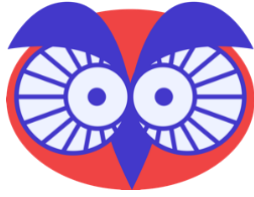
Dersom du skal på utveksling til Frankrike kan du søke studentbolig gjennom [CROUS](#) (Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires) som tilsvare Studentamskipnaden. Ta kontakt med internasjonalt kontor ved UiB for å forhøre deg om de har en bestemt avtale med CROUS. På [CROUS sin hjemmeside](#) finner du også gode tips til hvordan du kan finne bolig i et privat hjem.

Privat bolig

I noen tilfeller kan det være vanskelig å finne en privatbolig i Frankrike som student da utleier som oftest ønsker en fransk garantist. På [Ansa sine nettsider](#) finner du gode tips til hvordan du kan gå frem for å finne en privatbolig i Frankrike. På [Campus France sine nettsider](#) finner du også mange gode tips og lenker til nettsider for å finne bolig.

Søk boligstøtte fra CAF

Når du har funnet bolig er et godt tips å søke boligstøtte fra [CAF \(Caisse d'Allocations Familiales\)](#). Dette er et tilbud fra den franske stat om boligstøtte for studenter og de betaler litt over en fjerdedel av husleien din. På [Ansa sine nettsider](#) finner du en god forklaring til hvordan du går frem for å søke CAF-støtte.



Steg 6 – Sjekkliste før utreise

- **Semesterregistrer deg ved UiB**

Du er fremdeles student ved UiB under utvekslingsoppholdet. Det er derfor viktig at du betaler semesteravgiften og godkjenner utdanningsplanen din ved UiB de semestrene du er på utveksling for å unngå å miste retten din til å studere videre. I utdanningsplanen velger du "nytt emne". I emnevals-listen velger du et planelement som heter "utenlandsopphold" eller "utveksling". Du trenger ikke å melde deg opp til eksamen, så lenge du ikke skal ta eksamen ved UiB dette semesteret. Utvekslingsstudenter som ikke har utdanningsplan, skal registrere seg med en annen kode for utveksling på fakultetet sitt.

- **Oppdater Student web**

Oppdater [Student web](#) med din nye semesteradresse og skriv inn opplysninger om nærmeste pårørende/familie.

- **Forbered språkkunnskapene dine før avreise**

Til tross for at du studerer fransk, kan overgangen til det å studere ved et fransk universitet oppleves som litt brå for noen studenter. Et tips er å melde seg opp på et språkkurs i forkant av utvekslingsoppholdet ditt. I mange tilfeller tilbyr universitetet en skal studere ved egne språkkurs for sine utvekslingsstudenter. I Frankrike finnes det ellers mange alternativer for språkkurs som f.eks. [Alliance Française](#). ANSA har laget en fin guide over ulike språkkurs i Frankrike som du finner [her](#).

TIPS: Som tidligere nevnt kan du søke Lånekassen sitt språkstipend dersom du følger et språkkurs i vertslandet i forkant av semesterstart. Kravet er at det må vare i minst 4 uker og ha minimum 15 timer undervisning per uke. Språkkurset må tas i samme land som en skal være på utveksling i. Lånekassens regelverk for støtte finn du [her](#).

Et annet tips er å bli med på [språktandem](#) ved UiB. Gjennom språktandem kan du praktisere et fremmedspråk samtidig som du lærer norsk til en student som er på utveksling ved UiB.

- **Bli kjent med nettsiden til universitetet**
Det er lurt å gjøre seg kjent med nettsiden til universitetet du skal på utveksling til i forkant av oppholdet ditt. Få oversikt over viktig kontaktinformasjon som f.eks. det internasjonale kontoret. Meld deg inn grupper for utvekslingsstudenter for vertsuniversitetet ditt på sosiale medier dersom det eksisterer. Dette kan være et nyttig forum for å utveksle spørsmål og erfaringer med kommende og tidligere utvekslingsstudenter.
- **Forbered administrative oppgaver i god tid**
Forbered administrative oppgaver grundig og i god tid på forhånd. Husk at du selv er ansvarlig for å finne deg en bolig, søke om pass, visum, forsikring og bankkonto.
- **Gyldig pass:** husk at du må ha et pass som er gyldig til minst seks måneder etter at du skal være tilbake i Norge.
- **Gyldig visum:** dersom du skal på utveksling til Canada må du søke om Visum. Les mer om dette under avsnittet om visum på side 16.
- **Gyldig vaksine og koronapass:** merk at flere studiesteder stiller krav til at du er fullvaksinert og/eller testet for Covid-19 før du kan komme på campus. Sjekk universitetets hjemmeside og oppdater deg på hvilke regler som gjelder til enhver tid på Folkehelseinstituttet og Helse Norge sine nettsider.
- **Forsikring:** tegn forsikring for studieoppholdet i utlandet. Hvis du skal reise i EU/EØS eller Sveits trenger du [Europeisk helsetrygdekort](#) og det anbefales å tegne en privat forsikring i tillegg til dette.

MERK: reiser du på utveksling utenfor EU/EØS og er medlem i den norske folketrygden, har du rett til å få refundert utgifter til helsetjenester. Les mer om dette på [Helse Norge](#) sine nettsider.

- **Bankkonto** Dersom
du skal studere i Frankrike kan det i noen tilfeller lønne seg å åpne en fransk bankkonto, f.eks. dersom du ønsker å søke **CAF** om boligstøtte. Les mer på [ANSA](#) sine nettsider om hvordan du åpner en bankkonto i Frankrike.
- **Les nøye gjennom UiB sin Beredskapsbrosjyre**
Skriv ut [UiBs beredskapsbrosjyre](#) og lag en liste over alle viktige dokumenter du må ha med deg før avreise. Det er lurt å ta en fysisk kopi av alle viktige dokumenter samt av pass ol.

- **Etter oppholdet**

Ikke glem at du etter utvekslingsoppholdet skal tilbake til Bergen. Forsikre deg om at du har en bolig å reise tilbake til og ordne med eventuelle permisjoner fra jobb ol.

Dersom en nødssituasjon skulle oppstå

Her er en liste over noen praktiske kontakter og nummer dersom du skulle ha behov for hjelp mens du er på utveksling:

- **Utenriksdepartementets operative senter (UDops) (åpent 24/7)**

Utenriksdepartementets operative senter (UDops) er i drift 24 timer i døgnet 365 dager i året. De håndterer nødsamtaler som rettes til utenriksstasjonene utenfor ordinære åpningstid. Dersom en alvorlig ulykke/akutt sykdom, vold, naturkatastrofer, politisk uro o.l. skulle oppstå kan du til enhver tid kontakt dem: Telefon: +47 23 95 00 00

E-post: 247@mfa.no

Web:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon/static/utenriksdepartementets-operative-senter/id2422634/>

Vi anbefaler også at du laster ned og registrerer deg i UD's reiseapp «[Reiseklar](#)». Dette er UD's register over nordmenn i utlandet og bidrar til at de enkelt kan ta kontakt og gi hjelp dersom det skulle bli nødvendig.

- **Den Kongelige Norske Ambassaden i Paris**
 Adresse: 28, rue Bayard, 75008 Paris
 Telefon: +33 01 53 67 04 00
 E-post: emb.paris@mfa.no
 Web: <https://www.norway.no/fr/france/>

- **Den Norske Sjømannskirken i Paris**
 Adresse : 74, Route de Montesson, 78110 Le Vésinet
 Telefon: (+33) 96 725 07 29 // (+47) 56 90 18 22
 Ved nødstilfeller: (+33) 66 31 68 309
 E-post: paris@sjomannskirken.no
 Web: <https://www.sjomannskirken.no/paris/>

- **Den Kongelige Norske Ambassaden i Ottawa, Canada**
 Adresse: 150 Metcalfe Street, Suite 1300, Ottawa, Ontario K2P 1P1
 Telefon: 613-238-6571 / (+47) 23 95 28 00
 Web: <https://www.norway.no/en/canada/>

- **Nødnummer i Frankrike**
 - **Gratis nødnummer:**
112 (gjelder i hele Europa - uten retningsnummer, også fra norsk mobil).
 - **Ambulanse i Frankrike (SAMU):**
15 (uten retningsnummer, også fra norsk mobil).
 - **Brannvesen i Frankrike (POMPIERS):**
18 (uten retningsnummer, også fra norsk mobil).
 - **Politiet i Frankrike:** 17 /112 (uten retningsnummer, også fra norsk mobil).

- **Nødnummer i Canada**
 - **Gratis nødnummer:** 911 (uten retningsnummer, også fra norsk mobil).

På [UiBs hjemmeside](#) finner du ytterligere gode tips og kontaktinformasjon dersom du skulle trenge hjelp i utlandet.

Tips: du kan også laste ned appen «[Nødnummer](#)», utviklet av Sjømannskirken. Appen inneholder alle lokale nødnumre og gjør at du har nyttige kontakter lett tilgjengelig til enhver tid.

Praktisk informasjon ved tilbakekomst

Søk endelig godkjenning

Når du kommer tilbake etter endt utveksling må du søke om endelig godkjenning av utvekslingsoppholdet ditt. Ha dette i bakhodet mens du er på utveksling ved vertsuniversitetet og samle inn all informasjon om emnene du tar som kan være relevant (detaljerte emnebeskrivelser, litteraturlister, skjema som viser antallet på undervisningstimer, kopi av eksamenene dine osv.) Karakterutskrifter vil som oftest bli sendt direkte fra vertsuniversitetet til studenten etter endt opphold. Dette gjelder hovedsakelig for de som har vært på Erasmus-utveksling. Noen universiteter kan gi studentene utskrifter før de reiser hjem, men i de fleste tilfeller vil utskriftene bli sendt til Studieadministrativ avdeling. UiB tar kontakt med studenten så snart de mottar karakterutskrifter fra samarbeidsuniversitet i utlandet. Vær oppmerksom på at det kan ta flere måneder før utskriftene kommer. Les mer om endelig godkjenning av utvekslingsoppholdet på [UiBs hjemmeside](#).

Skriv studentrapport

Ettersom erfaringene du gjør deg i utlandet er verdifulle for fremtidige utvekslingsstudenter, må du levere en rapport fra utvekslingsoppholdet ditt til UiB. Rapporten leverer du gjennom [denne portalen](#) og den vil etter hvert bli publisert på [UiBs nettsider om samarbeidsinstitusjoner](#). De som har vært på utveksling gjennom Erasmus vil i tillegg få tilsendt en e-post fra Europa-kommisjonen med lenke til en portal der du skal levere en annen rapport.

Lurer du fortsatt på noe?

Generelle spørsmål: du kan skrive en epost til utveksling@uib.no. De vil svare på spørsmål eller henvise deg videre til rette vedkommende som kan hjelpe deg.

Faglig rådgivning: dersom du trenger faglig rådgivning og råd om hvor du bør reise på utveksling, tar du kontakt med [instituttet eller fakultetet ditt](#). De gir deg også rådgivning om, og godkjenning av emnene du vil ta

Lykke til med
utvekslingsoppholdet
ditt!

