

# UTLANDS- STUDIER

VÄRLDEN FÖR DINA FÖTTER!

**MIUN.SE**

UPPTÄCK DINA MÖJLIGHETER



Mittuniversitetet

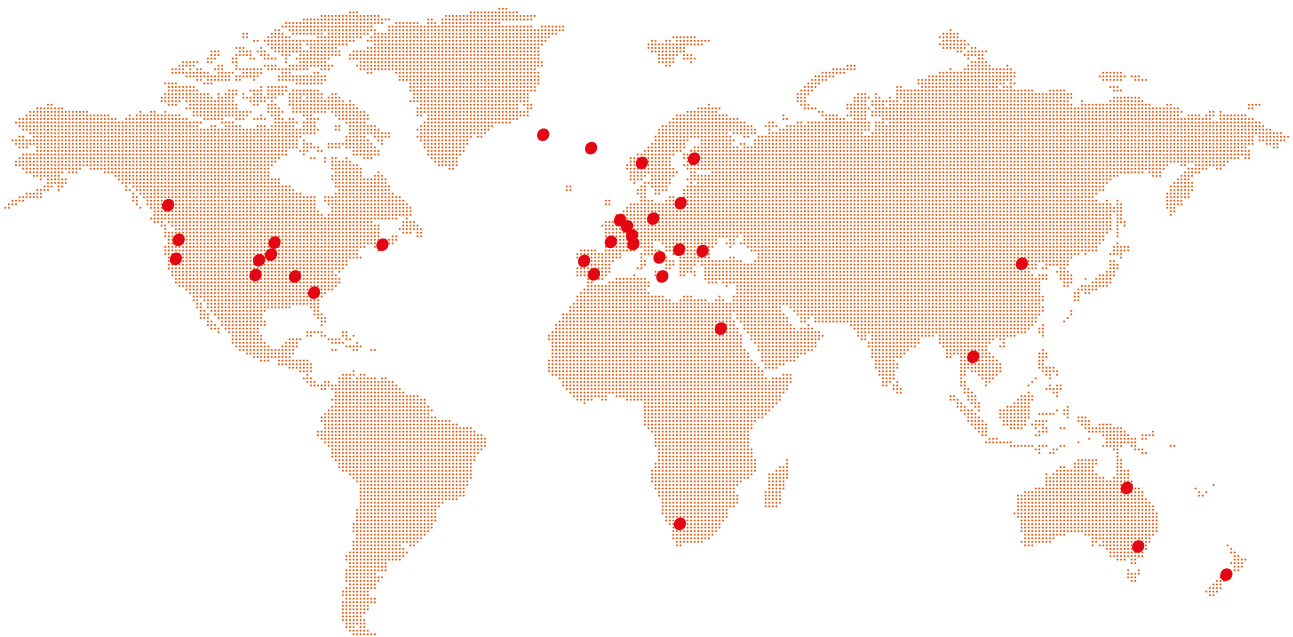
MID SWEDEN UNIVERSITY

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Världen för dina fötter	3
Vill jag studera utomlands?	3
När ska jag studera utomlands?	3
Vart kan jag åka och vad ska jag läsa?	3
Vilka språkkrav finns?	3
Praktik eller examensarbete utomlands?	4
Vad kostar det att studera utomlands?	4
Vad gäller för studiemedel?	4
Måste jag ansöka om visum?	4
Vilka stipendium finns att söka?	4
<b>Att ansöka om utbytesstudier</b>	<b>6</b>
Behörighetskrav	6
Att ansöka	6
Förtursregler och meritvärdering	7
Nominering - tilldelning av utbytesplats	7
<b>När du blivit nominerad till utbytesstudier</b>	<b>8</b>
Mittuniversitetets blanketter	8
Ansökan till värduniversitetet	8
Kursval och "Learning Agreement"	8
Registrering vid Mittuniversitetet	9
Studiemedel från CSN	9
Stipendier	9
Boka Boende	9
Pass, visum och uppehållstillstånd	9
Försäkring	9
Hälsofrågor och vaccinationer	9
Medlem i Studentkåren?	9
Kulturell förberedelse	9
Checklistor	10
<b>Att göra på plats hos värduniversitetet</b>	<b>11</b>
Confirmation of studies abroad	11
Ändra ditt kursval	11
Var ambassadör för Mittuniversitetet	11
Ha kul!	11
<b>Att göra när du är åter i Sverige</b>	<b>12</b>
"Transcript of records"	12
Ansökan om tillgodoräknande	12
Reserapport	12
<b>Kontaktinformation</b>	<b>13</b>
<b>Noteringar</b>	<b>14</b>

# VÄRLDEN FÖR DINA FÖTTER!

Att studera eller praktisera utomlands innebär, förutom minnen för livet och vänner från andra kulturer, även att du får en utbildning som är konkurrenskraftig både i Sverige och i övriga världen. Internationell erfarenhet är inte minst viktigt inför det kommande yrkeslivet, som i allt högre grad kännetecknas av krav på språkkunskaper och interkulturell kompetens.



## VILL JAG STUDERA UTOMLANDS?

Om du är intresserad av studier utomlands är ett alternativ att ansöka om att få åka som utbytesstudent till något av Mittuniversitetets partneruniversitet runt om i världen. Ett annat alternativ är att du åker som så kallad freemover-student. Att åka som freemoverstudent innebär att du på egen hand söker till det universitet och land som du är intresserad av. Fördelar med att åka som utbytesstudent är att du exempelvis får hjälp av oss på Mittuniversitetet med förberedelser inför dina utlandsstudier. Väljer du att söka till ett universitet som Mittuniversitetet ej har samarbete med så är allt arbete upp till dig själv. Om du väljer att åka som freemoverstudent och vill kunna inkludera dina utlandsstudier i din examen är det dock viktigt att du är registrerad vid Mittuniversitetet under din utlandsvistelse. Därför ska du alltid kontakta oss innan du ger dig av.

## NÄR SKA JAG STUDERA UTOMLANDS?

För att få åka som utbytesstudent via Mittuniversitetet ska du innan avresa ha varit student hos oss i minst två terminer och ha minst 60 godkända högskolepoäng. Om du läser fristående kurser eller läser inom ramen för ett utbildningsprogram spelar ingen roll. Utlandsstudierna ska dock ske innan du tagit ut din examen.

Vanligast är att studerar utomlands en termin, men du kan även i vissa fall vara borta ett helt läsår. Du som studerar på ett utbildningsprogram kan förslagsvis välja att studera utomlands under en av dina fria terminer. Flexibiliteten är stor och vad som lämpar sig bäst för just dig och den utbildning du läser hjälper vi dig med.

## VART KAN JAG ÅKA OCH VAD SKA JAG LÄSA?

Mittuniversitetet har samarbete med ett hundratal universitet i ett tjugotal länder runt om i världen. Flertalet av samarbetspartners finns i Europa, exempelvis Belgien, Danmark, Finland, Grekland, Nederländerna, Polen, Rumänien, Tyskland, Ungern och Österrike. Vi har även samarbeten med lärosäten i Australien, Kanada och USA. Beroende på vilket ämne eller utbildningsprogram du läser finns olika möjligheter. Vägledning får du av den internationella koordinatören på din institution. En god uppfattning om dina möjligheter kan du dock få genom att besöka Mittuniversitetets hemsida [www.miun.se/utlandsstudier](http://www.miun.se/utlandsstudier).

## VILKA SPRÅKKRAV FINNS?

När du studerar utomlands måste du kunna följa med i undervisningen, delta i diskussioner, skriva uppsatser och tenta på ett främmande språk. Olika universitet har olika förkunskapskrav

då det gäller språkkunskaper; och det är viktigt att du i god tid tar reda på vilka intyg som krävs. Om du väljer att söka till ett universitet på egenhand är kraven på intyg ofta högre än om du åker som utbytesstudent. De flesta av Mittuniversitetets utbytesstudenter studerar kurser med undervisningsspråket engelska utomlands. Inom Europa räcker då oftast betyg från gymnasiet som intyg, men du som ska studera i ett land utanför Europa måste vara beredd på att engelsktesten TOEFL eller IELTS kan vara ett krav. Om du planerar att studera utanför Europa så ska du därför, i god tid, ta reda på vilka krav som gäller vid det universitet där du vill studera. Testen brukar bara ges några få gånger om året och det kan ta lång tid att få resultaten. Du måste därför anmäla dig för att göra eventuellt test i god tid. Du kan läsa mer om TOEFL, IELTS och andra språktester på [www.allastudier.se](http://www.allastudier.se)

### PRAKTIK ELLER EXAMENSARBETE UTOMLANDS?

Inom många av Mittuniversitetets utbildningar finns praktik som en integrerad del av utbildningen, och vid vissa finns möjligheten att förlägga praktiken utomlands. Vid vissa ämnen finns även möjligheten att genomföra examensarbeten utomlands. Även här varierar möjligheterna beroende på vad du läser, och vad som gäller för just dig kan din institutions internationella koordinator ge klarhet i.

Ett tips! Vid Mittuniversitetet finns det ett stipendium för studenter som ska göra praktik inom Europa. Kolla därför upp Erasmusstipendiet! Vill du däremot genomföra din C/D-uppsats eller examensarbete i ett utvecklingsland ska du kolla upp MFS-stipendiet!

### VAD KOSTAR DET ATT STUDERA UTOMLANDS?

Utlandsstudier är allt som oftast förknippade med en merkostnad. Hur mycket varierar naturligtvis utifrån vart du ska och vad du ska göra. Om du söker till ett universitet på egenhand måste du oftast betala en terminsavgift. Som utbytesstudent behöver du oftast inte betala terminsavgift, men du måste räkna med att du kan komma att behöva betala eventuella administrativa avgifter och naturligtvis bekostar du din resa, ditt boende och studiematerial själv. Om du ska studera utanför Europa så måste du alltid vara beredd på att bekosta eventuella språktester, visum, vaccinationer och hälsointyg.

Att tänka på! För vissa länder behöver du i samband med din visumansökan kunna visa upp att du har finansiering för dina utlandsstudier. Kolla därför upp i god tid vad som krävs för en eventuell visumansökan. Framförallt måste du som ska studera utanför Europa, och framförallt om du ska till USA, vara beredd på att du kan behöva intyga att du har tillräckligt med pengar för att försörja dig i samband med dina utlandsstudier. Ofta räcker ett intyg på engelska från CSN, men ibland krävs ett utdrag från din eller dina föräldrars bank.

### VAD GÄLLER FÖR STUDIEMEDEL UTOMLANDS?

Studiemedel söker du som vanligt hos CSN. När du åker som utbytesstudent har du samma rätt till studiemedel som hemma i Sverige. Ska du praktisera utomlands inom ramen för dina studier vid Mittuniversitetet så gäller även då samma regler som hemma i Sverige. Bidragsdelen är densamma, men lånedelen är anpassad efter kostnadsnivån i landet. Du kan söka extra studielån för resekostnader; försäkringar och eventuella terminsavgifter. Vad som gäller då du åker på utlandsstudier på egen hand varierar dock. Blanketter och mer information om studiemedel vid utlandsstudier finner du på [www.csn.se](http://www.csn.se)

### MÅSTE JAG ANSÖKAN OM VISUM?

Om du planerar att genomföra studier eller praktik utomlands är det viktigt att du i god tid kollar upp vilka visumregler som gäller. Reglerna varierar beroende på vart i världen du ska resa, hur länge du ska vara borta och om du ska studera eller praktisera. Ansvar för att ansöka om eventuellt visum ligger på dig, och du ansvarar även för att bekosta eventuella avgifter. Som regel kan du först ansöka om visum efter det att du mottagit ditt antagningsbesked från ditt värdunderstitet. Det är ändå viktigt att du i god tid läser på om vad som gäller för din situation och vad som krävs av dig. För information om visumregler, och hur du ansöker ska du kontakta landets ambassad eller konsulat i Sverige. Information och kontaktuppgifter hittar du på Utrikesdepartementets websida [www.ud.se](http://www.ud.se)

### VILKA STIPENDIER FINNS ATT SÖKA?

Det finns en mängd olika stipendium, men det är inte alltid helt lätt att hitta igen dem. Vissa stipendium måste sökas i god tid innan avresa, medan vissa andra även kan sökas i efterhand efter hemkomst. På Mittuniversitetets webb finner du de stipendier som Mittuniversitetet har att erbjuda sina studenter. Exempel på stipendier är:

#### Nordplusstipendium för utbytesstudier inom norden

Om du tänker att åka som utbytesstudent inom norden ska du titta närmare på nordplusstipendiet.

#### Erasmusstipendium för utbytesstudier

Om du tänker att åka som utbytesstudent inom Europa kan du oftast ansöka om Erasmusstipendium för studier.

#### Erasmusstipendium för utlandspraktik

Om du inom ramen för dina studier vid Mittuniversitetet ska göra praktik eller examensarbete utomlands kan du ansöka om Erasmusstipendium för praktik.

#### MFS-stipendier för fältstudier i utvecklingsländer

Vill du göra ditt examensarbete eller skriva din C/D-uppsats i ett utvecklingsland? Då kan du ansöka om Minor Field Study (MFS) – stipendiet.

På Mittuniversitetets webb finner du även länkar till andra stipendier som kan vara intressanta att titta närmare på. Det är inte helt lätt, men lite arbete brukar löna sig. Läs mer på [www.miun.se/utlandsstudier/finansiering](http://www.miun.se/utlandsstudier/finansiering)

## MER INFORMATION

[www.miun.se/utlandsstudier](http://www.miun.se/utlandsstudier)

Allt om studier och praktik utomlands, samt stipendier från Mittuniversitetet.

[www.studera.nu](http://www.studera.nu)

Högskoleverkets information om studier och praktik utomlands.

[www.ud.se](http://www.ud.se)

Utrikesdepartementets reseråd och rekommendationer. Kontaktuppgifter till ambassader och information om visum.

[www.toefl.org](http://www.toefl.org)

Test of English as a Foreign Language. För dig som behöver språkintyg för engelska.

[www.folkuniversitetet.se](http://www.folkuniversitetet.se)

Språkkurser och språktest, exempelvis IELTS.

[www.allastudier.se](http://www.allastudier.se)

Information om utlandsstudier, praktik och arbete.

[www.norden.org](http://www.norden.org)

Nordiska Ministerrådet. Information bland annat om studier i Norden.

[www.si.se](http://www.si.se)

Svenska institutet. Information om bland annat stipendier.

[www.programkontoret.se](http://www.programkontoret.se)

Internationella programkontoret. Information bland annat om stipendiemöjligheter.

Foto: Sandra Pettersson och Casper Hedberg



# ATT ANSÖKA OM UTBYTESSTUDIER

Mittuniversitetet har i dagsläget utbytesavtal med cirka 140 partneruniversitet och högskolor runt om i världen. Flertalet finns i Europa, men vi har även avtal i Australien, Kanada, Kina Sydafrika och USA.

Om du är intresserad av en utbytesplats bör du inte missa ordinarie ansökningsomgång. Denna sker en gång per termin, och sista ansökningsdag är i februari och oktober.

Därefter kan restplatser naturligtvis sökas. Aktuella datum och aktuellt utbud av utbytesplatser finner du på

[www.miun.se/utlandsstudier](http://www.miun.se/utlandsstudier)

## BEHÖRIGHETSKRAV

Generella behörighetskrav som måste uppfyllas för att bli uttagen till en utbytesplats är följande:

- Den sökanden ska vara antagen till och bedriva studier vid Mittuniversitetet.
- Den sökande ska ha minst 60 godkända högskolepoäng från Mittuniversitetet innan utbytesstudierna påbörjas.
- Den sökande ska vid ansökningstillfället kunna uppvisa att denne följt normal studietakt. Med normalstudietakt menas att bedriva studier på heltid eller deltid, i överensstämmelse med den takt man antagits till och enligt CSN:s krav.
- Utbytesstudierna ska bedrivas som heltidsstudier och kunna tillgodoräknas som sådana vid Mittuniversitetet.
- Den sökande ska kunna styrka sina språkkunskaper i motagaruniversitetets undervisningsspråk enligt de krav som ställs.

## ATT ANSÖKA

Du ansöker om att få en av Mittuniversitetets utbytesplatser genom att dels fylla i en online-ansökan på webben, dels skicka in kompletterande handlingar via post.

Handlingar du ska skicka in är följande:

1. Utskrift av onlineansökan - Efter att du har skickat in din onlineansökan kommer den att göras om till en Pdf-fil. Detta dokumentet skall skrivas ut och skicka in.
2. Personligt brev – Kontaktuppgifter samt motivering till varför du vill studera utomlands. Motivera valet av land och universitet, samt ge en kortfattad beskrivning av dig själv. Brevet ska vara på engelska, alternativt svenska om du skall åka till ett lärosäte där man använder ett nordiskt språk som undervisningsspråk.
3. Studiemeritförteckning - Förteckning över dina samtliga avklarade högskolepoäng, inklusive poäng från andra lärosäten än Mittuniversitetet.
4. Språkfärdigheter - Om du söker icke-engelskspråkiga kurser ska dokumenterade språkkunskaper bifogas. TOEFL-test eller liknande inkluderas om värduiversitetet kräver det.
5. Övriga intyg – Intyg över eventuella engagemang inom studentkårens internationella utskott eller engagemang som studentambassadör.

## FÖRTURSREGLER OCH MERITVÄRDERING

När du lämnat in ansökan bedöms den utifrån generella behörighetskrav. Förtursregler och meritvärdering tillämpas då det finns konkurrens om platsen. Förtur ges då till sökande som inte tidigare tilldelats en av Mittuniversitetets utbytesplatser. Om konkurrens kvarstår görs en meritvärdering. Värderingen görs utifrån de meriter den sökande åberopat i sin ansökan, och enligt följande regler:

### Meritvärdering:

- Meritpoäng ges för totalt antal godkända högskolepoäng, av samtliga lärosäten som studenten läst på, vid ansökningstillfället:
 

30,5 - 60 hp = 0,5 p	
60,5 - 90 hp = 1,0 p	
90,5 - 120 hp = 1,5 p	
120,5 - 150 hp = 2,0 p	
150,5 - 180 hp = 2,5 p	
180,5 hp - = 3,0 p	(max 3,0 p)
- Meritpoäng ges till sökande som varit engagerad i Studentkårens Internationella utskott som fadder åt en eller flera internationella studenter. Intyg krävs. (1,0p)
- Meritpoäng ges till sökande som varit studentambassadör vid Mittuniversitetet, och gått studentambassadörsutbildning. Intyg krävs. (0,5p)

I de fall flera sökande hamnar på exakt samma meritpoäng gäller följande:

- 1) Om en av de sökande sökt tidigare, men ej fått plats, har han/hon företräde.
- 2) I andra hand får sökande med flest högskolepoäng med betygen A, B och C platsen
- 3) Lottning.

## NOMINERING - TILLDELNING AV UTBYTESPLATS

Ett par veckor efter sista ansökningsdag skickas uttagningsbeskedet ut via e-post till uppgiven e-postadress. För att du skall få din plats måste du tacka ja till den. Sista svarsdag och hur du skall gå tillväga beskrivs i mailet. Om du inte har skickat in ditt svar via e-post till sista svarsdag blir du automatiskt struken från samtliga ansökningsalternativ.

Observera att Mittuniversitetet endast gör en nominering och rekommenderar studenten som utbytesstudent till det mottagande universitetet. Blir du nominerad till en utbytesplats är därför nästa steg att skicka in ansökningshandlingar till det utländska universitetet. Men när det är dags för det steget kommer den internationella koordinatören på din institution att tillhandahålla ansökningshandlingar och annan nyttig information.



### NOMINERAD TILL UTBYTESSTUDIER

Observera att Mittuniversitetet endast **nominerar** studenter till utbytesstudier, och kan aldrig garantera antagning. Antagning beslutas alltid av det mottagande universitetet baserat på studentens meriter.

Foto: Casper Hedberg

# NÄR DU BLIVIT NOMINERAD TILL UTBYTESSTUDIER

Har du blivit erbjuden att få åka som utbytesstudent är det bara att gratulera. Nu börjar ett av ditt livs många äventyr. Innan det är dags att ge sig av har du dock en del saker som ska göras. Planering och förberedelser är nämligen A och O för lyckade utlandsstudier!



Foto: Sandra Pettersson och Casper Hedberg

Innan äventyret kan börja är det en hel del saker du måste göra. För att underlätta ditt arbete har vi listat det viktigaste som du bör tänka på inför dina utlandsstudier.

## MITTUNIVERSITETETS BLANKETTER

Det är en hel del papper som ska fyllas i. Blanketterna tillhandahålls av den internationella koordinatören vid din institution. Vad du ska göra med blanketterna får du beskrivet på följande sidor: Utöver ansökan till värduniversitetet är följande blanketter grundläggande för att du ska kunna åka iväg som utbytesstudent:

1. Learning Agreement
2. Registrering vid Mittuniversitetet under utlandsstudier
3. Confirmation of studies abroad
4. Ansökan om tillgodoräknande

## ANSÖKAN TILL VÄRDUNIVERSITETET

Du har blivit nominerad av Mittuniversitetet till att få åka som utbytesstudent till ett av våra partneruniversitet, men du måste ändå fylla i och skicka in olika formulär och ansökningshandlingar till det utländska universitetet. Ansökningshandlingarna tillhandahåller den internationella koordinatören på din institution. Observera att du inte får skicka in något på egen hand till värduniversitetet. Allt ansökningsmaterial skall skickas från Mittuniversitetet.

**Att göra:** Läs igenom ansökningshandlingarna noggrant och kontrollera sista ansökningsdatum. Fyll i det du kan fylla i och hör sedan av dig till din internationella koordinatör. Ni hjälps åt att reda ut eventuella frågetecken och färdigställer alla formulär och handlingar.

## KURSVÄL OCH "LEARNING AGREEMENT"

När du väljer vilka kurser du ska studera vid det utländska universitetet ska detta göras i samråd med Mittuniversitetet. Vi ska också godkänna de kurser du tänker läsa. Detta för att vi på Mittuniversitetet i förväg ska veta att de kurser du ska läsa stämmer in i din utbildning. Blanketten du behöver för detta heter Learning Agreement. Denna blankett ska helst vara ifylld och undertecknad av Mittuniversitetet innan avresa. Undertecknad blankett är ditt kvitto på att du kommer att få tillgodoräkna kurserna i din examen.

**Att göra:** När du vet ungefär vilka kurser du ska läsa vid värduniversitetet fyller du i blanketten Learning Agreement. Till blanketten bifogar du kursbeskrivningar som du finner på värduniversitetets hemsida eller hos din internationella koordinatör. Handlingarna lämnar du in till den internationella koordinatör som ser till att kurserna blir bedömda och godkända.

Observera att om du på plats vid värduniversitetet vill byta kurser måste detta meddelas till Mittuniversitetet. För att vara säker på att du får tillgodoräkna dig kurserna ska du få dem godkända innan kursstart.

### REGISTRERING VID MITTUNIVERSITETET

Trots att du inte är på plats hos oss på Mittuniversitetet måste du ändå se till att vara registrerad hos oss. Om du inte är registrerad som student vid Mittuniversitetet kan det uppstå en del problem. Exempelvis kan det ge problem med CSN eller när du vill få ut din examen. Det kan också bli problem med tillgodoräkandet av kurserna när du kommer tillbaka.

**Att göra:** Blanketten heter Registrering vid Mittuniversitetet under utlandsstudier. Den ska vara ifylld och inlämnad till internationella koordinatören före din avresa.

### STUDIEMEDEL FRÅN CSN

När du åker som utbytesstudent har du samma rätt till studiemedel som hemma och det är som vanligt hos CSN som du ansöker. Bidragsdelen är densamma men lånedelen är anpassad efter kostnadsnivån i landet. Du kan söka extra studielån för resekostnader, försäkringar och eventuella terminsavgifter. Ansökningsblanketter finns att beställa hos CSN, telefon: 0771-276 00, mån-fre 08.00-16.30 eller på [www.csn.se](http://www.csn.se)

### STIPENDIER

Stipendier är oftast ett välkommet tillskott i reskassan och via Mittuniversitetet finns en del stipendier att ansöka om. Exempelvis är du som åker som utbytesstudent inom EU mer eller mindre garanterad Erasmusstipendiet, under förutsättning att du ansöker! För utbytesstudier inom Norden finns Nordplusstipendiet att söka. Information om ansökningsförfarandet och tips på andra stipendier finner du på [www.miun.se/utbildning/utlandsstudier](http://www.miun.se/utbildning/utlandsstudier).

### BOKA BOENDE

Som utbytesstudent får du hjälp att finna boende under din utlandsvistelse. Information om boendialternativ erhålls från värduniversitetet, och återfinns oftast på dess hemsidor. Kolla upp vad som gäller på ditt universitet, och var ute i god tid.

### PASS, VISUM OCH UPPEHÅLLSTILLSTÅND

Reglerna varierar beroende på vart i världen du ska resa och hur länge du ska vara borta. Du bekostar själv eventuellt visum och du ansvarar för att söka information och ansöka om visum ligger på dig.

För vistelse inom EU upp till tre månader kräver inget uppehållstillstånd. Planerar du att stanna längre än tre månader så kontrollera med värduniversitetet vilka regler som gäller och hur du ansöker. För studier i länder utanför EU krävs att du söker visum för hela studieperioden. Regel är att du först kan ansöka om visum efter att du mottagit ditt antagningsbesked från värduniversitetet. För information om hur du ansöker kontakta ditt värdlands ambassad eller konsulat i Sverige. Mer information på [www.ud.se](http://www.ud.se)

Oavsett studieland bör du kontrollera så att ditt pass är giltigt hela studieperioden. Ett tips är att du tar med dig ett par papperskopior på passet. Det kan vara bra att ha om du av någon anledning blir av med ditt pass.

### FÖRSÄKRING

Beroende på vart i världen du ska åka så behöver du olika typer av försäkringar. Kolla din hemförsäkring och se vad den täcker. Överväg sedan om du behöver ett komplement. Alla utresande utbytesstudenter är genom Mittuniversitetet försäkrade via Kammarkollegiets försäkring Student-UT. Denna försäkring har ett fullgott skydd, men ska du syssla med lite "våghalsigare" fritidssysselsättningar exempelvis bergsklättring eller dykning måste du teckna en egen försäkring för detta. Innan du åker ska du från din internationella koordinator få ett Medical Insurance Card, ett så kallat MIC-kort. Detta kort är ditt bevis på att du är försäkrad via Kammarkollegiet. För detaljer kring försäkringen samt hur du går tillväga vid eventuell skadeanmälan, se [www.kammarkollegiet.se](http://www.kammarkollegiet.se)

Du som åker inom EU/EES ska innan du åker även beställa ett Europeiskt sjukförsäkringskort från Försäkringskassan. Kortet är ett bevis på att du är berättigad till svensk sjukvård. Kortet måste du ta med till värdlandet och visa upp om du skulle behöva uppsöka läkarvård. Om du lämnar kortet hemma så kan sjukvård bli mycket dyrt!

Särskilda regler gäller för dig som åker utanför EU/EES och du gör bäst i att stämma av med värduniversitetet vilka försäkringar som behövs. För mer information besöka [www.forsakringskassan.se/privatpers/studerande/utomlands](http://www.forsakringskassan.se/privatpers/studerande/utomlands)

### HÄLSOFRÅGOR OCH VACCINATIONER

Beroende på vart i världen du ska åka så kan du behöva ta ytterligare vaccinationer. Hör med din vårdcentral vad som behövs, och glöm inte att packa ner vaccinationsintyget i resväskan. Äter du någon typ av medicin får du inte heller glömma bort att fylla på medicinförrådet. Även ett besök hos tandläkare innan avresa kan vara ett smart drag.

### MEDLEM I STUDENTKÅREN?

Eftersom du fortfarande är student vid Mittuniversitetet kan du fortsätta av vara medlem i Studentkåren. Då ska du även betala kåravgift till Studentkåren. Kontakta din kår expedition för mer information.

### KULTURELL FÖRBEREDELSE

Har du vidtagit tidigare nämnda åtgärder är du mycket väl förberedd när det gäller det praktiska. Att inhämta information om landet och dess kultur är ett annat sätt att förbereda sig. En intressant informationskälla utgör de utländska utbytesstudenter som finns på Mittuniversitetet. Studentkårens internationella utskott kan hjälpa dig att komma i kontakt med dessa studenter.

## Check List

Vad som ska göras innan avresa

- Mittuniversitetet ska skriva under mitt "Learning agreement".
- Kontrollera så att passet är giltigt under hela utlandsvistelsen.
- Ta en (eller ett par) papperskopior på passet.
- Ansök om visum (om jag ska studera i ett land utanför EU).
- Boka boende.
- Beställ biljetter.
- Ansök om studiemedel hos CSN.
- Ansök om stipendier.
- Lämna blanketten "Registrering vid MIUN under utlandsstudier" till internationella koordinators.
- Kolla upp vad min försäkring täcker.
- Hämta ut mitt "Medical Insurance Card" hos internationella koordinators.
- Beställ Europeiska sjukförsäkringskort från Försäkringskassan (om jag ska studera inom EU).
- Kolla upp vaccinationer, och skaffa eventuellt vaccinationsintyg.
- Besök tandläkare.
- Fyll på medicinförrådet.

## Check List

Vad bör jag packa?

- Resedokument, biljetter, pass och ID.
- Försäkringspapper.
- Antagningshandlingar från det mottagande universitetet.
- LADOK-utdrag på engelska. Förteckning över dina studieresultat vid svenska högskolor och universitet.
- Kontanter och kreditkort.
- Eventuell receptbelagd medicin.
- "Emergency contact", kontaktlista över dina anhöriga.
- Kopior på pass.
- Intyg över vaccinationer.
- Ditt "Learning agreement".
- Eventuellt intyg från CSN, på engelska över beviljade studiemedel.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Tips!** Kolla upp hur mycket ditt bagage får väga för flygbolaget. Övervikt på bagage kan bli kostsamt!

# ATT GÖRA PÅ PLATS HOS VÄRDUNIVERSITETET

De första dagarna som utbytesstudent är ofta kaotiska, men för att underlätta din ankomst brukar värduniversitetet anordna introduktionsdagar. När du väl kommit till rätta finns nedanstående saker att göra.

## CONFIRMATION OF STUDIES ABROAD

Vi bryr oss om dig! Därför vill vi veta att du tryggt och säkert har kommit fram till ditt värduniversitet. Även för detta har vi en blankett och den heter Confirmation of studies abroad.

Att göra: Ta med dig blanketten till värduniversitetet och be koordinatör på plats skriva under och maila blanketten till Mittuniversitetets internationella handläggare. Detta är en säkerhet både för oss och för dig, eftersom vi då med säkerhet vet att du har anlänt till värduniversitetet.

## ÄNDRA DITT KURSVAL

Om du på plats vid värduniversitetet vill byta kurser måste detta meddelas till Mittuniversitetet. För att vara säker på att du får tillgodoräkna dig kurserna ska du få dem godkända innan kursstart. Hör därför av dig till den internationella koordinatör på Mittuniversitetet om du vill läsa andra kurser än de som står på ditt Learning agreement.

## VAR AMBASSADÖR FÖR MITTUNIVERSITETET

Som utbytesstudent representerar du Mittuniversitetet och Sverige. Du kan få komma att besvara frågor om studier i Sverige och Mittuniversitetet från studenter som är nyfikna på utlandsstudier. Ditt värduniversitet kan också komma att anordna informationsdagar om utlandsstudier för sina studenter. Du blir då med största sannolikhet ombedd att delta. Hör då av dig till din internationella koordinatör på Mittuniversitetet, så skickar vi informationsmaterial om Mittuniversitetet på engelska.

## HA KUL!

Utlandsstudier handlar om studier, men det handlar också om att möta ett nytt land, lära känna en ny kultur; få ny erfarenhet och ny insikt, både om sig själv och sin omvärld. Glöm därför inte att njuta, samla minnen och vänner för livet!



Foto: Casper Hedberg

# ATT GÖRA NÄR DU ÄR ÅTER I SVERIGE

Nu är du åter hemma i Sverige och åter på plats vid Mittuniversitetet. Med dig har du nya kunskaper och erfarenheter. Du har lärt känna en ny kultur, fått nya vänner och nya insikter. Då var det bara ett par praktiska saker kvar att göra...

## ”TRANSCRIPT OF RECORDS”

Om du vid avresan från värduniversitetet inte fick med din en förteckning över dina studieresultat, ett så kallat Transcript of records, kommer det med största sannolikhet att skickas till din hemadress i Sverige. Har du funderingar kring detta så kontakta ditt värduniversitetet.

## ANSÖKAN OM TILLGODORÄKNANDE

När du kommer tillbaka till Mittuniversitetet så vill du naturligtvis få dina poäng tillgodoräknade så att de kan ingå i din examen. Detta sker inte automatiskt, du måste ansöka om att få dina kurser tillgodoräknade. För att underlätta denna process är det viktigt att du innan avresa fått ditt Learning Agreement underskriven av Mittuniversitetet.

Att göra: Du ansöker genom att skicka in blanketten Ansökan om tillgodoräknande till din internationella koordinator på Mittuniversitetet. Till blanketten bifogas:

- Kursplaner och kursbeskrivningar
- Litteraturlistor
- Förteckning över studieresultat
- Reserapport

Läs mer på om tillgodoräknande på [www.miun.se/sv/Student/Bra-att-veta/Utlandsstudierpraktik/Utbytesstudier/Tillgodoraknande/](http://www.miun.se/sv/Student/Bra-att-veta/Utlandsstudierpraktik/Utbytesstudier/Tillgodoraknande/)

## RESERAPPORT

Vi vill veta hur du har haft det! Och framförallt vill framtida studenter veta hur du haft det! Därför vill vi att du skriver en reserapport där du berättar om dina erfarenheter. Rapporten kommer att finnas tillgänglig för andra studenter som är intresserade av att studera vid just ditt värduniversitet. Rapporten kan komma att publiceras på Mittuniversitetets hemsida.

Att göra: Rapporten behöver inte vara lång; 1-3 A4 sidor räcker. Några frågor som du kan besvara i din rapport är:

- Vad bör man tänka på innan man reser?
- Vad bör man ha med sig?
- Hur reser man enklast dit?
- Tips inför mötet med det nya landet och den nya staden?
- Vad bör man veta om universitetet, studierna och studentlivet?
- Tips gällande boende?
- Tips på fritidsaktiviteter och resmål?
- Vad får man absolut inte missa och vad ska man absolut låta bli att göra?

Ange gärna dina kontaktuppgifter så att intresserade studenter kan ställa frågor till dig. Reserapporten bifogas du till din ansökan om tillgodoräknandet.



Foto: Sandra Pettersson, Tina Stafren och Casper Hedberg

## KONTAKTINFORMATION

Om du är intresserad av studier eller praktik utomlands är du varmt välkommen att höra av dig till oss på Mittuniversitetet. Vi vägleder dig gällande dina möjligheter till utlandsstudier.

Har du frågor så är du varmt välkommen att höra av dig. Vid Mittuniversitetet finns det internationella handläggare vid universitetsledningens kansli som kan besvara generella frågor kring utlandsstudier och stipendier. Om du har specifika frågor

och undrar över dina möjligheter till utbytesstudier, praktik eller examensarbetet utomland så ska du kontakta den institution du studerar vid. Den internationella koordinatören vägleder dig i dina möjligheter.

### FRÅGOR OM STUDIER UTOMLANDS

#### Universitetsledningens kansli

Internationell handläggare

- Linda Vikström [linda.vikstrom@miun.se](mailto:linda.vikstrom@miun.se)
- Sara Hurtig, [sara.hurtig@miun.se](mailto:sara.hurtig@miun.se)

#### Institutionen för utbildningsvetenskap

Internationell koordinatör

- Assar Hörnell, [assar.hornell@miun.se](mailto:assar.hornell@miun.se)

#### Institutionen för humaniora

Internationell koordinatör

- Hedda Friberg-Harnesk, [hedda.friberg@miun.se](mailto:hedda.friberg@miun.se)

#### Institutionen för hälsovetenskap

Internationell koordinatör

- Barbro Dahlbäck, [barbro.dahlback@miun.se](mailto:barbro.dahlback@miun.se) (Sundsvall)
- Bosse Ek, [bosse.ek@miun.se](mailto:bosse.ek@miun.se) (Östersund)

#### Institutionen för informationsteknologi och medier

Internationell koordinatör

- Olof Nilsson, [olof.nilsson@miun.se](mailto:olof.nilsson@miun.se)
- Cathrine Gladh, [cathrine.gladh@miun.se](mailto:cathrine.gladh@miun.se)

#### Institutionen för naturvetenskap, teknik och matematik

Internationell koordinatör

- Cathrine Gladh, [cathrine.gladh@miun.se](mailto:cathrine.gladh@miun.se)
- Julia Rauchfuss, [julia.rauchfuss@miun.se](mailto:julia.rauchfuss@miun.se)

#### Institutionen för samhällsvetenskap

Internationell koordinatör

- Cecilia Kankaanoja, [cecilia.kankaanoja@miun.se](mailto:cecilia.kankaanoja@miun.se)
- Mara Laven, [maria.laven@miun.se](mailto:maria.laven@miun.se)

#### Institutionen för socialt arbete

Internationell koordinatör

- Angelika Kaffrell-Lindahl, [angelika.kaffrell-Lindahl@miun.se](mailto:angelika.kaffrell-Lindahl@miun.se)

#### Institutionen för teknik och hållbar utveckling

Internationell koordinatör

- Nils Nilsson, [nils.nilsson@miun.se](mailto:nils.nilsson@miun.se)
- Cathrine Gladh, [cathrine.gladh@miun.se](mailto:cathrine.gladh@miun.se)





**MIUN.SE**  
UPPTÄCK DINA MÖJLIGHETER



**Mittuniversitetet**

MID SWEDEN UNIVERSITY

871 88 Härnösand | 851 70 Sundsvall | 831 25 Östersund  
Tel: 0771- 97 50 00 | Fax: 0771-97 50 01 | **MIUN.SE**