

UTBYTESSTUDIER UTANFÖR ERASMUS+

EN HANDBOK FÖR UTRESANDE STUDENTER

LÄSÅRET 2018/2019



Innehållsförteckning

GRATTIS TILL DIN UTBYTESPLATS!	3
INFÖR DINA UTLANDSSTUDIER.....	3
När du blivit nominerad – dags att ansöka till värduniversitetet!.....	3
Blankettarkivet.....	3
Boende under utbytesperioden.....	4
Kursval.....	4
Antal kurser som motsvarar heltidsstudier	4
Learning Agreement	4
Registrering under utbytesperioden.....	5
Studiemedel vid utbytesstudier	5
Terminskrocker	5
Tentamen på distans.....	5
Utlandsförsäkring.....	6
Särskilt stöd för studenter med funktionsnedsättning.....	6
Tips och råd från tidigare studenter	6
Kulturkrocker	7
UNDER DINA UTLANDSSTUDIER	8
Kursändringar i Learning Agreement.....	8
Avbryta utbytesstudier	8
Förlängning av utbytesperioden.....	8
EFTER DINA UTLANDSSTUDIER	9
Tillgodoräknande	9
Vi behöver din hjälp!.....	9
KONTAKTUPPGIFTER.....	10
International Office:.....	10
Södertörn University's exchange study programme	11

GRATTIS TILL DIN UTBYTESPLATS!

Ett stort grattis till dig som fått en utbytesplats! Syftet med denna handbok är att förse dig med information du kommer att behöva före, under och efter din utbytesperiod. I handboken får du bland annat veta vem du ska kontakta i olika frågor hur du gör för att tillgodoräkna utbytesstudierna inom din examen på Södertörns högskola.

Utbytesstudier kräver ett stort mått av egen planering och framförhållning. Det är därför viktigt att du läser handboken noga och även på andra sätt håller dig uppdaterad genom att t.ex. läsa din e-post och följa instruktioner från värduniversitet och internationella handläggare på Södertörns högskola.

INFÖR DINA UTLANDSSTUDIER

När du blivit nominerad – dags att ansöka till värduniversitetet!

Efter att du har blivit tilldelad en utbytesplats kommer din internationella handläggare vid Södertörns högskola att nominera dig till ditt värduniversitet. Därefter blir du kontaktad av värduniversitetet eller av en internationell handläggare på Södertörns högskola med ansökningsinstruktioner. **Notera att datumen för sista ansökningsdag varierar från universitet till universitet.** Även ansökningsprocesserna till de olika universiteten ser olika ut.

När du ska fylla i ansökan till ditt värduniversitet, försök att ha god tid på dig för att hinna läsa deras ansökningsinstruktioner noggrant. Vårduniversitetet har sina egna ansökningsprocesser och kräver olika typer av bilagor och annan information från dig. En ofullständig ansökan riskerar att inte behandlas av värduniversitetet och detsamma gäller en ansökan som inkommer för sent. **Ta alltid en kopia av dina egna ansökningshandlingar** innan du skickar iväg dem. Det är sedan värduniversitetet som fattar beslut om antagning.

Kom också ihåg att **hålla koll på den e-postadress som du använde vid ansökningstillfället** eftersom all kommunikation mellan de internationella handläggarna och dig samt mellan värduniversitetet och dig sker via den e-postadressen. Hör av dig om du ändrar din e-postadress så att vi säkert kan nå dig.

Blankettarkivet

Som utbytesstudent är det en del blanketter som du ska fylla i och lämna in. Vi har samlat blanketter på Södertörns högskolas webbplats så att du lätt ska hitta alltsammans på ett ställe: www.sh.se/utlandsstudier -> "Utbytesstudier vid Södertörns högskola" -> "Blankettarkiv för utbytesstudier". **Om du söker en blankett så titta alltid först i blankettarkivet.**

Boende under utbytesperioden

Boendet på de olika universiteten varierar. Vissa universitet erbjuder studenter att söka studentboende medan andra universitet kräver att studenten söker bostad på egen hand. Om du förväntas hitta bostad på egen hand så brukar värduniversitetet i alla fall tipsa om vart du kan vända dig. International Office vid värduniversitetet informerar dig om vad som gäller just där. **Det är viktigt att du söker boende i god tid.** Du kan även kontakta studenter som varit på utbyte tidigare för att få tips om boende. Studenternas kontaktuppgifter hittar du i dokumenten *Tips och Råd* som du hittar på www.sh.se → *Studiewebben* → *Utlandsstudier*.

Kursval

Det är du själv som tar reda på vilka kurser som erbjuds av värduniversitetet, vilka kurser du kan söka till den aktuella terminen, samt hur och när du registrerar dig på kurserna. Att hitta kurser kan vara svårt, så var beredd på att lägga ner en del tid på detta. Du kan kontakta International Office på ditt värduniversitet och be om hjälp om informationen på universitetets hemsida inte ger upplysning om kursutbud.

Antal kurser som motsvarar heltidsstudier

Som utbytesstudent **ska du vara registrerad på heltidsstudier** under hela utbytesperioden, det vill säga minst 30 högskolepoäng per termin. Hur många poäng på ditt värduniversitet som motsvarar heltidsstudier (30 högskolepoäng/termin) framgår i dokumentet "Poängkrav i olika länder" som du hittar i blankettarkivet.

Learning Agreement

Alla studenter som åker på utbytesstudier via Södertörns högskola **ska läsa kurser under sitt utbyte som de kan tillgodoräkna** när de kommer tillbaka. Som utbytesstudent ska du därför **fylla i dokumentet Studieplan/Learning Agreement (LA)** som du hittar i blankettarkivet. LA är en överenskommelse mellan dig som student, ditt hemuniversitet (Södertörns högskola) och värduniversitetet om att du får läsa och tillgodoräkna dig de kurser som LA innehåller.

Gör så här:

- Sök fram kurser på värduniversitetet som du vill studera under din utbytesperiod
- Fyll i LA, sektionerna "Student Mobility for Studies" och "Before the Mobility". Skriv under med din namnteckning under "commitment".
- Lämna in ifyllt LA tillsammans med kursbeskrivningar till ansvarig instans på Södertörns högskola. Information om var just du ska lämna in LA hittar du här: www.sh.se/examen → "Tillgodoräknande" → "Översiktstabell". Du ska få tillbaka LA när det är godkänt och underskrivet av ansvarig högskolerepresentant.

- När LA är godkänt av Södertörns högskola skickar du det till ditt värduniversitet för godkännande och underskrift. Du ska därefter se till att få tillbaka godkänt LA.
- När du själv, Södertörns högskola och ditt värduniversitet har godkänt och skrivit under LA, så mailar du det till exchange@sh.se.

Spara själv ditt LA i original eller i digital version. Ett godkänt och underskrivet LA är ett kvitto/förhandsbesked på att du får tillgodoräkna dig kurserna du läser utomlands när du kommer hem.

Registrering under utbytesperioden

Under din utbytesperiod kommer din internationella handläggare på Södertörns högskola att registrera dig som utbytesstudent i Ladok. Detta är en förutsättning för att du ska kunna söka studiemedel via CSN och för att du ska kunna tillgodoräkna dig kurserna när du kommer hem.

Studiemedel vid utbytesstudier

Vid utbytesstudenter ansöker du om studiemedel för utlandsstudier hos CSN. Förutom ordinarie bidrag och lån har du möjlighet att ansöka om merkostnadsån för extra utgifter kopplade till utbytesperioden. Observera att du även som utbytesstudent måste lämna studieförsäkran innan CSN kan betala ut ditt studiemedel. Om du åker på utbytesstudier under höstterminen och sedan ska fortsätta att studera i Sverige när du kommer hem **gör du bäst i att ansöka om studiemedel för hela läsåret samtidigt**. På <http://www.csn.se/utomlands/studiestodsberattigande-utb/utbytesstudier> har CSN sammanställt bra information om studiemedel vid utbytesstudier.

Terminskrockar

Terminstiderna på ditt värduniversitet är inte alltid samma som Södertörns högskolas terminstider. Därför kan det ibland bli så att terminerna överlappar varandra, dvs höstterminen på ditt värduniversitet kan till exempel pågå en bit in i på Södertörns högskolas vårtermin. Det går ju inte att vara på två stället samtidigt. Därför måste du som student undersöka möjliga lösningar. Du kan till exempel prata med dina lärare här på högskola och fråga om det går att komma en bit in på terminen för att hinna avsluta utlandsstudierna och du kan fråga ditt värduniversitet om det går att avsluta studierna där för att hinna påbörja studierna här hemma.

Tentamen på distans

Om du har behov av att genomföra en salsskrivning från annat lärosäte hos oss på Södertörns högskola, så måste du först få godkänt från ditt värduniversitet att få skriva på distans. Det finns då möjlighet att skriva tentan på Södertörns högskola, men endast under förutsättning att tentamenssamordningen har ett eget skrivtillfälle inbokat under den dag och tid som din tentamen ska genomföras. Kontakta tentamen@sh.se för mer information om detta. Om det

inte finns någon möjlighet att göra en distanstentamen på Södertörns högskola får du som student på egen bekostnad boka in din tentamen med annan aktör. Förslag på sådan aktör är Xenter i Tumba, som du når på nitus@xenter.se.

Utlandsförsäkring

Som utbytesstudent vid Södertörns högskola omfattas du automatiskt och utan kostnad för din del av försäkringen "Student UT". Fullständiga försäkringsvillkor hittar du på www.kammarkollegiet.se. Observera att **försäkringen "Student UT" endast gäller i det land du ska studera i**. Om du planerar att resa till andra länder i anslutning till ditt utbyte måste du ha en kompletterande försäkring för de dagarna. Försäkringen "Student UT" gäller två veckor innan det datum du påbörjar dina utbytesstudier till och med två veckor efter det datum du avslutar dina utbytesstudier. Om du planerar att resa runt i mer än två veckor före eller efter din utbytesperiod så **måste du på egen hand teckna en kompletterande försäkring för den perioden**. Om du vill ha ett intyg på att du är försäkrad via "Student UT", vänligen kontakta försäkringshandläggaren (studentforsakring@sh.se). Du mailar då information om vart du ska åka och vilka terminstider som gäller på ditt värdunderstitet under din utlandsvistelse. Terminstiderna hittar du ofta i en så kallad "Academic Calendar" på värdunderstitets hemsida och detta dokument bifogar du i mailet till försäkringshandläggaren.

Om du skulle råka ut för något under din utbytestid så fyller du i skaderegleringsblanketten på Kammarkollegiets hemsida. **Tänk på att alltid spara kvitton i original**, till exempel vid sjukhusbesök, och att du alltid måste betala kostnaden själv först för att sedan ansöka om ersättning.

Skaffa även Försäkringskassans EU-kort som ger dig vård när du är i ett EU/EES-land eller i Schweiz. Kortet är gratis och du beställer det här: http://www.forsakringskassan.se/privatpers/resa_arbeta_studera_eller_fa_vard_utomlands/resa_utomlands.

Särskilt stöd för studenter med funktionsnedsättning

Om du får stöd i undervisningen på grund av en funktionsnedsättning, så är det bra att i god tid meddela ditt värdunderstitet att du behöver detta stöd även där. Det är sedan upp till värdunderstitet att bedöma vilket stöd de har möjlighet att ge dig. Ta kontakt med Södertörns högskolas handläggare för stöd till studenter med funktionsnedsättning på funka@sh.se, så hjälper de dig med detta.

Tips och råd från tidigare studenter

Alla studenter som åker på utbytesstudier via Södertörns högskola måste skriva ner sina erfarenheter i ett dokument som kallas "Tips och råd". På Studiewebben har vi samlat dessa

erfarenheter från tidigare studenter. Du hittar dessa dokument på www.sh.se → *Studiwebben* → *Utlandsstudier*. Där hittar du sedan informationen sorterad efter land och universitet. Här kan du ta del av vad studenter som tidigare har varit på utbyte har tyckt om respektive universitet, kursutbud, boendemöjligheter, kostnader etc. Det går även bra att ta kontakt med studenter som tidigare har varit på utbyte och kontaktuppgifter hittar du längst ner i "Tips och råd."

Kulturkrockar

Förbered dig på vad det kan innebära att bo, leva och studera i det land där ditt värdunderstitet ligger. Att studera utomlands kan innebära en omställning från det liv du är van vid här hemma. Landet och orten du ska läsa i har ett annat studiesystem än det svenska, en annan kultur och ett annorlunda samhälle. Det är därför viktigt att vara beredd på att möta kulturkrockar på den nya studieorten. Det kan ta någon vecka innan du kommit in i nya rutiner. Delta i värdunderstitetets/studentkårens aktiviteter för att underlätta eventuell kulturkrock och kontakta gärna International Office och/eller kurator på värdunderstitetet för stöd om behov uppstår.

UNDER DINA UTLANDSSTUDIER

Kursändringar i Learning Agreement

Ibland händer det att kurser ställs in eller att du av någon annan anledning inte kan ta alla de kurser på värduniversitetet som du hade tänkt dig. Om du behöver byta någon kurs under utbytesperioden, så fyller du i ändringarna i LA och ber ditt värduniversitet att godkänna ändringarna i LA. **Du skickar sedan dokumentet till den instans vid Södertörns högskola som godkände ditt LA innan du for**, tillsammans med kursbeskrivning av den nya kursen, för godkännande. När institutionen godkänt ändringarna i LA ska även kopia på detta skickas till exchange@sh.se. **Spara originalet själv.**

Avbryta utbytesstudier

Om du bestämmer dig för att avbryta dina utbytesstudier **ska du omedelbart meddela internationell handläggare** på Södertörns högskola och ditt värduniversitet om detta. Detta gäller såväl om du avbryter innan utbytesperioden har påbörjats som under pågående utbyte. Tänk också på att du måste meddela CSN om du har studiemedel från dem.

Förlängning av utbytesperioden

Om du vill förlänga ditt utbyte på samma värduniversitet med en ytterligare termin **behöver du kontakta de internationella handläggarna** på Södertörns högskola för godkännande. Det är inte säkert att det är möjligt att förlänga utbytesperioden, och notera att det inte går att förlänga din utbytetermin från en vårtermin till ett helår, eftersom det enbart går att förlänga inom ett och samma läsår.

EFTER DINA UTLANDSSTUDIER

Tillgodoräknande

Du måste själv **ansöka om tillgodoräknande** av dina utbytesstudier för att de ska registreras i Ladok. Det gör du genom att fylla i blanketten "*Ansökan om tillgodoräknande av utländska högskolepoäng*". Blanketten finns i blankettarkivet på vår hemsida och av blanketten framgår vilka bilagor som ska bifogas. Du lämnar in ansökan till den instans som innan du åkte godkände ditt Learning Agreement (se ovan).

Vi behöver din hjälp!

Det är väldigt värdefullt när studenter delar med sig av sina erfarenheter till andra studenter. Kontakta därför gärna internationell handläggare på Södertörns högskola om du efter avslutat utbyte är intresserad av att delta i informationsmöten om utlandsstudier.

KONTAKTUPPGIFTER

Södertörns högskola

International Office

141 89 Huddinge

Telefon 08-608 40 00

Erasmuskod: S HUDDING 01

International Office:

Ann-Catrin Nordin

Ansvarig för studentutbyte med: Bulgarien, Finland, Frankrike, Grekland, Libanon, Polen, Ryssland, Slovenien, Tyskland, Ungern och USA.

Mail: ann-catrin.nordin@sh.se, Drop-in i International Office: onsdag 12.30-13.30.

Caroline Andreassen

Ansvarig för studentutbyte med: Danmark, Japan, Kanada, Mexiko, Nederländerna, Portugal, Spanien, Storbritannien, Tjeckien och Turkiet.

Mail: caroline.andreassen@sh.se, Drop-in i International Office: tisdag 12.30-13.30

Fabrizio del Duca

Ansvarig för studentutbyte med: Chile, Estland, Hong Kong, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Schweiz, Sydkorea och Taiwan.

Mail: fabrizio.del.duca@sh.se, Drop-in i International Office: måndag 12.30-13.30.

Caroline Bruzelli

Mail: caroline.bruzelli@sh.se

Handläggare för Student UT-försäkringen

Mail: studentforsakring@sh.se

Guidelines for participating in

Södertörn University's exchange study programme

These are the guidelines you approved before accepting your placement as an exchange student.

- If the student declines the placement there must be a solid reason. In case of withdrawal, the student is obliged to contact the international officers immediately and has to present the reasons and supporting documents.
- The university has the right to withdraw an offered placement within the exchange programme if there is a valid reason.
- The university has the right to terminate an ongoing study abroad period if reasons for this exist.
- During the exchange period students are obliged to undertake full-time studies at the host university corresponding to 30 Swedish university credits per semester. Furthermore, the students are obliged to study the whole period agreed upon at the host university.
- During the exchange period abroad the student has to be a good representative of Södertörn University at the host university and should promote Södertörn University in the best possible way.
- It is the student's own responsibility to be fully covered by insurance during the study abroad period. The host universities may require that the student purchases a specific insurance.
- The student is responsible for all costs in connection to the study period abroad.
- It is the student's responsibility to hand in all documents required by Södertörn University and the host university before set deadlines.
- The students should after the study period fill out a survey and if possible be available to inform other students about their exchange experiences.
- If the student is given a grant from Södertörn University for the study period abroad then he/she should follow the guidelines for the specific grant.
- Students are only allowed to be nominated to the same university once. This does not apply to students who are granted extension within the same academic year.
- Students that are expelled from studies at Södertörn University are not allowed to participate in the exchange programme during this period. The students are obliged to inform the international officers in case of being expelled.