

Djøf

# Din guide til udveksling og praktik i udlandet



# Til dig, der skal på studieophold i udlandet

Der er meget at glæde dig til, når du skal til udlandet i praktik eller på udveksling. Men også mange ting, du skal have styr på, før du vinker farvel i lufthavnen.

Guiden her tager dig rundt omkring alt det, du skal vide og gøre for at blive klar til dit ophold.

Du får også de bedste do's and don'ts fra andre studerende, der er kommet hjem fra udlandet med erfaringer, du gerne vil gentage eller undgå.

Rigtig god tur.



# Indhold

Find og søg dit praktikophold.....	4
Få tjek på din praktikkontrakt.....	5
Undgå økonomiske overraskelser.....	6
Lav en økonomisk tjekliste.....	6
Tjek din forsikring.....	6
Bliv god til at søge legater.....	7
Få rådgivning, før du rejser.....	8
Tag andres erfaringer med på din rejse.....	9



# Find og søg dit praktikophold

Når du har besluttet, at du vil i praktik i udlandet, er du allerede godt på vej. Dit næste skridt er at søge det praktikophold, du gerne vil have, ligesom når du søger job.

Sådan kommer du godt i gang:

1. **Tid:** Start i god tid. Find ud af, hvor du vil i praktik – gerne allerede et år, før du skal afsted.
2. **Frister:** Undersøg, om du skal søge praktikpladsen inden en bestemt dato. Og om der er andre vigtige frister.
3. **Krav:** Find ud af, om praktikpladsen har krav til alder, beståede eksamener, anbefalinger eller eksamensbeviser. Overvej også, om dit praktikophold skal give merit på din uddannelse, eller om du vil tage orlov fra studiet under dit ophold.
4. **Praktiske forberedelser:** Få styr på, om du skal have arbejds- og opholdstilladelse, forsikring og bolig. Fx skal du tit have en arbejdstilladelse, når du skal i praktik i udlandet.

Husk, at du kan ringe til vores rådgivere, hvis du fx har brug for hjælp med dine forberedelser eller gode råd til din ansøgning. Du kan ringe alle hverdage mellem klokken 9 og 16 på telefon 33 95 97 00.



# Få tjek på din praktikkontrakt

Alt det, du glæder dig til i din praktik, skal gerne gå i opfyldelse. Derfor skal du have en praktikkontrakt, der giver klare rammer og forhåbentlig styrer dig uden om skuffelser.

Din praktikkontrakt skal fx svare på:

- hvor mange timer du skal arbejde
- hvilke typer opgaver, du skal løse
- dine faglige læringsmål i praktikken
- feedback fra din kontaktperson i virksomheden
- om du har ret til at tage fridage
- hvilke udgifter og rejseomkostninger, du kan få dækket
- om du må følge undervisning ved siden af
- om du eventuelt må skrive på dit praktikprojekt i arbejdstiden.

Før du skriver under på din praktikkontrakt, kan du altid sende den til os på [djoef@djoef.dk](mailto:djoef@djoef.dk).

Så gennemgår vi kontrakten, så du og dit praktiksted har de samme forventninger til dine ansvarsområder og rettigheder.



# Undgå økonomiske overraskelser

Et studieophold i udlandet giver dig et internationalt netværk og erfaringer, der er guld værd, når du skal søge job. Men det er jo ikke gratis at tage afsted.

Derfor kan det godt betale sig fx at spare op, lægge et budget, søge legater og have en god forsikring i baghånden.

## LAV EN ØKONOMISK TJEKLISTE

Vi har spurgt vores samarbejdspartner Lån & Spar Bank, hvad du skal huske, når du skal på studieophold i udlandet. Og de peger på seks ting, du skal have styr på.

Vidste du fx, at du skal have et økonomisk rejsebevis? Med rejsebeviset har du papir på, at du kan klare dig økonomisk i det land, du kommer til, og at du opholder dig som studerende.

[Få tjeklistens 6 tips](#)

## TJEK DIN FORSIKRING

Dækker din forsikring dig og dine ting, mens du bor i udlandet?

Er du bare lidt i tvivl, kan du heldigvis nemt få overblik. Svar på to spørgsmål og find ud af, hvordan du er dækket i dag – og hvordan du forsikrer dig bedst, mens du er på studieophold i udlandet. Better safe than sorry.

[Tjek din forsikring her](#)



## BLIV GOD TIL AT SØGE LEGATER

### **Kickstart din legatsøgning**

Du kan deltage i webinarer 'Kickstart din legatsøgning' en gang hvert semester. Kom med og få:

- tips til processen for din legatsøgning
- gode råd og overvejelser om din motiverede ansøgning
- skabeloner, der kan hjælpe dig med at lægge budget
- mere info om Djøfs rejselegat.

### **Søg Djøfs rejselegater**

Djøf har to forskellige rejselegater, du som studerende medlem kan søge to gange om året. Et rejselegat fra Djøf er på 10.000 kroner, og vi uddeler 50 legater om året.

Deltag i et af vores Q&A-arrangementer og:

- få svar på dine spørgsmål om Djøfs rejselegat og Djøfs grønne rejselegat
- bliv klogere på, hvordan du søger de to legater
- se eksempler på ansøgninger og få gode råd til, hvordan du skriver den bedste ansøgning
- hør tidligere legatmodtagere fortælle om hverdagen, der venter, når du er på udveksling
- få et login til Legatbogen, hvor du kan se alle fonde og legater i Danmark.

[Se mere om arrangementer og legater her.](#)



# Få rådgivning, før du rejser

Selv når du har godt styr på dine forberedelser, kan der dukke spørgsmål op. Eller være ting, du ikke vidste, du skulle tage højde for.

Derfor kan du altid få rådgivning om dit studieophold i udlandet hos os.

Vi kan fx give dig gode råd om dine muligheder for at få erkendtlighed i din praktik, eller hvis du skal sige dit studiejob op, inden du rejser til udlandet.

Du kan ringe til os alle hverdage mellem klokken 9 og 16 på telefon 33 95 97 00.





# Tag andres erfaringer med på din rejse

Åh, hvis jeg dog bare havde vidst ... Vi har spurgt andre studerende medlemmer, hvilke gode råd de gerne ville have haft, før de tog på studieophold i udlandet. Her får du deres bedste tips.

## DO'S

#1 **Spørg lokale om tips og tricks**, fx til transport, indkøb og lokale attraktioner. Jeg fandt ud af, at jeg kunne søge om et rejsekort for studerende og spare penge gennem kundeklubber i dagligvarebutikker. Vi opdagede også vores lokale sportspub ved at spørge os frem.  
*Frederik, Dublin, Irland*

#2 **Brug lidt ekstra energi på sproget**. Jeg kendte selv tæt på nul japanske ord, før jeg tog afsted. Og det havde måske været fint for mig at kunne sige tak og undskyld fra dag et.  
*Sofie, Tokyo, Japan*

#3 **Rejs rundt** i starten af dit ophold. Fx i weekender eller på længere ture. Pludselig får du travlt med studie og eksamener, og tiden bliver kun mere begrænset, jo længere hen i opholdet du kommer.  
*Jonathan, Brisbane, Australien*

#4 **Spørg dig selv, hvad du vil med dit ophold**. Der findes ikke et rigtig eller forkert mål, men det former din udveksling. Jeg valgte at fordybe mig i adfærdsøkonomi, men rejste også rundt til Manchester og Belfast for at se fodbold og på dagsture omkring Dublin.  
*Frederik, Dublin, Irland*

#5 **Forvent at universitet er anderledes**. Fx kan eksaminer, mødetid, og hvordan og hvornår karakterer gives være noget andet, end du er vant til. Jeg blev hele tiden løbende bedømt gennem mine afleveringer og fremlæggelser, og hvor meget jeg deltog i timerne.  
*Sofie, Tokyo, Japan*



## DON'TS

**#1 Find aldrig bolig, før du er ankommet.** Jeg har snakket med uhyggeligt mange, som betalte depositum til en bolig hjemmefra, men så ikke kunne komme i kontakt med udlejeren, da de ankom. Se boligen, før du overfører penge, og sørg for at få en kontrakt på skrift.  
*Jonathan, Brisbane, Australien*

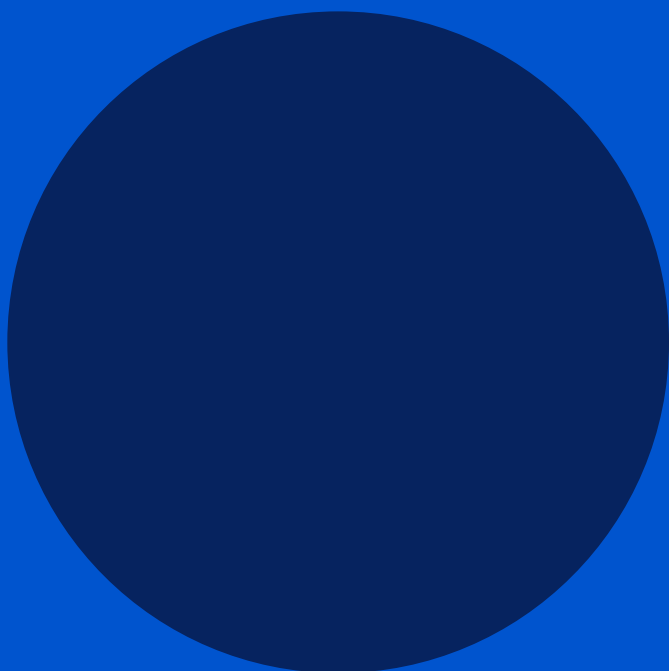
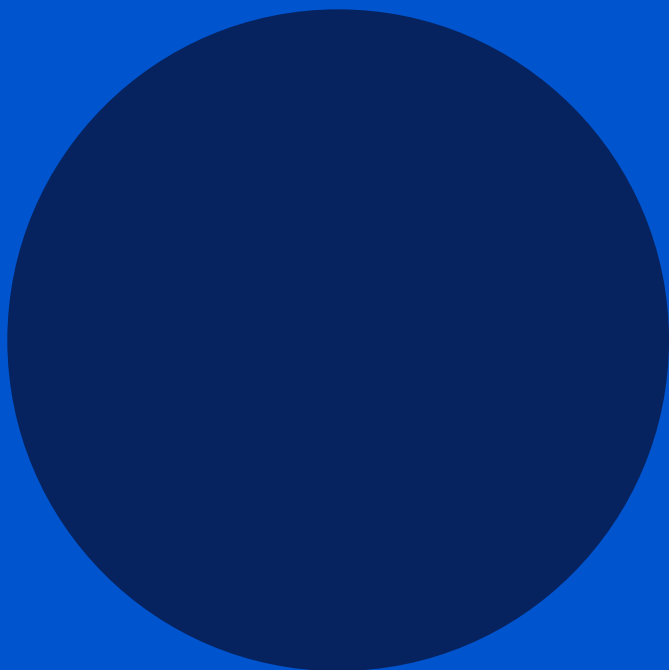
**#2 Vær ikke bange for at trække stikket.** Det kan være overvældende at komme til et nyt sted med en masse aktiviteter. Så lyt til dig selv. Tag hellere en pause tidligt end at blive væltet bagover.  
*Frederik, Dublin, Irland*

**#3 Køb ikke den billigste flybillet.** Jeg endte med at bruge 13,5 timer i Dehli Airport på vej på udveksling – og jeg kan afsløre, at det ikke var de 700 kroner værd, som jeg sparede.  
*Sofie, Tokyo, Japan*

**#4 Du skal ikke planlægge fra starten,** at hele din familie og alle dine vennegrupper kommer ned og besøger dig. Mærk efter, når der er gået et par uger, og brug tiden på at fornemme, om besøgene stresser mere, end de gavner.  
*Grith, Bologna, Italien*

**#5 Husk, at det tager tid at falde til.** Du skaber ikke nye rutiner et nyt sted på 14 dage. Det bedste råd er ikke at blive frustreret over det. Det skal nok komme.  
*Frederik, Dublin, Irland*

Djøf



Djøf

Gothersgade 133  
1123 København K  
33 95 97 00

[djoef@djoef.dk](mailto:djoef@djoef.dk)  
[djoef.dk](http://djoef.dk)