|  |
| --- |
| Talmanus till prezi-presentation: ”Världens möjligheter”Skriv ut vid behov; länkarna använder du enklast från vägledarsidorna  |

TänkBild 1. Introduktion

Har du funderat på att åka utomlands? Många av er har säkert erfarenhet av olika sorters utlandsresor, men när man funderar på sin framtid är det inte alltid man tänker på att utlandsstudier eller jobb i ett annat land kan vara en del av den.

Som medlem i EU har vi alla rätt att röra oss fritt mellan länderna. Det ger ett stort utbud av utbildningar och en bred arbetsmarknad att dra nytta av. Dessutom finns möjlighet till mer långväga utbyten med länder utanför Europa. I den här presentationen ska vi titta närmare på hur man kan göra och vilka möjligheter som erbjuds för den som vill plugga eller jobba i ett annat land!

### Bild 2. Värdefulla äventyr

Vi börjar med att titta på varför det är en bra idé att spendera en tid utomlands. Det innebär nya erfarenheter och nya perspektiv. Internationella erfarenheter kan både öppna nya karriärvägar och bidra till nya intresseområden.

### Bild 3. Språk

Bästa sättet att lära sig ett nytt språk är att lyssna till och prata det varje dag, genom att vistas i det land där språket talas. Det går ganska snabbt att skapa ett grundförråd av uttryck och göra sig förstådd på ett nytt språk. Ska du praktisera i utlandet kan det vara bra att ha förberett en ordlista med viktiga begrepp.

### Bild 4. Kulturmöte

Våra värderingar styr omedvetet vad vi anser vara normalt och riktigt. Att leva i en ny kultur gör att du utmanar massor av dina omedvetna normer. Därför är kulturmötet både roligt och påfrestande. Och förmodligen ökar kulturmötet din flexibilitet och bidrar till att du lär dig hantera mångfald och olikheter.

En termin utomlands kan räcka för att få en inblick även i hur ett annat samhälle fungerar. Sådana erfarenheter är viktiga idag eftersom vi lever i ett alltmer internationaliserat samhälle med täta kontakter över kultur- och nationsgränserna och de allra flesta arbeten har någon form av kontakt med andra länder.

### Bild 5. Personlig utveckling

Att vistas en tid utomlands i ett nytt sammanhang gör att du kan utforska nya sidor hos dig själv. Det beror på att du inte är fast i din “vanliga roll”. Dessutom måste du skapa dig ett socialt sammanhang och det kräver att du utvecklar din självständighet och initiativkraft.

### Bild 6. Arbetsliv

Eftersom det är en extra utmaning att studera, praktisera eller arbeta utomlands värderar arbetsgivare internationell erfarenhet. De egenskaper arbetsgivare anser att studenter utvecklar under utlandsstudier/praktik är också egenskaper som de tror blir viktigare på arbetsmarknaden i framtiden – det gäller bland annat förmåga till anpassning, initiativförmåga, god kommunikativ förmåga, förmåga att bygga nätverk, nyfikenhet och tolerans.

### Bild 7. Äventyr

Ingen kan garantera att utlandsvistelsen uppfyller alla dina förväntningar. Det är en del av äventyret och även om det förmodligen inte blir riktigt som du tänkt dig så blir det nästan alltid bra ändå!

### Bild 8. Avsluta ”värdefulla äventyr”

Nu har du hört om anledningar till att vistas en tid utomlands. Men hur kan du komma iväg? Nu ska vi titta på olika möjligheter!

### Bild 9. Möjligheter – Program & på egen hand

Det finns olika sätt att resa ut världen. Här får du information om hur man kan ta sig ut, både inom ett program och på egen hand.

### Bild 10. Utlandsstudier inom ett program

Att åka utomlands inom ett utbytesprogram ger många fördelar jämfört med att åka på egen hand. Deltagare i utbytesprogram betalar till exempel inte någon terminsavgift och får oftast ett stipendium. En annan fördel är att du slipper konkurrera om en utbildningsplats med värdlandets studenter. Kurser som ingår i programmet kan du som regel tillgodoräkna dig i sin svenska utbildning. Möjligheterna ser litet olika ut, beroende på om man går på grundskola eller gymnasium eller studerar på högskolan. Jag visar det som gäller just för er.

För grundskola och gymnasium: Eftersom det kan vara intressant och kul att veta redan i förväg vilka möjligheter som finns på nästa studienivå så tittar vi även på det!

### Bild 11. Grundskola

Du som går på grundskolan kan via din lärare ansöka om medel för grupp- och studieresor inom programmen [Nordplus Junior](http://www.utbyten.se/nordplusjunior)  och [Euroscola](http://www.europarl.europa.eu/euroscola).

En grupp unga, från 13 år och uppåt, kan ansöka om medel för att genomföra ungdomsutbyten via programmet [Erasmus+ Ung och Aktiv](http://www.mucf.se/ungdomsutbyte). Du kan ansöka via en organisation eller med en grupp vänner.

Till talare: För grundskoleelever kan det även vara värdefullt att höra om möjligheter på gymnasiet och kanske titta/lyssna på en berättelse från en[*gymnasieelev som åkt ut inom ettårsprogrammen*](http://www.ur.se/Produkter?q=301).

### Bild 12. Gymnasium

[Ettårsprogrammen](http://euroguidance.se/wp-content/uploads/2014/11/FaktabladEtta%CC%8Arsprogrammet2014.pdf) (länken öppnas som .pdf i en ny flik) ger möjlighet för elever i gymnasiets årskurs 1 och 2 att studera ett läsår i Frankrike, Spanien och Tyskland eller Österrike
Till talare: I det länkade faktabladet finns mer information om gruppen har intresse. Lyssna gärna på en[*berättelse från en elev som deltagit i ettårsprogrammet*](http://www.ur.se/Produkter?q=301).

Inom [Nordplus Junior](http://www.utbyten.se/nordplusjunior) kan man söka medel för bland annat klassutbyten och elevutbyten för elever på gymnasiet. Som elev kan man inte söka själv, utan man söker via sin skola.

En grupp unga, från 13 år och uppåt, kan ansöka om medel för att genomföra ungdomsutbyten via programmet [Erasmus+ Ung och Aktiv](http://www.mucf.se/ungdomsutbyte). Du kan ansöka via en organisation eller med en grupp vänner.

Till talare: För gymnasieelever kan det vara värdefullt att även höra om möjligheter på högskolan.

### Bild 13. Högskola och universitet

Till talare: För vart och ett av de olika programmen finns mer information att komplettera med på[*Studera.nu*](http://studera.nu/studera-utomlands/studera-utomlands/)om att studera utomlands. Där kan man också ta del av andras[*berättelser om sina utlandsstudier*](http://studera.nu/studera-utomlands/sa-har-andra-gjort/).

Inom [Erasmus+ mobilitet högre utbildning](http://www.utbyten.se/eplusmobilitetHE) finns möjlighet för studenter att studera och/eller praktisera, vid ett partneruniversitet, annat lärosäte eller företag/organisation i ett annat europeiskt land, i vissa fall även utanför Europa

[Linnaeus-Palme partnerskap](http://www.utbyten.se/LPpartnerskap) är ett internationellt utbytesprogram mellan universitet och högskolor i Sverige och i utvecklingsländer. Programmet godkänner utbyten för både studenter och lärare.

[MFS-stipendium](http://www.utbyten.se/mfs) är en möjlighet att på plats i ett utvecklingsland samla material till din uppsats eller examensarbete för kandidat-, magister- eller masterexamen. Du söker MFS (Minor Field Studies) direkt via ditt lärosäte.

[Svenska institutet](https://si.se/verksamhetsomraden/stipendier-och-bidrag/) erbjuder individuella stipendier för studier i Belgien, Island, Italien, Japan, Kina, Polen, Tjeckien, Tyskland och USA. Genom
Visbyprogrammet kan man söka bidrag för studier i Estland, Lettland, Litauen, Polen, Ukraina, Ryssland, Vitryssland, Georgien och Moldavien.

### Bild 14. Vuxenutbildning

[Erasmus+ mobilitet yrkesutbildning](http://www.utbyten.se/eplusmobilitetVET) är en möjlighet för till exempel folkhögskolor och YH-utbildningar att söka medel för att studerande ska få möjlighet att praktisera vid ett företag eller utbildningsorganisation i ett annat europeiskt land.

[Nordplus vuxen](http://www.utbyten.se/nordplusvuxen) är Nordiska Ministerrådets mobilitets- och nätverksprogram för vuxnas lärande. Programmet ger bidrag till bland annat utbyten för vuxenelever och kursdeltagare samt praktik och fortbildning för personal och studerande i Norden och Baltikum.

### Bild 16. Utlandsstudier på egen hand

Den som vill åka utomlands på egen hand får vara beredd på att ägna en hel del tid åt att leta information. Möjligheterna är i stort sett oändliga, men det är viktigt att ordentligt fundera igenom vilket syftet är och vilka förväntningar man har på sina utlandsstudier; Blir studierna gångbara i Sverige? Och hur vill man använda dem – som en del av pågående studier, som avstamp för vidarestudier eller kanske som en extra merit när man söker arbete?

### Bild 17. Grundskola och gymnasium

För att kunna bosätta sig i ett annat land på egen hand behöver man normalt ha nått myndighetsålder. Det finns [svenska skolor i utlandet](http://www.skolverket.se/skolformer/utbildning-utomlands/svensk-utbildning-i-utlandet/svenska-utlandsskolor) som är avsedda för barn och unga som bor utomlands tillsammans med sin /sina vårdnadshavare.

[IB-programmet](http://www.ibo.org/), International Baccalaureate, är ett alternativ för gymnasieelever – det är internationellt erkänt gymnasieprogram som finns i 144 länder. Undervisningen ges på engelska, och ger tillträde till studier vid de flesta universitet i världen, inklusive de svenska.

Det finns också olika förmedlingar för utlandsstudier som mot en kostnad erbjuder praktisk hjälp med utbildningsplats, värdfamilj och stöd inför och under resan. Kostnaden för ett gymansieår utomlands är hög och startar på cirka 60.000 SEK. Du kan inte tillgodoräkna dig ditt utbytesår inom ordinarie studietid utan läser resten av din gymnasieutbildning med elever som är ett år yngre än du när du återvänder hem. [Utbytesstudent.se](http://www.utbytesstudent.se/) är en informationssajt för dig som vill studera utomlands på gymnasiet.

### Bild 18. Högskola och universitet

Som “freemover-student” kan du själv välja vad du vill läsa, vart du ska åka och hur länge du ska vara borta. Så du har större valfrihet än om du studerar inom ett program. Baksidan är att du får ordna allt på egen hand. Noggranna förberedelser och planering är nödvändigt för att dina utlandsstudier ska bli bra. Var därför beredd på att det tar tid – upp till ett år – att förbereda, söka och bli antagen. På Studera.nu finns information om [att ordna utlandsstudierna själv](http://studera.nu/studera-utomlands/vart-kan-jag-aka/att-ordna-utlandsstudierna-sjalv/).

Vissa länder har webbsidor som vänder sig direkt till utländska studerande med information om vad som krävs. De finns ofta under rubriken “Study in [landet]”.

### Bild 19. Språk

Många åker iväg på språkstudier direkt efter gymnasiet. Det finns en mängd olika aktörer inom språkstudieområdet. Språkresearrangörerna erbjuder språkkurser för olika åldrar och på olika nivåer så utbudet är stort. Några av de större språkresearrangörerna finns samlade på [språkresa.se](http://www.sprakresa.se/).

Ett sätt att skapa sig en uppfattning om en viss arrangör är att försöka hitta andra som har erfarenhet av samma arrangör eller kontakta [Allmänna reklamationsnämnden](http://www.arn.se/) för att kontrollera om företaget eller organisationen har fått klagomål.

### Bild 21. Praktik

En praktikperiod kan vara en del av en utbildning eller ett sätt att prova på ett yrke och skaffa sig meriter. Svenska arbetsgivare sätter stort värde på praktisk erfarenhet från utlandet och en tids praktik inom en organisation kan vara en inkörsport till ett mer varaktigt arbete.

### Bild 22. Inom utbildning

[Erasmus+ mobilitet yrkesutbildning](http://www.utbyten.se/eplusmobilitetVET) ger en möjlighet för skolans yrkesprogram samt folkhögskolor och YH-utbildningar att söka medel för att elever och studerande ska få möjlighet att praktisera vid ett företag eller utbildningsorganisation i ett annat europeiskt land.

Genom [Atlas praktik](http://www.utbyten.se/atlaspraktik)  kan elever på gymnasiets yrkesprogram samt elever på yrkesvux genomföra praktik eller arbetsplatsförlagt lärande.

Inom [Nordplus junior](http://www.utbyten.se/nordplusjunior) ges möjligheter till stipendier för elevutbyte och praktik för elever i grundskolan och på gymnasiet.

### Bild 23. För arbetssökande

Genom [Sidas praktikantprogram](http://www.utbyten.se/praktikantprogrammet) kan du som har lite arbetslivserfarenhet och som är intresserad av utvecklingsfrågor få möjlighet att praktisera i ett utvecklingsland.

Oavlönade [praktikplatser i 1–5 månader vid Europaparlamentet](http://www.utbyten.se/sv/Program/Program-A---O/Praktik-inom-EUs-institutioner/) kan sökas efter avslutad gymnasieutbildning och av universitetsstuderande. Prioritet ges till den som måste genomföra praktik inom ramen för en kurs eller en universitetsutbildning.

### Bild 25. Arbete

 När det gäller reguljärt arbete har du rätt att arbeta på hela den fria arbetsmarknaden i Europa. Du kan även ha rätt att under tre månader söka arbete inom EU/EES och Schweiz med arbetslöshetsersättning.

### Bild 26. Reguljärt arbete

De svenska arbetsförmedlingarna ingår i ett europeiskt nätverk, [EURES](https://ec.europa.eu/eures/page/homepage?lang=sv), och kan genom detta ge information om lediga jobb i andra länder. Via EURES webbplats kan du ställa frågor till en rådgivare. I [Europeiska Ungdomsportalen](http://europa.eu/youth/SE_sv) kan du också ställa frågor till en rådgivare och få information om sociala förmåner, beskattningsvillkor, levnadsomkostnader och arbetsmarknadsinformation i olika europeiska länder samt länkar till utländska förmedlingar och jobbdatabaser.

Titta gärna på [arbetsförmedlingens presentation om att jobba utomlands](http://prezi.com/1cboqiqgchuc/5-jobba-utomlands/). Arbetsförmedlingen har även speciella sidor om [att arbeta utomlands](http://www.arbetsformedlingen.se/For-arbetssokande/Lediga-jobb/Jobba-utomlands.html).

##  Bild 27. Kortare anställningar

 Turistorterna i Medelhavet rekryterar varje år hundratals personer för sommarsäsongen och Arbetsförmedlingen anordnar varje år mässor där [säsongsjobb](http://europa.eu/youth/eu/article/57/1328_sv) förmedlas.

Ett annat sätt att vistas utomlands under en period är att arbeta som [au-pair \*.](http://europa.eu/youth/eu/article/57/1311_sv)Att arbeta som au-pair innebär att man bor i en familj och har som huvuduppgift att ta hand om familjens barn, även enklare hushållsarbete kan ingå.

[Nordjobb](http://www.nordjobb.org/sv/) erbjuder nordiska ungdomar sommarjobb i Danmark, Finland, Färöarna, Grönland, Island, Norge, Sverige eller Åland. Nordjobb förmedlar bostad till ungdomarna och arrangerar olika fritidsprogram.

### Bild 28. Volontär

Att arbeta som volontär innebär att man under en period arbetar ideellt för en organisation eller förening och lever i arbetslandet under ganska enkla former. I utbyte för sin arbetsinsats får man fri kost och logi.

Genom [Europeisk Volontärtjänst](http://www.mucf.se/evs) kan du som är mellan 18–30 år delta i ett volontärprojekt inom Europa. EU-programmet betalar resa, fickpengar och boende. För att delta måste du både hitta en ”sändande” organisation i Sverige och ett ”volontärprojekt” som kan ta emot dig.

En annan möjlighet är volontärläger eller så kallade work camp. Här betalar och ordnar lägerdeltagarna själva sin resa till och från lägret och lägerarrangören står för kost och logi.

### Bild 30. Länklista

Här är en [länklista](http://euroguidance.se/wp-content/uploads/2014/12/resurslista_euroguidance.pdf) med flera av tipsen som presenterats (länken öppnas som .pdf i en ny flik).

Till talare: Ladda gärna ned och skriv ut bladet – det kan delas ut till publiken efteråt, så de kan ta med sig något från presentationen!

### Bild 31. Avsluta ”Möjligheter – program och på egen hand”

Okej. Det finns massor av möjligheter! Men vad ska du tänka på inför resan då? Här är några tips på hur du kan gå tillväga och vad du behöver tänka på.

### Bild 32. Förberedelser

För dig som vill åka utomlands för att studera beror mängden av förberedelse mycket på om du åker inom ett program eller på egen hand. Är det istället arbete i ett annat land som lockar så behöver du ägna tid och kraft åt att söka och få en anställning. En viktigt del i dina förberedelser är att ta reda på vilka förutsättningar och regler som gäller för dig som svensk i det land du vill åka till. Vad och hur du än gör är det bra att vara ute i god tid och förbereda dig noggrant.

### Bild 33. Tidskrävande

Det kan ta minst ett år från det att du börjar kolla upp möjligheter tills dess att du är på väg utomlands. Det är till exempel vanligt att sista ansökningsdag (dagen när du senast måste skicka in dina betyg och andra dokument) är fem till sex månader innan terminsstart om du ska söka till utlandsstudier. Dessförinnan måste du ha beslutat vad du vill göra och undersökt möjligheterna angående var du kan göra det.

Steg-för-steg att arrangera utlandsstudier ser oftast ut så här:

* Du får en idé och börjar undersöka möjligheterna att förverkliga den
* Du hittar ett par intressanta erbjudanden och kontrollerar att de håller vad de utlovar. Du kollar till exempel upp vad som ingår i priset, vilket praktiskt stöd du kan förvänta dig under resan och hur utbildningen värderas i Sverige.
* Du ordnar med alla dokument som krävs för att bevisa att du uppfyller kriterierna för att bli antagen och du skickar in ansökan. Vissa utbildningar kräver att du gör ett språktest.
* Du blir antagen.
* Du sparar ihop pengar och du ansöker kanske om studiemedel från CSN
* Du måste fixa med massor av praktiska detaljer inför resan. Använd en checklista så missar du inget.
* I och med resan hamnar du i ett okänt sammanhang. Kolla upp möjligheterna att utöva dina fritidsintressen på stället som du reser till.

### Bild 34. Kontrollera erbjudanden

 När du väl har bestämt dig för vad du vill göra är det bra att kontrollera att allt är som det ska. Här följer några kritiska punkter:

**Tillgodoräknanden och erkännanden**
Självklart vill de flesta kunna räkna in det de har gjort under sina utlandsvistelse i sin meritförteckning och i de allra flesta fall är det också en merit i sig. Många tycker att meriterna får tala för sig och bryr sig inte om att få dem värderade i Sverige.

Om du vill att dina utlandsstudier ska tillgodoräknas inom ramen för en svensk utbildning eller utgöra en grund för vidarestudier i Sverige, gäller det att undersöka hur dina utländska intyg och meriter kommer att värderas redan i förväg. Det kan vara särskilt viktigt för den som är beroende av studiemedel. Annars riskerar du att ta studielån för utbildningsmoduler som du inte kan tillgodoräkna dig.

För att ett tillgodoräknade alls ska komma ifråga gäller det först och främst att kontrollera om skolan /universitetet är godkänt av myndigheterna i värdlandet. Det gäller också att på olika sätt underlätta för den som ska göra bedömningen. Det är alltid utbildningsanordnaren (t ex universitetet eller skolan) som ansvarar för att bedöma eller tillgodoräkna delar av en utbildning.

För att underlätta för studerande att förflytta sig mellan länder har man inom Europa träffat en rad överenskommelser och utvecklat gemensamma standarder för redovisning av meriter. Att använda en sådan kan underlätta bedömningen. På Euroguidance.se finns en översikt för [Europeiska standarder för meriter och kvalifikationer](http://euroguidance.se/mobilitet/ramverk-for-mobilitet/standarder-for-meriter-och-kvalifikationer/).

**Universitet på egen hand**
[Se upp för bluffuniversitet!](http://studera.nu/studera-utomlands/vart-kan-jag-aka/se-upp-for-bluffuniversitet/) De lurar studenter att köpa dyra distanskurser eller examensbevis. När bluffen uppdagas är examen värdelös. På studera.nu finns länkar till mer information om [godkända universitet i 60 länder](http://studera.nu/studera-utomlands/vart-kan-jag-aka/lander-a-o/).

Ta reda på vilka regler som gäller för utländska studenter i det land du vill studera i. Studera.nu har information om att vara student i 60 olika länder.

**Förmedlingar av utlandsstudier**
Tar man hjälp av en förmedling för utlandsstudier är det viktigt att kontrollera vad som ingår i priset. En bra idé kan också vara att höra med andra som redan varit ute genom samma förmedling, hur de tyckte att det fungerade. man kan även kontrollera med Allmänna reklamationsnämnden om de som anordnar utlandsvistelsen har dragit på sig några mer allvarliga anmärkningar

### Bild 35. Ansökan

Försäkra dig om att du uppfyller kriterierna för att söka. Krävs det ett språktest, en viss betygsnivå eller andra förkunskaper? I vissa fall finns ett inträdesprov och i andra fall efterfrågas ett personligt brev med din motivering om varför du vill gå den sökta utbildningen.

Rekommendationsbrev från en lärare, tränare eller liknande kan också vara en fördel. Det bästa är att ställa frågor direkt till utbildningssamordnaren eller arrangörerna via e-post.

Vissa länder kräver intyg på att du är behörig till högskolestudier i hemlandet. [Universitets- och högskolerådet utfärdar sådana intyg](https://www.uhr.se/EPiServer/CMS/Content/studier-och-antagning/Studier-utomlands/Intyg-for-utlandsstudier%2C%2C8471/?epieditmode=False). Även CSN kan kräva ett sådant intyg för att du ska få studiemedel för utlandsstudier.

Utländska universitet kräver ofta att man kan uppvisa ett visst resultat på ett språktest. [Språktesten](http://euroguidance.se/mobilitet/praktiska-fragor/spraktest/) ges endast vid vissa tillfällen, och det kan ibland ta lång tid att få sitt resultat, så det är viktigt att vara ute i god tid.

### Bild 36. Finansiering

Summera vilka kostnader som finns förenat med utlandsvistelsen. Förutom en eventuell terminsavgift kan det finnas kostnader för boende, flygbiljetter, försäkring, läkarintyg inför resan samt eventuella vaccinationer och visum. Glöm inte heller bort fickpengar.

Centrala studiestödsnämnden (CSN) beviljar [studiemedel för utlandsstudier](http://www.csn.se/utomlands) utifrån vissa krav. Hur mycket man får beror på hur många veckor studierna pågår och i vilket land man studerar. Beloppen grundar sig på de levnadsomkostnader en svensk studerande har i olika länder. På CSN:s webbplats kan du kan läsa om vad som gäller i olika länder samt om merkostnadslån och tilläggsbidrag.

Som utbytesstudent inom ett program får man i regel ett stipendium eller resebidrag och man slipper betala terminsavgift.

Du kan också undersöka möjligheten till stipendier i olika stipendiehandböcker. En handbok kostar mellan ca 150–500 kr att köpa, de brukar även finnas tillgängliga på bibliotek. Vi tipsar om [Stipendiehandboken](http://www.adlibris.com/se/bok/stipendiehandboken-pengar-fran-stiftelser---hur-du-soker-och-blir-bedomd-9789188528506) och [Fonder och stipendier i Sverige](http://www.stipendieform.se/). Studentums [stipendieguide](http://www.stipendieguiden.se/) ger allmän information om stipendier.

### Bild 37. Boende och säkerhet

Det är mycket som ska fixas inför en utlandsvistelse. Boende och säkerhet är det mest grundläggande.

Studenter som åker inom ett utbytesprogram brukar i regel få hjälp med att skaffa bostad. Om du åker via en förmedling så ingår vanligtvis också boende på universitetsområdet eller i en värdfamilj i priset. Du som måste ordna boende själv hittar tips och råd i EURES – den europeiska portalen för rörlighet i arbetslivet under rubriken [Leva och arbeta](https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?acro=lw&lang=sv&catId=490&parentId=0).

Med EU-kortet får svenska medborgare sjukvård till samma pris som invånarna i ett annat EU/EES-land och Schweiz. Men det är inte allt som ingår. Det här med försäkringar är viktigt att du kollar upp på Försäkringskassans sidor om [att resa, bo, arbeta eller studera utomlands](http://www.forsakringskassan.se/privatpers/utomlands/%21ut/p/a1/hZBLT8MwEIR_jY_EmyLahJsjHimPiFdF8AW51HFMEtta2_n9pIhTC2FvK30zs7OU05pyI0atRNDWiH6_8-V7toD7okgZZM-QwTov88urfHHNVqsJeJsA-GMYzOk3FfzoZ4B_8l8p_0bmLjjwYMsU1mn5kj5WxdPF7dkRcBRSlXaQ9Ibypksc6lEEJ9EnMdihF2bn9y2Y2Z5minKUjUSJScTpe20I7pwAARnRqqh3wnzIxEsCg93qXgcZCDgUXdC-EycNCmWRgP-MXWPRiw61UQR-82-tD7Q-8KVu2NSgH9p-vGNfCYWaRQ%21%21/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/).

Innan avresan bör du som ska arbeta som au pair kontakta både Försäkringskassan och ditt eget försäkringsbolag. Vissa försäkringsbolag har så kallade au pair-försäkringar.

I Utrikesdepartementets “[Resklar? Förbered dig inför utlandsresan](http://www.regeringen.se/contentassets/0da396799ddc480fb7ba7c75fb975aa4/resklar-uds-rad-infor-utlandsresan)” kan du läsa mer om vilken hjälp som finns att få om olyckan är framme. I [Resklar-appen](http://www.regeringen.se/uds-reseinformation/resklar/) finns UD:s råd och reseinformation om världens länder från Sveriges ambassader.

### 38. Socialt sammanhang

Anpassningen går lättare om du kan fortsätta med dina intressen utomlands, så ta reda på om du kan göra det på orten dit du ska.

Ju mer du förstår av språket som talas på plats desto enklare är det att ta kontakter. Kanske hinner du läsa en språkkurs innan du åker? Annars, satsa tid i början av din utlandsvistelse på att lära dig språket!

Tveka inte att delta i de eventuella introduktions- och välkomstaktiviteter som anordnas!

### Bild 39. Checklista

Här finns en [checklista](http://euroguidance.se/wp-content/uploads/2013/07/kom-i-hag.pdf) med saker som du bör tänka på innan du ger dig iväg.

### Bild 41 - 44. Avslutning

Hoppas att presentationen har gett dig en insikt om alla de möjligheter som faktiskt finns där för dig och hur du kan gå tillväga. Om du känner dig sugen på att spendera en tid utomlands är det bara att börja nysta i informationshärvan. Allt blir klarare eftersom och de flesta som tagit steget, tycker också att det var värt det!

Här är ett par snabba test som du kan göra själv för att fundera på om du känner dig redo för en utlandsvistelse!

[Tester om attityder](http://euroguidance.se/wp-content/uploads/2014/08/internationalisering-o-jag.pdf) (öppnas som .pdf i ny flik)

[Test om kompetens](http://euroguidance.se/wp-content/uploads/2013/07/klara-fardiga-ga.pdf) (öppnas som .pdf i ny flik)

Till talare: De här testen kan vara ett sätt att få igång tankarna kring och diskussionen runt en utlandsvistelse bland eleverna. De går lika bra att använda före som efter presentationen.