



INFOMØTE 4

AVREISESAMLING

Utteksling høsten 2025

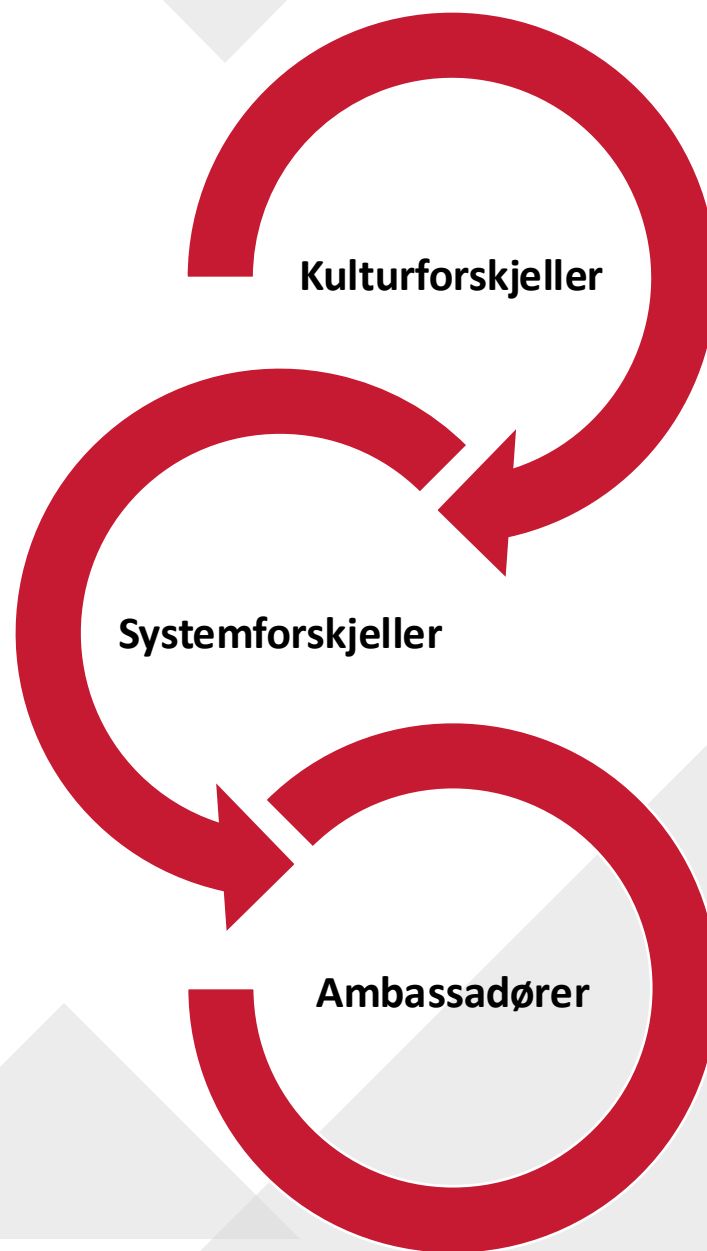
Introduksjon

Program:

- Introduksjon og velkomst ved **Axel Eikner**, Avdeling for forskningsadministrasjon og internasjonalisering, Kristiania
- Forberedelse på at alt ikke er som hjemme, nødvendig dokumentasjon og egenerklæring som må signeres av alle utvekslingsstudenter, ved **Axel** og **Andrea Sydvold**
- Kort presentasjon av ANSA og ANSA studentforsikring ved **Mathilde Aadland Dahl**, ambassadør, ANSA
- Beredsskapsavtalen og presentasjon av Sjømannskirken ved **Sverre Toft**, sjømannsprest/beredskapsrådgiver
- Samtale rundt hva dere som studenter bør være bevisst underveis i semesteret i utlandet og hvordan ANSA og Sjømannskirken kan bidra

Du vil få verdifull erfaring og innsikt

*Vi vil at du skal ha positive
forventninger, føle deg trygg
og samtidig være beredt!*



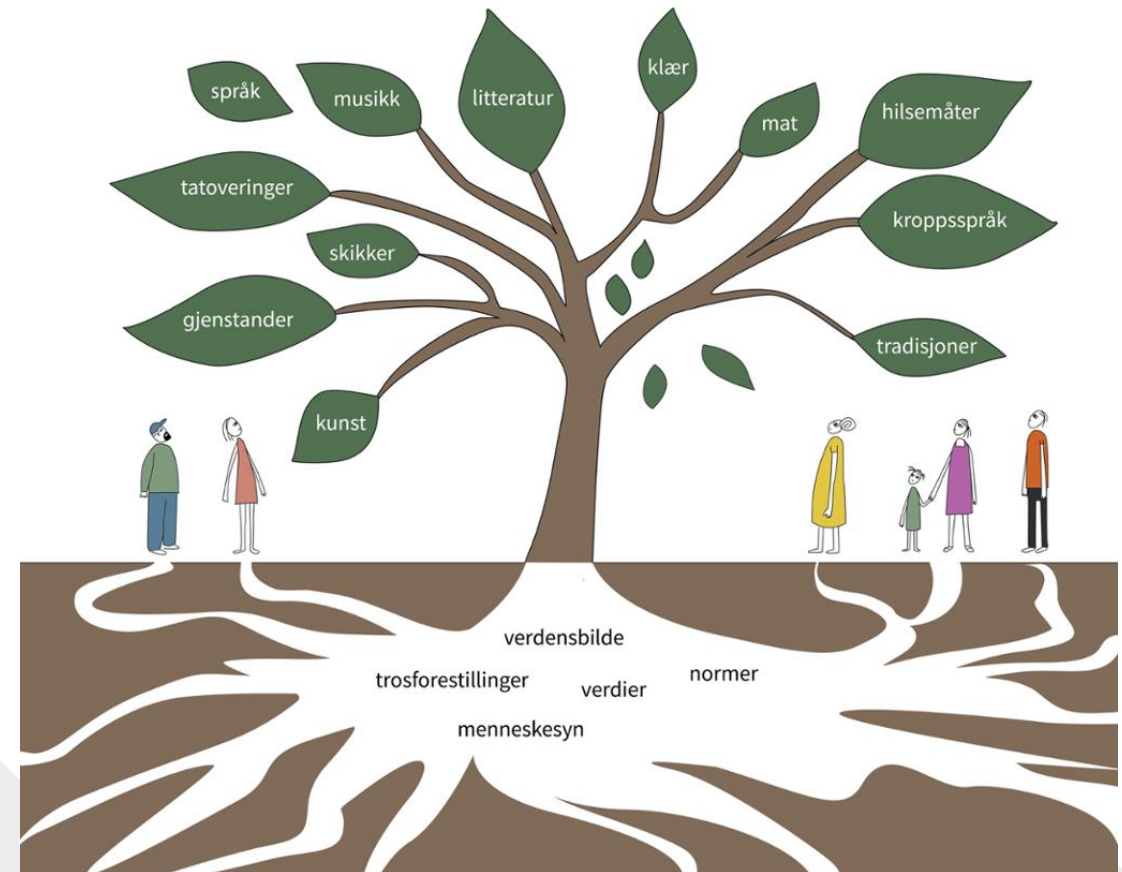
Her skal dere reise høsten 2025

- **Sverige** – Stockholm
- **Danmark** – København
- **Skottland** – Edinburgh
- **England** – London, Kingston, og Southampton
- **Belgia** – Antwerpen og Hasselt
- **Frankrike** - Bordeaux
- **Tyskland** – Frankfurt, Düsseldorf, og Köln
- **Polen** – Warszawa
- **Spania** – Barcelona
- **Portugal** – Lisboa
- **Italia** – Milano og Roma
- **India** - Goa
- **Thailand** – Bangkok
- **Taiwan** - Taipei
- **Sør-Korea** – Daejeon
- **Australia** – Brisbane og Melbourne
- **USA** – Berkeley (San Fransisco, og Hawaii (Honolulu, Oahu))

Interkulturell kompetanse

Evnen til å kommunisere på tvers av kulturer

- Når vi har tilstrekkelig kunnskap om noe – og noen
- er det lettere å kommunisere og tilpasse oppførselen vår på en slik måte at vi verken avviser eller fornærmer dem vi snakker med
- *Vi klarer med andre ord bedre å forstå andre og gjøre oss selv forstått*



Kan vi lære noe av hvordan besøkende ser på oss?

Interkulturell kompetanse gjør det lettere å få innpass på nye steder, ettersom vi forstår hva som kjennetegner den rådende kulturen

Vi kan starte med å observere og reflektere over egen væremåte og egen kultur...

Kristiania sine verdier inkluderer 'tolerant' og 'raus'

..i tillegg til 'ambisiøs', 'kreativ', og 'praksisnær'!



Bilde hentet fra 'Blogg.no'

Hvilke egenskaper kan du fokusere på?



- Det kan være lurt å observere og reflektere over den lokale væremåten
- Sammenlign med din egen kulturelle bakgrunn
- Godta ulike perspektiver på verden og aksepter mangfold
- *Tolerant + Raus = En ekte Kristiania ambassadør*

«Opposisjon mot systemet man møter er et tapsprosjekt!»

Viktige elementer du må fullføre før du reiser:

- Les Kristiania sin [obligatoriske informasjon](#) til utvekslingsstudenter
- Ta med deg en utskrift av '[Beredskap for studenter i utlandet](#)'
- Fyll inn den obligatoriske [egenerklæringen](#)
- [Reiseregistrering](#) for UD
- Emnevalg og forhåndsgodkjenning
- Du har skaffet visum?
- Flybillettene er bestilt
- Bolig er på plass ute
- Du har forsikring for hele perioden
- Vaksiner (der det trengs)





ANSA

Innhold

1. ANSA for trygghet
2. ANSA for å ha det sosialt og gøy
3. ANSA for videre karriere

Under studiene kan ANSA bidra til at
oppholdet blir gøy og trygt!



ANSA Studentforsikring



Våre velferdstilbud

Sosialveiledning

Opplever du utfordringer under studietiden eller etterpå?
ANSA tilbyr støtte og veiledning. Tjenesten er helt
kostnadsfri for medlemmer, og vi har taushetsplikt.



Hvem passer sosialveiledning for?

Alle ANSA-medlemmer har tilgang til tjenesten. Du kan snakke med ANSAs sosialveileder om små og store utfordringer i hverdagen, enten det gjelder praktiske ting, stryk på eksamen, folkeoppgifter eller helseproblemer. Hvis vi sammen kommer frem til at du trenger videre oppfølging, kan vi veilede og gi informasjon om rettigheter og hjelp til å finne rett instans.

Eksempler på typer sosialveiledere kan hjelpe med

- Studiemotiverte utfordringer
- Studiestruktur
- Arbeidsutfordringer
- Spørsmål angående instanser (Skrivekassen, NAF, Skatteetaten, Hellig)
- Sosiale vansker
- Bekymring/angst
- Informasjon

TRIA-kontakter i ANSA



Henriette Moe Schjelderup

Tidspunkt: 10.00-12.00
Telefon: +47 908 82 800
E-post: h.m.schjelderup@ansa.no



Nora Heydahl

Tidspunkt: 10.00-12.00
Telefon: +47 908 82 800
E-post: n.heydahl@ansa.no



Live Dahl

Tidspunkt: 10.00-12.00
Telefon: +47 908 82 800
E-post: l.dahl@ansa.no



Bestill psykologtime!

Send en e-post med ditt **medlemsnummer** til
sosialveiledor@ansa.no.

Du vil få tilsendt en sikker kode tilbake, og får dermed mulighet til å
registere deg og bestille timer med én gang.

[Send e-post](#) →



Samarbeidspartnere



Det er norske
studenter i mer
enn 100
forskjellige land

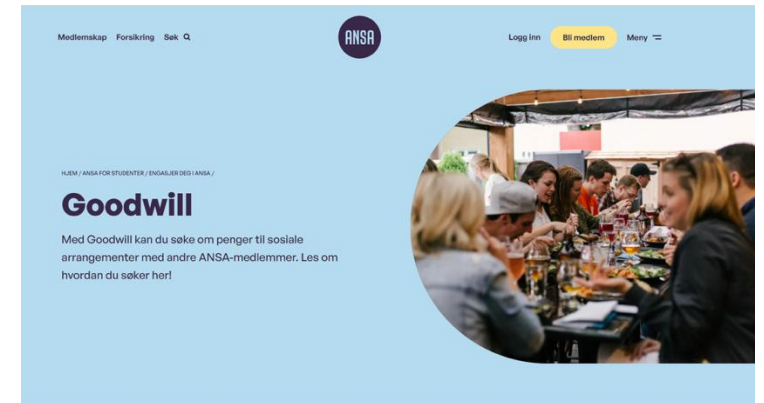
ANSA CANADA	ANSA LATVIA	ANSA SØR-KOREA	ANSA IRLAND	ANSA KROATIA	ANSA SVEITS
-------------	-------------	----------------	-------------	--------------	-------------

ANSA JAPAN	ANSA KINA	ANSA SLOVAKIA	ANSA TYSKLAND	ANSA ØSTERRIKE	ANSA SVERIGE	ANSA TSJEKKIA	ANSA ITALIA	ANSA UNGARN
		ANSA MARTIN	TYSKLAND VEST	ANSA GRAZ	ANSA STOCKHOLM	ANSA PRAHA	ANSA MILANO	ANSA BUDAPEST
		ANSA KOSICE	TYSKLAND ØST/BERLIN	ANSA WIEN	ANSA GÖTEBORG	ANSA BRNO	ANSA BOLOGNA	ANSA PÉCS
			TYSKLAND SØR					

ANSA UK		ANSA AUSTRALIA & NZ	ANSA POLEN	ANSA DANMARK	ANSA FRANKRIKE	ANSA BENELUX	ANSA SPANIA & PORTUGAL	ANSA USA
ANSA BATH	ANSA ABERYSTWYTH	ANSA BRISBANE	ANSA BYDGOSZCZ	ANSA AALBORG	ANSA PARIS	ANSA BELGIA	ANSA BARCELONA	ANSA BAY AREA
ANSA BOURNEMOUTH	ANSA BRISTOL	ANSA WOLLONGONG	ANSA BIALYSTOK	ANSA AARHUS	ANSA TOULOUSE	ANSA ENSCHEDE	ANSA MADRID	ANSA COLORADO
ANSA EDINBURGH	ANSA BRIGHTON	ANSA GOALD COAST	ANSA GDANSK	ANSA ESBJERG	ANSA REIMS	ANSA GRONINGEN	ANSA LISBOA	ANSA HAWAII
ANSA EXETER	ANSA ESSEX	ANSA MELBOURNE	ANSA KRAKOW	ANSA KØBENHAVN	ANSA GRENOBLE	ANSA ØST-HOLLAND	ANSA VALENCIA	ANSA NEW YORK
ANSA KENT	ANSA GLASGOW	ANSA SYDNEY	ANSA LODZ	ANSA ODENSE		ANSA SØR-HOLLAND		ANSA NEW ENGLAND
ANSA LEEDS	ANSA LIVERPOOL		ANSA LUBLIN			ANSA AMSTERDAM		ANSA LOS ANGELES
ANSA SHEFFIELD	ANSA LONDON		ANSA POZNAN			ANSA UTAH		
ANSA OXFORD	ANSA ST. ANDREWS		ANSA SZCZECIN			ANSA WASHINGTON		
ANSA MANCHESTER			ANSA WARSZAWA					



Bli med på ANSA Vårsemester Kick-off og Velkomstfest!



- Hvem kan søke
- Søkekriterier
- Hva kan jeg få støtte til?
- Send inn søknad
- Behandling og tildeling
- Ofte stilte spørsmål



ANSA er der også når
du er ferdig med å
studere





22 47 76 00 (man-fre)

www.ansa.no

medlem@ansa.no

IG: @ansastudent

TikTok: @ansastudent



Sjømannskirken

(Se egen tilsendt presentasjon fra Sjømannskirken)

Semesterregistrering

Selv om du reiser på utveksling, er det viktig at du husker å semesterregistrere deg ved Kristiania.

Etter du kommer hjem:

Last opp karakterutskriften (frist 1. mars)

Confirmation of Stay (Erasmus+)



Har du spørsmål underveis i utvekslingen,
så kan du fortsatt bruke vår e-post:

utveksling@kristiania.no