



# STEFNUMÓT VIÐ HEIMINN

[www.eures.is](http://www.eures.is)

[www.euroguidance.is](http://www.euroguidance.is)

[www.europass.is](http://www.europass.is)

[www.evrovisir.is](http://www.evrovisir.is)

[www.lme.is](http://www.lme.is)

## EFNISYFIRLIT

Inngangur	1	Europass opnar dyr	21
Með lítið barn á Ítalíu	2	Evróvisir vísar þér veginn	21
Hversu alþjóðleg/ur ertu?	4	Vildi komast út fyrir þægindahringinn	22
Ertu tilbúin/n?	5	Íslendingar í útlöndum	24
Þjór með sítrónu eða jarðarberjalíkjör	6	Undirbúningur undir starfsþjálfun á vinnustað	25
Val á landi	8	Hvers vegna viltu fara til útlanda?	26
Hvers vegna ferðu?	9	Sumarstörf og sumdardvöl	28
Nauðsynlegt að kynnað öðrum menningarheimum	10	Au pair	28
Ný tungumál – nýir möguleikar	12	Sjálfboðaliðastörf	29
Íslendingar í námi erlendis	13	Við undirbúning, ...	30
Hægt að skrimta af einum launum	14	Ferðadagbók	32
Sjálfsþekking	16		
Kostnaður við nám erlendis	17		
Útvarpsþættir í Ungverjalandi	18		
Viðbúin, tilbúin, nú	20		

Ritstjórar og ábyrgðarmenn: Dóra Stefánsdóttir, Evrópumiðstöð náms- og starfsráðgjafar og Europass, Hjörtur Ágústsson, Evróvísi og Dröfn Haraldsdóttir, Eures – Evrópskri vinnumiðlun.

## INNGANGUR

Margir hafa áhuga á því að víkka sjóndeildarhringinn og prufa eitthvað nýtt með því að dvelja um nokkurra mánaða eða ára skeið í útlöndum við nám eða störf. Slík dvöl getur verið ákaflega jákvæð og gefið fólki veganesti sem endist því allt lífið. Margar spurningar vakna þegar hugmyndin um að flytjast á milli landa er tekin til alvarlegrar athugunar.

Er ég tilbúin/n?

Hvert á ég að fara?

Hvernig á ég að undirbúa mig?

Hvað þarf ég að taka með mér?

Hvernig á ég að finna húsnæði, vinnu, skóla, vini ...?

Ef ég fer, hvernig get ég þá fengið sem mest út úr dvölinni?

Bæklingur þessi er ætlaður öllum þeim sem hugleiða hvort dvöl erlendis gæti verið einmitt það sem þeir vilja eða þurfa en eru samt ekki alveg vissir. Vonast er til þess að kennarar og náms- og starfsráðgjafar bendi nemendum sínum á hann og hjálpi þeim að nota hann.

Grunnhugmyndin að bæklingnum er fengin að láni frá Cimo, miðstöð Evrópuverkefna í Finnlandi, með góðfúslegu leyfi stofnunarinnar, en hann hefur verið staðfærður þannig að hann eigi við Íslenskar aðstæður.



euro | guidance



evróvísir.is



Stjórnardeild mennta-  
og menningarmála  
Mentaaætlun Evrópusambandsins

## MEÐ LÍTIÐ BARN Á ÍTALÍU

Edda Björnsdóttir stundaði ítölskunám í Pescara á vesturströnd Ítalíu haustið 2007 með Erasmus styrk. Þangað fór hún með sambýlismanni sínum, Steinari Erni Atlasyni, og dótturinni Sigríði Erlu, sem aðeins var 11 mánaða þegar þau lögðu af stað. Edda var að skrifa lokaritgerð í ítölsku sem fjallaði um nýraunsæi í ítölskum kvikmyndum og fékk auk aðstoðar við hana að sækja tíma í kvikmyndafræði og var það nám metið að fullu til eininga í HÍ.



„Fólkið var svo gott við okkur“

## AUÐVELT OG ERFITT

„Það var bæði ákaflega auðvelt að fara út og mjög erfitt. Ég hafði áður verið níu mánuði á Ítalíu sem au pair og í ítölskunámi hér heima, en það var allt öðruvísi að fara út með fjölskyldu. Þá saknar maður stórfjölskyldu og vina einhvern veginn meira að mínu mati. Börn eru samt svo innilega velkomin alls staðar á Ítalíu og hjónin sem við leigðum hjá gengu Sigríði Erlu bókstaflega í afa og ömmu stað og vildu allt fyrir okkur gera. Blómasalinn á horninu bauð okkur líka bílinn sinn að láni og það okkur endilega að nota hann eins og við vildum, svo framarlega sem lykillinn færi undir mottuna farþegamegin. Við fengum strax pláss á sérstökum ungbarnaleikskóla og Sigríður Erla byrjaði að tala ítölsku og varð strax mjög ítölsk í fasi, talaði með miklum handahreyfingum og áherslum. Það var því auðveldara að komast inn í samfélagið með barn og allt gert eins auðvelt fyrir mann og kostur var.

Það erfiðasta var að veturinn var mjög kaldur og Sigríður Erla fékk lungnabólgu og varð mjög veik eina nóttina. Við vissum ekki einu sinni númerið á neyðarlínunni og þá var maður ansi einn svona langt frá fjölskyldunni. Sem betur fer hjálpuðu leigusalahjónin okkur og við komumst beint með hana til barnalæknis sem bjargaði máluunum.“

## EINI ÚTLENDINGURINN Í NÁMINU

Edda var eini útlendingurinn sem stundaði námið í kvikmyndafræðinni, sem fór vitaskuld fram á ítölsku. „Það var ekkert erfitt og ég var oft eini nemandinn sem talaði í bekknum, allir hinir sátu eins og dúkkur þratt fyrir tilraunir kennaranna til að fá þá til að tala. Bæði þekkti ég orðaforðann úr bókum um kvikmyndafræði og eins var ég búin að lesa mikið um ítalskar kvikmyndir áður en ég kom út. Það sem hjálpaði líka var að háskólinn í Pescara er mjög lítill og við vorum fá saman í tíma. Ég hvarf því ekki í mannhafinu heldur var þetta allt á persónulegu nótunum. Samt fraus ég nú á munnlega lokaprófinu og gat allt í einu ekki munað hvað ég ætlaði að segja á ítölsku. En próffessorinn minn kom mér á sporið og allt gekk eins og í sögu að lokum.

Við notuðum hvert tækifæri til að ferðast og fengum marga gesti. Ströndin, sem var í sjö mínútna göngufæri frá okkur, var þó okkar aðal dvalarstaður eftir skóla. Minn mesti lærdómur við það að búa í öðru landi var sá að staðalímyndir eiga sjaldnast við rök að styðjast fyrir utan hvað það er skemmtilegt að komast út úr samdaun þekkingarheims síns. Það er í raun ekki til neitt sjálfsagt, við lærum svo margt af samfélagi okkar við aðra. Pescara var líka mjög lifandi og skemmtileg borg þó svo að hún sé ekki eins og í ferðabókum um Ítalíu. Allir sem bjuggu í Pescara vildu hvergi annars staðar vera og þótti vænt um borgina sína. Það var samt mjög gott að koma heim aftur.“

**„Það var bæði ákaflega auðvelt að fara út og mjög erfitt.“**

ÍTALÍA

PESCARA

ERASMUS

ERFIT

AUÐVELT

## Hversu alþjóðleg/ur ertu?

Æfingarnar hér á eftir gefa ykkur tækifæri til þess að komast að því hversu alþjóðleg þið teljið ykkur vera og hvort lengri dvöl erlendis myndi henta ykkur.

### Orðatengsl

Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir eftirfarandi orð?

vinnubúðir  
sjálfboðaliði  
sendiherra  
fátækt  
skiptinemi

tungumála-  
hæfileikar  
Rússland  
útlendingur  
starfsferill

neysla  
trúboðsstarf  
New York  
Manga  
au pair

innfæddur  
menningaráfall  
lífstill  
heimsbúi  
Afrika

Berðu þig saman við vini.

Eruð þið sammála eða ósammála um margt af þessu?

## Að læra af reynslu annarra

Á vef Erasmus áætlunarinnar er að finna nokkrar greinar háskólanema sem tóku hluta náms síns í öðru Evrópulandi.

<http://www.lme.is/page/ErasmusStudentaskipti>

Lestu greinarnar og svaraðu eftirfarandi spurningum:

1. HVAD fékk greinarhöfundur út úr dvölinni?
2. HVAD lærði hann um eigin menningu og sjálfan sig?
3. HVERNIG leysti hann þau vandamál sem hann stóð frammi fyrir?

## Undirbúningur fyrir ferðina

Áður er haldið er út í heiminn er gott að fara yfir líf sitt eins og það hefur verið fram að því. Ekki er hægt að búast við að dvölin verði með öllu áfallalaus og hver og einn bregst við því sem upp kemur með því að ausa úr eigin reynslubrunni. Gott er einnig að vita að aðrir hafa lent í svipuðum erfiðleikum og heimþráin er ekkert sem var verið að finna upp.

Undirbúningur fyrir dvöl í öðru landi þarf að hefjast löngu áður en lagt er af stað. Í raun og veru hefst hinn andlegi undirbúningur um leið og ákvörðun er tekin um að fara. Hinn hagnýti undirbúningur hefst svo þegar búið er að velja landið og tímann og fá staðfestingu á að skólinn eða vinnustaðurinn sé viljugur til að taka á móti manni.

### Nokkur skref eru ákaflega mikilvæg:

- Lestu allt sem þú nærð í um land og þjóð. Á vefnum eru býsнин öll af upplýsingum, reyndar mismunandi áreiðanlegum, og svo er hægt að fá bækur lánaðar á bókasafninu. Smátt og smátt verður myndin gleggri og væntingarnar til dvalarinnar raunhæfari.
- Reyndu að læra a.m.k. undirstöðuatriði í málinu. Ef til vill kanntu þegar eitthvað en því meira sem þú getur bætt við þig, því betra.
- Vertu viss um að hafa alla þá pappíra sem þú gætir mögulega verið beðin/n um. Á öðrum stað í bæklingnum er stuttur gátlisti yfir pappíra sem gott væri að hafa.
- Svo er gott að afla sér upplýsinga um loftslagið í landinu og auðvelda þannig valið á þeim fatnaði sem þú ætlar að pakka niður. Okkur Íslendingum hættir til að gleyma að víða erlendis getur verið ansi kalt innandyrna og því geta hlý föt verið nauðsynleg, jafnvel þótt hlýtt sé í veðri þegar komið er út.

### Fyrstu skrefin á erlendri grund

Þeir sem fara í skiptinám eru yfirleitt svo heppnir að búið er að skipuleggja fyrirfram hvar þeir eiga að búa, læra eða vinna. Einhver aðili í hinu nýja landi sér um að allt gangi upp og er til halds og trausts þegar á þarf að halda.

Þeir sem skipuleggja nám sitt sjálfir búa ekki við slíkan munað. Þeir þurfa sjálfir að útvega sér húsnæði, finna bestu leiðirnar til að komast á milli staða og sjá um sig að öllu leyti, frá því að þvo þvotta til þess að kaupa í matinn. Oft verður ungt fólk fyrir verulegu áfalli þegar það gerir sér grein fyrir því hvað það kostar að sjá um sig sjálfur að öllu leyti og því er eins gott að vera við öllu búin/n. Sérstaklega geta fyrstu vikurnar verið dýrar þegar nauðsynlegt er að kaupa allt mögulegt sem notast smátt og smátt.

### Raunveruleikinn bankar á dyrnar

Jafnvel nemandi í skiptinámi þurfa að gera ráð fyrir því að sjá um sig sjálfir að verulegu leyti. Hugsanlega er mikið gert fyrir þá fyrstu dagana en fyrr en varir þurfa þeir að sjá sjálfir um að koma sér á milli staða og að læra að lifa eins og fólkíð í landinu. Það er langt í frá auðvelt að eignast nýja vini, sætta sig við að svo ótal margt er ólíkt því sem maður á að venjast og að berjast við heimþrá sem getur hellst yfir mann þegar sist skyldi.

Engar töfralausnir eru til, þú verður bara að reyna eins og þú getur að aðlagast. Reyndu að herma eftir fólkinu á staðnum þótt þér finnst það skrytið. Hvernig hagar það sér, talar og hugsar? Hvernig er framkoman í verslunum, í skólanum, á vinnustaðnum, hvað er talað um á kaffistofunum, hvernig koma fullorðnir fram við börn? Gott er að reyna strax að eignast vini í nýja skólanum eða á vinnustaðnum sem hægt er að spyrja og fá ráð hjá, jafnvel um smávægilegustu atriði. Reyndu að vera ekki of neikvæð/ur, engum þykir gott að heyra að eigið land sé ljótt eða samlandar undarlegir. Ef ekkert gengur að sætta sig við lífið í nýja landinu, getur verið nauðsynlegt að leita sér aðstoðar fagmenntaðs fólks, t.d. sálfræðinga eða félagsráðgjafa.

Nauðsynlegt er líka að þekkja sjálfa/n sig vel. Hvað fer í taugarnar á manni, við hvað er maður hræddur og hvað finnst manni jákvætt og skemmtilegt? Reyndu að vera eins raunsæ/r og þú getur, maður fer aldrei langt með því að blekkja sjálfan sig.

## BJÓR MEÐ SÍTRÓNU EÐA JARÐARBERJALÍKJÖR

Eva Thu Huong Jóhannsdóttir var í Montpellier í Suður-Frakklandi sumarið 2011 þar sem hún lærði fyrst frönsku í skóla í tvær vikur og vann svo á hóteli í tvo mánuði. Tilgangur ferðarinnar var því tvíþættur, að bæta frönskukunnáttuna og að vinna í framandi umhverfi. Hún fékk styrk frá Námsferðum úr Leonardo da Vinci áætluninni og auk þess nokkur vinnulaun á hótelinu.



„Skólinn var mjög finn. Ég vann svo á kvöldvöktum á hótelinu, frá kl. 15-23, aðallega á barnum. Okkur var kennt að búa til helstu drykki sem beðið var um og ég komst fljótt inn í „barfrönskuna“. Frakkar drekka mjög skrýtna drykki, t.d. bjór með sítrónu eða jarðarberjalíkjör og ég hélt fyrst að ég væri eitthvað að misskilja hvað þeir voru að biðja um. En ég spurði bara næsta mann og gat látið eins og ekkert væri og smátt og smátt kom þetta.“

### Aftur til Montpellier

„Ég hafði lært frönsku þrjár annir í menntaskóla en það voru liðin tvö ár og ég var búin að gleyma miklu. Þetta kom þó ótrúlega fljótt. Ég hef svo haldið frönskunni við síðan ég kom heim með því að hafa samskipti við fyrrum vinnufélaga á netinu.“

Montpellier er geysilega fallegur bær, í hæðunum upp af Miðjarðarhafsströndinni sem er í 10 kílómetra fjarlægð. Í miðbænum eru þröngar götur milli gamalla húsa og sumrin eru hlý og sólrík.

„Í frítímanum fór ég mikið í sjóinn og skoðaði bæinn. En það var lítið frí úr vinnunni og þess vegna sá ég ekki mikið af öðrum stöðum í Frakklandi. Ég var óheppin með húsnæði í fyrstu en málið var leyst og síðustu vikurnar bjó ég með rússneskri stelpu og það gekk mjög vel.

Það var erfitt að koma heim og mig fór strax að langa út aftur. Ég er búin að ákveða að fara aftur næsta sumar til Montpellier með vinkonu minni sem var þar samtímis mér og þá ætlum við bara að vera ferðamenn.“

**„Það var erfitt að koma heim og mig fór strax að langa út aftur.“**

FRAKKLAND

MONTPELLIER

LEONARDO

VINNA

BARFRANSKA

## Val á landi

Veldu uppáhaldslandið með því að svara spurningunum hér að neðan.

Í hvaða þremur löndum gætirðu hugsað þér að búa tímabundið?

Til hvaða þriggja landa myndirðu alls ekki vilja fara?

Hvers vegna valdirðu þessi lönd?

Hvað er það við þau sem höfðar til þín eða fær þig til að hafna þeim?

Hvað veistu um þessi lönd?

Hvað tengirðu þeim?



## Ertu með útþrá? Mældu styrkleikann!

Lestu staðhæfingarnar og settu kross við það sem á best við.

- Ég er á þeim tímapikti í lífi mínu að ég gæti farið til útlanda strax.
- Erlend tungumál og menningarheimar hafa alltaf heillað mig.
- Ég myndi mjög líklega geta fundið mér vinnu erlendis.
- Ég myndi gera eitthvað í öðru landi sem ég get ekki gert hér á Íslandi.
- Mér þætti gaman að komast að því hvernig mér gengi í öðru landi.
- Vinna eða nám erlendis væri kærkomin tilbreyting.
- Á meðan ég væri í útlöndum gæfist mér tóm til að hugsa um líf mitt hér og framtíðina.
- Ég hef áhuga á því að komast að því hvað útlendingum finnst um Íslendinga.
- Reynsla í öðrum löndum eykur gildi lífsins.
- Þegar ég fer til annarra landa velti ég því oft fyrir mér hvernig væri að búa þar.

<input type="checkbox"/> Algerlega ósammála	<input type="checkbox"/> Hvorki né	<input type="checkbox"/> Alveg sammála
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ef flestir krossanna lenda í eftirfarandi kössum er svarið skýrt:

Algerlega ósammála

Það væri kannski best að þú aflaðir þér meiri reynslu hér á Íslandi. En þú gætir samt haldið áfram að hugsa um valmöguleikana með því að skoða þennan bækling vel. Ef til vill er æfingin „viðbúin, tilbúin, nú!“ eitthvað fyrir þig.

Alveg sammála

Þú ert með ákafa útþrá! Haltu áfram og gerðu næstu æfingu.

## Hvers vegna ferðu?

Eitt af því mikilvægasta við aðlögun í nýju landi er að gera sér grein fyrir hinni raunverulegu ástæðu ferðarinnar. Er hún sú að þig langar að læra eitthvað nýtt eða vinna t.d. sem sjálfboðaliði á nýjum stað eða sú að þú ert að reyna að komast í burtu frá leiðinlegum raunveruleika hér á landi? Svarið við þessari spurningu ræður miklu um hvernig þú bregst við þegar þú kemur á staðinn.

Rannsóknir hafa sýnt að ástæður þess að ungt fólk velur að mennta sig frekar í útlöndum en heima fyrir eru einkum þrjár:

- persónulegar, þar sem óskin um að upplifa eitthvað nýtt, lenda í ævintýrum og auka þroska sinn eru veigamestar
- menningarlegar, þar sem löngunin til að kynna lífi, tungumáli og sögu annars lands ræður för
- tengdar óskum um ákveðinn frama, þar sem nám erlendis getur verið nauðsynleg forsenda þess að fá ákveðið starf.

Flestir fara þó út í nám af fleiri en einni ástæðu.

## Hvað færðu út úr dvölinni?

Þumalfingurreglan er sú að flestir fá það út úr dvöl erlendis sem þeir búast við. Þeir öðlast nýja reynslu, læra nýtt tungumál og læra auk þess það sem þeir fóru til að læra, annaðhvort í skóla eða á vinnustað. Þeir eignast líka nýja vini, innlenda sem erlenda, sem stundum eru í sambandi við þá árum og jafnvel áratugum saman.

Þegar heim er komið nýtist dvölin erlendis til margra hluta. Skiptinám gefur einingar í námi hér heima og fullt nám veitir réttindi á vinnumarkaði. Margir vinnuveitendur vilja gjarnan ráða til sín fólk með einhverja reynslu frá útlöndum, þeir telja að það fólk hafi sýnt áræði og þor, hafi öðlast margvíslega jákvæða reynslu og geti hjálpað fyrirtækinu við starfsemi sína á alþjóðavettvangi.

upplifun

menning

nám

ævintýri

tungumál

## NAUÐSYNLEGT AÐ KYNNAST ÖÐRUM MENNINGARHEIMUM

Snaevar Örn Ólafsson fór í tvær námsferðir árið 2010 þegar hann var á síðustu önn náms sem rafvirki í Tækniskólanum; til Finnlands í apríl og Þýskalands í október. Ferðirnar voru hluti af samstarfsverkefni landanna þriggja sem var styrkt af Leonardo da Vinci áætluninni. Ferðirnar voru metnar sem tveggja eininga valáfangi í Tækniskólanum.



„Tungumálakunnátta  
opnar dyr“

## Mikill munur að kunna málið

„Verkefnið snérist um endurnýjanlega orku. Við áttum öll að kynna það nýjasta í þeim geira í okkar löndum hvert fyrir öðru. Ég kynnti jarðvarmann ásamt öðrum strákum en annar hópur kynnti notkun osmósu við rafmagnsframleiðslu. Við útbjuggum kynningarnar á ensku og það eitt var ákaflega lærdómsríkt. Þær vöktu líka mikla athygli hinna í verkefninu. Við vorum mestmegnis í skóla á báðum stöðunum en fórum líka í heimsóknir í verksmiðjur.

Ég var tvær vikur í námubænum Outukompu í austanverðu Finnlandi, ekki langt frá rússnesku landamærunum. Þetta er mjög lítill bær og mér fannst erfitt að komast í samband við fólkið sem þar bjó. En við vorum heppnir að því leyti að í Eyjafjallajökulsgosinu vorum við kennaralausir í viku og gátum notað hana til að skoða okkur um. Við leigðum okkur bíl saman Þjóðverjarnir og Íslendingarnir og það var rosalega gaman!“

„Það var allt öðruvísi að koma til Þýskalands. Þar var ég eina viku í hafnarborginni Stade sem er fyrir sunnan Hamborg, við ána Elbu sem er skipgeng. Þar var alveg dásamlegt að vera, fallegur bær og skemmtilegt fólk sem auðvelt var að kynnast.

Það er nauðsynlegt að kynnast öðrum menningarheimum. Maður sér þá kosti og galla við alla staði, líka sína eigin. Ég tala talsverða þýsku og það opnaði mér ótal dyr, bæði kynntist ég Þjóðverjunum sem ég var með í Finnandi vel og eins var mjög gaman að vera í Þýskalandi og hitta þar bæði þá stráka og aðra. Ég gæti vel hugsað mér að fara til Þýskalands og vinna í einhvern tíma.“

FINNLAND

ÞÝSKALAND

LEONARDO

OUTUKOMPU

TUNGUMÁL

**„Í Eyjafjallajökulsgosinu vorum við kennaralausir í viku og gátum notað hana til að skoða okkur um.“**

## Ný tungumál – nýir möguleikar

Því fylgir mikil breyting að flytjast í nýtt og framandi umhverfi þar sem talað er erlent tungumál. Sumar þessara breytinga eru svo óvæntar að ómögulegt er að undirbúa sig í þau. Þess vegna getur þú metið hversu reiðubúin/n þú ert með því að meta mögulegar breytingar og hversu vel þú ert búin/n undir að takast á við þær.

Þessir kassar innihalda ýmis svið lífsins sem verða fyrir áhrifum við það að þú flyst á milli landa. Veldu það svið sem þér finnst skipta mestu máli



## Aðlögun að breytingum

Rifjaðu upp hvernig þú hefur tekist á við breytingar í lífi þínu hingað til. Slíkar breytingar kunna að hafa falið í sér flutning innanlands eða til annars lands. Þú gætir einnig hafa flutt að heiman til þess að læra eða vinna. Íhugaðu eftirfarandi:

Hver var þín fyrsta hugsun um þá nýju stöðu sem þú varst komin/n í?

Hvað gerðirðu eða hvernig brástu við?

Hvernig leið þér?

Hvernig brugðust þínir nánustu við?

Hvað var það besta og það versta við breytinguna?

Hvernig aðlagðist þú nýjum aðstæðum?

Hversu langan tíma tók aðlögunin?

Hvað lærðir þú um sjálfa/n þig eftir að breytingin var yfirstaðin?

Geturðu greint eitthvert mynstur í hegðun þinni sem er dæmigert fyrir þig eða þér hættir til að endurtaka í hvert sinn sem þú tekst á við breytingar?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Íslendingar í námi erlendis

Ekki eru til nákvæmar tölur um fjölda íslenskra námsmanna erlendis. Þær tölur sem eru aðgengilegar eru yfir fjölda námsmanna sem taka námslán. Þetta er auðvitað meginhluti hópsins en alltaf eru einhverjir sem þiggja námsstyrki, fjármagna námið með sjálfsaflafé eða þiggja aðstoð foreldra og annarra vandamanna.

Fjöldi íslenskra námsmanna erlendis sem taka námslán hefur sveiflast frá 1.672 árið 1998 upp í 2.380 árið 2008. Árið 2009 var fjöldinn kominn niður í 2.129. Mikill meirihluti þessa fólks stundar nám á Norðurlöndum og nærri því helmingurinn á hverju ári er við nám í Danmörku. Því hafa sprottið upp Íslendinganýlendur víða á stúdentagörðum þar í landi og nýir landar geta leitað til þeirra sem þar búa fyrir til að fá aðstoð við að koma sér fyrir.

Í tölum um námsmenn erlendis eru vitaskuld ekki taldir með allir þeir sem fá styrki til stuttrar námsdvalar erlendis. Helstu hópar styrkþega eru:

- háskólanemar sem fá styrki úr Nordplus áætluninni til náms á Norðurlöndum og Erasmus áætluninni til náms í Evrópu til skiptináms við háskóla í Evrópu í eina eða tvær annir með því skilyrði að námið nýtist á einhvern hátt þegar heim er komið. Um 200 stúdentar fá slíka styrki á hverju ári. Síðan bjóðast örfáir styrkir til náms í löndum utan Evrópu, bæði frá skólunum sem þá bjóða og frjálsum félagasamtökum eins og Rotary og Zonta. Allir skiptinemar eru skráðir sem nemar við sinn heimaskóla þ.e. á Íslandi
- starfsmenntanemar sem fá styrki úr Leonardo da Vinci áætluninni til styttri dvalar (tveggja til 39 vikna) í skólum eða á vinnustöðum í Evrópu. Einnig er miðað við að námið nýtist þegar heim er komið. Skólarnir sem nemarnir stunda nám við hér á landi sækja um styrkina. 150-200 einstaklingar fá slíka styrki árlega
- Norræna félagið veitir styrki til náms í Lýðháskólum. Frekari upplýsingar eru á <http://nordnam.wordpress.com/lydhaskolar/>

- Ungmennafélag Íslands veitir styrki til náms við íþróttalýðháskóla í Danmörku. Frekari upplýsingar eru á [http://www.umfi.is/umfi09/veftre/verkefni/erlend\\_samskipti/ithrottalydhaskolar/](http://www.umfi.is/umfi09/veftre/verkefni/erlend_samskipti/ithrottalydhaskolar/).
- nemar í tungumálanámi sem ekki leiðir til háskólagráðu, t.d. frönsku f. útlendinga í Frakklandi.

Samband íslenskra námsmanna erlendis (SÍNE) veitir félagsmönnum sínum margháttaða aðstoð við að koma sér fyrir erlendis, t.d. varðandi umsókn um námslán, og er með trúnaðarmenn í helstu námsborgum heims sem hægt er að spyrja um möguleika á húsnæði og annað sem varðar almennt líf í námslandinu. Á vef sambandsins <http://sine.is/> eru margvíslegar upplýsingar sem gott er að lesa áður en ákvörðun um dvöl erlendis er tekin.

## Að stytta sér leið að háskólanámi erlendis

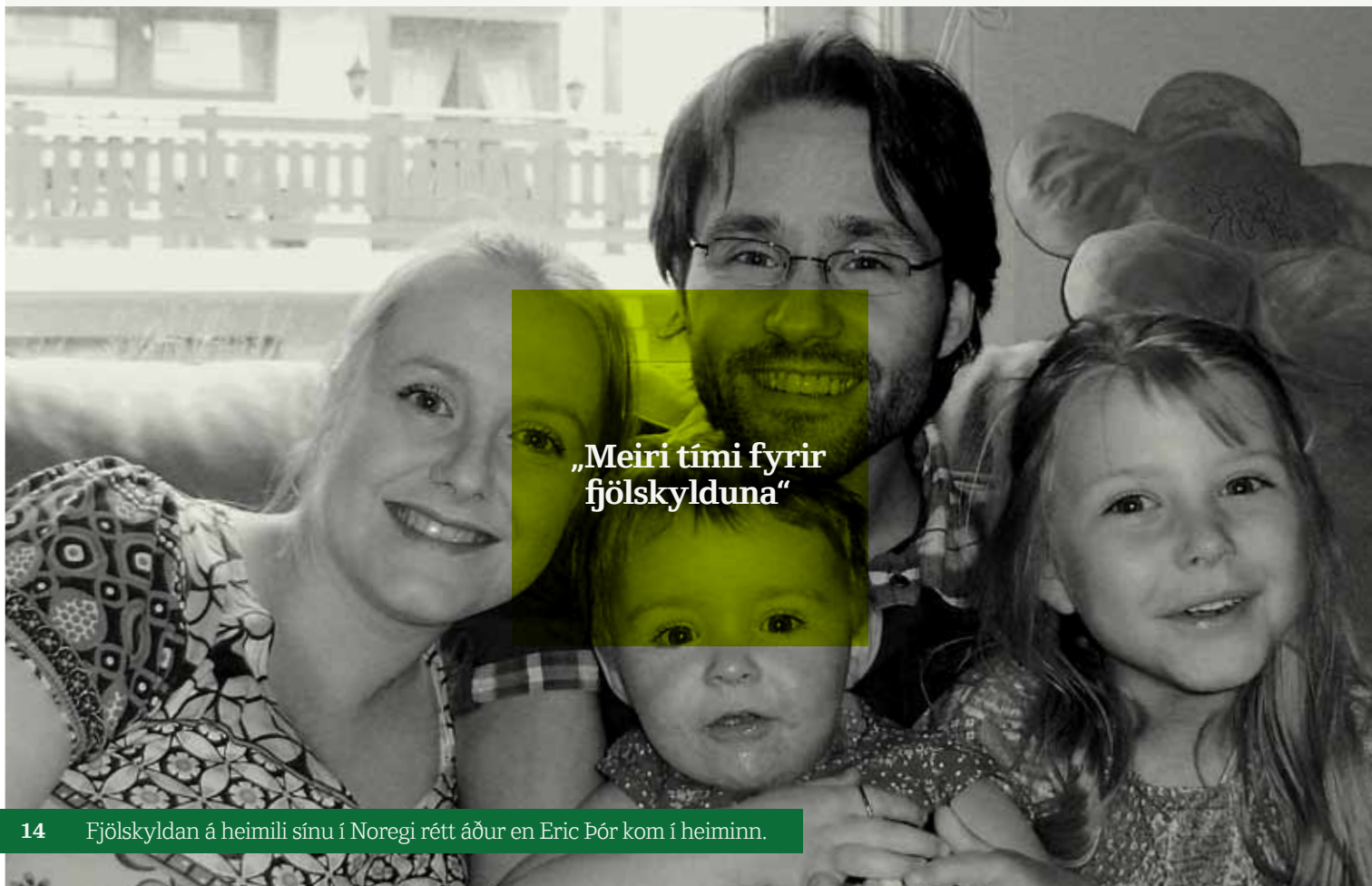
Hægt er að taka svokallað International Baccalaureate® (IB-alþjóðlegt stúdentspróf) við Menntaskólann við Hamrahlíð en það er ætlað þeim sem eru harðákveðnir í því að fara beint í háskólanám erlendis að því loknu. Námið fer allt fram á ensku og er prófið viðurkennt sem inntökupróf í háskóla víða um heim. Frekari upplýsingar eru á [www.ibo.org](http://www.ibo.org).

Önnur leið til að flýta fyrir sér er að fara í sumarskóla í því landi sem mann langar mest til að nema í. Fjöldi þeirra er geysilegur og boðið er upp á margvíslegt nám. Á vef Upplýsingastofu um nám erlendis (<http://ask.hi.is/id/1387>) eru krækjur á margar leitarvélar fyrir slíka sumarskóla.

Nám í tungumálaskóla getur verið forsenda skólavistar erlendis Stundum eru gerðar kröfur um að það nám fari fram í sérstökum skólum eða deildum háskólanna sem nemarnir hyggjast læra í síðar. Jafnvel þótt ekki séu gerðar formlegar kröfur um slíkt tungumálanám er ekki vitlaust að skella sér í það og reyna þannig að koma í veg fyrir að þurfa að nota verulegan hluta fyrstu annarinnar í að læra að skilja það sem fram fer í skólanum. Á vef Upplýsingastofu um nám erlendis (<http://ask.hi.is/id/1416>) eru krækjur á marga slíka skóla og svo er auðvitað alltaf hægt að „gúgla“.

## HÆGT AÐ SKRIMTA AF EINUM LAUNUM Í NOREGI

Elísabet Ólöf Ágústsdóttir og þýskur sambýlismaður hennar, Maik Cichon, hafa búið í Noregi frá því í september 2010 með börnin sín þrjú, Carolin Freyju 6 ára, Sophie Sól 2 ára og Eric Þór sem fæddur er í maí 2011. Maik er pípulagningamaður sem fór frá Íslandi árið 2009 eftir að mikill samdráttur varð í byggingariðnaði.



## Norska velferðarkerfið

„Maik fann fyrsta starfið á vef Eures. Það var í gegnum danska starfsmannaleigu sem hann vann hjá í eitt ár. Þá var hann ráðinn til norskrar starfsmannaleigu sem aftur hefur „leigt hann“ norsku fyrirtæki sem endilega vill ráða hann beint. Við það myndu launin batna talsvert fyrir nú utan að öryggið eykst.

Ég var að ljúka við BA-ritgerðina mína í þýsku og byrjaði á að vera heima, fyrst með tvö börn og svo þrjú. Ég missti réttindi til fæðingarorlofs á Íslandi við að flytja lögheimilið en fékk eingreiðslu frá norska ríkinu sem heimavinnandi foreldri sem nam um tvennum mánaðarlaunum. Síðan höfum við lifað af tekjunum hans Maik eingöngu og þó að hann sé með tiltölulega lág laun miðað við Norðmenn getum við öll skrint af þeim. Á Íslandi væri vonlaust fyrir okkur að lifa mannsæmandi lífi þótt ég væri á fullum launum og hann á atvinnuleysisbótum. Einn stærsti munurinn er að Maik vann ofboðslega mikið fyrir lítil laun á Íslandi en hérna í Noregi kemur hann heim milli kl. 16 og 17, nema á föstudögum þá kemur hann heim á milli 13 og 14. Hann getur tekið þátt í uppeldi barnanna og samt nær hann að halda uppi heilli fjölskyldu. Ég veit um Íslendinga sem eiga erfitt með allan þennan frítíma :-).“

**"Margir Íslendingar eiga erfitt með allan frítímann! "**

Í Noregi sér ein stofnun, NAV, um alla skrifinnnskuna sem tengist því að flytja til Noregs og búa þar. „Þetta þykir víst einhver erfðasta stofnun í Noregi og það er alveg nauðsynlegt að vera búinn að lesa sér vel til á netinu áður en maður fer þangað. Þegar maður er einu sinni kominn inn í kerfið er haldið ofsalega vel utan um mann. Ég hafði t.d. ekki sótt um barnabætur strax en þegar ég gerði það fengum við þær greiddar frá deginum sem við fluttum til Noregs.

Auðvitað er svolítið erfitt að vera með þrjú börn án stórfjölskyldunnar en nú stöndum við Maik jafnfætis. Á Íslandi átti ég mína fjölskyldu og hann sína í Þýskalandi þar sem við þjuggum fyrst en núna erum við bæði jafn miklir útlendingar. Ég kynntist líka fljótlega annarri íslenskri konu sem hjálpaði mér mikið. Hér er mikið af Íslendingum og við notum okkur að fá góð ráð frá þeim sem hafa meiri reynslu en við.

Þegar Eric Þór fær pláss á dagheimili ætla ég að fara að leita mér að vinnu og mun taka hverju sem býðst, til að læra norskuna betur og komast inn í samfélagið. Við hugsum okkur að vera hér áfram í einhvern tíma eða fara eitthvað annað þar sem bjóðast tækifæri fyrir börnin. Þar sem ég er mjög hrifin af skólanum og leikskólanum þá stefnum við að því að vera hérna næstu árin en síðan þurfum við að stækka við okkur. Það er alltaf erfitt að byrja svona upp á nýtt en mér hefur fundist það þess virði. Við getum reiknað út útgjöldin og skipulagt lífið fram í tímann.“

NOREGUR

FJÖLSKYLDA

EURES

NAV

FRÍTÍMI

## Sjálfsþekking

Sjálfsþekking er að vita hvað þig langar, hvernig þér líður, hvað þú hugsar og hvernig þú hagar þér. Slík þekking er grunnur sjálfsmyndar okkar og sá spegill sem við notum til þess að meta reynslu okkar af umheiminum.

Góð sjálfsþekking getur hjálpað okkur við að aðlagast óþekktum aðstæðum í útlöndum. Í framandi umhverfi getur verið að við tökum hugmyndir okkar um okkur sjálf til endurskoðunar og í framhaldi af því eykst sjálfsþekkingin og við förum að hugsa öðruvísi. Í nýjum aðstæðum getur verið að við komumst að því að það sem við töldum okkar helstu kosti krefst í rauninni umbóta en veikleikarnir geta hins vegar komið sér ákaflega vel.

Hér að neðan geturðu metið sjálfsþekkingu þína.

Hvaða þættir sjálfs þíns telur þú að séu afleiðingar ytri þátta og hafi fyrst og fremst orðið til vegna aðstæðna?

Hið opinbera sjálf. Þær hliðar sjálfs míns sem ég þekki vel. Hvernig ég hugsa, hegða mér og viðhorf mín.

Er eitthvað við sjálfa/n þig sem þú myndir vilja losna við og myndirðu nota ferðina til þess?

Hið ómeðvitaða sjálf. Hlutar sjálfs míns sem ég hef ekki uppgötvað enn og þeir sem þekkja mig hafa heldur ekki uppgötvað.



Hið blinda sjálf. Hluti sjálfs míns sem ég sé ekki en aðrir sjá.

Er eitthvað við sjálfa/n þig sem gerir þig óörugga/n við að fara til útlanda?

Hið leynda sjálf. Hlutar sjálfs míns sem ég veit um en aðrir þekkja ekki. Tilfinningar, vonir og hugsanir.

Hvaða þættir hvetja þig og örva til þess að fara þrátt fyrir allan vafa?

## Kostnaður við nám erlendis

Það er langt í frá ódýrt að fara í nám í útlöndum. Kostnaður nemandans fer eftir landinu, tegund náms, hvort það fer fram í opinberum skólum eða einkaskólum og hvort hægt er að fá einhverja styrki. Íslenskir námsmenn erlendis verða því oft að venjast því að búa við talsvert krappari kjör en þeir eru vanir hér á landi. Nauðsynlegt er að reyna að gera sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum áður en lagt er af stað og jafnframt því hvernig fjármagna á dvölina. Langflestir velja að taka námslán en þar eð þau eru aðeins greidd út að afloknum prófum þurfa námsmenn að vera búnir að svara þeirri grundvallarspurningu hvernig þeir brúa bilið fyrstu önnina eða árið.

Einkum er um þrennt að ræða:

- bankalán út á væntanlegt námslán. Flestallir bankarnir bjóða slík lán á tölvuvert lægri vöxtum en eru í boði fyrir þá sem ekki eru í námi
- vinna með námi, annaðhvort í fríunum heima á Íslandi eða með skólanum erlendis
- styrkir af ýmsu tagi, frá skólunum, sjóðum eða vel stæðum ættingjum.

Síðartöldu leiðirnar tvær bjóðast aðeins litlu broti af öllum þeim námsmönnum sem fara til annarra landa í nám og er því raunsæjast að reikna með fyrstu leiðinni.

## Viðurkenning á erlendu námi

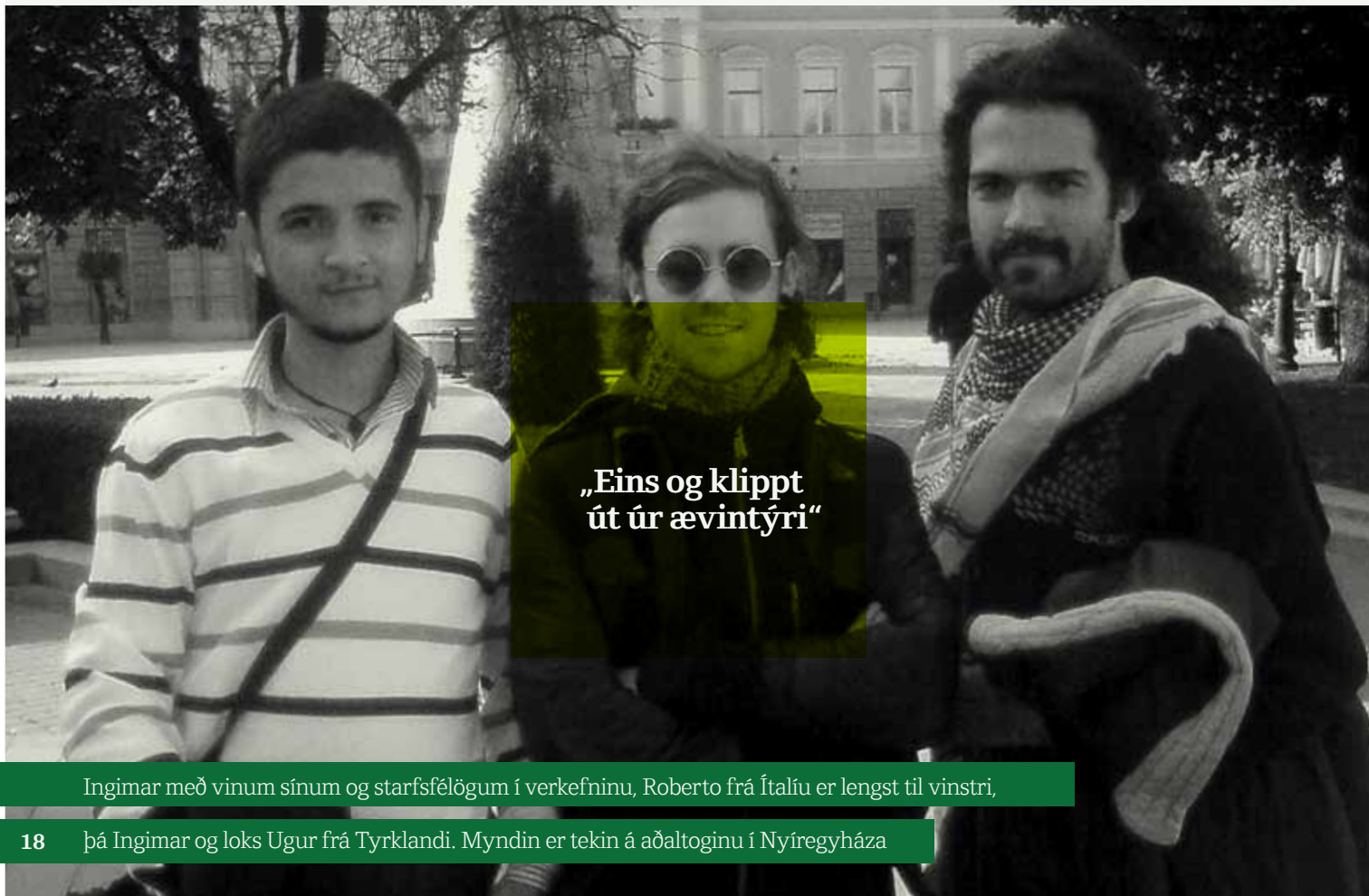
Áður en farið er í nám erlendis er nauðsynlegt að skoða vel hvernig það er metið þegar heim er komið. Þetta á við stutt skiptinám sem hluta af háskóla- eða starfsmenntun og ekki síður hvernig fullt nám er metið til framhaldsnáms eða vinnu.

Háskólanámi í Evrópu er skipt niður í ECTS-einingar og er fullt háskólanám 60 slíkar einingar á ári. Í skiptinámi erlendis þurfa háskólarnir sem senda stúdenta sína út og þeir sem taka á móti þeim að hafa með sér samstarfssamning sem kveður á um hvernig próf sem tekin eru í einu landi eru metin í öðru. Sé um fullt háskólanám að ræða eru einingarnar yfirleitt metnar að fullu hér á landi. Þó ættu námsmenn að athuga sérstaklega nám í heilbrigðisvísindum því kröfurnar um viðurkenningu á erlendu námi hér á landi eru mjög strangar. Á vef Landlækniseimbættisins (<http://landlaeknir.is/Starfsleyfi>) eru ítarlegar upplýsingar um menntunarskilyrði fyrir því að fá starfsleyfi.

Framhaldsskólanámi er einnig skipt niður í einingar og er fullt nám núna 35 einingar á ári en er smátt og smátt að breytast í 60 einingar í samræmi við framhaldsskólalögin frá 2008. Ólíkt háskólanámi eru hins vegar hvers konar þröskuldar á vegi nemenda sem vilja taka hluta af námi sínu erlendis. Í fyrsta lagi er námið alls ekki eins á milli landa, hvorki að lengd né innihaldi. Í öðru lagi er skiptingin upp í einingar mjög misjöfn frá einu landi til annars og jafnvel innan sama lands því í sumum löndum fer nám eftir héruðum. Og í þriðja lagi er mjög mismunandi eftir löndum hvort hluti starfsnáms fer fram á vinnustað eða hvort starfsþjálfunin fer fram innan skólans. Áður en nemendur fara til annarra landa er ljóst hvernig námsdvölin nýtist þeim þegar heim er komið. Stundum styttnir hún skólanámið en algengara er að starfstími á vinnustað sé styttnur. Um þessar mundir fara fram tilraunir í mörgum löndum Evrópu til að búa til samevrópskt einingakerfi fyrir starfsmenntun þannig að einingar teknar í einu landi nýtist beint í öðru. Takist það, verður mun auðveldara fyrir starfsmenntanemendur að taka hluta af námi sínu erlendis.

## ÚTVARPSÞÆTTIR Í UNGVERJALANDI

Ingimar Flóvent dvaldi sem EVS-sjálfboðaliði í bænum Nyíregyháza í Ungverjalandi frá september 2010 til mars 2011 og vann þar sem sjálfboðaliði á útvarpsstöð sem rekin er af ungu fólki. Sendisamtök hans voru Hitt Húsið og fengu þau styrk frá Evrópu unga fólksins til að senda hann.



Ingimar með vinum sínum og starfsfélögum í verkefninu, Roberto frá Ítalíu er lengst til vinstri,

18 þá Ingimar og loks Ugur frá Tyrklandi. Myndin er tekin á aðaltoginu í Nyíregyháza

„Ég tók þátt í að gera alls fjóra útvarpsþætti. Þann fyrsta gerðum við saman fjögur og var hann á léttum nótum um ástina, vináttu og lífið almennt. Svo voru alvarlegri þættir um stríð og trúarbrögð og einn þátt gerði ég einn og var hann um og á íslensku. Ég spjallaði bara og las upp úr mbl.is og ég veit svo sem ekki hvort nokkur hlustaði eða skildi það sem ég sagði. Hinir þættirnir voru á ensku en Ungverji túlkaði jafnóðum yfir á ungversku. Svo skrifaði ég greinar í blöð, sem ungmennahúsið (Sinnepshúsið) gaf út, og kenndi ensku. Sú kennsla fólst í að spjalla við fólk, bæði í grunnskólum og í Sinnepshúsinu og leiðrétta það sem betur mátti fara.“

Ingimar sagðist vera haldinn mikilli ferðaþrá: „Ég byrjaði að þvælast um allt með foreldrum mínum þegar ég var lítill og heimsótti meðal annars móðursystur mína í Ástralíu þegar ég var 10 ára. Þess vegna fannst mér það ekkert mál að fara til Ungverjaland þótt það væri ógnvekjandi fyrsta daginn og ég hugsaði með mér, hvað er ég kominn út í? En svo kynntist ég strax fullt af fólki sem talaði ensku og þá var þetta ekkert mál. Ég deildi íbúð með þremur öðrum, stelpu frá Póllandi og strákum frá Tyrklandi og Ítalíu. Við vorum tvö og tvö saman í herbergi og deildum stofu og eldhúsi. Þetta voru frábærir krakkar og ég held sérstaklega góðu sambandi við stelpuna sem er eins og systir mín. Við fengum líka úthlutað „mentorum“ sem við máttum hringja í hvenær sem var sólarhringsins og það var rosalega gott, sérstaklega fyrst. Ég veit ekki hvernig það hefði annars gengið að setja sig inn í allt á staðnum.“

„Útlendingum hefur ekki þótt ungverskan auðvelt tungumál að læra. „Ég lærði mest með því að tala við fólk sem ég hitti en var líka á ungverskunámskeiði. Þetta er rosalega flókið mál, málfræðin allt öðruvísi en ég hafði áður lært og rosalega mikill orðaforði. En ég gat orðið pantað mér mat og spurt hvað klukkan væri!“

Styrkurinn sem ég fékk dugði vel fyrir mat og öðrum nauðsynjum enda allt mjög ódýrt í Ungverjalandi. Ég gat meira að segja ferðast um landið. Með féлага mínum fór ég til Búdapest þar sem við bjuggum í rosalega flottri kömmúnu sem á fjögur fullkomin upptökuver. Þá fór ég með hinum sjálfboðaliðunum til borgarinnar Pécs sem var ein af menningarhöfuðborgum Evrópu árið 2010 þar sem haldið var mót sjálfboðaliða frá nærri öllum löndum Evrópu og nokkrum frá Suður-Ameríku. Borgin er alveg eins og klippt út úr ævintýri og þar gæti ég vel hugsað mér að búa.

Það var gott að koma heim en ég er strax farinn að hugsa um frekari ferðalög og skiptinám erlendis.“

## „Ég deildi íbúð með þremur öðrum“

UNGVERJA-  
LAND

ÚTVARPS-  
STÖÐ

EVS  
SJÁLFBODALIÐI

HITT HÚSIÐ

TUNGUMÁL



## Europass opnar dyr

Europass skjölunum er ætlað að vera fólki til aðstoðar við að fara á milli landa. Þau eru fimm talsins og er misjafnt hvert þeirra hentar hverjum og einum:

- ferilskráin er gerð á netinu og er eins á 25 tungumálum. Best er að byrja á að gera hana á móðurmálinu og síðan er hægt að uppfæra hana á öðrum tungumálum. Þessi gerð ferilskrár er þekkt víða í Evrópu og sumir skólar biðja væntanlega nemendur sína um að skila henni frekar en öðrum gerðum
- tungumálapassinn er ágætis undirbúningur undir ferilskrána. Einn passi er fylltur út á netinu fyrir hvert tungumál og hver og einn reynir að meta á eins raunsæjan hátt og unnt er hvar hann stendur í hverju þeirra.
- starfsmenntavegabréf eru veitt þeim sem taka hluta af starfsnámi og/eða styttri námskeið erlendis sem staðfesting á dvölinni. Þar kemur fram hvar námið fór fram, í hverju það fólst og hvaða stofnanir sendu nemandann út og tóku á móti honum. Gerð er grein fyrir þeirri starfsþekkingu eða hæfni sem viðkomandi hefur bætt við sig og sérstaklega tekið fram ef sú þekking hefur verið metin til námseininga. Einnig er stundum tekið fram ef nemandinn hefur bætt við sig tungumála-, tölvu-, skipulags-, félags- eða annarri færni. Eðli málsins samkvæmt, á þetta einkum við um lengri dvöl. Starfsmenntavegabréfið er hægt að nota sem fylgiskjal með ferilskránni þegar sótt er um starf.
- mat og viðurkenning á starfsmenntun eru skjöl á íslensku og ensku sem lýsa því nákvæmlega hvað fólk með rúmlega 60 tegundir starfsmenntunar kann og getur. Hver sem vill getur prentað út þessi skjöl sem eru oft nauðsynleg forsenda framhaldsnáms eða vinnu sem fagmaður erlendis.
- viðurkenning með prófskírteini er skjal sem allir sem útskrifast úr íslenskum háskólum fá afhent ásamt prófskírteini sínu við útskrift. Allir háskólarnir afhenda slík skjöl á ensku og sumir á íslensku líka. Á skjalinu kemur fram hversu margar einingar stúdentinn hefur í hverri grein, um hvað hann skrifaði lokaritgerð og einkunnir hans í hverjum áfanga.

## Evróvisir vísar þér veginn

Evróvisir er íslenska heitið yfir Eurodesk og er evrópsk upplýsingaveita fyrir ungt fólk, 13-30 ára. Á heimasíðunni [www.evrovisir.is](http://www.evrovisir.is) má nálgast upplýsingar um fjölda tækifæra sem standa ungu fólki til boða í Evrópu. Þar er að finna upplýsingar um möguleika á styrkjum, menntun, atvinnu, starfsmenntun, verkmenntun og sjálfboðaliðastarfi. Evróvisir býr yfir þéttu samstarfsneti 900 skrifstofa um alla Evrópu og geta starfsmenn Evróvísis á Íslandi beint fyrirspurnunum beint til samstarfsaðila sinna og þannig aðstoðað ungt fólk við að fá upplýsingar um þau tækifæri sem þeim standa til boða innan álfunnar.

### Námssamningur um þjálfun á erlendum vinnustað

Í mörgum iðngreinum er tiltekinn tími við þjálfun á vinnustað skilyrði þess að hægt sé að ljúka námi. Þetta á sérstaklega við um löggiltar iðngreinar þar sem lengd námssamnings er skilgreind fyrirfram sem og hvað neminn á að læra á vinnustaðnum. Í öðrum iðngreinum er ekki gert ráð fyrir þjálfun á vinnustað en sumir lista- og starfsmenntaskólar bjóða samt upp á slíka dvöl.

Margir íslenskir list- og starfsmenntaskólar eru með samstarfssamninga við erlenda skóla og/eða vinnustaði og geta í gegnum þá boðið nemendum sínum að taka hluta af þjálfun á vinnustað erlendis. Slík þjálfun er misjöfn en stundum er gert ráð fyrir að nemendur séu nokkra daga í skólanum og síðan nokkrar vikur á vinnustaðnum. Mikilvægt er að búið sé að semja um innihald þjálfunarinnar og verkaskiptingu og velja tengiliði og ábyrgðaraðila áður en nemendur leggja af stað.

## VILDI KOMAST ÚT FYRIR ÞÆGINDAHRINGINN

Ásthildur Margrét Gísladóttir frá Ísafirði stundaði skiptinám í sálfræði við Háskólann í Kaupmannahöfn á vorönn 2011 með styrk frá NordPlus áætluninni. Þar tók hún 4. önn sálfræðinámsins og fékk metnar alls 28 einingar af 30 þegar hún snéri aftur í Háskóla Íslands.



„Skúruðum á  
læknastofu“

## Nám á ensku

„Mig langaði fyrst og fremst að sjá eitthvað nýtt, prófa að læra á öðru tungumáli og búa í öðru landi í nokkurn tíma. Mig langaði að komast út fyrir þægindahringinn. Það er ekki auðvelt að finna skóla sem býður upp á nám sem er sambærilegt því sem hér er boðið upp á og þess vegna leitaði ég fyrst og fremst á Norðurlöndunum. Mér finnst líka Kaupmannahöfn alveg æðisleg!“

### Íbúð á Norðurbrú

Ásthildur fór með kærastanum sínum, Guðmundi Birni, sem á sama tíma var að fara í meistaranám í heimspeki. Hann hélt svo námi sínu áfram í Danmörku eftir að hún lauk skiptinámi sínu.

„Við bjuggum fyrstu 2-3 vikurnar hjá vinafólki okkar á meðan við leituðum að húsnæði. Það var því alveg nauðsynlegt að fara út nokkrum vikum áður en skólinn byrjaði til þess að hafa tíma í allt þetta stúss. Við fengum yndislega litla íbúð á Norðurbrú og keyptum okkur bæði hjól og fórum um allt á þeim. Við fengum vinnu við að skúra læknastofu einu sinni í viku og það dugði nokkurn veginn fyrir mat.“

„Ég var í sérstökum skiptinemabekk og námið fór fram á ensku. Það auðveldaði mér lífið talsvert og ég kynntist fólki frá öllum heimshornum og á nú vini um allt. Dönum kynntist ég mest utan skólatíma. Það tók svolítinn tíma að komast inn í allt kerfið, sækja um dvalarleyfi, debetkort og annað þess háttar. Danir eru búnir að koma upp kerfi svonefndra mentora sem segja útlendum nýnemum til með alla hluti. Bekkurinn minn var leiddur um allan skólann og sýnt hvar allt var, þetta var svolítið eins og að byrja í grunnskóla.“

Það var æðislegt að búa í Kaupmannahöfn. Danir eru svo afslappaðir, ekkert stress og ef sólin fer að skína skella þeir sé strax út í garð með öl og bara njóta þess að vera til. Þetta er líka svo stutt að heiman að það var stöðugur gestagangur hjá okkur.

Ég datt bara inn í allt mitt gamla líf þegar ég kom heim aftur en ég fann þegar skólinn byrjaði að mig langaði út aftur. Ég ætla að heimsækja vini mína í Kaupmannahöfn í október og svo þarf ég að klára nokkur námskeið og BS-ritgerð en er strax farin að hugleiða til hvaða lands ég ætla að fara í meistaranám.“

**„... Danir eru svo afslappaðir, ekkert stress ...“**

DANMÖRK

NORÐURBRÚ

NORDPLUS

AFSLAPPAÐ

MEISTARNÁM

## Íslendingur í útlöndum

### Framandi menning

Þegar þú ferð til útlanda ertu fulltrúi lands þíns og margna mun langa til að hitta þig. Þeir spyrja uglaust margra spurninga um Ísland og hvernig það sé að vera Íslendingur.

Rétt eins og þú kannt að hafa sterkar skoðanir á því hvernig er að búa í vissum löndum eða álfum, getur verið að fólk annars staðar hafi fyrirfram myndaðar skoðanir á því hvernig Ísland og Íslendingar eru. Í stað þess að fyrst og fremst sé lítið á þig sem einstakling verður horft á þig sem „Íslendinginn“ eða „Vesturlandabúann“. Framkoma þín mun annað hvort styrkja fólk eða veikja í þessari alhæfingu.

Hvað er það sem þú vilt að fólki í öðrum löndum detti í hug þegar það heyrir minnst á Íslendinga? Hvað þýðir það fyrir þig að vera Íslendingur? Við hvers konar viðmóti býstu sem Íslendingur í útlöndum? Ef þú þekkir fólk sem búið hefur í öðrum

löndum í lengri eða skemmri tíma gætir þú spurt það hvernig það hafi verið. Þú hugsaðir áðan um það hvað orð eins og innflytjandi og útflendingur þýddu í huga þínum. Hvernig hugsarðu um sjálfa/n þig í slíkri stöðu?

Það kann að reynast þér vel að búa þig undir að svara ýmsum spurningum og e.t.v. að taka með þér myndir að heiman. Á síðum eins og <http://ferdamalastofa.is/> og <http://en.wikipedia.org/wiki/Iceland> er að finna ýmsan fróðleik um land og þjóð á mörgum tungumálum sem og krækjur á fleiri vefi. Ekki er vitlaust að verja nokkrum klukkutímum í að renna yfir slíkar upplýsingar.

## Undirbúningur undir starfsþjálfun á erlendum vinnustað

Gott er að byrja á því að afla sér greinargóðra upplýsinga um vinnustaðinn.

Í hverju felst starfsemin?

Hversu margir vinna þar?

Hvert verður þitt hlutverk?

Hugsanlega færðu þessar upplýsingar frá skólanum þínum en ef ekki, er um að gera að nota sér leitarvél á netinu.

Næsta skref gæti svo verið að undirbúa sig undir að starfa á máli þess lands sem þú ætlar að læra í. Hver starfsgrein hefur sinn eigin orðaforða og nauðsynlegt er að skilja a.m.k. grunnþætti hans. Kennarar þeirra skóla sem senda nemendur til annarra landa ættu að geta aðstoðað þá við að koma sér upp einhverri grunn orðabók sem grípa má til fyrstu dagana.

## Vinna erlendis

Þegar dregið hefur úr atvinnu hér á landi hafa Íslendingar oft sótt vinnu til annarra landa í skemmri eða lengri tíma. Á undanförunum árum hefur það hins vegar ekki verið nærri því eins auðvelt og áður þar eð litla vinnu er að fá annars staðar, nema ef vera skyldi í Noregi. Þar er þó fyrst og fremst verið að leita að fólki sem hefur annaðhvort mikla starfsreynslu eða góða menntun og helst hvorutveggja. Einnig eru gerðar síauknar körfum um norskukunnáttu.

Við leit að heppilegu starfi í Evrópu er gott að byrja á því að skoða vefgátt Eures (Evrópsku vinnumiðlunarinnar). Með því að slá inn óskastarfið og/eða óskalandið í sérstaka leitarvél á 25 tungumálum, þar á meðal íslensku, (<http://ec.europa.eu/eures/>) kemur strax upp hvort eitthvað slíkt er í boði. Þeir sem eru reiðubúnir að taka hvaða starfi sem er hvar sem er geta svo skoðað allt sem í boði er þá stundina. Þar kemur einnig fram eftir hvaða tungumálakunnáttu er óskað. Oft koma upp ný störf og önnur hverfa þannig að nauðsynlegt er að fylgjast vel með. Einnig er hægt að skrá sig og gefa upp hvað maður vill helst vinna við og þá getur verið að erlendir atvinnurekendur hafi samband og bjóði störf. Hægt er að búa sér til sitt eigið svæði á Eures vefnum og skrá þar allar upplýsingar jafnóðum, til dæmis um aukna menntun eða starfsreynslu.

ÞEKING Á  
STARFSEMI

VINNULEIT

MENNTUN

ORÐAFORÐI

STARFS-  
REYNSLA

## Hvers vegna viltu fara til útlanda?

Taktu þetta próf ef þú hefur þegar ákveðið að fara til útlanda. Það er léttur leikur sem hjálpar þér að meta hverjar eru raunverulegar ástæður þess að þú vilt fara. Mundu að hinar undirliggjandi ástæður tengjast kannski því sem þú ætlar að gera í nýja landinu. Þú gætir haft margvíslegar ástæður á sama tíma og þær geta breyst eftir því sem tíminn líður og aðstæður og væntingar breytast.



Settu kross við þá fullyrðingu sem á við þig

Ég vil fjarlægjast mitt fyrra líf og verja tíma erlendis til þess að hugsa um framtíðina.



Ég vil mynda nýjan tengslahóp í öðru landi og afla mér tengsla á vinnumarkaðinum þar.



Vinur minn býr í öðru landi og mig langar að fara á sama stað.



Á meðan ég bý í öðru landi ætla ég að vera viðbúin/n því að breyta áætlunum mínum með litlum fyrirvara ef ég uppgötva ný tækifæri eða hittu áhugavert fólk.



Á meðan ég bý í öðru landi vonast ég eftir að búa við margs konar aðstæður og hitta fólk sem kennir mér eitthvað nýtt.



Mig langar að afla mér alþjóðlegrar reynslu vegna þess að hún mun nýtast mér í framtíðinni, t.d. í starfi.



Núna held ég að ég verði ánægðari í öðru landi.



Ég held að ég gæti fundi áhugaverðara eða betur launað starf en ég get fengið hér á Íslandi.



Það skiptir í raun ekki máli hvað ég ætla að gera í nýja landinu, bara að ég upplifi eitthvað nýtt.



Ég vil fara til útlanda til að auka sjálfstæði mitt og sjálfstraust.



Ég vil fara til útlanda vegna þess að það að tala annað mál en íslensku lýtalaust mun auka starfsmöguleika mína.



Mig langar að ferðast víða erlendis til þess að kynna mismunandi löndum og menningarheimum.



Mig langar að láta reyna á sjálfa/n mig við erfiðar aðstæður og komast að því hvernig mér tekst að aðlagast á eigin spýtur.



Ég gæti lært eitthvað annað í öðru landi en ég get á Íslandi.



Mig langar að þvælast um mörg lönd og vinna mér inn farareyri með hvers konar íhlaupavinnu á hverjum stað.



Ísland býður ekki núna upp á alla þá möguleika sem myndu nýtast mér.




Mig langar til útlanda til þess að ná mér í háskólamenntun.



**Að lokum leggur þú saman hvern lit fyrir sig. Skoðaðu niðurstöðuna á næstu síðu.**





## Stefnumót við heiminn

### Hvers vegna viltu fara til útlanda?



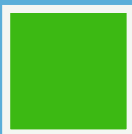
#### ÆVINTÝRI OG NÝ SJÓNARHORN

Þú vilt fara út til þess að upplifa breytingu og ævintýri og eignast nýja vini. Þig langar að upplifa framandi menningu og tekur öllu nýju opnum örmum.



#### PERSÓNULEG ÞRÓUN

Þig langar að fara til útlanda til að öðlast meiri reynslu, verða sjálfstæðari og kynnast sjálfum/sjálfri þér betur. Ein ástæða ferðarinnar er að komast burt frá því lífi sem þú hefur lifað hingað til og önnur að þig langar að gera hlé á námi eða starfi til þess að hugsa um framtíðina.



#### AUKINN FRAMI EÐA NÁM

Þig langar til útlanda til þess að læra eitthvað sem nýtist þér í frekara námi eða starfi. Þú vonast til að reynslan erlendis gefi þér ákveðið forskot á framabrautinni. Einnig getur verið að núverandi starf krefjist alþjóðlegrar reynslu. Þú þarft líka að hugsa um hvernig þú getur sagt atvinnurekendum þínum í framtíðinni frá því hversu mikið þú lærðir af dvölinni.



#### HEIMURINN BÝÐUR MÉR EITTHVAÐ SEM ÍSLAND GERIR EKKI

Þú vilt fara út vegna þess að á Íslandi er ekki boðið upp á eitthvað sem þig langar til að gera. Kannski finnurðu ekki rétta starfið eða námsgreinina. Þrátt fyrir að líf þitt á Íslandi sé ágætt langar þig að komast til annars lands eða í aðra menningu.

## Sumarstörf og sumardvöl

Auðveldasta leið Íslendinga til þess að fá sumarstörf erlendis er í gegnum Nordjobb (<http://nordjobb.net/is.html>). Eins og nafnið ber með sér er eingöngu um að ræða störf í öðrum Norðurlöndum. Samkeppnin um þessi störf er hörð og best er að sækja um snemma og gefa kost á vinnukrafti sínum í a.m.k. tvo mánuði.

Snorri West verkefnið veitir ungu fólki á aldrinum 18-25 ára tækifæri til þess að heimsækja „Nýja Ísland“ í Kanada og kynnast þar menningu, tungumáli og sögu svæðisins. Árið 2012 verður boðið upp á fjögurra vikna dvöl í Minnesota, Norður-Dakóta og Manitoba. Verkefnið er niðurgreitt af aðilum vestanhafs og hver þátttakandi greiðir 2.200 Kanadadali (um 260.000 íslenskar krónur). Frekari upplýsingar eru á <http://www.snorri.is/>.

## Au pair

Langoftast er um að ræða barnagæslu og húsverk og býr starfsmaðurinn þá hjá fjölskyldunni og á þess oftast kost að stunda einhvers konar nám. Því miður gilda engir formlegir kjarasamningar um réttindi og skyldur og því er allur gangur á því hvað vinnutíminn er langur, launin há og til hvers er ætlast. Oftast er þó um hlutastarf að ræða og launin fæði og húsnæði auk vasapeninga.

Það verður ekki ofbrýnt fyrir fólki að kynna sér vel málin áður en haldið er af stað til slíkra starfa. Alls ekki skal mælt með því að svara auglýsingum frá fólki sem ekki er hægt að afla eigin upplýsinga um með því að hafa samband við aðra eða „gúgla“.

Alþjóðasamtökin IAPA (International Au Pair Organisation) veita á vef sínum <http://www.iapa.org/> margvíslegar upplýsingar, ráð og leiðbeiningar fyrir þá sem hugleiða að leita starfa sem au pair. Fólk sem vill ráða au pair til starfa getur skráð sig hjá samtökunum sem krefjast þess á móti að það uppfylli viss skilyrði. Því er það nokkur trygging að ráða sig til starfa hjá meðlimum samtakanna. Þá er hægt að sækja um störf sem au pair hjá Nínukoti (<http://ninukot.is/>) og Námsferðum (<http://namsferdir.is/>) og hugsanlega fleiri íslenskum aðilum.

NORDJOB

SNORRI WEST

AU PAIR

BARNAGÆSLA

VARKÁRNI

## Sjálfböðaliðastörf

Starf sjálfböðaliða felur í sér að vinna í styttri eða lengri tíma fyrir samtök eða félög sem sinna ýmsum þjóðþrifamálum. Ekki eru greidd nein laun fyrir en böðið er upp á (stundum fremur frumstætt) húsnæði og mat. Starfið getur falist í mörgu: umsjón eða kennslu barna, hreinsun umhverfis, gróðursetningu og vinnu við endurgerð menningarlegra verðmæta, svo fátt eitt sé talið.

Nauðsynlegt er að hafa góðan grunn í a.m.k. einu erlendu tungumáli til að geta bjargað sér í viðkomandi landi. Þá er ekki verra að geta böðið upp á aðra menntun, hvort heldur er verklega eða bóklega, sem gæti nýst í starfinu.

### Evrópska sjálfböðaliðabjónustan - EVS

Evrópska sjálfböðaliðabjónustan (EVS) býður ungu fólki á aldrinum 18-30 ára tækifæri til að starfa sem sjálfböðaliðar í 2 vikur til 12 mánuði. Ekki eru gerðar neinar kröfur um nám eða reynslu EV-sjálfböðaliða.

Innan EVS eru í böði meira en 3000 mismunandi sjálfböðaliðastörf og fara árlega um 5000 ungmenni milli Evrópulanda og starfa sem sjálfböðaliðar á styrk frá ungmennaáætlun ESB, Evrópu unga fólksins. Styrkur er veittur fyrir 90% af ferðakostnaði sjálfböðaliðans, fæði, húsnæði og tungumálanámskeiði ásamt mánaðarlegum vasapeningum. Nánari upplýsingar um EVS má finna á heimasíðu Evrópu unga fólksins [www.euf.is](http://www.euf.is).

Eftirfarandi samtök eða stofnanir hafa sent EVS-sjálfböðaliða frá Íslandi á undanförunum árum:

- AUS – Alþjóðleg ungmennaskipti: [www.aus.is](http://www.aus.is)
- Glerárkirkja Akureyri: <http://www.glerarkirkja.is/>
- Hitt Húsið: <http://www.hitthusid.is/>
- Veraldarvinir: [www.wf.is](http://www.wf.is)
- Sveitarfélagið Skagafjörður: <http://www.skagafjordur.is/>

## Sjálfböðaliðastarf utan Evrópu

Margir möguleikar eru á því að komast í sjálfböðaliðastörf á vegum íslenskra samtaka utan Evrópu. Þegar farið er í slík sjálfböðaliðastörf er nauðsynlegt að kynna sér mjög vel hve hár kostnaðurinn er og gera áætlun um hvernig á að greiða hann áður en haldið er lengra. Ekki má gleyma að taka með í reikninginn að hugsanlega langar viðkomandi að ferðast eitthvað í viðkomandi landi áður en dvölin hefst eða eftir að henni lýkur.

Nokkur samtök hér á landi sjá um að skipuleggja sjálfböðaliðastörf erlendis. Listinn hér að neðan er ekki tæmandi en helstu stofnanirnar sem bjóða slík störf eru:

- AFS: <http://www.afs.is/>
- Alþjóðleg ungmennaskipti: <http://aus.is/>
- CISV <http://www.cisv.is/>
- Námsferðir (<http://namsferdir.is/>)
- Nínukot: <http://ninukot.is/>
- Seeds: <http://seeds.is/>
- Veraldarvinir: <http://www.wf.is/>

Í öðrum löndum er hafsjór af slíkum samtökum sem finna má með því að leita á netinu. Þó ber að hafa í huga að sum þessara samtaka eru nokkuð umdeild. Því er um að gera að kynna sér hvað fyrrverandi sjálfböðaliðar hafa skrifað um dvöl sína t.d. á Facebook eða aðra miðla.

Til minnis!

## Nauðsynlegur undirbúningur

FÓLK Á  
STAÐNUM

PENINGAR

STÚDENTA-  
GARÐAR

FRÍ

ÍBÚÐ

Við undirbúning ferðarinnar er nauðsynlegt að hafa eftirfarandi í huga:

### Tengiliðir

Hefurðu upplýsingar um við hvern þú átt að hafa samband í nýja landinu? Hvernig mun það fólk geta aðstoðað þig við að framkvæma það sem þú ætlar þér? Láttu fólk sem þú þekkir vita hvað þú ætlast fyrir og spyrðu það hvort það þekki einhvern í viðkomandi landi eða einhvern sem bjó þar áður fyrr sem þú gætir haft samband við til þess að fá upplýsingar um tengiliði þess. Tengsl við fólk á staðnum geta verið mjög dýrmæt þegar takast þarf á við daglegar aðstæður í hinu nýja umhverfi.

### Bústaður

Hvaða möguleikar bjóðast í nýja landinu? Hyggstu búa á stúdentagarði eða leigja þér á almennum markaði? Ætlarðu að reyna að finna húsnæði áður en þú leggur af stað eða þegar þú ert kominn á staðinn? Ef svo er, hvar ætlarðu að búa þar til þú finnur varanlegt húsnæði? Góð hugmynd er að reyna að gera sér grein fyrir húsnæðiskostnaði í landinu.

### Fjármál

Hversu mikla peninga þarftu á mánuði til að lifa? Fyrir utan húsnæðiskostnað þarftu að áætla hvað þú þarft mikið fé fyrir t.d. almenningssamgöngum, til að borða og drekka, skemmta þér og fara í lengri ferðir í landinu – ekki langar þig bara til að sitja heima allan tímann! Lengri tími erlendis þýðir einnig auknar líkur á óvæntum útgjöldum.

### Fritíminn

Hvernig ætlarðu að verja frítíma þínum? Ef þú getur áfram sinnt áhugamálum þínum á nýja staðnum þá hjálpar það þér að aðlagast. Reyndu að komast að því hvort slíkt er mögulegt. Nýja landið kann einnig að bjóða upp á algerlega nýja möguleika á að nota frítímann. Hvað myndir þú hafa áhuga á að reyna af slíku í nýju landi?



VINNUMÍÐLUN

FERILSKRÁ

SKATTAR

SJÚKRA-  
TRYGGING

VEGABRÉF

Ef þú ætlar að fara til annars lands til þess að vinna þá væri góð hugmynd að skoða vef Evrópsku vinnumiðlunarinnar Eures (<http://eures.is/forsida/>) þar sem finna má ýmsar hagnýtar upplýsingar.

Ef aðaltilgangur ferðarinnar er nám er gott að kynna sér síðu Alþjóðaskrifstofu háskólastigsins (<http://ask.hi.is/>), Upplýsingastofu um nám erlendis (<http://ask.hi.is/page/nam>) þar sem finna má marga tengla um heiminn þveran og endilangan.

- Þýða ferilskrá t.d. hér: <http://europass.cedefop.europa.eu/meðmæli> og prófskírteini
- Sækja um námslán (<http://lin.is/>)
- Réttur til atvinnuleysisbóta erlendis ([www.vinnulastofnun.is/atvinnuleysistryggingasjodur](http://www.vinnulastofnun.is/atvinnuleysistryggingasjodur))
- Skattar (<http://rsk.is/international/en>)
- Áritun, vinnuleyfi eða dvalarleyfi
- Sjúkratryggingar ([www.tr.is/](http://www.tr.is/))
- Evrópska sjúkratryggingakortið ([www.tr.is/sjalfsafgreidsla/evropskt-sjukratryggingakort](http://www.tr.is/sjalfsafgreidsla/evropskt-sjukratryggingakort))
- Viðbótartryggingar
- Bólusetningar
- Dvalarstaður
- Vegabréf
- Tilkynna búferlaflutning ([www.island.is/busetta/flutningar/flutt-til-utlanda/](http://www.island.is/busetta/flutningar/flutt-til-utlanda/))

## FERÐADAGBÓK

LÆRDÓMUR

BREYTING  
Á MÉR

ERFIÐAST

SKEMMTI-  
LEGAST

HVERT NÆST?

Gaman er að færa dagbók í ferðinni til þess að lesa seinna og rífa upp bæði góðar og slæmar stundir. Einnig er hægt að skrá hjá sér hugleiðingar sínar á líðandi stund og hvernig sú reynsla sem maður verður fyrir hefur áhrif á hugsanagang manns og líðan. Ljúktu við eftirfarandi setningar.

1. Tilgangur ferðarinnar var ...
2. Þegar ég hélt af stað bjóst ég aldrei við ...
3. Ég hef lært ...
4. Mér finnst ég hafa breyst á þann hátt að ...
5. Það sem mér féll best í landinu var ...
6. Mér geðjaðist ekki að ...
7. Ég saknaði ...
8. Gamlir fordómar reyndust rangir þegar ...

---

---

---

---

---

---

---

---



Margir hafa áhuga á því að víkka sjón-  
deildarhringinn og prufa eitthvað nýtt  
með því að dvelja um nokkurra mánaða  
eða ára skeið í útlöndum við nám eða störf.  
Slík dvöl getur verið ákaflega jákvæð og  
gefið fólki veganesti sem endist því allt  
lífið. Margar spurningar vakna þegar  
hugmyndin um að flytjast á milli landa er  
tekin til alvarlegrar athugunar. Í þessum  
bæklingi eru ýmsar upplýsingar sem geta  
gangast þeim sem hugleiða slíka dvöl.



euro | guidance



evróvísir.is



Stjórnardeild mennta-  
og menningarmála  
Menntaáætlun Evrópusambandsins

Þetta verkefni er styrkt af Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. Útgáfa þessi endurspeglar eingöngu afstöðu höfundar og Framkvæmdastjórnin ber enga ábyrgð á því hvernig upplýsingar úr henni eru nýttar.