

Avsnitt 42 - Ta chansen att åka på utbyte!

Avsnittsbeskrivning

Vad är det som är så givande med utlandserfarenheter under studierna? Missa inte vårt samtal med UU:s utbytesambassadörer Alva och Emma om vilka möjligheter du har att [åka utomlands under dina studier](#). De delar med sig av sina egna erfarenheter men ger dig också praktiska tips för att söka utlandsstudier.

[Instagram #studyabroadfromuu](#)

Transkribering

Sara: Hej och välkomna till Studie och karriärpodden, det är jag som är Sara

Madelene: och jag heter Madelene

Sara: I dagens avsnitt har vi med oss Emma och Alva, välkomna!

Alva: Tack så jättemycket!

Sara: Ni är studenter vid universitetet men också anställda som utbytesstudenter. Det ska bli spännande att höra om det. Men jag tänker att ni kan få börja med att berätta mer om vem ni är. Vill du börja Emma?

Emma: Absolut! Jag heter Emma, pluggar juridik vid Uppsala universitet och är på termin 8 just nu. Så jag har varit i Uppsala ett tag.

Alva: Och jag heter Alva, och jag pluggar också vid Uppsala universitet. Jag har inte varit här lika länge som Emma, utan kom hösten 2021. Jag läser en kandidat i Freds och konfliktvetenskap.

Sara: Var det självklart val för er att ni skulle plugga vid just Uppsala.

Emma: Nej, inte för min del. Jag valde mellan väldigt många olika universitet och mellan olika utbildningar. Jag tyckte det var väldigt svårt att välja efter gymnasiet. Så jag jobbade ett tag och sedan läste jag fristående kurser på distans, och på den vägen så hittade jag rätt.

Alva: För mig var det ganska självklart, det fanns aldrig riktigt något annat. Jag sökte upp den här utbildningen och kände direkt att detta var något jag ville läsa. Men också utvecklingsstudier. Och sedan var jag faktiskt på en gymnasiemässa där vi pratade med ambassadörer från Uppsala universitet. Och då frågade jag specifikt om utbyte, för jag har alltid varit intresserad av specifikt Östasien. Och kikade på möjligheter att åka dit, för jag har alltid velat göra det.

Madelene: Vad spännande att höra att ni slingrat er fram lite grann och vad är variabeln som att en landar in en specifik utbildning. Men sen vet ju jag att ni har erfarenheter av utbyten, för annars hade ni inte fått de rollerna ni har (som utbytesambassadörer). Berätta, vad har ni för erfarenheter i bagaget av att vistas utomlands.

Alva: Jag har varit på utbyte i Hongkong under hösten 2022, och det var via Uppsala universitets centrala avtal som jag sökte. Och det var fantastiskt! Och en jättebra del av min utbildning. Otroligt givande. Sen har jag även varit på utbyte via Uppsala universitet till Rom sommaren 2023, via Enlight.

Sara: Var Hongkong ditt förstahandsval? Att du verkligen ville komma dit?

Alva: Definitivt! Jag var i Peking under gymnasiet och kände att jag ville tillbaka till den regionen. Då var det City University of Hongkong, och det var det enda jag sökte.

Madelene: Vad fick du läsa för något i Hongkong? Vad läste du för typ av kurser?

Alva: Ja, jag sökte dem redan ganska tidigt, innan jag åkte. Jag kände att det var ganska självklart att jag skulle läsa om Asien, om deras politik men också ekonomi. Och sedan sökte jag även kurser i migration och i Japanskt samhälle. Så det var lite spridda skurar men ändå om Östasien.

Madelene: Rom då? Alltså en sommarkurs i Rom, det låter fantastiskt och romantiskt – bara i titeln. Vad fick du med dig av att läsa där?

Alva: Det var fantastiskt i Rom! Verkligen. Och det var via Enlight, som också är ett EU finansierat projekt precis som Erasmus. Men det är bara tio universitet i Europa som är med, och ett av dem är Uppsala universitet. Och det var därför jag kunde söka till den här kursen. Det var väldigt spridda skurar vad vi fick läsa i Rom. Det var bland annat politik, som jag har intresserat mig för. Men också historia, kultur och även lite mer naturvetenskapligt inslag i en av kurserna.

Madelene: Spännande att höra. Tack Alva! Vi ska gräva lite mer i det här om en stund men vi ska först låta Emma berätta lite. Vad har du för internationella erfarenheter?

Emma: Jag är lite som en flyttfågel, kan man säga så jag har varit runt lite. Jag har varit i Frankrike två olika gånger. En gång så läste jag en termin via SU i Franska, jag tror den hette Franska 1. Då var man där en hel termin och gick med svenska studenter. Men på en Fransk skola. Så det gjorde jag mellan gymnasiet och mina universitetsstudier. Och förra terminen var jag i Australien, via vårt partneruniversitet med Uppsala. Och då hamnade jag i Tasmanien av alla ställen, och det var otroligt kul. Sedan har jag även varit Au-pair men det är inte så studierelaterat. I Monaco och Frankrike.

Madelene: Monaco också. Då har du hunnit med flera världsdelar och länder, och flera olika kulturer.

Emma: Ja, jag insåg det. Första gången jag bodde utomlands insåg jag att jag kommer att vilja göra ett utbyte oavsett vad jag studerar, för det var så otroligt lärorikt att vara och bo utomlands. Att lära känna andra kulturer och människor. Bara att klara sig själv.

Madelene: Vad läste du när du var i Tasmanien? För det var en del av din utbildning?

Emma: Jag läste första terminen fördjupning på Juristprogrammet, och då läste jag flera olika kurser på University of Tasmania. Då läste jag mänskliga rättigheter, miljö rätt, konkurrensrätt och avtalsrätt. Även om man läser lite av det på juristprogrammet i Uppsala, så kunde jag ändå tillgodoräkna mig det som fördjupning eftersom det är Australiens miljö rätt, Australiens kontrakt rätt och så vidare.

Madelene: Nu har vi fokuserat mycket på utbyten och de kunskaper man tar med sig som har med kurserna att göra. Men jag vet ju att det händer så mycket mer på ett utbyte. Vad har ni fått med er från era utbyteserfarenheter förutom studierna? Alva vill du hugga in här igen.

Alva: Absolut, det kan jag gärna göra. Jag tycker att det är fantastiskt, och just anledningen till att jag vill åka till regionen och leva där är att jag tycker inte man får samma bild om man inte lever i det samhället. Och kan uppleva det på plats. Lära sig av professorer som just kommer från de här regionerna. Och så att studera med studenter. Så definitivt något jag tar med mig är kulturen jag fått uppleva och det komplement det gett till studierna. Och också så kan jag tänka mig att jag var inte så

orolig innan jag åkte. Jag kände mig väldigt trygg när jag åkte via Uppsala universitet, det var också väldigt uppstyrt också att partneruniversitetet var väldigt välkomnande. Och när jag kom dit tog jag också med, Hongkong har ju varit väldigt hårt drabbat av Covid, och hade flertalet restriktioner kring det. Så när jag kom dit så var det karantänhotell de första dagarna. Och mycket kring det att fixa, men där var partneruniversitetet väldigt stödjande. Men också att få uppleva det där, och hur de hanterade situationen. En fantastisk matkultur, otroligt. Asiens mathuvudstad brukar det kallas, det fanns otroligt många olika typer av mat från olika delar av Asien.

Sedan tar jag också med mig vilket fantastiskt landskap det var. Jag hade ingen aning om att det var så mycket natur kring Hongkong. Man kunde besöka fina stränder, berg – vi hikade väldigt mycket i naturen. Sen den här bubblan, då man är utbytesstudent. Som blir när man träffar många andra utbytesstudenter från olika länder. Som man blir nära vänner med. Och att man träffar locals och blir vänner med dem också. Så människorna man får träffa från olika håll. Så definitivt tar jag med mig det.

Sara: Har du kontakt med många av de du träffade där?

Alva: Definitivt! Precis innan vi började spela in det här så snackade jag med min rumskamrat som jag bodde med i Hongkong. Vi bodde i delat rum. Delat korridorrum. Vi pratade precis. Och samtliga som jag lärde känna träffar jag någon gång om året, och vi har kontakt via sociala medier. Så definitivt träffas vi och hörs av fortfarande.

Madelene: Emma vad säger du, vad har du plockat med dig från dina studier utomlands. Förutom ren kunskap.

Emma: Jag håller mycket med Alva, att man möter många människor och lär sig om andra kulturer. Du sa det så fint Alva, så jag har svårt att recap-a allt. Men också att lära känna en helt ny världsdal. Ny natur. Men också nya influenser av åsikter, som är viktiga på andra sidan jorden. Och som vi kanske inte pratar lika mycket om.

Det var ganska intressant att vi i Europa pratar mycket om kriget som varit och är. Medan där var det lite som en bubbla. Självklart påverkar det dem, och det lyfts. Men inte alls i samma omfattning. Det är en sak som jag tar med mig. Att man har olika värden, och olika sätt att se på saker. Och det märkte jag även bland människorna. Att tasmanierna är väldigt måna om naturen, på ett helt annat sätt än vad vi kanske är hemma i Sverige. Även om vi är väldigt miljömedvetna i Sverige också så ser de naturen som en väldigt naturlig del av samhället. På ett helt annat sätt. Och de värnar om sin kultur och sin historia, och om vilka som bodde där innan. Och det är något vi inte får i Sverige.

Och alla aktiviteter som går att göra där, som inte går att göra här. Som att surfa och åka runt i konstiga ökenliknande landskap. Och att nära är fem timmar med bil. Sådant blir absurt som svensk, vi tycker att har man kört fem timmar i bil så har vi kommit genom halva Sverige...

Men sen måste jag bara lyfta en sak till, och det är den självständighet som man utvecklar efter några månader, eller efter bara några veckor. Man utsätts för många oväntade saker som man kanske inte var beredd på när man åkte. Och att finna den tryggheten i sig själv när man kommer hem, är otroligt skönt.

Madelene: Precis, det finns väldigt många studier gjorda på just det här: Vad får man ut av ett utbyte i sin personliga utveckling? Och alla studierna pekar på att man utvecklas betydligt mycket fortare än om man stannar hemma. Ni var inne på det här med relationer, och att bygga nya relationer. Men känner ni att ni har fått utmanas något? När man är hemma har man människor

omkring sig som man redan känner, och när man är utomlands så har man nya människor omkring sig. Medförde det några utmaningar för er?

Emma: Jag tyckte inte att det var svårt att skaffa vänner. När man kom till universitetet så var det en ny start för många andra studenter också. Så universitetet hade extremt mycket aktiviteter som hände. Det jag tyckte var svårast var att hitta personer som kanske var i ens egen ålder, för det var många unga studenter där. De börjar oftast direkt efter deras version av gymnasiet. Och det var en utmaning att ständigt behöva prata på ett annat språk. Och inte bara kunna ha de avslappnade samtal med sina vänner på det språk en är van att prata. Men det dröjde inte särskilt länge innan jag kom in i det. Jag både drömde och tänkte på engelska och det blev en naturlig del av min vardag. Det är väldigt skönt också att bryta allt som har med det svenska att göra. Jag insåg också att alla som är från Norden har en otrolig samhörighet. Jag hittade en dansk, så vi hängde en hel del.

Alva: Jag kan inte säga det bättre själv. Definitivt det som ofta lyfts, det blir väldigt nära relationer mellan alla utbytesstudenter som åker, det skapas små Communitys. Och sen vill jag också lyfta att just Hongkong var väldigt välkomnande, att vara med på olika events och träffar. Så man blev ofta inbjuden och skapade nya relationer så. Jag tycker inte det var en utmaning utan att det var ganska självklart.

Madelene: Fanns det någon mer Uppsalastudent på era utbytesuniversitetet?

Emma: Jag var den enda.

Alva: Jag hade en till som åkte till mitt universitet. Vi träffades några veckor in och vart också väldigt nära. Och sedan var det fler utbyten till andra universitet i Hongkong, så det var några som var vid de andra universiteterna också. Jag tror vi hade fyra utbytesavtal till just Hongkong den terminen. Så det var några till som träffades.

Madelene: Det låter som att ni då hade en subgrupp som fick längta tillbaka till vissa delar av UU livet kanske...

Sara: Jag är lite nyfiken på uppdraget ni har som utbytesambassadörer åt universitetet. Vad gör ni där, i den rollen? Kan ni berätta lite om det?

Alva: Absolut. Vårt uppdrag är att inspirera alla andra studenter vid Uppsala universitet att ta möjligheten och åka på de avtalen och utbyten vi har. Och även alla internationella möjligheter vi har, såsom praktik via Erasmus. Sedan finns vi behjälpliga om någon har frågor. Vi driver en instagram som heter "Study abroad from UU" och där hostar vi takeovers från olika som är på utbyten och praktiker ute i världen. Och sedan håller vi även i olika events och delar information. Det är vårt uppdrag.

Madelene: Spännande!

Emma: Man kan säga att vi stöttar dem som vill ha stöttning i möjligheten för internationella möjligheter helt enkelt.

Madelene: Jag tänker så här, förhoppningsvis nu när ni talat om alla era erfarenheter och allt ni fått med er så kommer ni att ha smittat av er på våra lyssnare. Och den lyssnare som blir lite nyfiken, vad finns det för olika sätt att komma utomlands under sina studier? För jag vet att det finns olika varianter...

Emma: Det beror lite på vad man läser. Men oavsett om man läser program eller kurser så finns de flesta möjligheter. Vi stod på campus igår och fick då frågan – kan man åka på utbyte även om man läser fristående kurser? Och det kan man! Det finns många studenter som inte vet alla sina möjligheter. Man kan göra som vi, åka en termin eller åka ett år. De flesta rekommenderar att åka ett år för när man är där borta så går en termin väldigt-väldigt fort. Men alla har inte den tiden eller möjligheten. Då kan ett halvår vara bättre än inget. Men det finns även Enlight, fristående kurser som man kan läsa. Det finns även vinterkurser via Enlight, visst gör det?

Alva: Stämmer. Enlight är ju väldigt inkluderande att åka på utbyte. Och de utbyten vi har via de centrala avtalen eller institutionerna är att man åker iväg ett halvår eller ett år och är borta hela den tiden. Enlight erbjuder även alternativa kurser där man studerar på distans och kan sitta på distans, eller var man nu vill sitta, och sen är det en begränsad tid som man möts upp och diskuterar på plats. Men att man då inte behöver vara på plats i ett annat land en längre period.

Emma: Sedan har vi om man skriver examensarbete eller vill göra praktik eller fältstudier. Då kan söka Erasmusstipendium för att göra praktik. Just nu har vi ett specialerbjudande att man kan även söka stipendiet även om man vill vara utanför EU och göra sin praktik eller fältstudier. Och det vet kanske många inte om att har du en praktikplats, främst inom EU, så kan du även få stipendium via Erasmus.

Alva: Precis, det är du alltid garanterad. Och som Emma sa, så har vi just nu stipendiet även för praktik utanför EU. Det gäller från januari till juli 2024. Så ska man göra praktik då så finns den möjligheten att söka. Men inom EU går det alltid att söka!

Madelene: Det betyder att det finns väldigt många olika typer av möjligheter att komma iväg. Jag vet att förutom att följa ert Instagramkonto så kan man surfa in på webben och de sidor som heter "internationella möjligheter" under studentsidorna. Men om vi ska summera, varför ska en student vid Uppsala universitet dra iväg på någon slags utbyte eller fältstudier. Varför?

Emma: Det enkla svaret är att du aldrig kommer att få den här möjligheten igen. Vi har en unik möjlighet, vi som pluggar vid ett svenskt universitet. Att få åka på ett utbyte i världen och inte betala för min utbildning. Jag betalar därför inte för min utbytestermin heller, mer än vad jag faktiskt gör hemma. Och det är kostnader för bostad och kurslitteratur. Den här möjligheten är väldigt unik. Så man ska, om man kan och vill, ta vara på den!

Alva: Och det är något som Erasmus har gått ut med en kampanj just nu. Att man inte behöver ha rika föräldrar eller de högsta betygen för att kunna åka på ett utbyte. Och det är verkligen så! Det är kostnadsfritt precis som hemma i Sverige. Sedan tillkommer det kostnader, men då finns det både Erasmusstipendiet för studier inom EU, och så kan man söka andra stipendier utanför EU. Via institutioner och främst via nationerna vi har här i Uppsala. Så verkligen ta vara på den möjligheten också, att vi har så rikt studentliv. Och sen kan vi diskutera olika anledningar. Det är superbra för framtida arbetsmöjligheter också. Det är en viktig kompetens att ha internationell erfarenhet. Det vet jag som söker praktikplatser just nu, det är otroligt eftertraktat att ha varit utomlands. Och förutom det är det som Emma säger, ta chansen nu när man har den och söka någon av våra olika internationella möjligheter.

Madelene: Sedan finns en fördom att det är så svårt att komma iväg. Att det är hög konkurrens och svårt att bli utvald. Vad har ni för kommentar på det?

Alva: Först och främst är APS – Academic Purpose Statement – som är motivationsbrevet man skickar in. Det är halva ens ansökan. Det är inte bara betyg de går på. Eller extrapoäng. Utan halva ansökan är att man skriver ett bra Academic Purpose Statement.

Emma: Och jag skulle inte vilja påstå att det är väldigt svårt. I min bekantskapskrets här i Uppsala så är eller har de flesta varit på utbyte. Vilket jag tycker visar att det går att åka även om man inte har de bästa betygen. Det är inte bara betygen som spelar roll.

Sara: Man får kanske vara lite beredd på att lägga ner lite tid på det här motivationsbrevet då? Man kanske inte gör det på en kväll.

Emma: Verkligen. Och gör lite research innan, och förklara varför man vill åka till just ett ställe och just det universitetet. Vad har de som jag inte kan göra på hemmaplan. Det är en väldigt viktig del av sitt motiveringsbrev.

Madelene: Jag sitter väldigt nära den internationella avdelningen som jobbar med utbytesadministrationen och lärt mig att alla avtal vi har blir inte fulla varje år med studenter. Så det finns lediga platser kvar varje termin. Så det gäller att söka flera alternativ.

Emma: Precis. Fastna inte bara för ditt förstahandsval även om det är dit du helst vill åka. Men att inte få sitt förstahandsval är inte heller fel. De bästa stunderna jag har haft i livet är de stunderna när det kanske inte blev som jag hade tänkt det är då man utmanas lite extra men det kan också bli otroligt roligt på vägen.

Madelene: Det där var väldigt snygga avslutningsord Emma. Jag tror det får avsluta podden för denna gång. Att våga kasta sig ut i det okända även när vägen inte är spikrak framför oss. Ett varmt tack till både dig Emma och Alva för att ni tog er tiden idag. Att podda med oss. Vi hoppas det gått ut i etern all inspiration som ni utstrålar när vi sitter här och samtalar om just utlandsmöjligheter. Vi kommer att lägga lite länkar i texten till detta poddavsnitt.

Emma: Tack så jättemycket!

Alva: Tack!

Madelene: Och med det så säger vi tack för idag.

Sara: Det gör vi. Ha det gott. Hejdå!

Madelene: Hejdå!