



Funded by
the European Union

**Ulkomailla opiskelu
ja tuen tarve:
mitä sinun tulee tietää**



Lue tarinani:



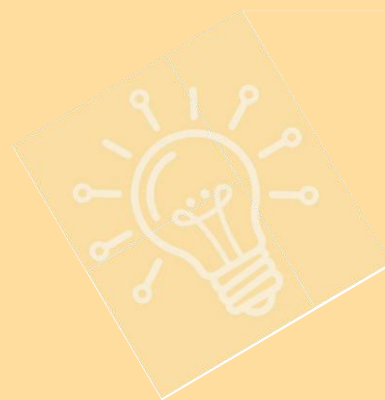
**“Ulkomailla oleskelu osoitti
minulle, että pystyn
selviytymään enemmän kuin
luulin.” – Laura**

Mitä sinun tulee tietää

Ulkomailla opiskelu voi olla jännittävää, mutta arvokasta. Opit uusia asioita, tapaat uusia ihmisiä ja vahvistat itseluottamustasi.

Jos tarvitset enemmän tukea, ulkomailla opiskelu voi tuntua vaikealta. Tämä on normaalia.

Tämä opas auttaa sinua valmistautumaan ulkomailla opiskeluun. Se kertoo myös, millaista tukea voit saada.



Lue tarinani:



“Tieto siitä, etten ollut yksin, helpotti kaikkea.”

– Maria

Raha ja toimeentulo

- Erasmus+ -ohjelma tarjoaa apurahaa matkustamiseen ja majoitukseen
- Sinun tulee maksaa joitakin pieniä kuluja itse (esimerkiksi iltaisin ja viikonloppuisin)
- Erasmus+ -ohjelma on suunniteltu kaikille saavutettavaksi ja yhdenvertaiseksi.

Ohjaus ja tuki

- Saat ohjausta ulkomailla opiskelun aikana
- Voit ottaa yhteyttä omaan yhteyshenkilöösi, jos tarvitset apua
- Erasmus+ tukee opiskelijoita, joilla on erilaisia tarpeita.





**“ Lähdetkö ulkomaille? Kyllä se
kyllä järjestyy.”
– Wout**

Lue tarinani:



Matkustaminen ja liikkuminen

- Voit saada apua lentokentällä tai juna-
asemalla (esimerkiksi lisäpalvelu tai
lääkinnällinen apu)
- Sinut voidaan hakea määränpäästä
- Voit saada tukea, jos et voi matkustaa
itsenäisesti.

Lääkinnällinen tuki

- Lääkinnällinen tuki on saatavilla
tarvittaessa
- Lääkärit ja apteekit ovat saatavilla
- Ota omat lääkkeesi mukaan
- Tarkista tarvitsetko lääkärintodistuksen.



Lue tarinani:



**“Ota aikaa itsellesi.
Se on tärkeää.” – Chris**

Majoitus ja asuminen

- Voit saada esteettömän huoneen
- Saat tietoa majoituksestasi ennen ulkomaan vaihtojaksoa
- Majoitus on turvallinen ja sopii erilaisiin tarpeisiin.

Emotionaalinen tuki

- Yhteyshenkilö on aina saatavilla
- Voit pyytää apua milloin vain
- On tärkeää pitää taukoja ja huolehtia itsestään.



Lue tarinani:



**“ Se pieni askel ulkomaille
merkitsi minulle todella
paljon.” – Kia**

Kaiken ei tarvitse mennä täydellisesti

- Uudet asiat voivat tuntua vaikealta
- Virheiden tekeminen on osa oppimista
- Voit aina pyytää apua.

Aloita pienistä asioista

- Sinun ei tarvitse mennä pitkäksi aikaa ulkomaille opiskelemaan
- Voit mennä ensin ryhmävaihtoon lyhyemmäksi aikaa (esim. viisi päivää)
- Vahvista itseluottamusta turvallisessa ympäristössä
- Ensimmäisen vaihtojakson jälkeen monet opiskelijat innostuvat lähtemään uudestaan.



Kiinnostaako ulkomailla opiskelu?

- Puhu opettajan tai koordinaattorin kanssa
- Kysy Erasmus+ mahdollisuuksista
- Ota ensimmäinen askel, vaikka se olisi pieni.

Pystyt siihen!

On normaalia jännittää. Moni opiskelija tuntee samoin.

Sinun ei tarvitse ottaa ensimmäistä askelta kohti ulkomailla opiskelua yksin. Tukea on aina saatavilla.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.