ERASMUS GIDS

Jouw kompas naar een onvergetelijk avontuur



The world lies at your feet!

Yüksel Top - Fleur Vermeir

erasmus HOGESCHOOL BRUSSEL

European Commission

Hola, Moi!

Als je dit leest, wil het zeggen dat je waarschijnlijk al talrijke uurtjes nagedacht hebt over de grote sprong. Je weet wel, je leven inpakken in enkele valiezen en alles achterlaten voor een semester of jaar in het buitenland. Dapper!

Wij zijn Fleur en Yüksel, twee derdejaarsstudenten Communicatie. Enkele maanden geleden besloten wij het Erasmus avontuur aan te gaan, een keuze die ons leven volledig op zijn kop heeft gezet! Daarom schreven wij voor jou deze gids. Ja, je hoort het goed voor JOU. De nieuwsgierige avonturier die klaar is om de angst voor het onbekende te overwinnen en herinneringen te maken die je een leven lang zal meedragen!

In deze gids tref je bijna geen saaie informatie aan (tenzij je kickt op administratieve procedures) slechts wat handige tips van studenten die in dezelfde schoenen als jou hebben gestaan - wij dus. Aarzel niet langer! Blader door de pagina's, onthoud wat nuttig lijkt voor jou en laat deze gids jouw kompas zijn voor een Erasmus avontuur dat je nooit zal vergeten.

Wij kunnen je dan wel op weg helpen maar het is aan jou om je eigen verhaal te schrijven, dus maak er een onvergetelijk avontuur van!

Jouw reis begint hier, veel leesplezier!

Fleur en Yüksel
Communicatiemanagement

It's not a trip or vacation,
It's a second life

Inhoudstafel

Voorwoord....2
Inhoudstafel....3
Wie zijn wij?....4
Kennismaking met Erasmus: wat is het precies?....5
Waarom zou je op Erasmus gaan? Ontdek de voordelen!....6
Hoe bereid je je voor op Erasmus? Tips voor een vlotte start....7
Het nodige papierwerk: alles wat je moet weten!....7
Hoe je hoofd koel houden tijdens al dat papierwerk? Onze tips en tricks!....11
Een kot aanvragen: je thuis weg van huis....12
Papierwerk en documenten: alles op een rijtje!....13
Paklijst: wat mag zeker niet ontbreken in je koffer?....14
Strategisch vertrek: de beste timing voor een zorgeloze reis!....14
De eerste schoolweek overleven: tips en tricks voor een vliegende start!....15
Omgaan met verandering, hoe doe ik dat?....15
Welkomstweek: Wat kun je verwachten?....16
De weg vinden in je nieuwe leefomgeving....16
Een goede balans: De sleutel tot een geslaagd Erasmus avontuur!....17
Studeren in het buitenland....17
Hoe optimaal genieten van je vrije tijd?....19
Vrienden maken op Erasmus: hoe contacten leggen en koesteren?....21
Budgetbeheer in het buitenland, ik ben tenslotte ook maar een student!....22
Praat en beoefen een andere taal!....23
Hoe je taal verbeteren? Praten, praten en praten!....23
Uit je comfortzone: blijf niet binnen je Belgische bubbel!....23
Hoe tegenslagen overwinnen? Jouw weg naar persoonlijke groei....24
Heimwee tijdens Erasmus: hoe ga je hiermee om?....24
Wat als Erasmus niet het gedroomde sociale avontuur is?....24
Hoe haal ik het meeste uit mijn Erasmus avontuur? Geniet!....25
Terug naar huis: zo bereid je je voor!....26
De gevreesde post-Erasmus depressie....26
Slotwoord....28

Wie zijn wij?

Maar voor we beginnen, eerst nog kort iets over ons! Vanuit het besneeuwde en ongerepte noorden van Europa en vanuit het zonnige en levendige zuiden kwamen wij op het idee om deze gids te schrijven.

Ondanks de vele hulp van school, misten we toch hier en daar wat tips en tricks van iemand die in onze schoenen heeft gestaan. Daarom presenteren wij jou deze hulpvolle gids die wij aan de hand van onze eigen unieke ervaringen en avonturen hebben opgesteld.

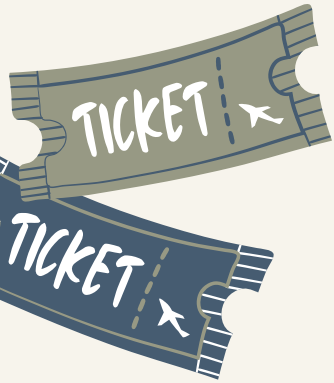
De keuze om op Erasmus te gaan, was voor ons snel genomen. We wisten altijd al dat we op Erasmus wouden en zouden gaan. Alhoewel er soms stress en angst bij het proces kwam kijken, bleven we altijd vastberaden. Het was een “once-in-a-lifetime” kans om onze vleugels uit te slaan en onze eigen weg te zoeken. We gingen deze uitdaging dan ook aan om voor onszelf uit te zoeken wie we waren en om onze angsten te overwinnen!

Ik (Yüksel) koos **Finland** als eindbestemming omdat het niet alleen gekend is voor de natuur, maar ook voor de educatie en het welzijn van de bevolking. Naast deze drie hoofdredenen, was het ook de school zelf, Haaga-Helia die mij volledig aansprak, omdat ze daar zowel theoretisch als praktisch te werk gaan. Ik geloof namelijk dat je het snelst leert door gewoonweg in het diepe te springen en jezelf meteen onder te dompelen in de praktijk!

Palmbomen, het strand en een warm klimaat, kinkt als de perfecte combinatie toch? Na wat opzoekwerk omtrent zowel de stad als de school kwam ik (Fleur) uiteindelijk terecht in **Valencia**, aka de studentstad van het zuiden! Een richting die aansloot bij mijn interesses en de mogelijkheid om na de lessen naar het strand te trekken, is wat voor mij de knoop heeft doorgehakt!







Kennismaking met Erasmus: wat is het precies?

Erasmus+ is een uitwisselingsprogramma tussen Erasmus+ programmalanden en partnerlanden dat studenten de kans biedt om een deel van hun studies of stage in het buitenland te beleven.

Je hebt de vrijheid om te kiezen voor een kort avontuur van minimaal 2 maanden (of een semester) tot maximaal 12 maanden, afhankelijk van de mogelijkheden binnen jouw opleiding.

Om de extra kosten te dekken bestaat er ook een Erasmus+ beurs die financiële ondersteuning biedt en verbonden is aan enkele voorwaarden.

Als je verlangt naar een buitenlands avontuur is Erasmus+ jouw springplank, dus waarom aarzel je nog? **De wereld wacht op jou!**

Waarom zou je op Erasmus gaan? Ontdek de voordelen!

Door met Erasmus+ in het buitenland te studeren, open je de deur naar een waaier aan voordelen die verder gaan dan alleen het academische. Deze ervaring biedt jou een unieke kans die je niet vaak meer zult tegenkomen! Hieronder vind jij de meest voorkomende voordelen verbonden aan een buitenlands avontuur:

- **Cultuur en taal:** Erasmus+ biedt de perfecte gelegenheid om ondergedompeld te worden in een nieuwe taal, cultuur en gewoonten.
- **Persoonlijke ontwikkeling:** Voor mij (Yüksel) was het de ideale gelegenheid om mijzelf te herontdekken. Door uit je comfortzone te stappen, ontdek je niet alleen de wereld, maar ook jezelf! Je wordt uitgedaagd, je groeit als persoon en je leert de wereld rondom je kennen.
- **Internationaal netwerk:** Je bouwt naast een hoop herinneringen ook een internationaal netwerk op. De contacten die je legt tijdens je Erasmus, zowel persoonlijk als professioneel kunnen waardevol zijn voor de rest van je leven.
- **Levenslange vriendschappen:** Voor mij (Fleur) heeft de gedeelde ervaring sterke banden geschept en heb ik mensen mogen ontmoeten, die ik nu vrienden voor het leven kan noemen.

(En voor de singles onder ons) Wie weet ontmoet je wel de liefde van je leven in het buitenland. Wist je namelijk dat er sinds 1987 in Europa maar liefst **1 miljoen Erasmus-baby's** geboren zijn!



Hoe bereid je je voor op Erasmus?
Tips voor een vlotte start

Het nodige papierwerk: alles wat je moet weten!

I. **Mobility Online: Hoe werkt het en waarom is het belangrijk?**

Mobility Online is een platform dat ontworpen is om studenten (zoals jij) die op Erasmus willen gaan, een gestructureerd overzicht te bieden van alle noodzakelijke stappen die ze moeten doornemen. Het begeleid je door het gehele proces, van de voorbereidingsfase tot tijdens en zelfs na je Erasmus-avontuur. Het belang van Mobility Online ligt in het **vergemakkelijken van alle administratieve procedures** die bij een uitwisseling komen kijken.

Mobility Online fungeert als een centraal systeem, waardoor studenten gemakkelijk kunnen zien welke stappen ze al hebben afgerond en welke ze nog moeten doorlopen. Het biedt niet alleen studenten, maar ook hun thuisschool en de ontvangende instelling of stageplaats de mogelijkheid om ingevulde documenten te raadplegen. Het speelt bovendien **een cruciale rol in het beheer van studiebeurzen**. Studenten kunnen op het platform de nodige stappen ondernemen om ervoor te zorgen dat ze het volledige bedrag van hun beurs ontvangen, zowel tijdens als na hun Erasmus-ervaring.

II. **Hoe vraag je een beurs aan voor Erasmus?**

Op het canvas platform heb je een specifieke module genaamd "go abroad and do it well". Binnen deze module vind je praktische informatie over verschillende Erasmus-beurzen en krijg je stapsgewijs begeleiding over hoe je als student een beurs kan aanvragen. Bovendien kan je via de sectie "Hoe vraag ik een Erasmusbeurs aan" meer informatie raadplegen over dit proces.

Gouden tip: Wacht hier niet te lang mee, voor sommige beurzen verloopt de deadline al vrij snel!

III. Bestemming kiezen, hoe maak je de juiste keuze?

Het kiezen van de juiste bestemming voor je internationale uitwisseling is wellicht één van de belangrijkste keuzes, omdat het invloed heeft op zowel je academische, persoonlijke en culturele ervaring. Er zijn verschillende dingen die je kan overwegen in het maken van de juiste keuze:

- **Studieprogramma en vakken:** bekijk welke opleidingen je kan volgen en/ of deze al dan niet aansluiten bij je interesses en/of je huidige studieprogramma

- **Taal:** Kies een bestemming waar je de taal kunt oefenen en verbeteren als je je taalvaardigheden wilt ontwikkelen.

- **Cultuur en levensstijl:** Ga na of de levensstijl of de cultuur van de bestemming overeenkomt met jouw voorkeur. Leven in het noorden of het zuiden van Europa is namelijk een wereld van verschil!

- **Kosten van levensonderhoud:** vergelijk de kosten van levensonderhoud op verschillende bestemmingen en ga na of dit binnen je budget past. Zo niet, kun je altijd gaan werken en/of geld sparen.

- **Reismogelijkheden:** Welke landen staan nog op jouw bucketlist? Ga na of er interessante nabijgelegen plaatsen zijn om te verkennen tijdens je verblijf.

- **Voorzieningen:** Informeer naar de beschikbare studentenorganisaties en/of ondersteuning voor internationale studenten. Iets dat mij (Fleur) in Valencia heel hard geholpen heeft zijn de aanwezige Erasmusorganisaties die tripjes, feestjes en heel wat andere activiteiten organiseren.

Bij de landen waar ik (Yüksel) echt twijfels had, heb ik de voor- en nadelen opgeschreven. Dit hielp mij om te bepalen welk land mij het meest lag, iets dat jij misschien ook kan doen?





IV.De knoop doorhakken tussen landen en scholen

Het maken van de definitieve keuze tussen verschillende landen en scholen kan een uitdaging zijn. In geval van twijfel is het raadzaam om advies te vragen bij naasten, vrienden of familie. Zoals eerder benoemd, kan het nuttig zijn om de voor- en nadelen van elke optie op te schrijven en grondig onderzoek te doen naar de specifieke kenmerken van de scholen, aangeboden vakken en het gastland zelf. Het delen van deze beslissing met je vertrouwde omgeving kan een waardevol inzicht bieden en mogelijk helpen bij het nemen van de juiste beslissing voor een succesvolle internationale ervaring.

Vergeet nooit dat de uiteindelijke keuze altijd 100% bij jou ligt, **JIJ** bent namelijk diegene die daar voor een lange tijd zal verblijven.

V. Motivatiebrief, waarom is dit belangrijk?

Een motivatiebrief is van cruciaal belang, niet alleen voor de docenten, maar ook voor jou. Het schrijven van dit document biedt je de gelegenheid om na te denken over je eigen motieven. Het stelt je in staat om helder te verwoorden waarom je kiest voor een bepaald land, welke persoonlijke doelen je nastreeft en wat je hoopt te bereiken tijdens dit avontuur.

Het helpt je niet alleen bij het maken van een weloverwogen keuze, maar ook bij het **aannemen van de juiste houding voor dit avontuur.** Een goede doordachte motivatiebrief is dus niet alleen een belangrijk onderdeel van het selectieproces, maar fungeert ook als een reflectiedocument voor jezelf, waardoor je meer inzicht krijgt in je eigen verwachtingen voor de komende ervaring!

VI. Learning agreement, de sleutel tot succes of stress?

Het beruchte Learning Agreement (ook wel afgekort als LA) is simpelweg een overeenkomst tussen Ehb en de partnerinstelling waarin wordt vastgelegd welke vakken je zal volgen tijdens je buitenlandse uitwisseling.

Wat maakt dit document zo belangrijk? Het Learning Agreement voorkomt verwarring en problemen met de erkenning van de behaalde studiepunten bij terugkeer naar je eigen universiteit. Door vooraf duidelijke afspraken te maken over de te volgen vakken en de bijbehorende studiepunten, verzekert het LA een vlotte academische ervaring en terugkeer. Zo voorkom je onaangename verassingen achteraf!

VII. Vakken kiezen, wat past bij jou?

Vakken kiezen voor je studie in het buitenland is een persoonlijke beslissing. Het is belangrijk om te kijken naar jouw interesses en de link tussen die vakken en jouw opleiding. Overweeg ook wat van jou als student wordt verwacht. Bij mijn keuze voor vakken heb ik (Yüksel) gelet op de praktische versus de theoretische inhoud, de verwachtingen rondom het vak en ten slotte de beoordelingscriteria.

Een tip van ons is om de terugkomfiches van voorgaande Erasmus-studenten te bekijken. Op die manier kan je een waardevol inzicht krijgen in de ervaringen van anderen en beter afstemmen welke vakken het best passen bij jouw studiedoelen en vooral voorkeuren.

Hoe je hoofd koel houden tijdens al dat papierwerk? Onze tips en tricks!

Het papierwerk voorafgaand aan je Erasmus-avontuur kan overweldigend zijn, maar hier zijn enkele van onze tips om je hoofd koel te houden:

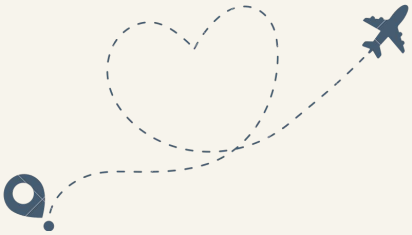
- **Notitieboekje met belangrijke data:** Noteer alle belangrijke data die je niet uit het oog mag verliezen. Dit helpt om georganiseerd te blijven en deadlines te respecteren.

- **Positieve afleiding:** Wanneer het papierwerk te veel wordt, zoek dan positieve afleiding. Verken de dingen die je in jouw bestemming wilt doen. Het vooruitzicht van deze spannende ervaringen kan motiverend werken!

- **To-Do lijst:** Maak een to-do lijst van alle stappen die je nog moet doorlopen. Dit helpt om het proces in bahaalbare taken op te splitsen.

Onthoud dat papierwerk tijdelijk is, maar de waardevolle ervaringen die je opdoet tijdens Erasmus blijvend zullen zijn. Blijf gefocust op de positieve dingen en kijk vol zin uit naar de unieke kansen en avonturen die voor je liggen!





Een kot aanvragen: je thuis weg van huis

Het is raadzaam om vroegtijdig op zoek te gaan naar een kot, omdat de populaire en betaalbare opties snel bezet raken. Onderzoek de school en bekijk de beschikbare koten, overweeg hierbij opties zoals afstand tot school en voorzieningen in de buurt. Vergelijk de prijzen en de kwaliteit zorgvuldig, en maak gebruik van online platforms zoals **Uniplaces en Erasmusu** alsook sociale media groepen die koten aanbieden.

Ikzelf (Yüksel) koos ervoor om een kamer te delen, iets wat ik nog nooit eerder had gedaan. Ik deelde mijn kamer met een meisje die ik nu een goede vriendin mag noemen! In het begin was het even wennen, maar door duidelijke regels vast te leggen en effectief te communiceren verliep alles heel soepel. Ook ik (Fleur) besloot geen kamer, maar een appartement te delen met vijf andere huisgenoten.

Onze gouden tip: Wees flexibel en sta vooral open voor nieuwe ervaringen want alleen zo creëer je een comfortabele woonervaring tijdens je Erasmus-verblijf!

Papierwerk en documenten: alles op een rijtje!

Zorg ervoor dat je alle benodigde papieren en documenten op orde hebt voor je internationaal avontuur. Denk aan een paspoort, visa, inschrijvingsbewijzen en andere essentiële documenten om een vlotte start te garanderen.

I. Ziektekosten en mutualiteit in het buitenland

Bekijk de ziektekostenverzekering en dekkingen die gelden in het buitenland. (Sommige worden namelijk in orde gebracht door Ehb zelf) Regel op voorhand een passende verzekering en informeer je bij je mutualiteit over eventuele specifieke regelingen voor internationale verblijven.

Tip: zorg ervoor dat je je Europese ziekteverzekeringskaart op zak hebt in het buitenland, deze kan je makkelijk aanvragen bij de CM.

II. Gsm-abonnement, waarom is dit belangrijk?

Een lokaal GSM-abonnement kan cruciaal zijn voor vlotte communicatie en internettoegang in het buitenland. Zorg ervoor dat je het juiste telefoonplan hebt om onnodige kosten te vermijden en makkelijk contact te houden met thuis.

III. Cultuurshock: de waarden en normen van je nieuwe land begrijpen

Wees je op voorhand bewust van de mogelijke cultuurverschillen die je te wachten staan. Op die manier bereid je je voor op de cultuurshock die je hoe dan ook te wachten staat, dat is iets waar je niet zomaar omheen kan. Verdiep je in de waarden en normen van je nieuwe land, dit kan helpen bij een soepelere integratie!

Paklijst: wat mag zeker niet ontbreken in je koffer?

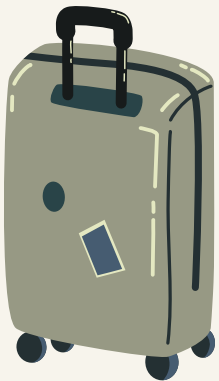
Bij het samenstellen van je paklijst voor je buitenlands verblijf is er één gouden regel: probeer overpakken ten alle koste te vermijden! (Je zal ons hiervoor later dankbaar zijn) Het is essentieel om zorgvuldig te plannen om zo te voorkomen dat je onnodig veel inpakt. Denk allereerst aan de onmisbare documenten, zoals je identiteitskaart. Maak kopieën en bewaar deze op verschillende plaatsen voor extra zekerheid, je identiteitskaart verliezen tijdens het uitgaan is sneller gebeurd dan je denkt. Zorg ervoor dat je financiën op orde zijn, met contant geld in de lokale valuta en/of een bankaart. Vergeet zeker ook geen persoonlijke medicatie in te pakken en een basis EHB-kit.

Wat kleding betreft, kies praktisch en overweeg het klimaat waar je naartoe reist. Mix-and match om overpakken te vermijden en hou in je achterhoofd dat je hoogstwaarschijnlijk daar ook een heleboel kleren zal kopen - gericht naar de koopverslaafden onder ons ;)

Neem de nodige elektronica mee, inclusief opladers en vergeet ook zeker niet een rugzak voor eventuele daguitstappen! Enkele extra tips die wij jou meegeven zijn om bepaalde items daar te kopen (denk maar aan shampoo of een tandenborstel, de basisdingen dus) om gewicht en vooral ruimte te besparen. Hou bovendien wat extra ruimte in je bagage vrij voor eventuele souvenirs.

Strategisch vertrek: de beste timing voor een zorgeloze reis!

Het beste is om enkele dagen voor de start van je welkomstweek naar je gekozen bestemming te vertrekken. Op deze manier heb je de gelegenheid om rustig te wennen, de omgeving te verkennen en vertrouwd te raken met alle informatie over het openbaar vervoer. Dit zorgt voor een soepele overgang en geeft je de tijd en ruimte voordat het officiële academie semester begint.



De eerste schoolweek overleven

tips en tricks voor een vliegende start!

Omgaan met verandering, hoe doe ik dat?

Erasmus en verandering zijn als twee zijden van dezelfde medaille – ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar hoe ga je om met verandering tijdens dit avontuur? Vanuit onze eigen ervaring zijn er **enkele tips** die wij jullie kunnen meegeven: de eerste: **Wees flexibel en omarm het onverwachte!** Behoud altijd een positieve mindset en kijk naar veranderingen als kansen, niet als obstakels. Neem kleine stappen om te wennen aan je nieuwe omgeving en verken het onbekende beetje bij beetje. Probeer je zoveel mogelijk te mengen onder andere Erasmus studenten die dezelfde uitdagingen delen, want samen sta je sterker! Als je toch moeite hebt met deze plotse verandering kan je in het begin proberen vasthouden aan je oude gewoonten of op zoek gaan naar vergelijkbare aspecten in je nieuwe omgeving.

En onthoud, blijf realistisch over de tijd die nodig is om je volledig aan te passen en geef jezelf voldoende ruimte en rust! Toen ik (Fleur) het even wat moeilijker kreeg in de tweede maand, herinnerde ik mijzelf aan wat een leerkracht mij voor mijn vertrek vertelde. Iedere culturele aanpassing volgt een patroon dat aangeduid wordt als de “U-curve”. In de Honeymoon - fase (Aka de eerste maand) beleef je een constant gevoel van euforie, alles lijkt nieuw en interessant. Naarmate die initiële opwinding vervaagt, kom je terecht in de crisis-fase (de tweede maand). Hier worden veel Erasmus studenten geconfronteerd met uitdagingen en obstakels. Taalbarrières en heimwee zijn volkomen normaal! Na verloop van tijd begin je je aan te passen aan je nieuwe omgeving, dit is de aanpassingsfase. (Vanaf de derde maand) heb je de lokale cultuur onder de knie en begint je je helemaal thuis te voelen.

We kunnen het wel zo theoretisch verwoorden, maar herinner je eraan dat **iedereen op zijn eigen manier met verandering omgaat.** Sommige mensen passen zich sneller aan, terwijl anderen meer tijd nodig hebben. No stress dus!

Welkomstweek: Wat kun je verwachten?

De welkomstweek is een periode aan het begin van het academische jaar/semester waar de gastuniversiteiten verschillende activiteiten organiseren om internationale studenten te verwelkomen en te introduceren in hun nieuwe studieomgeving. Voor Erasmusstudenten is dit de periode bij uitstek om nieuwe mensen te leren kennen, de boodschap hier luidt dan ook als volgt: Gaan! (Je zal ons hiervoor later dankbaar zijn)

Tijdens deze week mag je je verwachten aan rondleidingen doorheen de campus, lessenroosters en andere praktische zaken. Er worden ook allerlei activiteiten georganiseerd die je de kans bieden om medestudenten te ontmoeten en de lokale tradities te ervaren.

De weg vinden in je nieuwe leefomgeving

Je Erasmusavontuur begint niet alleen in de klaslokalen, maar juist daarbuiten in de straten van je nieuwe thuis! Begin stap voor stap met het ontdekken van je eigen buurt. Leer de straten kennen, herken belangrijke punten en ontdek waar de lokale supermarkt, bank of apotheek zich bevindt. Laat je niet ontmoedigen door het lokale openbaar vervoer, het systeem begrijpen vergt wat tijd maar één keer je dit doorhebt verplaats jij je efficiënt met de bussen, metro's of trams doorheen jouw stad. Digitale navigatie apps zoals Google Maps of Kaarten zijn je beste vriend bij het oriënteren, maar vergeet niet af en toe je eigen gevoel te volgen. Wij raden je aan om in je vrije tijd zoveel mogelijk verloren te lopen door de stad, alleen dan ontdek je de charmante, verscholen plekjes die je anders over het hoofd zou zien!

Gouden tip: Kijk zeker na welke abonnementen voor het OV beschikbaar zijn in jouw stad. Sommige steden bieden namelijk korting voor studenten of zelfs tijdelijke gratis abonnementen!

Een goede balans: De sleutel tot een geslaagd Erasmus avontuur!

Studeren in het buitenland

Verlies jezelf niet volledig in je boeken, zorg ervoor dat je ook geniet en de diversiteit van je gastland ontdekt. Het is de harmonie tussen studeren en genieten die je Erasmus-ervaring echt onvergetelijk maakt!

I. **Het schoolsysteem**

Het onderwijssysteem kan variëren tussen vakken, scholen en zelfs landen. Soms ervaar je een niveau dat lager of juist hoger is dan wat je gewend bent aan de EhB. Het is belangrijk om rustig te blijven en niet te snel te beginnen stressen. Maak een to-do lijst met taken die je vóór specifieke deadlines moet afronden om een duidelijk overzicht te behouden. Daarnaast raden wij je aan om regelmatig deel te nemen aan lessen, vragen te stellen wanneer iets onduidelijk is, en de toegewezen taken te voltooien. Onthoud dat het normaal is om als student fouten te maken, zolang je er maar van leert. Als je na deze tips nog steeds onzeker bent over wat te doen, aarzel dan niet om advies te vragen bij je docent of medestudenten naar hun manier van aanpak.



II. Help! Hoe ga ik om met mijn dubbele schoolleven?

We geven het zelf toe, het is niet altijd even makkelijk om twee academische werelden te balanceren, maar zeker en vast haalbaar! Onderdruk de neiging om schoolwerk van EhB 'later af te werken.' De deadlines die nu nog ver van je bed lijken, zullen er sneller zijn dan je verwacht. Zorg ervoor dat je minstens een keer per week je e-mails van EhB checkt om op de hoogte te blijven. Vraag ook aan je klasgenoten in België of ze je kunnen informeren over eventuele opdrachten of deadlines, zo blijf je altijd op de hoogte.

III. De zoektocht naar een stageplaats: vermijd uitstelgedrag!

Begin zo vroeg mogelijk met de zoektocht naar een stageplaats. Ik (Yüksel) ben mijn zoektocht al in mei/juni gestart, nog voordat ik op Erasmus vertrok. Mijn sollicitatiegesprek vond plaats in oktober en tegen november was vrijwel alles al geregeld. Het is verstandig om vroeger te beginnen nu je op Erasmus vertrekt, zo ben je zeker van een stageplaats en kan je des te meer genieten van je Erasmus avontuur.

IV. Erasmus combineren met AP, zo doe je dat!

Zorg ervoor dat je ook je AP-groepje en opdrachtgever op tijd vindt. Tegenwoordig heb je alleen je computer en WIFI nodig om te kunnen werken aan je AP, Geen excuses dus ;). Probeer minstens één keer per maand samen te komen met je groep om deadlines en verdere stappen te bespreken, dit zal je heel wat stress besparen achteraf!



Hoe optimaal genieten van je vrije tijd?

Nu zijn we toe aan het misschien wel belangrijkste onderdeel van dit avontuur, genieten! Vergeet ondanks je drukke schoolleven geen momenten te creëren voor spontane en nieuwe ervaringen. Herinner jezelf er soms aan – met de nadruk op SOMS – dat je slechts vijf maanden op deze bijzondere plek bent, haal er dus alles uit wat je kunt! Laat je verrassen door onverwachte avonturen en geniet intens van deze unieke tijd in het buitenland.

I. Erasmus student network (ESN): de verbindende schakel

Wij raden je zeker aan om lid te worden van ESN. Dit kost maar 15 euro en levert je als Erasmusstudent heel wat voordelen op! ESN fungeert als een brug tussen studenten en hun nieuwe omgeving door activiteiten, feestjes, uitstappen en reizen te organiseren. Het creëert niet alleen kansen voor sociale connecties en vriendschappen, maar het opent ook de deuren naar avonturen die jouw Erasmus-ervaring verrijken.

ESN biedt ook heel wat **praktische voordelen, waaronder gratis bagage met Ryanair.** Als ESN-lid kun je onder andere genieten van vier keer 20 kg gratis bagage tijdens je reizen. Dit biedt gemak voor diegenen die hun internationale avontuur met veel bagage willen beginnen.

ESN
Erasmus Student Network

II. Reizen op Erasmus: ontdek de wereld!

Met een nieuwe thuisbasis krijg je toegang tot alternatieve reisopties en een schat aan bestemmingen binnen handbereik. Of je nu lokale plekken ontdekt in je gastland, naburige regio's verkent of een spontane reis plant naar verder gelegen plaatsen. Een tip die wij je kunnen geven is wees flexibel. Overweeg reizen op doordeweekse dagen of s' ochtends voor de beste deals en maak gebruik van handige **vergelijkingssites zoals Kayak, Google flights of Skyscanner** die de meest betaalbare opties voor jou opsommen.

III. Nachten om nooit te vergeten: het Erasmus uitgaansleven

Het uitgaansleven biedt een unieke kans om de lokale cultuur van je gastland van dichtbij te ervaren! Ontdekt waar de lokale bevolking samenkomt voor een drankje en waar ze gezellig samen uitgaan. Probeer dus naast de (meestal) overbevolkte Erasmus clubs, zeker ook de lokale clubs te ontdekken.

Neem ook eens een kijkje naar ESN-georganiseerde evenementen of feestjes. Vaak regelen deze gratis toegang of kortingen in clubs, handig als je weet dat toegangsprijzen wel eens hoog durven oplopen.



Vrienden maken op Erasmus: hoe contacten leggen en koesteren?

Het creëren van vriendschappen tijdens je Erasmus-avontuur is een waardevol en cruciaal aspect die je ervaring mee vormgeeft. Het kan soms uitdagend zijn om jezelf open te stellen voor een nieuwe omgeving, maar onthoudt dat iedereen in hetzelfde schuitje zit. Ook zij zijn daar om nieuwe connecties te leggen en ook zij weten niet hoe of wat. Dit kan je gebruiken als een aanknooppunt voor gesprekken!

Probeer hiernaast zelf actief mensen aan te spreken, zelfs als het om een simpele begroeting gaat. Voor je het weet wordt dat meisje in de wachtrij jouw nieuwe beste vriendin – gebaseerd op waargebeurde feiten ;). Vriendschappen op Erasmus worden namelijk veel sneller gemaakt dan in het normale leven aangezien Erasmusstudenten over het algemeen meer open en bereid zijn om nieuwe contacten te leggen. Één tip: Bereid je voor op veeeeel herhaling, vragen zoals 'Wat is je naam?' en 'Waar kom je van?' zullen na een tijd je oren uitkomen – geloof ons! Blijf desondanks altijd openstaan voor nieuwe contacten.

Misschien wel het belangrijkste: vergeet niet om de connecties die je maakt te koesteren. Gebruik sociale media om contact te onderhouden en regelmatig eens af te spreken. Hoewel ‘uitgaansvrienden’ heel frequent voorkomen is van belang om ook te investeren in diepere connecties. Deze vrienden kunnen een belangrijke steun zijn als het avontuur soms even overweldigend wordt.



Budgetbeheer in het buitenland, ik ben tenslotte ook maar een student!

Heel dit avontuur brengt natuurlijk ook wat kosten met zich mee... onze tip: Spaar, spaar en spaar! Tijdens jouw Erasmus kan je er ook voor kiezen om te werken, maar dat raden wij je niet aan omdat dit een grote invloed kan hebben op je hele ervaring. Plan vooraf en bepaal een realistisch bedrag dat je maandelijks nodig hebt en hoeveel je in totaal moet sparen.

Zo kun je met een gerust hart genieten van je tijd in het buitenland, wetende dat je je geen financiële zorgen hoeft te maken.

Het is verstandig om maandelijks je financiën te evalueren, zodat je een duidelijk beeld hebt van wat je hebt uitgegeven en hoeveel je nog beschikbaar hebt in je budget. Ik (Yüksel) probeerde te besparen op vlak van nachtclubs, evenementen en uit eten gaan. Deze besparingen gingen dan naar mijn budget om te reizen. Het is dus belangrijk om zelf even te overwegen wat voor jou de moeite waard is om geld in te steken en wat niet.

Praat en beoefen een andere taal!

Hoe je taal verbeteren? Praten, praten en praten!

Maak gebruik van elke gelegenheid om de lokale taal te spreken. Of het nu gaat om dagelijkse gesprekken, winkelen of iets bestellen op restaurant, praten is de beste manier om efficiënt een taal te leren. Maak je bovendien niet druk om kleine fouten, hier gaan de lokale bewoners je echt niet op afrekenen, geloof ons! Ook kijken naar lokale series, films, of luisteren naar muziek en podcasts helpt bij het begrijpen van de taal, maar ook bij het oppikken van natuurlijke uitdrukkingen en accenten.

Gouden Tip: Installeer Tinder en ga op date met een lokale inwoner, of leer mensen kennen, dit is wellicht de snelste manier om een taal te leren ;). Je leert bovendien de verborgen plekjes van de stad kennen. Win-win als je het ons vraagt!

Uit je comfortzone: blijf niet binnen je Belgische bubbel!

Vermijd het creëren van een 'Belgische bubbel'. Maak bewust vrienden met mensen van verschillende nationaliteiten. Als je specifiek op Erasmus bent om bijvoorbeeld je Engels te verbeteren, probeer dan zoveel mogelijk Engels te spreken, zelfs als het verleidelijk is om terug te vallen op je moedertaal.



Hoe tegenslagen overwinnen? Jouw weg naar persoonlijke groei

Heimwee tijdens Erasmus: hoe ga je hiermee om?

Het is volkomen normaal om heimwee te ervaren en je familie en vrienden te missen. Onze tip: Breng stukjes van thuis mee, zoals knuffels, foto's of andere betekenisvolle voorwerpen om jezelf te troosten. Probeer ook zeker je gedachten te verzetten door afleiding te zoeken in verschillende activiteiten. Ga lopen, wandel door de straten van de stad of ga eens lekker shoppen. Vergeet nooit dat je familie en vrienden maar één telefoontje verwijderd zijn van jou! Dagelijks contact houden was ook voor ons een grote emotionele steun tijdens dit avontuur.

Wat als Erasmus niet het gedroomde sociale avontuur is?

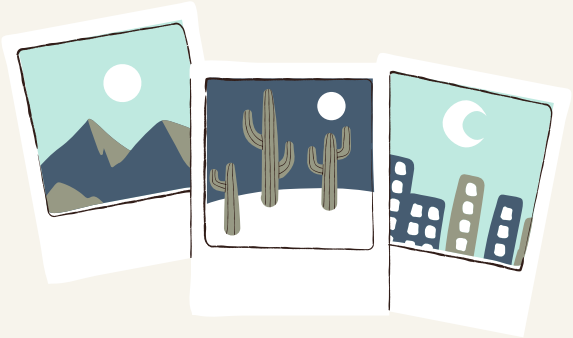
Het kan gebeuren dat het gedroomde avontuur niet voldoet aan jouw verwachtingen. Je hebt gekke verhalen gehoord en foto's gezien maar toch voelt het bij jou anders aan. Vrienden maken gaat stroef en je voelt je verloren. Laat het een geruststelling zijn dat ook dat gevoel volkomen normaal is, iedereen ervaart Erasmus op zijn/haar eigen manier. Onze tip: Laat je verwachtingen los en sta open voor wat het avontuur te bieden heeft. Go with the flow, en geef jezelf de tijd om het land, de cultuur, de taal en jezelf te ontdekken. Hou een positieve houding aan en probeer proactief op zoek te gaan naar manieren om met anderen in contact te komen en onthoudt hierbij: wees gewoon jezelf!



Hoe haal ik het meeste uit mijn Erasmus avontuur? Geniet!

Geniet, geniet, geniet! Erasmus vliegt voorbij dus leef in het hier en nu. Neem de tijd om te genieten van elke ervaring en ontmoeting en sta open voor de spontane avonturen. Soms zijn de beste ervaringen diegene die niet gepland zijn dus durf 'Ja' te zeggen.

Gouden tip: Maak foto's, schrijf in een dagboek of deel je avonturen online! Een handige app die je kan gebruiken om elke dag één video vast te leggen is 1SE. Op deze manier kan je later terugkijken op deze bijzondere periode en de momenten herbeleven.



Terug naar huis: zo bereid je je voor!

Geloof ons als wij jou vertellen dat terugkomen moeilijker is dan vertrekken. Maak in de dagen voor je vertrek de tijd om nog een laatste keer met vrienden samen te zijn en te genieten van de plek die jij 'thuis' noemde. Onthoudt ook dat het volkomen normaal is om gemengde emoties te hebben bij je terugkeer. Je bent blij om thuis te zijn, maar hebt verdriet om alles achter te laten. Geef jezelf de ruimte om deze emoties te ervaren!

De gevreesde post-Erasmus depressie

Je hoort het misschien niet graag, maar ook de post-Erasmus depressie is een feit. Dat is nu eenmaal de prijs die je betaald om 'je thuis' te vinden op meer dan één plek. Ik (Yüksel) had het gevoel dat ik niet alleen Helsinki achterliet, maar ook een deel van mijzelf.

In de periode na je thuiskomst is het volkomen normaal om gevoelens van verdriet, eenzaamheid en desoriëntatie te ervaren. De intense en vooral unieke ervaringen tijdens Erasmus kan je moeilijk evenaren met het dagelijkse leven na thuiskomst, hierdoor kan er een gevoel van leegte ontstaan. Maar niet gevreesd, want ook hier kom je weer door!

Onze tips: Praat erover met familie en vrienden! Het delen van je avonturen kan je helpen met alles een plaats te geven. Verzamel al je foto's, souvenirs en herinneringen in een fotoboek, dit kan dienen als een tastbare herinnering van jouw avontuur. Richt je ten slotte op de positieve aspecten van je Erasmus-ervaring en neem de gewoonten vanuit je gastland mee naar huis. Ik (Fleur) combineer mijn Spaanse levenstijl met de Belgische, zo is een siësta nu een dagelijks onderdeel van mijn routine ;). Het sleutelwoord hier: "**Flexibiliteit"** (Alweer, horen wij je nu denken). Door elementen van beide culturen in je dagelijkse leven op te nemen, kun je genieten van het beste van beide werelden en een unieke levensstijl creëren die past bij jouw Erasmus ervaring.

Slotwoord

Ziezo, nu ben jij aangekomen aan het einde van onze gids, hopelijk heeft dit je enigszins geholpen met al jouw vragen en zorgen. Nu is het aan jou om je eigen vleugels uit te slaan en er een zot avontuur van te maken!

Iedereen die de kans heeft om op Erasmus te gaan, raden wij aan om deze met beide handen te grijpen. Het is een ervaring die je nooit zal vergeten. Je leert jezelf kennen als nooit tevoren, op manieren die je nooit had kunnen denken. Ik (Yüksel) leerde naast zelfstandig zijn, mij meer impulsief op te stellen wat van mij een echte levensgenieter heeft gemaakt! Angst had ik, en dat zul jij hoogstwaarschijnlijk ook hebben, maar de voordelen die een uitwisseling met zich meebrengt zijn alle moeilijke momenten waard.

Alles wat Yüksel net opsomde kan ik (Fleur) volledig bevestigen! Erasmus is een levensveranderende ervaring die je perspectief volledig zal veranderen. Je leert veel nieuwe mensen kennen en doet ervaringen op die je nooit had kunnen dromen. Het is niet altijd even makkelijk en heimwee is een onderdeel van je Erasmus, maar onthoud dat **de moeilijkere momenten, de betere alleen maar mooier maken!**

Yüksel en Fleur



Erasmus is geen half jaar in je leven, maar een leven in een half jaar!

Yüksel Top - Fleur Vermeir

erasmus HOGESCHOOL BRUSSEL

European Commission