

Samband íslenskra námsmanna erlendis

# SÆMUNDUR

31. árgangur 1. tölublað júní 2012



Samband íslenskra  
námsmanna erlendis

Skrifstofa SÍNE  
Pósthússtræti 3-5  
101 Reykjavík  
Netfang: sine@sine.is  
Veffang: www.sine.is

Skrifstofan er opin  
alla virka daga frá 9 – 12

Stjórn SÍNE:

Formaður:  
Sólveig Lísa Tryggvadóttir

LÍN fulltrúi:  
Auður Sigrúnardóttir

Meðstjórnandi:  
Erla Björk Baldursdóttir

Ritstjóri:  
Hjördís Jónsdóttir

Umbrot og hönnun:  
Fanneý Sizemore

# Efnisyfirlit

Frá stjórn SÍNE .....	4-5
Á vit ævintýra með SEEDS.....	6
Nám í 6 löndum.....	8-21
Fulbright á Íslandi: Viðtal við Belindu Theriault framkvæmdastjóra.....	22-25
Frásagnir frá Fulbright styrkþegum.....	26-29
Sparnaðarráð sem allir geta nýtt sér.....	30-32
Áð tileinka sér neytendavitund.....	34-35
Íbúðarsparnaður.....	36
Grein úr gömlum SÆMA.....	37

# Frá stjórn SÍNE

Þar sem flestir félagsmenn eru nú í þann mund að klára önnina vill stjórn SÍNE óska þeim til hamingju. Margir eru að ljúka námi, aðrir fagna sumri en starfsemi SÍNE heldur áfram.

Starf SÍNE er fjölbreytt en við viljum nýta tækifærið og skýra frá starfi okkar með stjórn Lánasjóðar íslenskra námsmanna sem og Landssambands æskulýðsfélaga (LÆF).

## LÍN

Mikilvægur þáttur í hagsmunabaráttu SÍNE fyrir námsmenn erlendis fer fram með setu fulltrúa SÍNE og framkvæmdastýru í stjórn LÍN. Hjördís, framkvæmdastýra SÍNE, er áheyrnarfulltrúi í stjórn LÍN og hún situr einnig alla vafamálafundi, sem er mjög mikilvægur vettvangur fyrir SÍNE því fjölmörg mál í vafamálanefnd koma frá námsmönnum erlendis. Auður Sigrúnardóttir situr í stjórn LÍN fyrir hönd SÍNE og er atkvæðisbær fulltrúi. Auk Auðar, sitja fulltrúar þriggja annarra námsmannahreyfinga í stjórn LÍN; Heimir Hannesson, fulltrúi SHÍ, Skúli Sveinsson, fulltrúi BÍSN og Sigurbjörg Birgisdóttir, fulltrúi SÍF. Stjórn LÍN fundar einu sinni í mánuði og tekur þá meðal annars fyrir mál sem nemendur og greiðendur hafa vísað til stjórnar. Mál sem koma fyrir stjórn LÍN eru af ýmsum toga; en eiga það mörg sameiginlegt að nemendur/greiðendur telja afgreiðslu sjóðsins ekki í samræmi við gildandi lög og reglur. Nemendur erlendis eru reglulega í sambandi við Hjördís á skrifstofu SÍNE, margir vegna óánægju með afgreiðslu mála þeirra hjá LÍN. Hjördís er sterkur málsvari fyrir námsmenn, kemur málum fyrir stjórn SÍNE, sem svo metur hvað best megi gera. Mörg þessara mála koma síðar inn á borð LÍN.

Nú er yfirstandandi endurskoðun á úthlutunarreglum LÍN og fulltrúar SÍNE og SHÍ sitja í endurskoðunarnefnd fyrir hönd námsmannahreyfinganna. Breytingar undanfarin ár á úthlutunarreglum hafa verið talsverðar svo að í ár er ekki stórvægilegra breytinga að vænta. Helsta baráttumál fyrir námsmenn erlendis er að skólagjaldalán verði ekki lækkuð og að framfærslulán hækki í takt við verðbólgu. Við vonumst til að þessi markmið verði að veruleika.

Við viljum hvetja námsmenn sem huga á nám erlendis og námsmenn erlendis að stúdera úthlutunarreglur LÍN. Það gerist trekk í trekk að nemendur gleyma mikilvægum dagsetningum í ferlinu, til dæmis að senda inn tekjuáætlanir (og endanlega tekjuáætlun), skattframtalstekjur, senda inn námsárangur og svo framvegis. Þá hafa nemendur gleymt að sækja um lán, en það þarf að sækja um fyrir hverja einustu önn! Annað sem hefur borið á er að námsmenn átta sig ekki á hámarki skólagjaldalána, sem er breytilegt eftir námslandi. Þessar upplýsingar má finna í úthlutunarreglum og á heimasíðu LÍN ([lin.is](#) > Námsmenn > Skólagjaldalán). Það gæti verið sniðugt að skipuleggja sig; skrifa niður þessar dagsetningar í símann og fá áminningu, vera vinur LÍN og SÍNE á facebook eða nota einhverja aðferð sem virkar fyrir þig svo þetta klikki ekki. Það er ábyrgð námsmanns að koma réttum gögnum á réttum tíma til LÍN.

## Landssamband Æskulýðsfélaga

SÍNE er aðildarfélag að Landssambandi Æskulýðsfélaga. LÆF er regnhlífastamtök 22 frjálsra félaga sem eiga það öll sameiginlegt að starfa með og fyrir ungt fólk. Helstu verkefni þess er að skapa vettvang fyrir þessi félög til að tala saman, beita sé fyrir málefnum og réttindum ungs fólks, ásamt því að vera fulltrúar íslenskra ungmenna í erlendu samstarfi. Í stjórn félagsins situr fólk á aldrinum 18-35 ára.

Hérna heima fyrir starfar LÆF á mörgum vettvöngum. Sambandið á til að mynda fulltrúa í mörgum ráðum, nefndum og umræðuhópum á vegum stjórnvalda og tryggir þannig að ungt fólk eigi fulltrúa þegar kemur að því að ræða málefni þess við stjórnvöld. Einnig fylgist LÆF grannt með stefnu og þróun í málefnum ungs fólks og kemur þeim upplýsingum áfram til aðildafélaganna. Landssambandið hefur einnig verið öflugt í erlendu samstarfi. Í gegnum LÆF á SÍNE t.d. aðild að European Youth Forum (YFJ) eða Evrópska Æskulýðsvettvanginum. YFJ er t.a.m. viðurkenndur samstarfsaðili stofnanna á borð við Evrópusambandsins, Evrópuráðsins og Sameinuðu þjóðanna. Stefna YFJ er m.a. annars að auka þátttöku ungs fólks í samfélaginu og vera jákvæð áhrif á málefni ungs fólks allstaðar. Auk þess er LÆF í góðu samstarfi við systrafélög sín á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum. Á síðastliðnu ári hélt sambandið fund þessara félaga þar sem rætt var frekari samvinna og deilt var þekkingu og reynslu.

SÍNE leggur sig fram um að fylgjast með málefnum sem snerta félagsmenn og vera málsvari þeirra á Íslandi. Hinsvegar er ljóst að sameinuð erum við sterkari og með

aðild að félagi eins og LÆF höfum við sameiginlegan vettvang með öðrum ungmennafélögum og félagsmönnum þeirra til að vinna að málefnum sem koma okkur öllum við. Þó að sum þessara verkefna snúist aðeins um að mæta á þurra fundi út í bæ, þá er málið að hafa tækifæri til að koma skoðunum ungs fólks til þeirra sem taka ákvarðanir og vera aðili sem hægt er að taka alvarlega. Það er mikilvægt fyrir félög eins og SÍNE að vera í góðu samstarfi við önnur félög ungmenna á landinu þó að félagsmenn okkar séu vissulega á öllum aldri. Alþóðasamstarf er einnig nauðsynlegt fyrir félög eins og SÍNE, þar sem félagsmenn eru einstaklega alþjóðlegir. Þó þurfum við einnig að fylgjast með málum sem við okkur koma hérna heima og viljum við hafa sem flest tækifæri til að koma skoðunum SÍNE á framfæri.

Okkar starf gengur fyrst og fremst út að vernda hagsmuni félagsmanna sinna og er starf okkar með stjórn LÍN og LÆF mikilvægur hluti í því starfi. Okkar dyr standa líka opnar ef ykkur vantar aðstoð við upplýsingaöflun áður en haldið er út í nám sem og ef eitthvað kemur upp meðan á námi stendur.

Allar tillögur að hvar og hvernig betur mætti fara eru hjartanlega velkomnar. Félagsmenn geta haft beint samband við skrifstofu félagsins og/eða í gegnum heimasíðu SÍNE. Við hvetjum alla félagsmenn til þess að leita til okkar. Vonum að þið eigið gleðilegt sumar og hlökkum til að heyra í ykkur.

*Stjórn SÍNE*

# Á vit ævintýra með SEEDS



## Sjálfböðavinna um víða veröld

Nú þegar styttest í sumarfrí eru vafalaust margir farnir að velta því fyrir sér hvernig þeir ættu að verja fríinu. Þeir sem finna hjá sér þörf til að fá útrás fyrir uppsafnaða ævintýraþrá eftir veturinn vilja kannski hugleiða að gerast sjálfböðaliðar. Möguleikarnir eru nánast ótæmandi og auk þess að rata í ævintýri gefst einstakt tækifæri til að koma á framandi slóðir og kynnast nýrri menningu og fólki og síðast en ekki síst til að láta eitthvað gott af sér leiða. Fyrir milligöngu sjálfböðaliðasamtakanna SEEDS er hægt að komast í fjölbreytt verkefni, sem vara allajafna í 2-3 vikur, um víða veröld. Svo sem til suður- og mið-Ameríku, Asíu og Afríku. Á heimasíðu SEEDS [www.seeds.is](http://www.seeds.is) er að finna leitarvél alþjóðasamtakanna SCI (Service Civil International). En einnig er sjálfsgagt að senda fyrirspurnir beint til samtakanna á netfangið [outgoing@seeds.is](mailto:outgoing@seeds.is)

## Ungmennaskipti innan Evrópu

SEEDS sendir reglulega hópa af íslenskum ungmennum til þátttöku í spennandi verkefnum með stuðningi Youth in action áætlunar Evrópusambandsins. Oftast er um að ræða viku – 10 daga ferðir. Á s.l. ári fóru hópar til Sikileyjar á Ítalíu, Slóveníu og Frakklands á vegum samtakanna og létu allir þátttakendur undantekningarlaust mjög vel af dvölinni. Það sem af er þessu ári hafa hópar farið til Peniche í Portúgal og Písa á Ítalíu. Fjöldmörg fleiri verkefni eru döfinni á þessu ári. M.a. til Vado di Setta og Troiu á Ítalíu og Póllands, svo eitthvað sé nefnt. Ungmennaskiptin njóta styrkja frá Evrópusambandinu og greiða þátttakendur þ.a.l. eingöngu hluta af ferðakostnaði (oftast um 70%) og fá frítt fæði og húsnæði meðan á verkefninu stendur. Þeir sem vilja komast á póstlista SEEDS og fá sendan tölvupóst með kynningum á ungmennaskiptaverkefnum eru hvattir til að hafa samband í gegnum netfangið [outgoing@seeds.is](mailto:outgoing@seeds.is)

## EVS - Evrópsk sjálfböðaliðabjónusta

EVS er stytting á European Voluntary Service sem er hluti af styrkjaáætlun Evrópusambandsins sem kallast Evrópa unga Fólksins. Með EVS býðst ungu fólki að vinna sjálfböðaliðastörf erlendis í allt að 12 mánuði. Með þátttöku í slíku verkefni er stuðlað að auknum þroska og samstöðu á milli ungmenna. Ávinningurinn er fjölbættur því að auk þess sem samfélagið sem unnið er fyrir nýtur góðs af verkefninu, öðlast sjálfböðaliðarnir aukna þekkingu, læra jafnvel nýtt tungumál og kynnast menningu sem þeir þekktu ekki áður. Veittir eru styrkir til utanfara sem samsvara 90% af ferðakostnaði og fá þátttakendur fæði og húsnæði á meðan verkefninu stendur ásamt vasapeningi sem er mismunandi eftir löndum. SEEDS veitir aðstoð við umsóknarferlið og annast samskiptin við móttökusamtökin.

## Móttaka sjálfböðaliða á Íslandi

SEEDS tekur á móti sjálfböðaliðum hvaðanæva að úr heiminum. Samtökin skipuleggja vinnubúðir víðsvegar um landið, sem njóta gríðarlegra vinsælda. Árið 2011 stóðu samtökin að um 100 búðum og tók á móti rúmlega 1000 sjálfböðaliðum frá 55 löndum. Á þessu ári stefnir í að fjöldi vinnubúða verði um 120 talsins og er von á allt að 1200 sjálfböðaliðum. Meirihluti þeirra sem koma eru frá vestur Evrópu, en ótrúlegur fjöldi fer um langan veg. T.d. koma mjög margir frá austurlöndum fjær.

Allar nánari upplýsingar um starfsemi SEEDS er að finna á nýrri og endurbættri heimasíðu [www.seeds.is](http://www.seeds.is)



## > Ertu að flytja yfir hafið?

### Alhliða þjónusta vegna búslóðaflutninga

Á vef Samskipa [www.samskip.is](http://www.samskip.is) má finna gagnlegar upplýsingar um búslóðaflutninga til og frá Íslandi.

### Gott er að byrja á að:

- > Gera sér grein fyrir umfangi búslóðar – þarftu 20 feta gám, heilan 40 feta gám eða nokkur bretti?
- > Kynna sér hvaða lög gilda um tollafgreiðslu í landinu sem flutt er til
- > Fá skriflegt verðtilboð og aðrar upplýsingar
- > Ganga frá nauðsynlegum pappírnum
- > Tryggja búslóðina
- > Bóka flutning

Þjónustulipurtt starfsfólk Samskipa og umboðsmenn um allan heim gera sitt besta svo flutningurinn verði sem þægilegastur.

Danmörk:  
Þjarni fór til Danmerkur  
og segir að það sé aldrei  
of seint að drífa sig í nám  
bls 17

Danmörk:  
Lena Margrét lærði  
Byggingarfræði  
bls 14-15

Svíþjóð:  
Jóhann Gunnar flutti  
til Svíþjóðar ásamt  
fjölskyldu sinn til  
að stunda nám  
bls 18-19

Þýskaland:  
Hildur segir frá  
sinni reynslu  
bls 16

# Nám í 6 löndum

## Frásagnir íslenskra námsmanna erlendis

Frakkland:  
Birta segir  
frá sirkusskóla  
bls 10-11

Ítalía:  
Valentina lærir  
fatahönnun í Róm  
bls 20-21

Indland:  
Bylgja Sif fór  
í námsferð  
bls 12-13

# Mín sérgrein er að fljúga

Höf: Birta Benónýsdóttir  
skóli: Centre National  
des Arts du Cirque  
Frakklandi

Það má segja að ég hafi byrjað í Centre National des Arts du Cirque fyrir hálfgerða tilviljun.

Stefnan hafði upphaflega verið sett á sirkus-háskóla í Stokkhólmi sem ég þekkti til. Hlutirnir æxluðist hins vegar þannig að ég fór sem au pair til Frakklands og lenti fyrir tilviljun hjá konu sem vann í einum virtasta sirkússkóla í Frakklandi.

Ég þreytti því vikulöng inntökupróf og var svo heppin að komast inn en samnemendur mínir höfðu allir áralanga reynslu að baki sér, ég hafði því ansi margt að læra.

Ég kláraði skólann á síðasta ári og er í rauninni enn að melta allt sem ég lærði. Dagarnir voru oft langir og mikið tekið fyrir, má þar nefna; dans, leiklist, akróbátík, tónlist, heimspeki og margt fleira. Það má segja að mín sérgrein sé að fljúga, en ég vann með annari stelpu sem er þó nokkuð stærri og sterkari enn ég og hún hékk á hvolfi í 6 metra hæð og henti mér í heljarstökk. Í heildina litið var þetta alveg frábær tími þó þetta hafi oft á tíðum verið mjög krefjandi. Ég þurfti fljótt að ná tökum á frönskunni þar sem leiklistartímar á frönsku geta reynst ansi flóknir þegar maður skilur ekki neitt og heimsspekítímarnir voru

eins og kínverska til að byrja með. Samnemendur mínir voru frá öllum heimsálfum sen varð til þess að ég lærði ekki einungis allt um franska menningu heldur svo miklu meira. Þess má geta að akkúrat núna er ég stödd í Palestínu þar sem ég vinn með innfæddum fyrir tilstilli stelpu sem var með mér í námi.

Allt síðasta ár var upplifun út af sig en á lokaárinu er sett upp sýning með atvinnuleikstjóra og ferðast um með hana í eitt ár. Ferðast er um með eitt stykki sirkústjald og öllu því tilstandi sem tilheyrir. Á þessu ári lærði ég mikið um það líf sem bíður mín næstu árin, stöðugur þvælingur og ferðalög en við vorum 2 mánuði í Marokkó, einn mánuði í Burkina Faso og svo víðs vegar um allt Frakkland. Þetta lokaár skólans gaf manni gott tækifæri til að aðlaga sig að vinnumarkaðinum og kenndi manni svo ótalmargt. Ég mæli eindregið með því að fara í nám erlendis, maður lærir ekki engöngu það fag sem maður leggur stund á heldur svo miklu meira!!! Nýtt tungumál, nýja menningu, öðruvísi hugsunar hátt sem að víkkar svo sannarlega sjóndeildarhringinn.



# Namaste, Bharat!



Höf:  
Bylgja Sif Mia Baldursdóttir  
Nemi við Austurlenskfræði,  
við háskólann í Árósum,  
Danmörku

Ég hef alltaf viljað upplifa eins mikið af heiminum og ég mögulega get, en á sama tíma hef ég sett mér markmið sem innifelur langan háskólaferil. Margir vilja meina að það geti ekki farið hönd í hönd - háskólanám og að ferðast. Mig langar ekkert meira en afsanna það.

Ég stunda nám í Austurlenskum fræðum við Háskólann í Árósum, Danmörku. Og já, það eru ekki margir sem kannast við akkúrat þetta nám. Enda er ég orðin vön því að vera spurð, hvað er það? - Og hvað verður þá? Austurlenskfræði eru fyrir mér hin fullkomna blanda - sem sagt draumanámið mitt - samanblanda af mannfræði, etnógrafi, pólitík, samfélagsfræði allt með fókusi á Suður-Asíu. Ásamt þessari stóru blöndu er stór partur af náminu, sem er 4 ára Bachelor, að læra mest talaðasta tungumál í Suður-Asíu, Hindí. Einnig er krafist af okkur að ferðast eina önn til Indlands, gera vettvangsrannsókn og læra tungumálið.

Fyrstu kynnin mín af borginni sem ég átti eftir að búa í í heila skólaönn, var engu lík. Að stíga út úr þægindum lofræstar flugvélar beint út á flugbrautina, í glampanði sólarljósinu ganga alla leiðina að aðal flugvallarbyggingunni (sem var ca. 10 mín. ganga) í eins og mér fannst vera heil eilífð í hitanum, mætti mér einhvað sem ég var engan veginn tilbúin fyrir. Þó

að ég gengi með hóp að skandinavískum með stúdentum þá, er það að vera áberandi hvítasta manneskjan (enda frá Íslandi) með ljósasta hárið, og blá augu nóg til að gera mann að „semi-celebrity“ í Varanasi. “Hold my baby” kallaði maður eftir mér, kastaði barni upp í fangið á mér, og á nokkrum sekúndum safnast saman stór hópur sem vildi taka myndir. Orðið yfirþyrmandi er eiginlega ekki nóg.

Borgin Varanasi er staðsett í Norður-Indlandi, nánar tiltekið í fylkinu Uttar Pradesh. Uttar Pradesh er eitt af fátækustu svæðum í Indlandi, en borgin Varanasi, er á ‘indverskum-skala’ frekar lítil með ‘aðeins’ ca. þrjár milljónir íbúa – eins og íbúarnir myndu segja “three million people, only”. Enda var oftast hlegið af mér þegar ég sagði fólki frá Íslandi, ‘bara’ 300 þúsund manns, og svarið sem ég fékk oftast var: “Only 300 thousand people in your village?”. Varanasi er talin vera ein af elstu borgum í heiminum, og er heilög í augum Hindúa. Óhreinasta á í heiminu rennur í gengum borgina, Ganges, sem er fyrir Hindúum einnig heilög - og ekker bara það, þá eru flestir heittrúaðir Hindúar brenndir við ána, í hinum svo kallaða ‘Burning Ghat’, og svo er öskunni dreift í ána. Svo ótrúlegt enn satt, þá var það bara venjulegur dagur í Varanasi að sjá lík.

‘Venjulegur’ dagur í Indlandi, er engan veginn það sama og við hérna í Evrópu myndum skilgreina sem venjulegt. Í Varanasi er venjulegt að vakna við baulandi belju fyrir utan gluggann sinn og fólki á leið til Ganges til að taka þátt í ‘Poojunni’, sem er athöfn sem felur í sér bjöllu klingur, söng og stundum smá dans til heiðurs ánni Ganges. Þessi athöfn er haldin við sólarupprás og þegar sólin sest. Við höfðum þann lúxus að kennararnir frá háskólanum komu heim til okkar fjóra daga vikurnar. Þá fjóra daga höfðum við oftast Hindí kennslu, og allt frá jóga tímum til vettvangsferða til munaðarleysingja-hæla. Þó að það væri alltaf áætlun fyrir hverja viku, þá man ég ekki eftir einni viku þar sem allt fór eftir áætlun. Það var einn af sjarmanum við Indland - aldrei búast við því að allt gangi á eftir áætlun. Restina af vikunni höfðum við til rannsóknarvinnu - sem oftast fól í sér löng ferðalög.

Áður en við héldum af stað til Indlands, þá þurftum við að ákveða hvað við vildum gera vettvangsrannsókn um. Þar sem við áttum eftir að eyða meira en helmingi af tíma okkur í rannsóknina, þá vildi ég gera einhvað sem ég hefði áhuga á persónulega en einning varð efnið að vera aðgengilegt, því á sama tíma er ein skólaönn ekki langur tími fyrir etnógrafiska rannsókn.

Svo á sama tíma og ég er oft spurð afhverju ég sé að læra Austurlenskfræði - þá er ég oftast spurð afhverju ég sé grænmetisæta. Fyrir mér hefur Indland alltaf verið ‘mecca’ grænmetisæturnar - enda heimaland Gandhi. Eftir að hafa verið grænmetisæta sjálf í mörg ár, og tekið þá ákvörðun nýlega að einnig sleppa eggjum og mjólkurvörum úr matarræði mínu - ákvað ég að tækla þá spurninguna: afhverju velja Indverjar að verða ‘vegan’? Það að vera ‘vegan’ þýðir að ekki nota neitt sem kemur

frá dýrum, það að borða ekki neitt sem kemur frá dýrum eða kaupa neitt sem er prufað á dýrum. Persónulega vel ég þennan lífstíl útaf siðferðislegum ástæðum og einnig heilsu.

Rannsóknarvinna í Indlandi gengur hægt. Einhvern veginn virtist það oft vera vegna þess að það var alltof mikið fólk. Nei, án djóks - það er fólk allsstaðar! Það var svo öðruvísi að gera rannsókn í Indlandi, sérstaklega útaf gestristni fólks. Fólk sem ég hafði aldrei talað við áður bauð mér inná heimili sín, eldaði margra rétta máltíðir, opnaði upp fjölskyldualbúmin og ‘þvingaði’ uppá mann gjöfum (oftast skartgripum!). Oft varð gestrisnin yfirþyrmandi. Allt fólkið sem ég kynntist, held ég ennþá sambandi við - fólk sem býr í strákofum, úti frumskóginum, í flottustu hverfum Bangalore eða hvergi.

Í þann stutta tíma sem ég bjó á Indlandi vill ég meina að ég hafi upplifað mikið. Reynsla sem ég mun alla tíð muna eftir, hvort það var allt frá 10 klukkutíma strætó ferðum í miðjum frumskóginum á einhverju sem eiginlega er ekki hægt að kalla vegi, að dansa ásamt stærstu Bollywood stjörnunum í hundrad milljóna króna Bollywood mynd í bleikum kjóli eða bara upplifunin að sitja í fyrirlestrasal með engri lofræstingu úr fjóra klukkutíma með yfir hundrad Indverjum, þá er þessi reynsla einhvað sem ég hef orðið ríkari af. Ef það er eitthvað ráð sem ég ætti að gefa öðrum stúdentum erlendis, eða þeim sem eru að velta í því að fara erlendis í nám, þá væri það: ekki vera hrædd við að fara út fyrir ‘comfort zoneið’ þitt. Hvað er það versta sem getur gerst?

Eins og maður segir á Hindí: ‘Jo hona hai, so hoga’ - Hvað sem að gerist, gerist.



# Alþjóðlegt nám í Danmörku

**Höf: Lena Margrét Aradóttir,  
nemandi í Byggingafræði  
(Architectural Technology and  
Construction Management)  
í VIA háskólanum í Horsens,  
Danmörku.**

Það hefur alltaf verið á stefnuskránni að eyða einhverjum árum í útlöndum, hvort sem væri til að læra, vinna eða í sjálfbodaðastarfi. Ég held að það hafi allir gott af því að upplifa ný viðhorf og menningu og læra nýtt tungumál og finnst eiginlega að það ætti að vera skylda fyrir allt ungt fólk að prófa minnst eitt ár í öðru landi. Þannig lærir maður helst að axla ábyrgð og sýna umburðarlyndi. Ég veit að Danmörk er ekki beint mjög framandi fyrir okkur Íslendingana, en hugsunin er allt önnur þar í landi. Svo sagði það líka heilan helling að vera í alþjóðlegu námi með fólki hvaðanæva að úr heiminum. Ég hef núna unnið með fólki frá flestum Evrópulöndum, nokkrum frá Kína og Ástralíu, tveimur frá Bandaríkjunum, einum frá Kenýa og öðrum frá Indlandi, og ég hef sannarlega lært að sýna virðingu fyrir öðruvísi menningarlegum hugsunarhætti og vera opinminnt fyrir því sem er mér algjörlega nýtt og framandi.

Ég tel mig heppna að hafa fengið tækifæri til að flytja út á þessum tíma og var ekki lengi að grípa það. Þetta var alveg réttur tími fyrir mig til að fara og prófa eitthvað nýtt. Svo er aldrei að vita nema manni detti í hug að flytja eitthvert enn lengra eftir einhver ár, til Nýja Sjálands eða Ástralíu, hvort sem er í framhaldsnám eða til að vinna, og ég er ekki vitund hrædd við það,

enda virðist lítið mál að flytja á milli landa þegar maður hefur prófað það áður. Ég hugsa þó að það verði alltaf tímabundin dvöl, maður á svo sterkar rætur hérna heima og í minni fjölskyldu leitar hugurinn stöðugt heim á endanum. Úti í Horsens bjuggum við í svokallaðri “ungdomsbolig” (ekki hluti af kolleginu) í aðeins 30 sek. göngufjarlægð frá skólanum sem fékk á sig gælunafnið Melrós. Í blokkinni bjuggu margir af okkar bestu vinum og vorum við löngu hætt að banka eftir fyrstu nokkrar vikurnar. Við geymdum aukalykla fyrir hvort annað, skiptumst á að elda fyrir hvort annað, fara út í búð og þess háttar. Þetta var bara eins og að búa á kommúnu; ef mann vantaði sykurlós matarvara fyrir til Guggu og sótti sykurlós. Ef mann vantaði aukasængur fyrir ættingja í heimsókn eða mjólk í kaffið var Jóa bara hinum megin við stofuvegginn. Við fengum meira að segja lánaðar íbúðirnar hvort hjá öðru þegar ættingjar komu í lengri tíma í heimsókn. Svona var maður aldrei einmana. Og þegar veðrið var gott lögðumst við í grasíð fyrir utan hjá Gústu og Gerðu, spiluðum tónlist, drukkum bjór og lágum í sólbaði. Þegar kvöldið grilluðum við, sóttum þá bara útibekk frá skólubarnum og kíktum svo kannski í strandblak á kolleginu. Svo var hægt að kíkja í pool eða fótboltaspil á barnum og slá saman í metra af ódýrum bjór. Þetta var ógleyman-

legur tími og minningarnar óteljandi. Ég eignaðist fjölmarga vini sem ég tengdist meira en ég hélt að væri mögulegt. Það má eiginlega segja að þetta sé manns önnur fjölskylda. Við komum heim til Íslands yfir sumarið í fyrra og stuttu eftir að við komum aftur út komumst við að því að við ættum von á barni. Þá var ég að byrja á 4. önninni minni í náminu og var alls ekki tilbúin til að hætta. Kærastinn minn fékk vinnu og vann sér inn rétt á fæðingaorlofi frá Danmörku þar sem ég hefði engan rétt á því sjálf, enda hafði ég aldrei borgað skatta þar úti. Fjórða og fimmta önnin mín voru rosalega spennandi tími. Þar sem fjölskyldur okkar bjuggu í öðru landi urðu vinir okkar og bekkjarfélagar mínir að risastóru stuðningsneti og virðist sem allir hafi upplifað meðgönguna mína að miklu leyti með okkur. Hópfélagar mínir og aðrir tóku upp á því að kalla mig mómmu í skólanum og vildu stöðugt fylgjast með og fá að sjá sónarmyndir og heyra sögur frá læknisferðum. Báðar annirnar fann ég fyrir ómetanlegum stuðningi allt í kringum mig frá vinum, bekkjarfélögum og kennurum. Þegar kom að settri dagsetningu hjá mér var allur bekkurinn í ferðalagi í Kína og mér hafði verið skipað að gjöra svo vel og halda í mér

þar til þau kæmu til baka! Svo þegar litla prinsessan lét loks sjá sig viku eftir að þau komu heim höfðu allir í bekknum slegið saman í stóra gjöf fyrir hana.

Með mikilli vinnu tókst mér að klára fimmtu önnina með pínulítið kríli á heimilinu, sjálf að jafna mig eftir keisaraskurð. Eftir nokkrar vikur heima þurfti ég að drífa mig í skólann þar sem stýttist í lokapróf en ég stoppaði reyndar alltaf stutt í einu og hljóp heim á milli að gefa brjóst. Svo vann ég að miklu leyti að heiman líka. Kærastinn var kominn í fæðingaorlof og mamma komin út (í hálfgrert fæðingaorlof líka!) að hjálpa okkur heima við á meðan ég kláraði önnina. Stuðningurinn frá þeim og hópfélögunum kom mér í gegnum þetta allt saman, nánast eins og ekkert væri!

Sumarið fór í að pakka niður í kassa þar sem við ákváðum að litla fjölskyldan væri á heimleið. Flestir vinir okkar voru á heimleið og okkur langaði að vera í nálægð fjölskyldunnar með dóttur okkar. Það hentaði líka ágætlega þar sem ég hafði fundið mér verknám í Hafnarfirði sem ég stunda nú.





# Hugleiðingar Hildar í Heidelberg



Höf: Hildur Flóvens  
Skóli: Ruprecht-Karl-Universitat  
Þýskalandi

Áramót eru hjá mörgum ákveðin tímamót og við veltum fyrir okkur hinu liðna samhliða því sem við reynum að sjá fyrir okkur hvað nýtt ár hafi upp á bjóða fyrir okkur. Sumt vitum við að muni gerast en annað kemur okkur á óvart. Í upphafi ársins 2011 vissi ég að það yrði ár mikilla breytinga og margs nýs, ég myndi halda áfram að læra þýsku, nýja tungumálið mitt, flytja í nýja borg en síðast en ekki síst hefja nýtt nám í nýjum skóla. Þó að ljóst væri að fyrsta árið mitt í Heidelberg yrði uppfyllt af nýjum hlutum þá óraði mig ekki fyrir því hversu margir þeir yrðu. Eftir rúma árs veru hér í Heidelberg hef ég uppgötvað að ég er enn að læra eitthvað nýtt og hef hingað til lært eitthvað nýtt að minnsta kosti vikulega. Auðvitað sá ég fyrir stóru nýju hlutina eins og nýja borg og nýtt nám og nýir vinir og kunningjar en alla hina hlutina, bæði litla og stærri sá ég ekki fyrir í því mæli sem orðið er. Í nýju land og á nýjum stað þarf maður að læra á kerfið og hvernig hlutir virka. Að fá sér internettenginu, tryggingar eða síma tekur tíma og í hvert skipti lærir maður eitthvað nýtt. Í daglega lífinu verða til nýjar hefðir í samræmi við takt hins nýja lífs sem maður byggir sér. Að búa um á hverjum morgni er t.d. eitthvað sem foreldrar mínir vildu gjarna að ég hefði gert sem barn en ég gerði sjaldan en hér bý ég þannig að það verður að búa um daglega. Matvöruverslanir eru uppfullar af nýjum merkjum og vörum sem ég er enn að læra á og uppgötva reglulega eitthvað nýtt í matarbúðinni, núna síðasta hin dásamlega drykk Apfelschorle. Einn hverjum sem þekkja til í Þýskalandi kann að finna það skritið að ég hafi ekki fyrir löngu uppgötvað þennan snilldardrykk en þrátt fyrir að hafa séð fólk drekka þetta hvarlaði það ekki að mér fyr en allt í einu einn daginn að prófa sjálf! Eins hef ég allt í einu lært heimikið um te og sit akkúrat eins og er og

drekk glænýja tegund af grænu te og á hvítt te í skápnunum eftir að hafa smakkað það í fyrsta skipti fyrir viku síðan. Næstum á hverjum degi lærir maður eitthvað nýtt í tungumálinu og öðru hverju rambar maður á eitthvað alveg nýtt eins og nýja áleggð sem ég fann í lítill sérvöruverslun hér um daginn. Þetta er bara brot af því nýja og er alls ekki talið allt það nýja sem ég hef lært og reynt í náminu mínu.

Af öllu nýju sem maður lærir og upplifir er það samt alltaf fólkið sem stendur upp úr. Á þessu tæpa ári sem er liðið hef ég kynnst fleira fólki en ég hafði nokkur tíman getað gert mér í hugalund. Í skólanum, í kórnum, á meðal Íslendinga og einhvern vegin sem ég veit ekki alltaf hvernig gerist hef ég kynnst góðu og skemmtilegu fólki sem ýmist eru góðir vinir eða kunningjar. Í gegnum nýtt fólk lærir maður líka nýja hluti um lífið í kringum sig og ekki síst sjálfan sig. Maður speglar sjálfan sig í aðstæðum, mátar sig við fólk og þróar þannig samband við það og er eftir á oft ný eða að minnsta kosti aðeins breytt manneskja. Fólkið í kringum mann er það sem gefur lífinu lit og allt nýja fólkið hérna í Þýskalandi hefur gefið þessu nýja lífi mínu alla regnboganslit og kennt mér marga hluti.

Það er þó þannig að þrátt fyrir allt þetta nýja í lífinu er maður samt alltaf maður sjálfur. Ég er ennþá bara Hildur, skipulagsfrík, frekja og júrónisjonnörd sem finnst gaman að elda og borða og saknar fjölskyldu og vina á Íslandi. Þrátt fyrir allt hið nýja og spennandi má maður ekki tyna sjálfum sér og hirða ekki um það sem maður er eða það gamla og góða sem maður á. Eins og í flestu er því meðalvegurinn í nýju og gömlu bestur, að rækta sjálfan sig og fólkið sitt um leið og maður opnar sig fyrir nýjum tækifærum, einstaklingum og lífi.

# Aldrei of seint að drífa sig í nám!

Höfundur: Bjarni Kristinsson  
Danmörk

Þegar ég var ca. 35 ára sá ég myndina "Secret" og allir vinir mínir töluðu um þetta daglega í nokkurn tíma á eftir. Markmiðasetning er rauði þráðurinn í þessari mynd og ég var ekki lengi að skella fram smá markmiðum sem hljóðuðu svona:

"Þegar ég verð 40 ára ætla ég að hætta að vinna"

kanski ekki mjög nákvæmt markmið, en ég átti þá við að ég ætti orðið nægan pening til að lifa góðu lífi á þessum aldri, án þess að vinna og þóttu markmiðin full brött að mati margra ættingja og vina, enda skellt fram í gríni :)

Ég hefði kanski átt að vera nákvæmari því þegar ég hugsa til baka er alveg ótrúleg röð tilviljana sem varð til þess að ég hætti að vinna og ákvað að fara í nám erlendis og það gerðist næstum því á afmælisdaginn þegar ég varð 40 ára.

Ég vildi einhvern veginn alltaf bara vinna og þegar talað var um nám við mig sagði ég alltaf "Það þarf eitthvað rosalegt að gerast svo ég fari í skóla" en undir niðri blundaði samt alltaf í mér námsmaður.

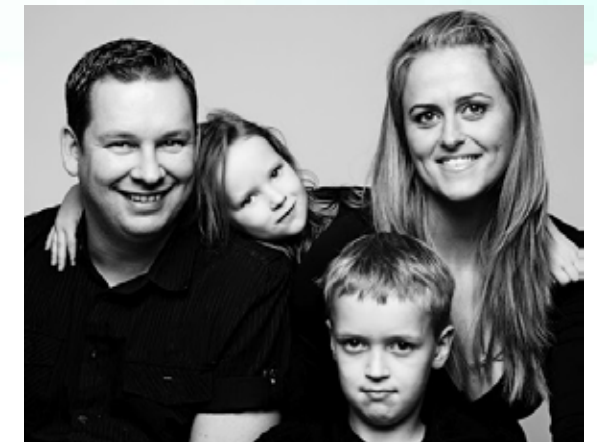
Í dag vona ég bara að ég hafi ekki kallað bankahrunið yfir þjóðina með þessum orðum en það varð þess valdandi að ég hóf nám í Danmörku :)

Það er eins og einhver óútskýrður kraftur væri að verki þegar ég var að nálgast 40 árin og nú 2 árum og einni námsgráðu seinna sé ég að þetta var máttur hugans. Markmiðasetning er eitthvað sem ég hef kannski stundað "ómeðvitað" alla ævi og líklega gert það í formi áramótaheita lengst af, og það hefur skilað mér árangri á flestum sviðum og nú síðast í náminu mínu.

Það að flytja erlendis með fjölskylduna var eitthvað sem við höfðum oft hugsað um og okkur langaði að prófa en það var

stærri ákvörðun en ég átti von á, en þegar búið var að brjóta þessa stóru ákvörðun niður í nokkrar minni var þetta ekkert mál. Markmiðin voru einfaldlega að byrja á að fara út og skoða staðsetninguna, þegar það var búið var í raun einu markmiði lokið og okkur leyst vel á staðinn, þá var farið í næsta markmið að plana flutninga osfrv. og áður en við var litið, var ég staddur í fyrsta tímanum mínum, í skóla í Danmörku. Ég lagði af stað með 2ja ára plan til þess að hafa það yfirstíganlegt og nú þegar því er að ljúka er ekkert mál að bæta við öðrum tveimur árum í markmiðasetninguna, enda þessi tími búinn að vera frábær fyrir mig og fjölskylduna og sú víðsýni sem við höfum öðlast svo ekki sé talað um annað tungumál og fullt af nýjum vinum er eitthvað sem við munum lifa á alla ævi.

Þessi víðsýni á eftir að nýstast öllum meðlimum fjölskyldunnar og ég hvet alla sem hafa draum að láta verða af því og brjóta bara ákvarðanirnar niður í nokkrar smærri til þess að þetta verði yfirstíganlegt. Gangi ykkur vel í markmiðasetningunni og munið bara að vera nákvæm svo ekki komi annað bankahrun :)



# Flutningur til Norðurlandanna

Höfundur:  
Jóhann Gunnar Þórarinnsson  
Svíþjóð

Það má með sanni segja að það sé talsverður munur að flytja sem fjölskyldumaður milli landa. Það komst ég að sjálfur, að eigin raun, þegar ég fluttist til Svíþjóðar til að stunda nám í Evrópskri viðskiptalögfræði. Líkt og aðrir sem hyggja á nám erlendis þá var ég byrjaður að skoða námið rúmlega ári áður en það átti að byrja og var vel undirbúinn þegar það kom að skilafresti á hinum ýmsu gögnum. Þegar því lauk þurfti að hyggja að því að fá húsnæði og leikskólapláss fyrir börnin en það átti eftir að skapa nokkur vandamál! Það voru því miður engin húsnæði á vegum Lundarháskóla og Facebook aðið var ekki alveg komið á flot líkt og í dag þar sem maður getur komist inn í hina ýmsu hópa erlendis og náð sér í góðar upplýsingar. Á endanum áttuðum við okkur á því að það væru helst tveir möguleikar fyrir okkur að fá gott húsnæði á góðu verði. Það var [www.lkf.se](http://www.lkf.se) og [www.afb.se](http://www.afb.se). Á báðum stöðum var gígantískur biðlisti og jafnframt var ekki barnaforangur á þeim fyrri en þrátt fyrir það leit lengi vel út fyrir að við kæmumst fyrr efst í röðina hjá LKF. AFB voru samt sem áður stúdentaíbúðir og voru með barnaforangur og þótti það vel einkennilegt hversu afarlega við vorum á listanum þrátt fyrir forganginn. Enda kom það svo á daginn að það þurfti að skila inn sérstöku vottorði um að viðkomandi ætti

börn til að fá forganginn en það hefði breytt öllu fyrir okkur að vita það á þeim tíma. En sjálfur hafði ég grandskoðað síðuna og engar upplýsingar voru til staðar um þá nákvæmu kröfu. Þetta endaði sem sagt með því að við fengum ekki íbúð á hvorugum staðnum í tæka tíð og dembdum við því okkur á hinn almenna leigumarkað via the blocket en þar enduðum við með að finna okkur hina finustu íbúð á frábærum stað nálægt miðbænum sem var rúmlega 1200 SEK dýrari en á stúdentagörðunum.

Þá að fjölskyldumálum! Á þessum tíma var ég með eina tveggja ára stelpu og önnur sem fæddist þann 11. September. Þar með var þetta orðið dálítið „tricky“ þar sem okkur fannst best að ég færi aðeins á undan og þá mundi ég sjá til þess að allt væri pottþétt með íbúðarmál og að ég vissi nú leiðir á helstu staðina. Jafnframt hafði ég misst alltof mikið úr náminu og það var einna helst skipulagsleysi námsins og erfiði við að ná sambandi við kennara sem gerði mér það mikilvægt að komast sem fyrst út. Því flaug ég út 18. September og fjölskyldan fylgdi eftir með tengdó þann 22. September. Íbúðin reyndist mjög góð og á barnvænum stað nálægt miðbænum þar sem lagadeildin var. Að mínu viti, án þess að hafa ferðast til náms



sem einhleypingur, er staðan allt önnur þegar þú ert með börn þar sem þú vilt að allt sé pottþétt, tala nú ekki um þegar þú ert með nýfætt barn. Ef ég hefði verið á einn á ferð þá hefði ég tekið „þetta reddast“ viðhorfið mitt á þetta. En áfram með fjölskyldumálin. Við áttuðum okkur á mistökum í umsókn í leikskóla hér úti en ég hafði talið sjálfan mig inn á það að þú yrðir að vera fluttur til landsins (og þá jafnvel með bráðabirgðakennitölu) og ákvað því að bíða með að reyna sækja um leikskólapláss. Jafnframt var þetta ekki alveg nægilega skýrt á heimasíðu leikskólanna í Lundi á [www.lund.se](http://www.lund.se) þar sem voru til tvö mismunandi rafræn eyðublöð eftir því hvort þú varst með sænska kennitölu eða ekki. Því miður orsakaði þetta klúður því að við urðum að bíða til 1. Febrúar eftir því að fá leikskólapláss fyrir þá eldri. Það sem reyndist okkur þó frábært var að það var svokallaður „opinn“ leikskóli rétt hjá þar sem við gátum farið með stelpurnar meðan við biðum eftir leikskólapláss fyrir þá eldri. En sú reynsla var mjög góð og varð ég í kjölfarið talsvert hissa á því að svipað apparat fyndist ekki á Íslandi enda mjög góður staður til að hitta aðra foreldra í hverfinu með börn á svipuðum aldri. Fyrir þá sem eru tekjulausir (og þá líka námsmenn á námslánum) þá er bótakerfið hérna í Svíþjóð alveg hreint útsagt frábært. Barna-bætur og

húsaleigubætur borga ekki aðeins leiguna heldur fara vel upp í það að borga rafmagnsreikningana fyrir árið en þeir geta reynt ansi háir, sérstaklega yfir sumartímann ef maður er með viftu í gangi! Þar að auki fær maður aðgang að svokölluðum foreldrapening (fæðingarorlof) sem hefur lengra tímaspan en heima á Íslandi. Þannig að, þó við værum með tvær stúlkur ekki fæddar í Svíþjóð og þrátt fyrir þá staðreynd að við höfðum fengið fullt fæðingarorlof með þær á Íslandi þá áttum við inni talsvert marga mánuði fyrir þær hér í Svíþjóð. Stærsta vandamálið í þessu samhengi er að margir hafa átt erfitt með að komast inn í kerfið og virðist það vera algjört happ og glapp á hverjum þú lendir í kerfinu. Sem betur fer tókst þetta snurdulaust fyrir sig og við vorum komin inn í kerfið eftir rúma 6 mánuði. Síðast en ekki síst verður að minnast á Norden sem hjálpuðu okkur mikið varðandi allt sem þurfta að huga að við flutning til Norðurlanda og þá er gátlistinn þeirra mjög þæginnlegur í því samhengi. Þegar upp er staðið þá er vægast sagt hægt að halda því fram að reynslan sé mjög góð að hafa flutt með fjölskyldu sína til Svíþjóðar. Það lýsir sér ekki síst í því að fjölmargir vilja einfaldlega ekki fara í burtu og ef erfiðlega gengur að finna vinnu eftir nám þá sækir fólk sér einfaldlega meiri menntun.

# Póstkort frá Róm

Höf: Valentína Tinganelli  
skóli: Istituto Europeo di Design  
Ítalíu

Ég heiti Valentína Tinganelli og er búsett í Róm. Ég ákvað að fara læra "fashion design" í IED (Istituto Europeo di Design), og er á fyrsta ári og gengur bara mjög vel. Þetta nám er afskaplega krefjandi og spennandi, þannig ég get ekki sagt að ég hafi afskaplega mikinn frítíma í að vera dunda mér að ganga um Róm og sótra á Cappucino.

Námið er í 3 ár og mun ég þá útskrifast með BA gráðu. Eftir fyrsta árið mun ég fara á sérsvið, skó og fylgihluta hönnun, núna er ég bara í grunnnámi og er í raun að gera allt, sauma fót, búa til töskur, læra um sögu listarinnar og tískunar ofl. Þetta nám er bara kennt á ítölsku og gerir það enn meira krefjandi fyrir mig, þótt að ég skilji málið vel og tali það ágætlega.

Kennararnir í skólanum er ekki þessir típísku "kennarar" sem fóru sjálf í skóla til að læra að verða kennari, heldur eru þau öll atvinnumenn, atvinnumenn á sínu sviði, og starfa hjá stærstu hönnunarskrifstofunum á Ítalíu, eða komin með sína eigin "collection". Þetta er náttúrulega ótrúlega magnað að geta séð hvernig nákvæmlega þau vinna og þau kenna okkur tækni sem gæti komið sér vel þegar við klárum námið. Ég finn fyrir mikinn mun á mínum kennurum og þeim kennurum sem ég hef verið í tímum hjá þegar ég var t.d í menntaskóla. Hér finnur maður hversu ótrúlega gaman þau hafa af því sem þau eru að kenna okkur, það er svo mikið passion í því sem þau gera og segja, en svo eru auðvitað líka þeir sem geta hreinlega

geta ekki kennt þótt þeir kunni efnið fram og til baka og eru kannski stundum frekar óþolinmóð.

Ef manni býðst sá kostur að búa í borg eins og Róm, þá er maður ekki mikið að segja nei, en það getur verið erfitt að fara frá öllum heima á klakanum. Maður finnur fljótt hversu ótrúlega gott er að búa á Íslandi, og hvað það er auðvelt að búa út 24 september 2011 með kærastanum mínum, og vorum við ótrúlega spennt og tilbúin í þennan pakka. Við gistum á 2 stöðum með öðrum leigendum til að byrja með, því við þurftum tíma til að finna okkur almennilega íbúð og þar sem leigan væri ekki himinhá.

Á endanum fundum við sæta íbúð í hverfi sem heitir EUR, Mussolini bjó þetta hverfi til og er það alveg í anda fasistans. Við erum soldið frá miðborginni en metróinn er bara 5 mín frá íbúðinni, þannig stutt að fara á milli. Hverfið okkar er sem sé "græna" hverfið í Róm, rosalega mikill gróður allstaðar, og það sem er best við þetta hverfi að manni líður eins og maður sé heima á Íslandi, því það er svo mikil kyrrð, engin bíluð umferð af bílum eða fólki fyrir utan gluggann. Svo var líka leigan ásættanleg.

Við skoðuðum líka að fara leigja með öðrum en þá kom það út að vera miklu dýrara fyrir okkur, því það er borgað á mann,



ekki herbergi. Svo vildum við líka vera með aukaherbergi fyrir foreldra okkar og vini. En það sem við vissum ekki, að ef við færum löglegu leiðina í að leigja íbúð þá þurftum við að borga skrifstofunni sem er með íbúðina á leigulista einn leigumánuð plús 120€ í einhvern pappírskostnað. Við vorum alveg í sjokki, því við vorum ekki búin að gera ráð fyrir þessum pening í þetta rugl. En við náðum auðvitað að borga það og núna erum við að setta okkur við það hehe.

Svo þurftum við að fara skrá okkur inn í landið...við komum hingað 24 september og það er ekki enn alveg klárað, því að þessir yndislegu Ítalir vinna svo afskaplega hægt því kerfið þeirra leyfir ekki meiri hraða. Svo er endalaus pappírsvinna sem tekur endalusan tíma. Já eins og ég sagði þá er allt heima svo miklu auðveldara.

Við höfum séð það að það er langbest að setja sér peninga áætlun fyrir hvern mánuð, það er að segja eyða aldrei meira en t.d 100€ á viku, sem er ca. 17 þúsund íslenskra króna. Það er alveg meira en nóg, svo auðvitað þegar maður er að lifa drauminn á námslánunum í Róm sem dæmi, þá má maður ekki vera að fríka gjörsamlega út að versla hitt og þetta þó það kosti lítið, eitt lítið gerir á endanum eitt RISA stórt. Svo leita af ódýrustu matvörubúðinni og ekki vera hrædd við að prófa eitthvað sem lítur ekki vel út í umbúðunum, okkar reynsla hefur verið þannig það eru oftast mjög góðar vörur. Hér í Róm heitir matvörubúðin Tuodi og má líkja henni við Bónus. Svo



á maður að notfæra sér morgunmarkaðina sem selja ferskt og fallett grænmeti og ávexti því þeir eru töluvert ódýrari en matvörubúðinar. Svo eru kjöt og fiskisalar algjör snilld, færð ótrúlega góða kjöt/fiskibita á ótrúlega góðu verði, og það sem ég get fullyrt er að kjötið hér er ekki stútfullt af iðnarsalti, þrúgusykri og vatni. Ef þú kaupir sem dæmi 500 gr af hakki, þá minnkar það ekki um helming eins og heima á pönnunni!! Svo þarf maður að vera vakandi yfir tilboðum á kjöti, og fá sér viðskiptakortið hjá búðunum sem kostar ekki neitt og þá færðu allt að 40% afslætti af matvöru. Samt að versla inn mat hér í Róm er töluvert ódýrari en að versla heima, þú getur fengið fulla körfu af öllu því sem þú þarft fyrir vikuna fyrir ca. 8000 kr, þar með talið áfengi.

# Fulbright á Íslandi

viðtal við framkvæmdastjóra  
Fulbright á Íslandi,  
Belindu Theriault

Á fallegum vordegi í apríl, lögðum við leið okkur á skrifstofu Fulbright við Laugavegin. Þar tóku á móti okkur Sandra Berg Cepero ráðgjafi og Belinda Theriault framkvæmdastjóri stofnunarinnar. Þær sýndu okkur húsakynni stofnunarinnar, bókasafnið þar sem má finna margar áhugaverðar bækur m.a. um undirbúning fyrir TOEFL tungumálaprófið og önnur próf sem að námsmenn á leið til Bandaríkjanna geta nýtt sér og fengið lánaðar.

Á meðan á heimsókninni stóð leit við ungur námsmaður sem hafði nýverið hlotið hinn virta Frank Boas styrk við Harvard skóla.

Við settumst svo niður með Belindu og fræddumst um starfsemi Fulbright á Íslandi.

Fulbright var sett á laggirnar eftir seinni heimsstyrjöldina, að frumkvæði þingmannsins J. William Fulbright, sem var einn sá áhrifamesti bandaríski þingmaður síns tíma. Hann hafði trú á mætti menntunar og samstarfs þjóða á því sviði, bæði til að þroska einstaklinga og efla skilning á milli landa. Jafnframt trúði hann því staðfastlega að samstarf þjóða í menntámálum myndi auka velmegun, þar sem hver þjóð býður það besta sem hún hefur fram að færa, öllum til hagsbóta. Þessi hugsjón hans liggur til grundvallar allrar Fullbright starfseminnar. Fulbright áætlunin er flaggskip Bandaríkjanna á sviði mennta og menningarmála og hún nýtur mikillar virðingar um allan heim. Þetta er tvíhliða samstarf á milli Bandaríkjanna og einstakra ríkja, byggt á milliríkjasamningi. Bandaríska utanríkisráðuneytið ber ábyrgð á áætluninni, en hér á landi eru það sendiráð Bandaríkjanna og menntamálaráðuneytið sem hafa umsjón með samningnum. Fulbright stofnunin starfar í umboði þessara aðila. Við njótum ákveðinna forréttinda, því að þótt Fulbright sé starfandi mjög víða um heim, þá eru bara 50 Fulbright

stofnanir í heiminum, samstarfið er langsterkast þar sem stofnun er starfandi. Fulbright stofnunin veitir styrki til íslenskra og bandarískra námsmanna, fræðimanna og listamanna. Við erum að fá margfalt meira út úr þessu en ætti að vera miðað við stærð landsins og þetta skiptir gríðarlega miklu máli hér að hafa þessa stofnun og hafa þetta samstarf. Frá því að áætlunin hófst hér á landi höfum við veitt um 1300 styrki, þar af um 600 námsmannastyrki. Það var þannig í byrjun að það fóru miklu fleiri Íslendingar út en núna er þetta orðið jafnara og það er mikil ásókn hjá bandarískum fræðimönnum og nemendum að koma hingað. Stundum fara fleiri námsmenn til Bandaríkjanna en það koma fleiri fræðimenn hingað, þannig að þetta jafnast nokkuð út. Þetta á að vera á báða bóga.

**En finna þau hjá Fulbright fyrir niðurskurði vegna efnahagsástandsins?**

Við sjáum það á tölum að námsmönnum sem fara til Bandaríkjanna hefur verið að fækka eftir kreppu. Okkur finnst mikilvægt að Bandaríkin verði áfram raunhæfur valkostur fyrir íslenska námsmenn. Það er styrkur Íslands að fólk afli sér menntunar á ólíkum stöðum og komi heim með reynslu, ný vinnubrögð og þekkingu. Fulbright stofnunin veitir ekki aðeins styrki, heldur er hér jafnframt hægt að fá ráðgjöf um nám í Bandaríkjunum, bæði varðandi grunnnám og framhaldsnám, þ.m.t. um fjármögnun. Mikilvægi þessarar þjónustu hefur aukist í kreppunni, ef eitthvað er, enda er Fulbright stofnunin eina ráðgjafamiðstöðin um nám í Bandaríkjunum sem starfrækt er á Íslandi.

Fulbright stofnunin hefur sjálf fundið mikið fyrir kreppunni. Hún er fjármögnuð af ríkjum beggja landa, en kreppan hafði veruleg áhrif á íslensku fjárveitinguna. Bandaríkjustjórn sýndi því skilning framan af, en þar á bæ vilja menn nú sjá aftur aukna þátttöku íslenska ríkisins, annars gæti farið svo að stofnuninni yrði lokað. Við erum að vinna að því að auka fjárframlag Íslands á ný, enda eru það klárlega hagsmunir Íslands að þessi stofnun verði hér áfram. Ef stofnunin er lögð niður verður það ekki aftur tekið.

**Er dýrt að fara í nám til Bandaríkjanna?**

Auðvitað kostar það sitt, en þetta er fjárfesting. Margir telja fyrirfram að það sé of dýrt að fara til Bandaríkjanna en það eru ýmsar leiðir sem hægt er að skoða, þess vegna er svo gott að koma hingað og fá ráðgjöf. T.d. fyrir þá sem eru að fara í framhaldsnám þá geta þeir auðvitað sótt um Fulbright styrk. Við getum því miður ekki veitt öllum styrk, en það eru ýmsar aðrar leiðir til að lækka kostnað sem vert er að skoða. Auðvitað skiptir máli hvert þú ferð, því framfærslukostnaður og skólagjöld eru t.d. mjög mismunandi eftir skólum og svæðum. Svo má t.d. reyna að fá stöðu sem aðstoðarmaður við rannsóknir eða kennslu samhliða námi. Ýmsar aðrar leiðir standa hugsanlega til boða, t.d. að gerast umsjónamaður á skólavist. Þegar fólk er að velta fyrir sér námi í Bandaríkjunum er því mikilvægt að skoða alla möguleika.



Það er skammsýnt að einblína bara á einn skóla eða eitt svæði. Það er mikilvægt að gefa sér tíma, skoða fleiri möguleika og byrja snemma. Ef þú ætlar í nám til Bandaríkjanna ráðleggjum við að byrja að skoða málið 12 – 18 mánuðum áður en þú ætlar að fara. Þetta er heilmikil vinna og við vinnum hana ekki fyrir þig hérna hjá Fulbright. En við getum beint þér á réttar brautir og hjálpað þér að komast áfram og aðeins að skilgreina hvað það er sem þú þarft að skoða.

**Hvað með þá sem vilja fara í grunnskólanám?**

Þeir sem ætla að fara í grunnskólanám, verða að undirbúa sig vel vegna takmarkaðra lána til skólagjalda hjá LÍN. En það má t.d. benda fólki á “community colleges”, þar eru miklu lægri skólagjöld en í öðrum skólum. Oft er t.d. hægt að taka fyrstu 2 árin þar, og færa sig svo yfir í annan háskóla. En þá þarf að athuga hvort að til er samningur á milli þess skóla og svo við aðra háskóla um að hægt sé að færa sig yfir.

Ýmislegt fleira er hægt að gera til að lækka kostnað, t.d. geta íþróttastyrkir verið í boði, en það er um að gera að skoða alla möguleika.

## Hvað felst í Fulbright styrk?

Fulbright er miklu meira en bara einhver styrkupp hæð. Fulbright stendur fyrir ákveðnum gildum og þú ert Fulbright styrkþegi til lífstíðar. Það skal tekið fram að Fulbright nýtur mjög mikillar virðingar, þannig að þegar þú kemur til Bandaríkjanna sem Fulbright styrkþegi þá er það mikil upphæð. Þó að styrkurinn sé eingreiðsla í upphafi náms, er haldið utan um þig allan tímann sem þú ert í náminu, t.d. er þér boðið að taka þátt í ýmsu hjá Fulbright. Þegar styrkþegar eru valdir, þá horfum við á marga þætti. Það er auðvitað mikilvægt að viðkomandi sé góður námsmaður, en það er ekki það eina sem við horfum á. Við horfum líka á hvað viðkomandi hefur fram að færa varðandi hugsjónir Fulbright, hvort viðkomandi hafi burði til að vera leiðtogi á sínu sviði og hvort hann hafi sýnt með með einhverjum hætti vilja til að bæta samfélag sitt. Fulbright vill velja fólk sem er tilbúið að gefa tilbaka.

Fulbright gengur út á það að fólk fari til annarra landa til náms en komi svo aftur heim með sína þekkingu og nýti hana í þágu síns samfélags. Þannig mega þeir sem þiggja Fulbright styrk ekki vinna í Bandaríkjunum í 2 ár eftir að námi lýkur. Þetta er til að koma í veg fyrir spekileka. Auðvitað getur fólk farið hvert sem er annað og unnið, það má bara ekki vinna í

Bandaríkjunum. Að tveimur árum liðnum fellur þessi regla úr gildi. Janframt er hægt að sækja um undanþágu að námi loknu, ef sérstakar ástæður liggja fyrir, en engin trygging er fyrir því að slík undanþága verði veitt.

## Umsóknarferlið, hvað þarf að hafa í huga?

Nánast allir okkar styrkir hafa umsóknarfrest í október fyrir skólaárið á eftir. Í lok ágúst eða byrjun september eru umsóknareyðublöðin komin á heimasíðu okkar og þá reynum við að fara í háskólana og kynna styrkina. Við erum líka með Facebook síðu og setjum jafnframt upplýsingar þar, þannig að við hvetjum námsmenn til að tengjast síðunni. Það skiptir máli að vanda sig við gerð umsóknarinnar. Þetta er allt mjög skýrt og óþarfi að skemma fyrir sér með því að gleyma fylgigögnum eða fylla ekki allt út og fylgja ekki leiðbeiningunum.

Stjórn Fulbright stofnunarinnar er skipuð 10 einstaklingum, 5 Bandaríkjamönnum og 5 Íslendingum sem fara yfir og meta allar umsóknirnar á faglegum forsendum. Síðan er valið úr umsóknunum og ákveðið hverjum verður boðið í viðtal, en við valið er horft til margra þátta. Stjórnin hér gerir síðan tillögu

um hverjir skuli hljóta styrk, en tillögur hennar eru sendar til Bandaríkjanna, en "Fulbright Scholarship Board" þarf að veita lokasamþykki. Nemendur fá að vita í desember hvort þeir eru tilnefndir, enn lokasvar kemur ekki fyrr en að vori.

Í ár munu 6 íslenskir nemendur fá Fulbright styrk frá okkur, en í þetta sinn er það er fólk í lögfræði, verkfræði og listum. Við styrkjum framhaldsnám í nær öllum greinum, en reyndar ekki í læknisfræði.

## Hvaða fleiri styrki er hægt að sækja um hjá ykkur?

Aðrir styrkir sem við höfum umsón með eru Frank Boas styrkur, veglegur styrkur til framhaldsnáms í lögfræði við Harvard háskóla. Við tökum við umsóknum hér og ákveðum hverjir verða sendir áfram í keppni 7 Evrópulanda. Ísland hefur ótrúlega oft fengið þennan styrk, en við erum að keppa við mjög sterk lönd, t.d. Svíþjóð og Austurríki. Stundum eins og núna í ár þá skipta þeir styrknum á milli fleiri einstaklinga, en í ár skiptist hann þannig að einn Íslendingur og tveir Austurríkismenn hlutu styrkinn.

Svo höfum við annan styrk sem er Cobb Fellowship, það er styrkur sem fyrrverandi sendiherra Bandaríkjanna hér á landi, Charles Cobb, setti á stofn, en hann er mikill Íslandsvinur.

Hann er frá Florida sjálfur og hefur mikil tengsl við Miami háskóla. Styrkurinn nýtist til að hefja framhaldsnám við Miami háskóla. Oftast reynir skólinn jafnframt að koma til móts við styrkþegann í skólagjöldum.

## Fræðimannastyrkir í hverju felast þeir?

Fræðimannastyrkir eru mjög mikilvægir fyrir íslenska háskóla. Bandarískir fræðimenn í mörgum greinum hafa komið hingað í eina önn til að kenna og vinna rannsóknarstörf. Þetta auðgar mjög íslenskt háskólalíf. Við styrkjum jafnframt íslenska fræðimenn til fræðistarfa í Bandaríkjunum.,

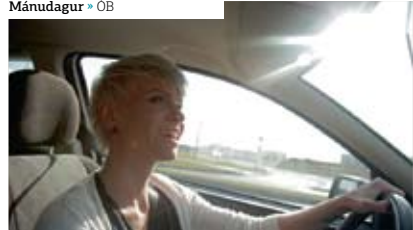
## Að lokum eitthvað sem þú vilt að komi fram?

Ég vil hvetja alla sem áhugasamir eru um nám í Bandaríkjunum til að koma á skrifstofu Fulbright, afla sér upplýsinga og sækja um Fulbright styrk ef þeir hyggja á framhaldsnám. Það er góð reynsla að sækja um styrk og sú vinna nýtist vel þegar vinna þarf að umsókn í bandaríska háskóla.

# „Ég geri eitthvað skemmtilegt fyrir mínar Aukakrónur“

Næstum 30 þúsund manns nota Aukakrónur til að kaupa allt frá matvælum til trygginga hjá tæplega 300 fyrirtækjum um land allt. Byrjaðu að safna Aukakrónum strax í dag.

Mánudagur • ÓB



Laugardagur



Fimmtudagur • Caruso



Föstudagur • Eva



Það er auðvelt að safna. Þú færð Aukakrónur fyrir:

- alla innlenda veltu af kreditkort
- viðskipti við samstarfsaðila
- þjónustubætti hjá Landsbankanum

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Laugardagur



# Frásögn frá Fulbright styrkþega: Geirprúður Ása Guðjónsdóttir

Fyrsta árs meistaranemi í fiðluleik  
við Hartt School of Music  
Hartford, Connecticut.

Ung að árum gerði ég mér grein fyrir því að ef ég ætlaði að verða fiðluleikari fyrir alvöru þá kæmi ekkert annað til greina en framhaldsnám við erlenda tónlistarháskóla. Með tilkomu Listaháskóla Íslands gat ég lokið BMus-prófinu mínu heima á Íslandi en það var fyrsti áfanginn í mínu framhaldsnámi.

Eftir Listaháskóla Íslands hef ég stundað nám í Bandaríkjunum og Austurríki en síðastliðið ár starfaði ég á Íslandi og spilaði með Sinfóníuhljómsveit Íslands. Það gaf mér frábæra sýn inn í heim framtíðarinnar og gat ég notað tímann samhliða því að spila með sinfóníunni og sækja um meistaranám í Bandaríkjunum.

Á unglingsárum var ég dugleg að sækja sumarnámskeið erlendis og fékk þá að kynna nýjum kennurum og spennandi tækifærum. Í rauninni var ég alltaf að leita af framhaldinu á þessum tíma og þreifa fyrir mér hvert ég hugðist fara eftir námið á Íslandi. Það er gríðarlega kostnaðarsamt að stunda nám í fiðluleik, fyrir utan hljóðfærakaup og viðhald á hljóðfærinu þá eru skólagjöldin og upphald stór kostnaðarliður sem þarf að brúa.



## Fulbright-styrkþegi

Að vera Fulbright styrkþegi í Bandaríkjunum er ekki bara fjárhagslegur styrkur heldur einnig boð inn í hið stóra tengslanet sem Fulbright hefur upp á að bjóða. Ég fór fyrst út í nám 2008 til Flórída og stundaði nám við Stetson University. Þar var ég F-1 alþjóðlegur nemi. Með því að fá Fulbright styrk fékk ég annarskonar vísa, svokallað J-1 vísa. Umsóknarferlið varð strax markvissara og þægilegra með J-1 vísa og fann ég það um leið og ég fór að vinna í mínu umsóknarferli. Nokkrum vikum áður en ég fór út til Bandaríkjanna fékk ég boð frá Fulbright um að fara á Gateway-ráðstefnu fyrir Fulbright-fara sem haldin var á Miami.

Þar hitti ég um sjötíu nýja Fulbright félagi sem allir voru að hefja nám í Bandaríkjunum. Okkur kom strax vel saman en flest okkar eru í námi á austurströnd Bandaríkjanna. Ráðstefnan fólst í því að hjálpa okkur að koma okkur fyrir í nýju samfélagi. Við fengum gagnlegar upplýsingar sem tengdust því að vera nemendur í Bandaríkjunum en einnig um sögu lands og þjóðar. Allar þessar upplýsingar komu sér ákaflega vel og varð lendingin í nýju landi mun mýkri fyrir vikið.



Þótt að við Íslendingar séum dugleg að ferðast til Bandaríkjanna þá þekkjum við ekki endilega innviði lands og þjóðar nægilega vel. Fræðslan og landkynningin á ráðstefnunni var mjög góð handbók og mér fannst ég skilja þennan menningarheim enn betur eftir á. Miami-Fulbrighthópurinn myndaði Facebook-hóp eftir dvölinu og við erum öll stöð og styrkur við hvert annað þegar við þurfum á því að halda. Þetta er svona eins og lítil fjölskylda sem hugsar vel hvert um annað og við getum alltaf leitað til hvers annars þegar við þurfum á því að halda.

Svo skemmtilega vildi til að það var annar tónlistarmaður í Miami hópnum mínum, píanóleikari að nafni Julien Beurms, frá Belgíu en hann stundar nám í Boston. Okkur var boðið að spila á tónleikum í Harvard í mars síðastliðnum á vegum Fulbright og höfum við ákveðið framhald á því samstarfi.

Þá má geta þess að í janúar síðastliðnum bauð Fulbright mér á ráðstefnu í höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna í New York. Aðalumræðuefnið var „menntun er mannréttindi.“ Þetta vakti mig til umhugsunar að það er ekki sjálfgefið að ganga menntaveginum. Að sjálfsögðu finnst mér menntun vera grundvallarmannréttindi en því miður er það ekki sjálfgefið í mörgum heimshlutum. Það er erfitt að hugsa til þess ef ég hefði ekki haft kost á að stunda fiðlunám frá unga aldri og öðlast þá menntun sem ég hef í dag.

Þetta eru bara nokkur lítil dæmi um hversu gefandi Fulbright-samfélagið er. Það vikkar sjóndeildarhringinn til muna og ég er svo sannarlega upplýstari fyrir vikið. Ég vil hvetja námsmenn til að sækja um Fulbrightstyrk því hann býður upp á svo margt fleira en fjárhagsaðstoð. Ég er mjög þakklát fyrir að hafa fengið að gerast Fulbrightstyrkþegi því það hefur svo sannarlega greitt götu mína í náminu.

## Capacent Ráðningar

# ÞEGAR LÍÐUR AÐ NÁMSLOKUM



Capacent Ráðningar sérhæfa sig í störfum fyrir háskólamenntaða einstaklinga.

Capacent vinnur fyrir fjölda fyrirtækja í öllum greinum atvinnulífsins.

Með skráningu á [www.capacent.is](http://www.capacent.is) margfaldast möguleikar þínir á að finna óskastarf við hæfi. Capacent getur komið þér á framfæri í starf sem hentar með námi eða býður upp á vinnu með lokaverkefni.

Þú getur ekki verið viss um að vera á besta vinnustaðnum án þess að kanna alla möguleika. Leyfðu okkur að taka þátt í því að finna framtíðarstarfið þitt.

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

CAPACENT  
BORGARTÚNI 27  
SÍMI 540 7100

capacent

# Frásögn frá Fulbright styrkþega: Harpa Lind Jónsdóttir

Doktorsnemi í klínískri sálfræði  
við University of North Dakota



Skólinn minn hélt einnig vikulangt undirbúningsnámskeið fyrir erlenda nemendur sem var mjög gagnlegt. Þar kynntist ég nýjum vinum og fékk aðstoð við að koma mér fyrir í Grand Forks og einnig var farið í ýmsar ferðir, til dæmis í keilu og dagsferð í garð í lok námskeiðsins. Einnig bauð skólinn upp á tveggja daga námskeið fyrir framhaldsnemendur svo skólinn leggur mikið upp úr því að gera sem mest til að hjálpa nemendum að aðlagast nýjum aðstæðum. Ég er einnig í félagi framhaldsnema í sálfræði sem og í félagi alþjóðlegra nema og það hefur verið gaman að kynna starfsemi þeirra á þessu fyrsta ári mínu hérna úti og kynna betur samnemendum mínum í sálfræði og öðrum erlendum nemum. Félag sálfræðinema stóð til dæmis fyrir ráðstefnu í byrjun apríl og Félag alþjóða-nemenda hélt árhátíð (Feast of Nations) í Febrúar sem rúmlega 1000 manns sóttu. Nám í sálfræði við UND er krefjandi en skemmtilegt. Bekkurinn minn hefur einnig verið duglegur við að hittast, bæði innan og utan skólans.

Skólinn leggur mikla áherslu á hreyfingu og nýlega var byggð íþróttamiðstöð við skólann sem getur verið gott að fara í, í bland við námið.

Í mars 2012 var mér boðið á Fulbright Enrichment Seminar sem var námskeið um kosningar í Bandaríkjunum. Þetta var 4 daga námskeið sem haldið var í Chicago og þar hittust um 140 neman frá um 80 löndum. Við fengum að kynna þvi hvernig kosningar fara fram í Bandaríkjunum þar sem í ár er kosningarár. Einnig var farið í skoðunarferð um bæinn og í boði að fara á jazzklúbba og söfn. Okkur var einnig boðið í smærri hópum í kvöldmat til bandarískra fjölskylda og við fengum að heyra þeirra skoðun á því sem betur mætti fara í Chicago og hvaða breytingar þær vildu fá fram ef einhverjar voru. Á námskeiðinu settum við einnig upp eftirlíkingu af bandarískum kosningum. Allir fengu sitt hlutverk sem kjósendur og valið var af handahófi hvaða ólíku hópum allir tilheyrðu, til dæmis hópi nemenda eða verkamanna.



Einnig tilheyrðu kjósendur ýmist hópi demókrata, repúblikana, eða voru óháðir. Hóparnir útbjuggu lista yfir það sem þeir vildu fá í gegn í kosningunum og fengu kost á að spyrja frambjóðendur ýmissa spurninga um til dæmis skattamál og málefni innflytjenda eftir að kappræður fóru fram. Valdir voru þrjú frambjóðendur repúblikana og þrjú frambjóðendur demókrata úr hópi nemenda. Ég var ein af þremur frambjóðendum demókrata. Ég kynnti mín stefnumál og tók svo þátt í kappræðum um hvert okkar þriggja yrði forsetaefni demókrata. Ég var kosin forsetaefni demókrata og eftir kappræður við frambjóðanda repúblikana var ég kosin forseti. Þetta námskeið var í alla stöði frábært og mikið lagt í það af hálfu Fulbright. Líkt og á fyrri námskeiðinu kynntist ég fólki úr ýmsum áttum og eignaðist góða vini sem ég hef bæði hitt síðan þá eða verið í sambandi við.

Fulbright hefur verið góður stuðningur meðan á námi stendur og það er og mun áfram vera heiður að tilheyrja Fulbright félaginu og fá tækifæri til að taka þátt í ýmsum atburðum á vegum félagsins. Ég fékk einnig styrk frá Íslensk-Ameríska félaginu – Minningarsjóði Thor Thors til að hefja nám í Bandaríkjunum sem hefur verið mikil stöð og stytta ásamt Fulbright.

## *Dumber Than a Rock:*

*A rock does not pretend.  
Does not lie.  
Does not give promises it cant keep.*

*i however sometimes believe i am god...*

*Yet i find myself less consistent than a rock.  
At times i lie to myself and others.  
Pretend to be something i am not.*

Ljóð  
Höf. Gunnar Örn Ingólfsson  
Skóli: Ball State University  
Bandaríkin

# Sparnaðráð sem allir geta nýtt sér

Ég spurði fimm ára barn hvernig væri best að spara pening og svarið var “Ekki eyða.” Auðvitað er langbesta leiðin að spara að eyða ekki pening. Sérstaklega ef við eigum ekki fyrir hlutunum.

Ég segi þetta vitandi að það sé nær ómögulegt, hvað þá fyrir námsmenn erlendis. Annað ráð er þá að minnka eyðsluna. Hér á eftir koma nokkur skref sem gott er að hafa í huga á leið til sparnaðar. Til að byrja þá er að taka eitt skref í einu...

## Hversu mikla peninga höfum við til ráðstöfunar?

Vonandi er einfalt að komast að þessu. Til dæmis, vinna, lán, styrkir og endurgreiðsla. Eigum við eitthvað í bankanum sem að við ætlum eða þurfum að nota?

## Hver eru útgjöld mín?

Þessi liður er ætlaður til að komast að því hversu miklum peningum við erum að eyða. Það er hægt að fylgjast með eyðslu frá degi til dags, viku til viku, mánuði til mánaðar og ári til árs. Daglegur eyðslumunur gefur aðrar upplýsingar sem eru oft hjálplegar til endurskipulagningar (t.d. á innkaupum fyrir mat, er ákveðinn vikudagur sem ég eyði meiru í mat?).

Til að fylgjast með þessu er hægt að nota sparnaðarvefsíður (t.d. mint.com, meniga.is) eða ýmis forrit til aðstoðar (t.d. Excel), eða auðvitað stílabækur og reiknistölvur. Við erum oft með fastar greiðslur mánaðarlega, á hálfársfresti, á hverri önn og árlega.

## Hvað þarf ég að gera?

Muna að setja inn í skipulagið framtíðarútgjöld eins og ferðalög (t.d. þarf ég að komast heim í ár?).

Höf. Gunnar Örn Ingólfsson  
Skóli: Ball State University  
Bandaríkin

## Hvað vil ég gera?

### Þarf ég allt sem ég er að eyða í?

### Hvað má missa sín?

Erum við að eyða pening í eitthvað sem við höfum ekki gaman af eða getum gert ókeypis. Jafnvel gert eitthvað annað sem uppfyllir sömu þarfir.

### Hvað mætti endurskipuleggja eða gera öðruvísi? (þ.e.a.s. eru til ódýrari möguleikar eða jafnvel ókeypis?)

Líkt og í “Hvað má missa sín” þá eru alltaf aðrir möguleikar. Hvað getum við gert til að uppfylla afþreyingarþörf eða jafnvel fá ókeypis mat, húsgögn, húsnæði eða fót. Það er mikilvægt að muna að það er oftast hægt að finna ódýrari mat, sömu eða jafnvel betri vörur.

### Mætti gera minna af einhverju?

Erum við að gera eitthvað í óhófi sem kostar okkur óþarflega mikið?

Afla meiri upplýsinga og endurskoða allan lið þrjú  
Þetta getur gerst hvenær sem er á nær hverjum degi. Það er oftast best að skrifa niður hugmyndir og svo færa þær inn í skjöl sem eru vistuð á saman stað og sparnaðaráætlunin eða jafnvel inn í sama skjal.

## Ýmsar tillögur:

### Ókeypis:

Vinir og vandamenn, hjálparstofnanir og einstaklingar sem lána á meðan nemendur eru í skóla eða gefa. Svo er auðvitað veraldarvefurinn góður staður til að komast að því hvað er að gerast í nágrenninu. Hvort sem að það eru ókeypis tónleikar eða hlutir sem fólk vill losna við  
- Munið að skoða dagblöð og aðra miðla sem útlista hvað er að gerast á komandi misserum.  
- Á flutningsdögum í háskólabæjum lætur fólk hluti sem það vill ekki taka með sér liggja á gangstéttinni fyrir hvern sem vill.

### Skapa okkar eigin:

Oft er hægt að búa til okkar eigin hluti og vörur og það getur líka verið virkilega gaman. Það er misauðvelt að búa til okkar en veraldarvefurinn veitir upplýsingar til að búa til næstum hvað sem okkur vanhagar um. Til dæmis er hægt að búa til skartgrip og raftæki eins og myndvarpa. Oftast þarf ekki mörg verkfæri til að skapa hluti og er oft hægt að fá lánuð tæki, tól og aðstöðu.

Ef þú stundar þetta mikið þá er hægt að byrja að safna verkfærum og það er oft hægt að fá þau ódýrt eða jafnvel gefins.

Ef við höfum aðgang að garði þá er hægt að rækta eigin mat. Einnig er möguleiki á að leigja reiti eða hjálpa við garðyrkju gegn hluta af uppskeru.

## Byrja að breyta

Við erum að alltaf að breyta einhverju en til að gera eitthvað að vana, þá hjálpar að taka lítil skref eða vera með mjög skýrar ástæður fyrir stórum skrefum og leiðir til að minna okkur á hvað og hví.

## Þurfum við meiri peninga?

Eigum við nóg fyrir því sem við verðum að hafa? Skjólajöld, fæði og húsnæði.

## Getum við aflað meiri peninga?

Hvaða möguleika höfum við til að afla peninga. Þetta fer eftir reglum og lögum hvers lands um erlenda nemendur og það landvistarleyfi sem við höfum. Hvað höfum við mikinn tíma aflögu til fjáröflunar?

## Afla meiri upplýsinga

Hver eru lögin um hvernig erlendir nemendur mega afla fjár? Máttu vinna, fá styrki, hvaða styrkir eru í boði? Er oft gott að spyrja aðra erlenda nemendur jafnt og þá sem vinna við að aðstoða erlenda nemendur.



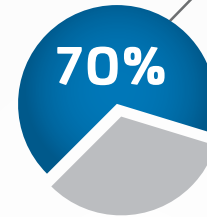
# HAPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS

eflir menntun – og allir vinna

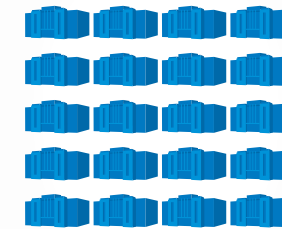


Hapdrættið er ein meginstoðin í uppbyggingu Háskóla Íslands.

**FARA AFTUR Í VINNINGA**  
sem gleðja miðaeigendur.



**840 MILLJÓNIR**  
voru greiddar út árið 2011  
til 34.000 Íslendinga.



**YFIR 20**

háskólabýggingar hafa  
risið fyrir hapdrættisfé.

**TÆKI**

til rannsókn- og  
visindastarfs eru  
einnig fjámögnuð.



**FJÁRFESTING**

í menntun og rannsóknum er  
forsenda þróttmikils samfélags ...



... öflugs atvinnulífs  
og velferðar.



**ÞANNIG VINNUM VIÐ ÖLL**

## Laga:

Svipar til „að skapa okkar eigin“ og er virkilega vanmetið. Flest er hægt að laga og margt er hægt að fá ókeypis eða ódýrt sem þarf kannski einungis að líma örlítið eða setja í eina skrífu. Eftir að hafa lagað eitthvað er oft hægt að endurselja. Einnig er oft tilfinningalegt gildi hlutarins aukið og það getur veitt mikla ánægju að umkringja sig með því sem maður fer vel með.

(Grænt) Að laga vörur er besta endurnýtingin þar sem að við verslum ekki nýja vöru, þurfum ekki að endurvinna neitt né henda.

## Notaðar vörur:

Svipað og Góði hirðirinn, þá eru oft hægt að finna búðir eða markaði sem selja notaðar vörur. Einnig er hægt að stunda garð og bílskúrssölur, uppboð eða sölu á dánarbúi.

Notað er ekki endilega verra en nýtt og oft fæst betra fyrir sömu upphæð. Varkárni ber þó að gæta í sambandi við raftæki og matvöru.

## Versla á netinu:

Við getum í flestum löndum verslað nær hvað sem er á netinu. Raftæki, föt, húsnæði, mat, svo gott sem allt sem okkur dettur í hug. Oft eru þessar vörur ódýrari á veraldarvefnum þó að þetta sé sama vara og úti í búð. Einnig er hægt að lesa um vöruna á veraldarvefnum frá viðhorfi neytandans. Samanburð á milli framleiðanda eða viðhorf sérfræðinga.

## Ódýrari búðir eða möguleikar:

Ef þú veist nákvæmlega hvað það er sem þú vilt er auðvelt að leita eftir verðsamunburði á netinu. Einnig borgar sig oft að hringja og spyrja eftir verði og þjónustu.. Þá er um að gera að bera saman nokkra aðila og gefa þeim upp besta möguleikann hingað til og sjá hvort að þeir undirbjóði hver annan. Þetta er oft hægt með tryggingar, símaþjónustu o.fl.

## Meira almennt og ókeypis:

Tala við annað fólk, heimamenn og aðra nemendur hvort sem þeir eru “héðan” eða þaðan.

Bókasöfn, hægt að fá lánaða DVD mynddiska og margt annað.

Önnur söfn, suma daga er aðgangur frír í söfn eða afsláttur fyrir nemendur.

Hátíðir, fridagar og önnur fagnaðareri. Er skólinn þinn að fagna fimmtíu ára afmæli, er verið að fagna árangri, eru ókeypis ráðstefnur, íþróttaviðburðir eða tónleikar? Það eru nær endalausir möguleikar og það er mun meira til en þig grunar.

## Lokaorð:

(Grænt) Það er oftast betra að versla eitthvað sem er framleitt nálægt þeim stað sem þú býrð á ef þú villt hollar og ferskar vörur sem hafa ekki jafn mikil áhrif á mengun jarðar vegna flutninga.

Munið að betri árangur í námi er líka sparnaður. Við upplifum minna stress, getum sótt um betri störf og framhaldsnám. Til að bæta námsárangur okkar þá er oftast einfaldast að sofa meira eða betur, borða betri mat og stunda sál- og líkamsrækt. Það er einnig hugsanlega hægt að fá ókeypis námsaðstoð ef þarf.

Polinmæði og meðvitund eyðsla þrautir vinnur allar...

# Að tileinka sér neytenda- vitund

Höfundur:  
Þuríður Hjartardóttir  
Framkvæmdastjóri  
Neytendasamtakanna

Það er ekki sjálfgefið að vera meðvitaður neytandi og á Íslandi hefur sparsemi og ráðdeild löngum þótt fremur hallærisleg. Viðhorfið er þó að breytast og í dag skammast menn sín ekki fyrir að elta tilboð og safna sér fyrir hlutum frekar en að taka dýr neyslulán.

Áður fyrr var ég afskaplega kærulaus og spáði lítið í nýtni og sparsemi. Ég óð ekki í sedlum og þurfti að hugsa um hvern eyri en hagaði mér stundum eins og nýriki Nonni. Fjármálin voru alls ekki í góðu lagi og það var eiginlega ekki fyrr en við hjónin vorum búin að spila rassinn úr buxunum með tvo krakka og höfðum neyðst til að selja íbúðina okkar til að eiga fyrir skuldum, að við fengum þá snilldarhugmynd að fara í nám erlendis. Þ.e.a.s. ég sendi manninn í nám og ákvað að gerast „hjemmegænde“.

Það var sem sagt í Danmörku sem ég lærði að vera góður neytandi. Í fyrsta lagi lærði ég að staðgreiða hluti í stað þess að rúlla öllu á undan mér. Þetta var árið 1993 þegar menn slógu víxil fyrir matarreiðingum hér á landi og notuðu kreditkortíð óspart. Við fengum úthlutað 50 fm námsmannaíbúð og þegar út var komið var okkar fyrsta verk að kaupa nýjan svefnsófa sem hægt var að taka upp á daginn því við hjónin þurftum að sofa í stofunni.

Við skoðuðum úrval svefnsófa og fundum loks einn í Ide

Möbler. Heima á Íslandi höfðum við alltaf keypt allt á raðgreiðslum, þar sem enginn spurði nokkurs, hvorki við um lántökukostnað og hvað þá seljandinn um greiðslugetu eða skilvísi. Þegar sölumaðurinn í Ide Möbler spurði hvort okkur litist á vöruna var svarið: „Ja við tager den sofa og við skal láne með visa-kontrakt, tak“. Það þarf ekki að spyrja um viðbrögðin og um leið og hann leiddi okkur að dyrunum skildist okkur hann segja að þetta væri ekki svo dýr sófi og vissulega væru til lánaþyrftaki í Danmörku en Ide Möbler væri ekki banki heldur bara húsgagnaverslun. Hann sagði okkur að koma bara aftur með peninga þegar bankinn hefði gert við okkur samning um lán. Við hunskuðumst út og þetta var okkar fyrsta kennslustund í neytendavitund.

Það er líka merkilegt hvað Íslendingar verða miklu nægjusamari í útlöndum. Lítil leiguíbúð með hjónarúmið í stofunni hefði ekki verið valkostur á Íslandi. Við gátum heldur ekki verið án bíls á Íslandi – ekki bara eins heldur tveggja. Í Danmörku var mjög dýrt að reka bíl. Tollar á bílum voru háir og flestir voru beinskíptir með handvirkum rúðuhörlurum, því lúxus eins og sjálfskipting og rafmagn í rúðum setti bílinn í enn hærri tollaflokk. En þarna úti voru sem sagt ekki til peningar til að kaupa eða reka bíl og það var bara allt í lagi. Eitt af því fáa sem við tókum með frá Íslandi voru 4 Mongoose hjól. Strætósamgöngur voru líka frábærar þannig að það var eingöngu á þeim dögum sem fjölskylduna langaði



út á strönd eða í eitthvert „sommerlandið“ sem bílsins var sárt saknað. Sem sagt lærði ég að nota strætó og hann nota ég enn en jafnvel á Íslandi er það ekkert mál.

Ég hafði aldrei séð eins marga tilboðspesa sem vikulega fylltu lúguna, frá öllum helstu verslunarkeðjum landsins. Ég lærði að skipuleggja matarinnkaup og einu sinni í viku var fyllt á skápana. Bjór, kjöt, fiskur, álegg og grænmeti var keypt í miklu magni. Föstudagurinn var notaður til að kaupa inn og við eltum tilboðin..... 2 fyrir einn, tíu á verði níu, 25% afsláttur. Fjölskyldan hjólaði langar leiðir með bakpoka og hjólakörfur fullar af tilboðum og húsbóndinn komst uppá lag með hjóla með bjórkassa á böggjlaberanum. Kvöldmatgurinn var skipulagður viku fram í tímann og nestið sem allir tóku með sér

var í anda Danans... gulrót og pylsa með rúgbrauði og kartöflu. Það þurfti enginn að ganga með veggjum þó hann hefði með sér smurt nesti að heiman. Danir eru stoltir af matarpakkanum sínum og það var nýtt fyrir mér.

Eftir 15 ára starf hjá Neytendasamtökunum er óhjákvæmilegt fyrir mig annað en að vera meðvitaður neytandi. Neytendamálin er stór málaflokkur og samtökin skoða þau frá mörgum hliðum; réttindi og skyldur neytenda – verðlag og samkeppni – soun og áhrif neyslu á umhverfi – fjármál heimilanna og heimilisbókhald. Það er merkilegt að hafa þurft að flytja til Danmerkur til að fá uppeldi í neytendafræðum en viðhorfin hér á landi eru að breytast og neytendavitund er almennt sterkari nú en þegar ég flutti út.

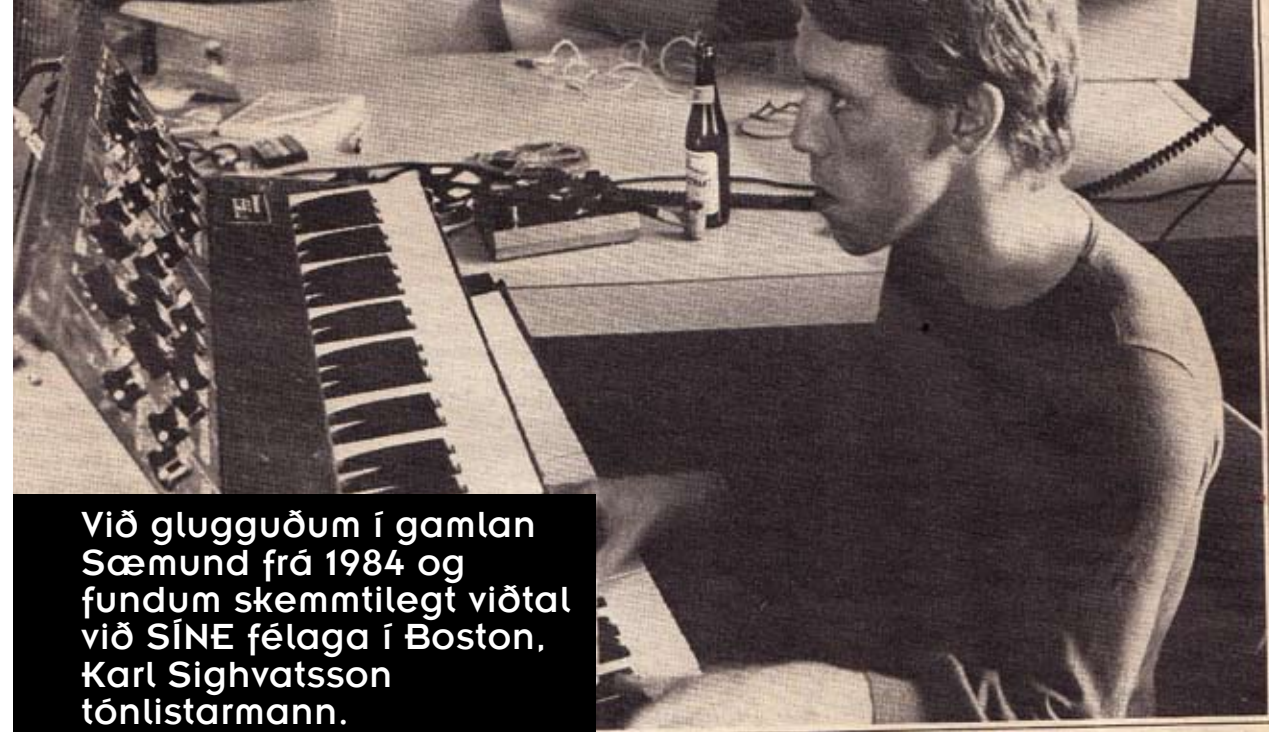
# Íbúðar- sparnaður Arion banka

Íbúðarsparnaður er ný þjónusta sem Arion banki býður viðskiptavinum sínum. Þjónustan snýst um að hefja reglubundinn sparnað snemma á ævinni með það að markmiði að spara fyrir íbúð.

Að fjárfesta í fasteign er stór ákvörðun sem mun hafa áhrif á framtíðina og skiptir miklu máli að hefja undirbúning í tíma. Mikilvægt er að skoða verð á fasteignum, kanna hvort þörf er á lántöku og hve mikið sparifé þarf að eiga miðað við kaupverð. Arion banki býður upp á fjölbreyttar sparnaðarleiðir en hægt er að velja um óverðtryggða eða verðtryggða reikninga með mismunandi binditíma. Að hefja reglubundinn sparnað er upphafið að söfnun sparifjár og mikilvægt er að gera sér grein fyrir hve langan tíma það tekur að safna ákveðinni fjárhæð. Arion banki býður upp á íbúðalán vegna kaupa á fasteign og þá er hægt er að velja á milli verðtryggðra eða óverðtryggðra lána eða blöndu af þessum tveimur tegundum.

Skráning í Íbúðarsparnað á vef bankans, [www.arionbanki.is/ibudarsparnadur](http://www.arionbanki.is/ibudarsparnadur), gefur þér forskot kemur þér af stað við að hefja sparnað og undirbúa þannig eina stærstu fjárfestingu lífs þíns. Á vefnum um Íbúðarsparnað er hægt að reikna út hvað þú þarft að spara mikið til að eiga fyrir draumaíbúðinni. Með því að skrá þig í Íbúðarsparnað og hefja reglubundinn sparnað með að lágmarki 10.000 kr. á mánuði í að lágmarki tvö ár og að taka svo íbúðalán hjá Arion banka við kaup á íbúð getur þú sparað þér umtalsverða fjárhæð. Með Íbúðarsparnaði færðu frítt greiðslumat, 50% afslátt af lántökugjaldi og inngöngugjöf í formi Gjafakorts Arion banka.

Skráðu þig í íbúðarsparnað og byrjaðu að huga að einni af stærstu fjárfestingu ævinnar.



Við glugguðum í gamla Sæmund frá 1984 og fundum skemmtilegt viðtal við SÍNE félagi í Boston, Karl Sighvatsson tónlistarmann.

Þessi mynd af Karli Sighvatssyni er líðlega þriggja ára gömul, tekin þegar hann vann að undirbúningi hátíðarinnar Rokk gegn her í Laugardalshöll haustið 1980.

## Ég er ekki sér- lega stefnufastur

og rak mig á ýmis skrytin við-  
n skoðun er sú að báðar  
rmar hafi gott af samstarfi.  
efur sýnt sig að það gefst vel  
anda saman þessum tónlistar-  
dum. Hér þarf að eyða for-  
um. Músíkin er okkar arfleifð  
enn verða að horfast í augu við  
að fullt af fólki vill hlusta á  
músík. Menn eiga ekki að  
hver á öðrum.”  
Vá ertu að semja kvikmynda-  
it, af hvaða ætt er hún?  
etta er fyrst og fremst kvik-  
latónlist, áhrifamúsík eða eff-  
r. En jú, ætli ekki megi segja  
ún risi á klassískri, vestrænni  
Hún er ekkert sérstaklega  
leg enda gæti þessi saga, At-  
öðin, gerst hvar sem er, já, hún  
ltaf að gerast einhvers staðar,  
í breyttri mynd. Stórveldin  
alltaf eitthvað að trana sér  
i. En mér fannst þjóðleg tónlist  
eiga neitt sérstakt erindi inn í  
eign og ég sleppi því alveg

bögginn á ég erfitt með að finna  
hluti sem ég hrifst mjög af. Ég  
hrifst af fagvinnu en það hefur ekki  
gerst lengi að ég hrifist eins og barn  
yfir einhverju nýju. Eitthvað svip-  
að og ég hreifst þegar ég heyrði í  
fyrsta sinn í mönnum á borð við  
Wagner og Stravinsky, Emerson,  
Lake and Palmer, King Crimson  
og Bítlana svo ég nefni helstu  
áhrifavalda. Mér finnst fátt vera að  
gerast sem er spennandi Popp-  
tónlistin sækir æ meira inná svið  
tölvuvæðingar og í klassíkinni er  
eins og enginn sé maður með  
mönnum nema hann semji tónlist í  
sundurlausu formi, ómstríða, lausa  
við melódíu og í sundurlausum  
takti. Í báðum deildum virðast  
ríkja tiskustefnur sem ég nenni  
ekki að gefa gaum að.”

– Vikjum til Boston, hvernig er  
að vera íslendingur þar?

„Félagslíf íslendinga í Boston er í  
lágmarki, það er eins og menn  
smitast af hinum ameríska hraða,  
þeir hafa mikið að gera.”

ad hann komi utanfrá. Þeir amerík-  
anar sem ég hef kynnst eru ágætis-  
fólk og ég tel mig vera heppinn í  
samskiptum við amerikana.  
Auðvitað er ýmislegt hæft í því að  
þeir séu yfirborðskenndir og þeir  
ala á ýmsum goðsögnum. Til dæm-  
is þeirri um að Amerika sé land  
frelsisins. Vitaskuld er fólk mjög  
misjafnt, þetta er stórt land, en ég  
hef það á tilfinningunni að hinn  
venjulegi amerikani sé ósköp  
íhaldssamur og vilji að aðrir séu  
eins og hann. Eitt finnst mér leiðin-  
legt við Ameríku sem er sérhæfing-  
in. Menn eru svo lokaðir til að verða  
einlitir. Þeir ná að visu oft miklum  
árangri á sínu sviði en skortir hins  
vegar breiddina.”

### Pottþétt áróðurs- maskína

– Hvað hefurðu af viðskiptunum  
við Lánasjóð að segja?

„Ég er nú svo hrifinn af því að

geta stundað mitt nám, ekki sist ef  
litið er á vini mína í Ameríku sem  
þurfa að strita og streða til að geta  
stundað sitt nám ef þeir eru ekki af  
ríku foreldri. Ég hefði ekki getað  
stundað mitt nám án tilverknads  
sjóðsins og ég vil ekki að nám verði  
einkamáll þeirra ríku. Mér finnst  
líka sjálfsgat að fólk borgi lánin sín  
til baka. Sjóðurinn þarf að vera  
eins og banki sem rúllar svo börnin  
okkar geti líka lært.”

– Aftur til Ameríku. Þar er Ron-  
ald Regan við völd, verður þú  
mikið var við hann svona kvunn-  
dags?

„Já, hann er mikið í pressunni,  
það er greinilega pottþétt skipulag  
á áróðursmaskínunni hans. Stóru  
sjónvarpstöðvarnar rjúfa hiklaust  
dagskrár sínar ef hann þarf að segja  
eitthvað. Ég er hræddur við hann,  
mér finnst ógnvekjandi að svona  
maður geti orðið forseti. Það fer  
heldur ekkert á milli mála hverra  
forseti hann er, hann er forseti pen-  
ingavaldsins og hann er vígbúnað-  
arsinni. Í öllum hans áróðri er  
hamrað á nauðsyn þess að Bandar-  
ríkin styrki stöðu sína og framleiði  
meiri vopn. Og það er eytt miklum  
tíma og peningum í að sannfæra  
fólk um þetta. Hugsandi amerikán-  
ar skelfast hann enda finna þeir  
þetta miklu sterkar en ég. Þeir  
þurfa að fara í herinn og þeirra

# Styrktaraðilar:



UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ



LANDSBÓKASAFN ÍSLANDS  
HÁSKÓLABÓKASAFN



Tæknifræðingafélag Íslands



TOLLSTJÓRINN Í REYKJAVÍK



Verkfræðingafélag Íslands

Alþýðusamband Íslands  
DMM lausnir  
Faxaflóahafnir  
Margmiðlun Jóhannesar og Sigurjóns

Menntaskólinn á Egilsstöðum  
Pökkun og flutningar  
Reykjanesbær  
Síldarvinnslan

# Sparaðu fyrir þínum fyrstu íbúðar kaupum

Með reglubundnum sparnaði þar sem lagðar eru fyrir að lágmarki 10 þúsund krónur á mánuði í tvö ár fá þeir sem taka íbúðalán hjá Arion banka:

- 50% afslátt af lántökugjöldum
- Frítt greiðslumat
- Innflutningsgjöf, í formi gjafakorts

Kynntu þér málið á [www.arionbanki.is/ibudarsparnadur](http://www.arionbanki.is/ibudarsparnadur) og reiknaðu dæmið út frá eigin forsendum.



Anna Guðný og Örn keyptu sína fyrstu íbúð eftir að hafa lokið háskólanámi í Danmörku. Þau tóku lán hjá Arion banka og nutu ráðgjafar frá starfsfólki bankans.