ÚTMUTATÓ

KÜLFÖLDI UTAZÁSHOZ

18 ÉV ALATTIAKNAK





KÉSZEN ÁLLSZ?

Egy külföldi utazás lehetőséget ad a látóköröd szélesítésére, új kultúrák és új emberek megismerésére. Arról is szól, hogy **kilépsz a komfortzónádból**: egy időre magad mögött hagyod a családodat, a barátaidat és a lakóhelyed, hogy megtapasztald, milyen az élet a megszokott mindennapjaidon túl.

De, ami a legfontosabb, hogy egy lehetőség arra, hogy jobban megismerd önmagad!

Ha a legtöbbet kipipáltad, akkor felkészültél az indulásra!

Gyors önismereti teszt:

- ◯ kíváncsi vagyok és nyitott a változásokra
- ◯ képes vagyok egy pár hetet a családom és a barátaim nélkül eltölteni
- ◯ könnyen alkalmazkodom az új szituációkhoz
- ◯ képes vagyok segítséget kérni, amikor szükségem van rá

Azonban az is teljen oké, ha még nem érzed úgy, hogy készen állsz rá. Azzal is kezdheted, hogy egy nemzetközi projektben veszel részt a saját országodban, legyen szó önkéntességről egy helyi szervezetnél, vagy akár külföldi diákok mentorálásáról a saját iskoládban.

Vedd fel a kapcsolatot ifjúsági szervezetekkel vagy a helyi iskolákkal, ha többet szeretnél megtudni ezekről a programokról!



Még több nemzetközi lehetőségért böngéssz az **Eurodesk Opportunity Finder** oldalán!

KÜLFÖLDI TANULÁS

ERASMUS+ IFJÚSÁGI CSERE

Az Erasmus+ ifjúsági cserék lehetőséget adnak arra, hogy utazz, külföldi barátokat szerezz, új kultúrákat fedezz fel, és olyan témákban merülj el, amik igazán érdekelnek.

Az ifjúsági cseréken legalább 2 ország 13-30 év közötti fiataljai gyűlnek össze 5-21 nap időtartamban, hogy ötleteket osszanak meg egymással és játékos módon tanuljanak.

A projektek célja többek között a fiatalok támogatása és bevonása annak érdekében, hogy aktív állampolgárokká váljanak, kapcsolódjanak Európához, valamint segítsék őket a jövőhöz nélkülözhetetlen kompetenciáik fejlesztésében.

Úti cél: EU tagállamok és partnerországok

Költségtámogatás: Az utazás, az étkezés és a szállás költségei biztosítottak.

Első lépések: A részvételhez egy ifjúsági szervezeten keresztül kell jelentkezned egyedül, vagy barátokkal közösen. Kérdés esetén keresd fel a lakóhelyedhez legközelebbi **Eurodesk partnert**, aki segít a megfelelő program megtalálásában és a jelentkezésben is.

Kérdésed van? Kezdd velünk!

ÖNKÉNTESSÉG KÜLFÖLDÖN

ERASMUS+ DIÁKMOBILITÁS

Mi lenne, ha az iskolatársaiddal tanulhatnál külföldön? Az Erasmus+ lehetőséget kínál arra, hogy az osztályoddal csoportosan utazz (2-30 napig), vagy egyénileg tölts el legfeljebb 1 évet egy külföldi intézményben.

Ez egy népszerű módja annak, hogy új kultúrákat ismerj meg. Kérdezd meg azokat, akik voltak már ilyen programon! Sokat tudnának mesélni arról, hogyan szélesedett a látókörük és alig várják, hogy még többet fedezzenek fel!

Úti cél: EU tagállamok és Izland, Liechtenstein, Észak-Macedónia, Norvégia, Szerbia és Törökország

Költségtámogatás: Az utazás, az étkezés és a szállás költségei biztosítottak.

Első lépések: További információkért kérdezd meg az osztályfőnöködet! Amennyiben az iskolád nem szervez ilyet, javasold nekik, hogy nézzenek utána a pályázati lehetőségeknek, és vegyék fel a kapcsolatot a Tempus Közalapítvánnyal!

KÖZÉPISKOLAI DIÁKCSERE PROGRAM

Készen állsz, hogy egy egész évet külföldön tanulj? Vegyél részt iskolai csereprogramban egy arra szakosodott nonprofit szervezeten keresztül!

A program során egy fogadó családnál laksz és egy helyi középiskolában tanulsz. Könnyen elsajátíthatod az adott ország nyelvét, gyakorolhatod az eddigi megismert nyelveket, egyre magabiztosabb leszel és hamarosan úgy érzed, hogy ez lett a második otthonod.

Úti cél: világszerte

Költségtámogatás: A részvételi díj a szervezettől, programtól és országtól függően változhat.

Első lépések: Böngéssz a lehetőségek között megbízható nonprofit szervezeteknél, mint például:
- Youth for Exchange and Understanding (YFU)
- Nemzetközi Csereprogram Alapítvány (AFS)

NEMZETKÖZI ÖNKÉNTES TÁBOR

Érdekel a természet vagy a társadalmi igazságosság? Akkor csatlakozz a világ minden tájáról érkező önkéntesekhez, és vegyél részt 2-8 hetes közösségi projektekben! Gyakorolj pozitív hatást a helyi közösségre és szerezz új barátokat!

Úti cél: világszerte

Költségtámogatás: Projekttől függően változhat. Az étkezést és szállást gyakran biztosítják, de díjat kell fizetned (50-350 euró vagy annál több), emellett magadnak kell fedezned az utazást és a biztosítást.

Első lépések: A nemzetközi önkéntes táborok 14 éves vagy annál idősebbek számára elérhetőek (kiskorúaknak szülői beleegyező nyilatkozat szükséges). A lehetőségekért csekkold az Eurodesk Opportunity Finder oldalát!



HOZZ VÁLTOZÁST KÜLFÖLDÖN!

EURÓPAI SZOLIDARITÁSI TESTÜLET: ÖNKÉNTESSÉG PROJEKTEK

Szeretnél változást hozni?

Az Európai Szolidaritási Testület egy olyan EU-s program, ami számos területen biztosítja a nemzetközi önkéntes projektekben a részvételt. Egyedül is neki vághatsz (egyéni önkéntesség), vagy legalább 2 országból minimum 5 fős csapat tagjaként (csoportos önkéntesség).

Úti cél: EU tagállamok és partnerországok

Költségtámogatás: Az egyszeri oda- és hazautazás költsége, a lakhatási költségek, valamint a zsebpénz is biztosítottak. Ezek mellé olyan kiegészítő támogatások járnak, mint a nyelvi kurzus, képzések és egészségügyi biztosítás.

Első lépések: Keresd fel az Európai Ifjúsági Portál eusolidaritycorps.eu aloldalát, hozz létre egy saját profilt már akár 17 éves kortól, és kezdj el önkénteskedni, amint betöltöd a 18 éves kort!



ERASMUS+ IFJÚSÁGI RÉSZVÉTELI TEVÉKENYSÉGEK

Tele vagy világmegváltó ötletekkel? Az Erasmus+ támogatja a fiatalok ötletein alapuló helyi szintű és nemzetközi projekteket, hogy a fiatalok hallathassák a hangjukat.

Workshopok, viták, táborok vagy találkozók a döntéshozókkal: legyen a szenvedélyedből valódi változás!

Úti cél: helyi, nemzeti, nemzetközi

Költségtámogatás: maximum 60.000 euró projektenként

Első lépések: Keress egy szervezetet, vagy hozz létre egy legalább 4 fős, 13 és 30 év közötti fiatalból álló informális csoportot, és pályázz a Tempus Közalapítványon keresztül!

UNIÓS IFJÚSÁGI PÁRBESZÉD

Az uniós ifjúsági párbeszéd a fiatalokat köti össze a döntéshozókkal az EU ifjúsági stratégia keretein belül.

Vegyél részt konzultációkon, workshopokon, vitákon, vagy találkozz döntéshozókkal és formáld az ifjúságpolitikai intézkedéseket!

A 18 hónapos ciklus helyi, országos és európai konzultációkból, valamint a félévente megrendezett ifjúsági konferenciából áll.

Úti cél: helyi és nemzetközi szint, európai országok

Költségtámogatás: maximum 60.000 euró projektenként

Első lépések: 13 éves kortól a Nemzeti Ifjúsági Tanácson keresztül. További információkért csekkold az Európai Ifjúsági Portált!

EZEKET NE FELEJTSD EL, MIELŐTT ELINDULSZ!

DOKUMENTUMOK

Minden szükséges dokumentum legyen veled:

- ◯ érvényes személyi igazolvány/útlevél (legyen nálad digitális másolat a telefonodon vagy e-mailben)
- ◯ európai egészségbiztosítási kártya (EHIC)
- ◯ szülők vagy törvényes gondviselő(k) által aláírt utazási engedély (ellenőrizd, hogy melyik országok írják ezt elő)
- ◯ szükség esetén vízum (ellenőrizd a magyar nagykövetség honlapját)

KÖZLEKEDÉS

Próbálj meg környezettudatos utazó lenni, és válassz fenntartható utazási lehetőségeket!

- ◯ nézz utána a vonat, busz vagy telekocsi-lehetőségeknek (pl. az Interrail bérlet Erasmus+ programhoz)
- ◯ ha repülővel utazol, válassz közvetlen járatokat és alacsony CO_2 kibocsátású légitársaságot
- ◯ vigyél magaddal újra használható vizespalackot és táskát



Csekkold a **„How to become an eco-traveller"** útmutatónkat arról, hogyan válhatsz környezettudatos utazóvá!

SZÁLLÁS

A szállás általában biztosított, de ha saját magadnak szervezed meg az utazást, akkor érdemes ezeket is megfontolnod:

- ◯ hostelek (pl. International Youth Hostel Federation)
- ◯ privát és közös szobák (pl. www.uniplaces.com; www.spotahome.com) vigyél magaddal újra használható vizespalackot és táskát
- ◯ ha hostelben szállsz meg, vigyél magaddal gyorsan száradó törölközőt és lakatot

KÖLTSÉGVETÉS

Győződj meg róla, hogy külföldön is tudod használni a bankkártyádat, és legyen nálad némi készpénz!

- ◯ tájékozódj a bankodnál a betéti kártya (bankkártya) külföldi használati díjairól, és hasonlítsd azt össze fintech vagy előre fizetett kártya (pl. Revolut, Wise) díjaival
- ◯ ellenőrizd a hitelkártyák külföldi használatának minimális korhatárát
- ◯ legyen nálad készpénz vészhelyzet esetére (50-100 €)

INTERNET/ROAMING

Maradj kapcsolatban váratlan kiadások nélkül, és készülj fel arra az esetre is, ha nem lenne internet hozzáférésed!

- ◯ ellenőrizd a telefon-előfizetésedet: a mobilinternet-használat külföldön drága lehet. Kérdezd meg a szolgáltatódtól, hogy mit tartalmaz a csomagod, és aktiválnod kell-e a roamingot.
- ◯ vásárolj eSIM-et az EU-n kívüli utazásokhoz (pl. Holafly, Airalo), mert ez olcsóbb és egyszerűbb lehet, mint a helyi fizikai SIM vagy a roaming
- ◯ vigyél magaddal powerbankot és szükség esetén adaptert
- ◯ töltsd le előre a foglalási kódokat és egy offline térképet a meglátogatni kívánt helyekről

BIZTONSÁG/EGÉSZSÉG

Készülj fel egy gondtalan utazásra!

- ◯ tájékozódj a beutazási szabályokról, biztonsági és egészségügyi ajánlásokról és írd fel magadnak az adott országba delegált magyar nagykövetségi/konzulátusi elérhetőségeket (külügyminisztérium weboldala)
- ◯ nézz utána, hogy az adott országba belépéshez van-e ajánlott és/vagy kötelező oltás (Nemzetközi Oltóközpont)
- ◯ mentsd el a vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámokat (pl. 112 az EU segélyhívószáma)
- ◯ oszd meg az útitervedet a szüleiddel vagy gondviselőddel
- ◯ vigyél magaddal egy alapvető gyógyszercsomagot (fájdalomcsillapítók, ragtapaszok, fertőtlenítő, antihisztamin stb.)



HOL KAPHATSZ TOVÁBBI INFORMÁCIÓT ÉS SEGÍTSÉGET?

Az **Eurodesk** egy európai ifjúsági információ-szolgáltató hálózat, ami a fiatalok nemzetközi programokkal kapcsolatos tájékoztatására és kalandjaik támogatására törekszik.

Fordulj a lakóhelyedhez legközelebbi Eurodesk partnerhez segítségért az utazásod előtt, közben és után!

Egy új kaland mindig izgalmas, de az is teljesen normális, ha az elején szorongsz, magányosnak érzed magad vagy honvágyad van. Emiatt is fontos, hogy felkészülten vágj bele az utazásba: ez segít, hogy könnyebben alkalmazkodj a változásokhoz, és minden pillanatból kihozd a maximumot!

Az érzelmi és mentális felkészüléshez hasznos tippeket találsz az Eurodesk **„Time to Mind"** című útmutatójában.



Ha további segítségre és konkrét információra van szükséged az Erasmus+ és az Európai Szolidaritási Testület programjaival kapcsolatban, fordulj bizalommal a Tempus Közalapítványhoz!

Mindannyian azért vagyunk itt, hogy segítsünk neked és soha ne érezd magad elveszettnek, még akkor sem, ha távol vagy az otthonodtól!

Most, hogy már tudod, hogy 18 éves korod alatt is utazhatsz külföldre, és minden szükséges információ a rendelkezésedre áll, készen állsz arra, hogy becsomagold a bőröndödet és felfedezd a világot?

VIGYÁZZ!
KÉSZ...
RAJT!



És ne feledd! Kérdésed van?

KEZDD VELÜNK!

eurodesk

Grafikai tervezés, kiadványszerkesztés: Tálas Wanda
Kiadja: Tempus Közalapítvány, 2026
A kiadásért felel: Tordai Péter, főigazgató
Nyomdai kivitelezés: Grafit Pencil Nyomda Kft.
Fotók, grafikák: Adobe Stock

TEMPUS KÖZALAPÍTVÁNY

OKTATÁSI ÉS GYERMEKÜGYI MINISZTÉRIUM