



Studerandes internationella erfarenheter

A light gray silhouette of a landscape at the bottom of the slide. It includes two figures standing on the left, several buildings with gabled roofs in the center, and a group of people sitting or standing on the right.

VI VÄXER TILLSAMMANS



Costa Blanca, Spanien

- Vi var 3 veckor på Skandinaviska Förskolan i Costa Blanca. På förskolan går barn från Sverige, Norge och Finland.
- Vi trivdes jättebra där och kände välkomnade av både personal och alla barnen.
- Vi märkte att verksamheten och lärmiljön för barnen är annorlunda jämfört med vad vi är vana med i Finland.
- Vi hade hyrt en lägenhet i Playa Flamenca nära förskolan så vi kunde cykla dit.
- Vi hade härliga veckor och vi åker gärna dit flera gånger. Det var lärorikt och intressant. Ett minne för livet!

Tilda Lillsunde och Amanda Tarvonen

Grundexamen i pedagogisk verksamhet och handledning, barnledare.

Costa Blanca, Spanien april 2024

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+





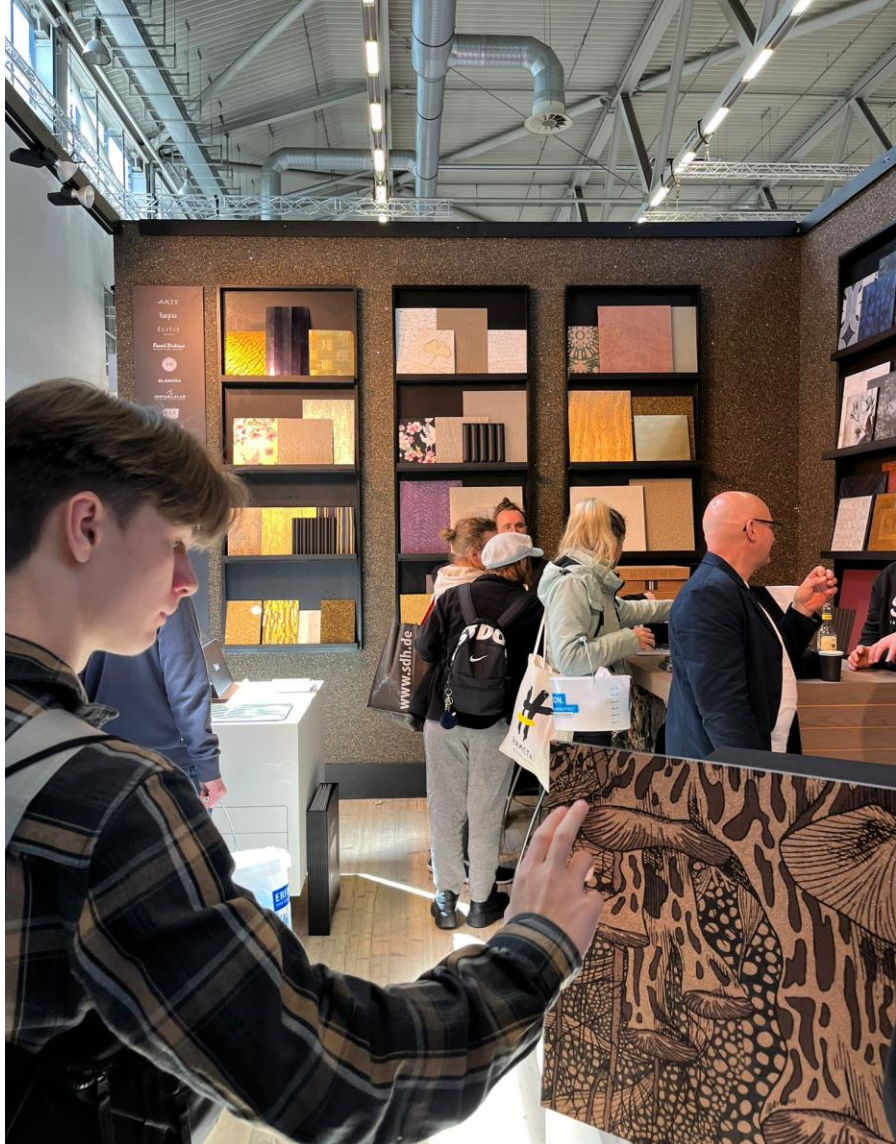
Nastätten, Tyskland

- Jag var i Tyskland 2 veckor och fick bekanta mig med två olika arbetsplatser. Jag bodde hos min faster och fick praktikplatserna med hjälp av henne.
- Fenster Klein som gör olika lösningar av glas, tillbyggnader, terrass- och balkonginglasningar, inredningar, trappräcken osv. Där fick jag vara med på monteringsjobb samt på kontoret. Tillsammans med Fenster Klein besökte vi också en branschmessa i Köln.
- Jag också på May Fliesen, som planerar och säljer badrumsinredning.
- Jag trivdes bra med båda praktikplatserna och med att vara i Tyskland. Jag lärde mig ta mig fram, åka buss till jobbet osv. Det var bra att jag lärde mig lite ord och meningar på tyska. I Tyskland är folk inte så bra på engelska.
- Innan jag reste hem besökte jag också sevärdheter i Frankfurt.

Atte Isomaa

Grundexamen i konstindustri, interiörsartesan. Nastätten. Tyskland, april 2024

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+





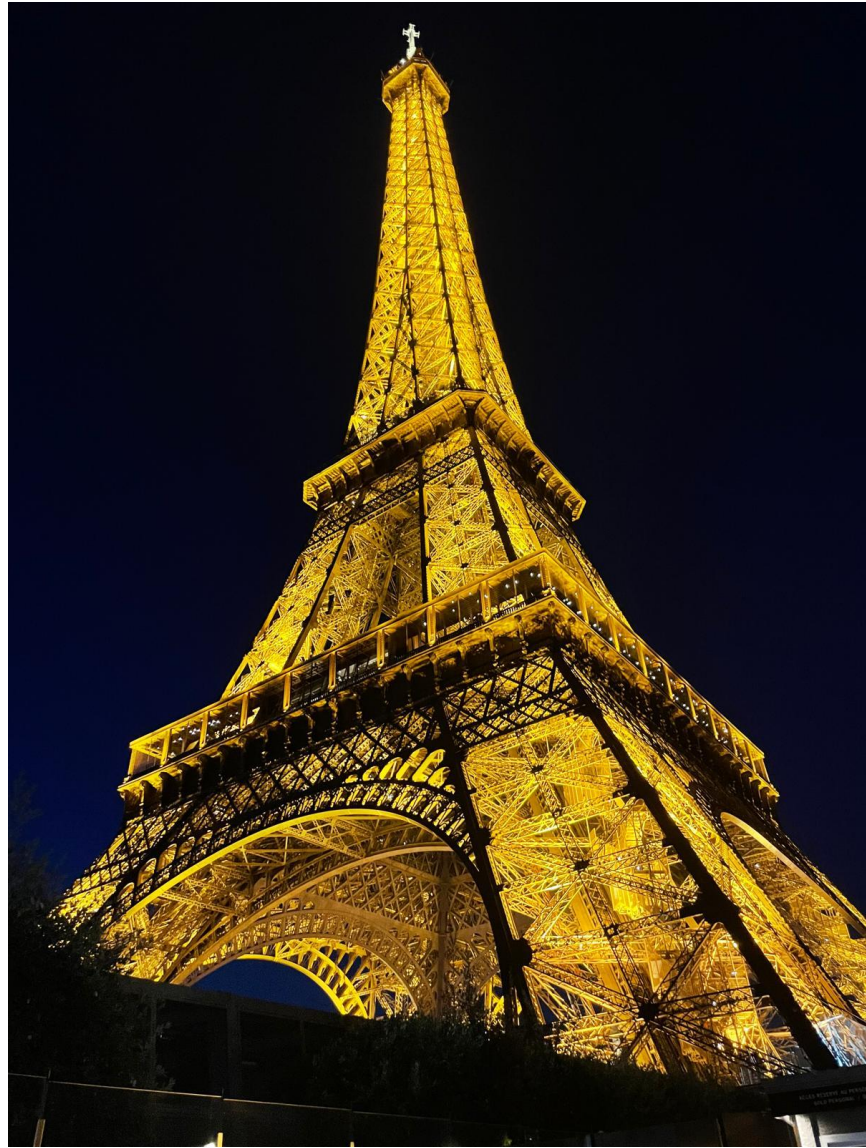
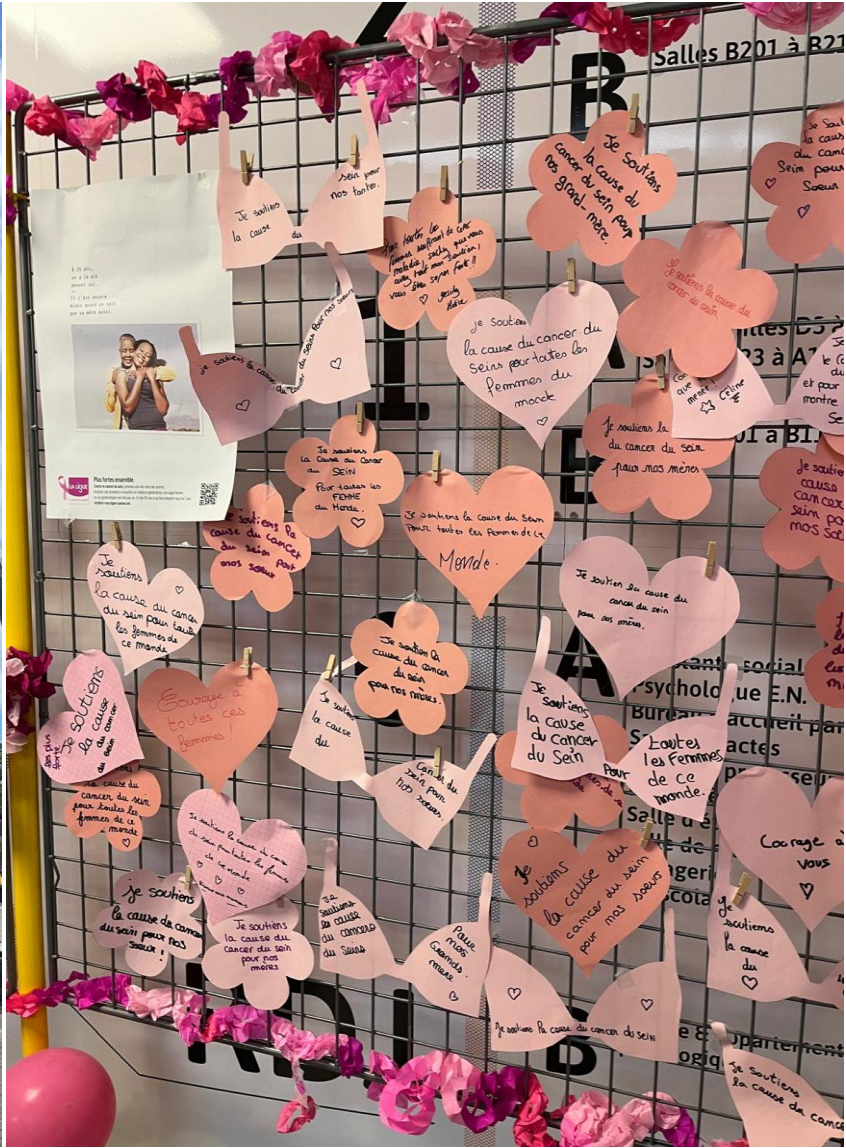
Chaumont Frankrike

- Vi spenderade 3 veckor som utbytesstuderande på en skola i Frankrike, Lycée Bouchardon. De hade ganska samma ämnen som på Merkonom. Engelskan fick man öva på, samt franska.
- Vi följde med på lektioner inom bl. a. handel, administration och engelska, gjorde studiebesök till arbetsplatser och jobbade tillsammans med de franska studerande och lärarna på ett projekt kring bröstcancer.
- Det var intressant att bekanta sig med den franska kulturen och studierna. Det hade varit bra att öva på Franska mera innan resan. De var inte särskilt bra på engelska. Google-translate fick man använda mycket.
- Bästa med resan var då vi åkte till Paris en helg, och fick se alla sevärdheterna. Vi hade svårt till början med att hitta rätta tåg och sånt. Flera gånger hittade vi nästan inte ut ur tunnelbanan.

Emilia Häggman, Elana Lidsle & Linn Södö

Grundexamen i pedagogisk affärsverksamhet, merkonom. Chaumont september 2024

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Limassol, Cypern

- Jag jobbade på Bricks 4 Kids, ett lek- och upplevelsecenter med Lego tema. Jag skapade innehåll till och utformade deras hemsidor.
- Jag trivdes bra med både praktikplatsen och med att vistas på Cypern. Jag fick goda erfarenheter av arbetslivet och att samarbeta med folk från andra länder.
- Jag lärde mig att jag gillar att resa själv och träffa folk
- Jag fick tips om organisationen ShipCon hade också ordnat både boende och praktikplatsen till mig. Shipcon hjälpte också med praktiska saker i vardagen.
- Tillsammans med ShipCon har jag också gjort en utflykt tillsammans med andra studerande som var på praktik.

Noah Brunell

Grundexamen i informations- och kommunikationsteknik. Limassol, Cypern november 2024

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+

Limassol, Cypem november 2024.



Kiruna, Sverige

- Vi jobbar på Bravida i Kiruna, Sverige
- Där fick vi göra olika typer av kunduppdrag, installationsuppgifter, fläktbyten, badrumsrenoveringar osv.
- Vi installerade också brandlarm och nätverkskablar på Elite Hotel Frost i Kiruna.
- Vi trivs jättebra med praktikplatserna, uppgifterna vi fick utföra och med handledarna.
- För att jobba på svenska byggarbetsplatser behövs ett säkerhetskort, Elev ID06. Börja planera minst 3 månader i förväg för det tar länge att få korten.

Verner Eklund, Lucas Hattar & Oscar Vähäkangas samt Hugo Ahlvik & Atte Snellman,

Grundexamen i hustekning, rörmontör samt El och automation. Kiruna, Sverige november 2024

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Mallorca, Spanien



- Jag var 4 veckor på Baltic Yachts kontor på Mallorca, Spanien. Jobbade på med arkivering och skanning av dokument, organisering av deras digitalsystem och andra liknande uppgifter. Jag trivdes bra där och kände mig välkomnad av personalen.
- När man jobbar utomlands får man lära sig om flera blandade kulturer, många som bor där är från andra ställen som Sydamerika. Flera kunde inte kan så mycket engelska så det är bra att öva på språket i förhand.
- Jag var glad att också få spendera tid med mina kusiner som bor där och kunde tipsa om öppettider, busstider osv. De hade också hjälpt mig få LiA-platsen.
- Det blir mörkt ganska snabbt så det är bäst att inte röra sig alldeles för långt bort ens boende sen på kvällarna.

Lina Forsman

Grundexamen i pedagogisk affärsverksamhet, merkonom. Palma de Mallorca, Spanien november 2024

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+





Limassol, Cypern

- Vi jobbade på Up Town Square som har flera olika restauranger samt cateringverksamhet där vi gjorde glass, desserter, praliner och efterrätter. Vi har lärt oss att arbeta på ett annorlunda sätt än vad vi är vana med.
- Vi trivdes jättebra med praktikplatsen och värmen. Det bästa med resan var miljöombytet, trevliga människor och arbetsplatsen.
- Via vår mottagande organisation ShipCon hyrde vi boende på ett lägenhetshotell och de har hjälpt oss med praktiska saker, lokaltrafik osv.
- Tillsammans med ShipCon har vi också gjort ett par utflykter. Handledarna var bra!

Alma Byggmästar, Lea Häggman, och Frida Rintamäki

Grundexamen i livsmedelsbranschen, bagare-konditor. Limassol, Cypern februari 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+





Heerhugowaard, Holland,

- Vi var 4 veckor på ett bageri i Heerhugowaard i Holland. Det var en bra blandning människor på jobbet, som var ett familjeföretag.
- Via ett samarbete mellan Optima och skolan Talland Collage i samma stad kunde vi hyra boende på deras undervisningshostel. Vi besökte också deras bageriundervisning en dag.
- Med låncykel kunde man också smidigt ta mig till och från jobbet samt runt om kring i staden.
- Holländare är bra på engelska så det gick helt fint att ta sig fram.
- Det var en mycket positiv erfarenhet och vi är glada att vi fick chansen att upplev detta.

Irene Gustavsson & Nea Isström

Grundexamen i livsmedelsbranschen, bagare-konditor. Holland, 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Craiova, Rumänien

- Vi gjorde LiA på en volontärorganisation i Rumänien och arbetade med barn och unga inom ramen för olika projekt. Vi jobbade kring teman som miljö och hållbarhet, kreativitet, fysisk aktivitet och att stärka psykiskt välmående samt motarbeta utanförskap.
- Det fanns volontärer från många olika länder här och oss emellan var samarbetetspråket främst engelska. Men eftersom vi rör oss mycket ute i skolor, i samhället och bland barn och unga lärde man sig också snabbt rumänska fraser.
- Völgörehetsorganisationen har hjälpt oss ordna boende, telefonkort och månadsbiljetter på lokaltrafiken.

Rasmus Holmström, Grundexamen i affärsverksamhet, merkonom

Carla Nicolaescu, Grundexamen i pedagogisk verksamhet och handledning, barnledare.

Bailesti, Rumänien. Januari-mars 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Bailesti, Rumänien. Januari-mars 2025.





Luleå, Sverige

- Min praktikplats var inte inom min egen bransch, bageri. Jag var istället på en förskola, som dagis kallas i Sverige, och jag var med åldersgruppen 1-4 åringar. Jag lekte med barnen, var med på vilan, läste böcker, bakade och var ute mycket.
- Lärt mig mycket hur man jobbar med barn, hur man gör det på deras sätt och villkor.
- Det jag lärde om mig själv är nog att det är roligt att resa själv och våga utmana sig.
- Bra med resan var nog att jag också hade mycket fritid efter jobbet och på veckoslut. Jag bodde hos min faster och fick praktikplatsen trots att jag inte studerar i den branschen genom att hon också jobbar där.

Emmy Fältros

Grundexamen i livsmedelsbranschen, bagare-konditor. Luleå Sverige, februari 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+

Luleå, Sverige februari 2025.



Stockholm, Sverige

- Min praktikplats är Rolfs kök i Stockholm. En fin restaurang som är internationellt erkänd och har en Michelin-stjärna.
- Jag gör olika typer av köksuppgifter i samarbete med personalen på arbetsplatsen. De är mycket kunniga och bra att handleda.
- Jag lär mig också mycket om att ta mig fram och det bygger också självförtroende.
- Bästa med resan var nog att jag hade mycket fritid, hade då tid för att göra det jag gillar. Det jag lärde om mig själv är nog att det är roligt att resa själv och våga utmana sig.
- En släkting till mig bor i Stockholm och tipsade mig om restaurangen.

Theo Söderman

Grundexamen inom restaurang- och cateringbranschen, kock. Stockholm Sverige, mars 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Visselhövede, Tyskland

- Vi gjorde en 4 veckor lång LiA på en liten ort norr om Bremen. Hugos på Gutsverwaltung Hütt och Grim hos Linnemann AgrarGbR
- Det var växtodling och höstens skördeuppgifter vi fördjupade oss i.
- De gårdar vi jobbade på hade stora odlingar.
- Först var arbetsgivarna lite osäkra på vad vi kunde, men efter några samtal med vår lärare förstod de att vi hade erfarenhet av skördearbetet och att hantera maskiner och fordon. Sen var det bara att köra!
- Ett besök på yrkesskolan Berufsbildende Schule Rotenburg (Wümme) har vi också hunnit med och lärt känna ganska mycket människor..
- Vi kunde hyra in oss i en liten lägenhet i anslutning till ett hus i närheten av våra LiA-platser.

Hugo Linford & Grim Wingren

Grundexamen inom lantbruksbranschen. Tyskland, hösten 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Laholm, Sverige

- Vi gjorde en 4 veckor lång utlands-LiA på Skottorps Säteri i Laholm under hösten 2025.
- Laholm ligger på Svenska västkusten, ca 60 km norr om Helsingborg.
- Uppgifterna vi jobbade med var växtodlingen och därtill hörande skördeuppgifter.
- På gården fanns också kor och Skottops Mejeri som har egen gårdsbutik med olika ostar.
- Vi jobbade båda på samma gård och hade möjlighet att få boende på gården. Det underlättade vardagen mycket.

Jens Glasberg & Kevin Lindfors

Grundexamen inom lantbruksbranschen. Sverige, hösten 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Martina Franca, Italien

- Jag gjorde en 4 veckor lång utlands-LiA i Italien under juni 2025.
- Eftersom jag också hade kombinationsexamen med gymnasieämnen passade det inte med en utlandsperiod under läsåret, så sommar-LiA i Italien blev perfekt!
- Jag jobbade inom textil och mode på ett företag i Martina Franca.
- För mitt utbyte samarbetades med en organisation i Italien som fixade både boende och LiA plats.
- Genom denna organisation kom också studerande från andra länder, så jag lärde snabbt känna andra jämnåriga.

Laura Nyman

Grundexamen inom textil- och mode. Juni 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Limassol, Cypern

- Vi gjorde LiA på Up Town Square som har flera olika restauranger samt cateringverksamhet.
- Där fick vi göra olika bakverk och desserter, glass, chokladstenar mm.
- Kollegorna hade olika internationell bakgrund och var också mycket intresserade av Finland. Vi lärde ut lite svenska och finska, och istället lärde vi oss lite grekiska fraser.
- Via vår mottagande organisation ShipCon hyrde vi boende på ett lägenhetshotell och de har hjälpt oss med praktiska saker, lokaltrafik osv.

Sara Holm, Hilda Strand & Elwa Esberg

Grundexamen i livsmedelsbranschen, bagare-konditor. Limassol, Cypern november 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+





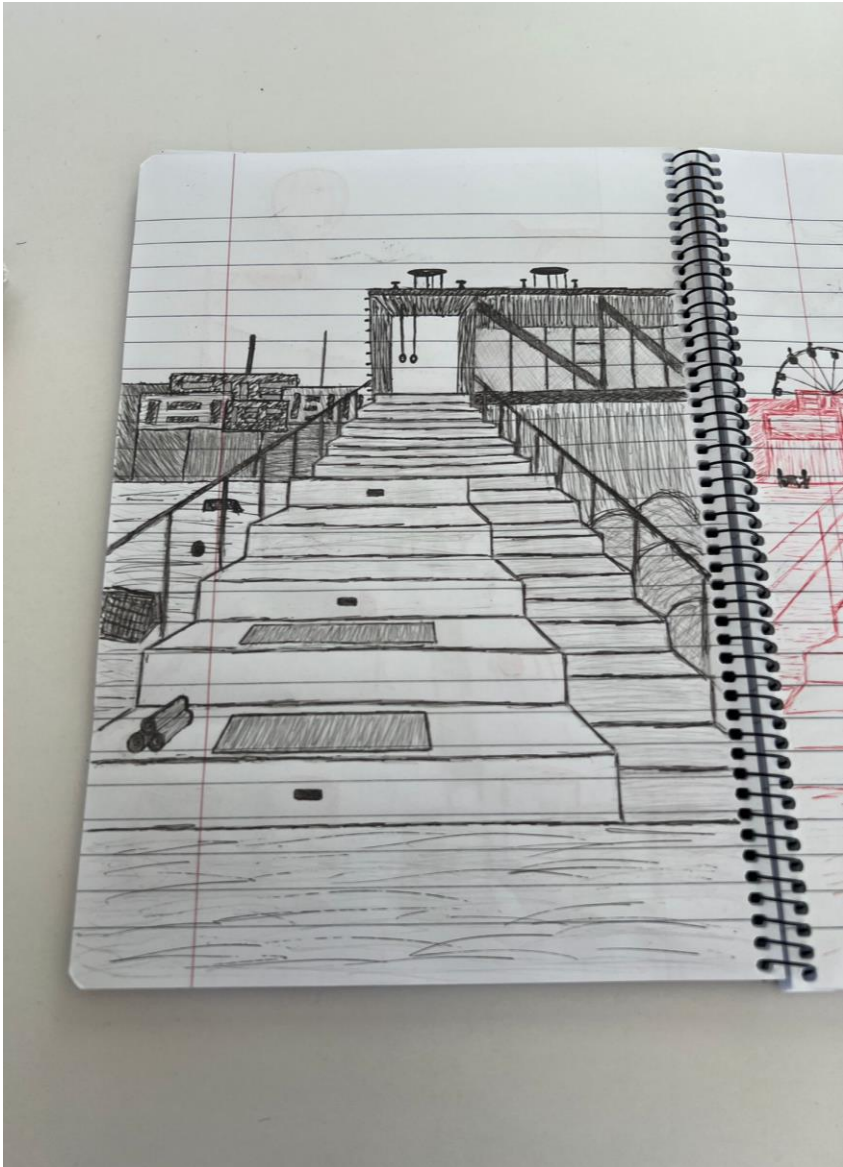
Limassol, Cypern

- Jag tog examensdelen Att fungera i en internationell arbetsmiljö men gjorde ändå LiA som var inom min utbildning. Jag var på en arkitektbyrå. Det var en liten byrå och ganska teoretiskt jobb.
- Jag hade ett projekt med utveckling av stadsdelar. Först bekantade jag mig med arkitekturen och utbudet och så skulle jag göra upp en plan för vilka byggnader och tjänster som skulle komplettera utbudet och öka trivselen för invånare och turister.
- Jag bodde på ett lägenhetshotell tillsammans med andra studerande från Optima. På Cypern behöver man adapter eftersom eluttagen är annorlunda.
- På kvällarna och inom hus är det ganska svalt.

Ellen Eriksson

Grundexamen i konstindustri, interiör, Cypern november 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+



Limassol, Cypern

- Inom ramen för examensdelen Att fungera i en internationell arbetsmiljö kunde jag testa jobba med även andra uppgifter än de inom min utbildning.
- Jag valde att jobba med barn och gjorde min LiA ett inomhuslekland i Limassol. Där var vi uppdelade i ett team som hjälpte och sysselsatte barnen, och ett team som skötte servering. Jag jobbade med barnen.
- I Limassol finns det inte ett centrum i mitten av staden, utan längs med stranden går centrum.
- Jag bodde på ett lägenhetshotell tillsammans med andra studerande från Optima. Det var ordnat via ShipCon som också hjälpte till med lokaltrafik och annat praktiskt.

Nellie Östman

Grundexamen i konstindustri, interiör, Cypern november 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+







Värnamo, Sverige

- Jag har fått jobba med varierande saker inom min bransch.
- Jag har lagt golvvärme, isolerat, satt upp vattenmätare, arbetat med avlopp och kopplat pumpar av olika slag.
- Det blev långa men intressanta arbetsdagar.
- Jag kunde bo hos släktingar under min LiA-period utomlands.
- På fritiden har jag mest tagit det lugnt och träffat släktingar.

Simon Ekman

Grundexamen i husteknik, VVS. Sverige december 2025

Utlandsperiod inom ramen för Erasmus+

