

**ERASMUS+ 2017/18: Studierendenmobilität Studium (SMS)**

Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	von Abel
Vorname*	Theresa
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	M. Sc.
Der Aufenthalt erfolgte im	3. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 01/18 (MM/JJ) bis 06/18 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Bergen, Norwegen
Gasthochschule	Universitetet i Bergen
eMail-Adresse*	theresa.von-abel@uni-ulm.de

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR VERÖFFENTLICHUNG DES BERICHTS	ja	nein
Dieser Bericht darf an interessierte Studierende der Universität Ulm weitergegeben werden	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dieser Bericht darf auf der Internetseite des International Office der Universität Ulm veröffentlicht werden	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes mein Name anonymisiert wird	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Der Bericht sollte maximal 3 DIN A 4 Seiten lang sein (Deckblatt nicht mitgezählt).
Dem Bericht dürfen bis zu 4 Bilder (jpg-Format) beigefügt werden (letzte Seite)
Schrift: Arial 10 pt, Zeilenabstand: genau 14.

Machen Sie insbesondere Angaben zu:

- Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung an der Gasthochschule)
- Unterkunft
- Studium an der Gasthochschule
- Alltag und Freizeit
- Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Bitte schicken Sie uns Ihren Bericht

- innerhalb eines Monats nach Studienende an der Gasthochschule
- im WORD-Format (keine PDF-Dateien oder andere Formate, da wir die Berichte vor der Veröffentlichung editieren)
- per eMail-Attachment an erasmus@uni-ulm.de

Stand: 26.06.2016 / Ha

Vorbereitung

Meine Vorbereitung war ziemlich gestaucht, da ich vor meinem Auslandsaufenthalt mit meinem Praktikum ziemlich beschäftigt war. Sehr geholfen hat mir daher die übersichtliche Checkliste der Uni Ulm und die Erinnerungsmails der Universität i Bergen (UiB), aufgrund derer man tatsächlich nichts vergessen oder verpassen kann. Die UiB ist super organisiert und erfahren, was die Aufnahme von Erasmusstudierenden angeht. Auch die Auswahl der Kurse in Bergen ist übersichtlich auf der Homepage der Uni einzusehen. Ich habe problemlos meine Wunschkurse bekommen und konnte auch nochmal wechseln. Ansonsten hatte ich den Fettnäpfchenreiseführer Norwegen geschenkt bekommen, der gleichzeitig informativ und lustig zu lesen ist.

Unterkunft

Erasmusstudierende werden normalerweise im Wohnheimblock Fantoft untergebracht. Dieser ist ziemlich alt und ich habe auch gehört, dass es immer wieder Bettwanzen geben soll. Ich habe Leute in Zweier- und Einzelappartements besucht und letzteres ist für ein Semester durchaus akzeptabel und mit die günstigste Wohnmöglichkeit. Außerdem gibt es mittlerweile die neuen Wohnheime R und S, die sehr schön und modern sind. Im Herbstsemester teilt man sich dort wohl ein Zimmer, dieses Frühlingsemester hatten die Studierenden die Zimmer für sich alleine.

Ich habe jedoch in einer privaten WG mit norwegischen Studierenden gewohnt und kann das als meinen größten Tipp weitergeben, wenn ihr NorwegerInnen kennenlernen und die Sprache richtig lernen wollt. Da mir das persönlich sehr wichtig war, habe ich die höheren Mietkosten (ich habe ca. 500 Euro/Monat bezahlt) in Kauf genommen und das war es auch wirklich wert. Ich habe viel über Alltag und Kultur in Norwegen gelernt und hatte sehr liebe, offene und geduldige MitbewohnerInnen, die mir alles erklärt haben. Außerdem hätte ich es ohne die WG niemals geschafft, fließend norwegisch zu lernen. Pluspunkt war auch, dass ich innerhalb von 15 Minuten zu Fuß in die Innenstadt gehen konnte. Das Zimmer habe ich auf finn.no gefunden, einer Ebay-ähnlichen Seite, über die auch WG-Zimmer vermietet werden.

Studium an der Gasthochschule

Die UiB ist sehr gut organisiert und alle MitarbeiterInnen sind sehr hilfsbereit. Wir hatten im Januar zwei Einführungstage mit vielen nützlichen Informationen und der perfekten Möglichkeit, viele neue Leute kennenzulernen. In der darauf folgenden Woche haben direkt meine Psychologiekurse begonnen. Ich habe drei Intensivkurse für den Master gewählt, die jeweils drei Wochen lang (beinahe) ganztägig stattfanden und leider auch sich überschneidende Termine hatten. Das war allerdings kein Problem, da in den Vorlesungen keine Anwesenheitspflicht besteht und ich dank der Unterlagen und Mitstudierenden auch alles gut nachholen konnte. Ich hatte die Kurse *Medical Health; Culture, Positive Development and Health* und *Culture and Psychopathology*. Der Inhalt hat sich in den letzten beiden Kursen aufgrund desselben Dozenten etwas überschritten. Ich fand alle drei Kurse sehr interessant und da ich großes Interesse an Kultur (-unterschieden) habe, konnte ich viel Neues lernen, was in Ulm so nicht angeboten wird. Außerdem ist die Arbeitsatmosphäre sehr angenehm gewesen, da regelmäßig Pausen gemacht wurden, keine starke Hierarchie zu den DozentInnen besteht und viel Raum für Fragen und Diskussion war. Die Prüfungen bestanden aus Kurzreferaten (10 Minuten für vier Leute) und Home Exams, bei denen ich Essays zu bestehenden Fragestellungen schreiben musste. Da ich nur Intensivkurse hatte waren die ersten paar Wochen anstrengend und von der Uni dominiert, statt einem allmählichen Ankommen in Norwegen. Dennoch fand ich das sehr gut, da ich immer nette Leute um mich hatte und ich zusätzlich zu den Psychologiekursen einen sehr umfangreichen Norwegischkurs besuchen konnte. Ich habe den NOR-U1/2 Kurs mit 30 Credits belegt, der fast nach Beendigung meiner Psychologiekurse erst begonnen hat und mit 4 Terminen pro Woche meinen eigentlichen Unialltag bis Semesterende bestimmt hat. Ich kann den

Sprachkurs absolut empfehlen und hatte großen Spaß daran, aber man muss für diesen Intensivkurs auch wirklich motiviert sein, da das Lerntempo doch ziemlich zügig ist. Dafür bietet er die Möglichkeit, schnell die Sprache zu lernen, sodass man nach dem Semester gut mit NorwegerInnen kommunizieren kann und auch an öffentlichen Stellen (Bibliothek, Busunternehmen...) nicht aufs Englische zurückgreifen muss. Die Prüfung zu dem Sprachkurs besteht aus einer mündlichen und einer schriftlichen Prüfung.

Alltag und Freizeit

Bergen ist eine wunderschöne Stadt, in der (zumindest im Sommer) immer was los ist und man nach jedem Geschmack etwas unternehmen kann. Die Studentenbar/-café *Det akademiske Kvarteret* in Uninähe ist Anlaufstelle für einen gemütlichen Kaffee, Spielenachmittag, als Bar oder zu Partys und nicht zu vergessen das legendäre Dienstagsquiz. Im Kvarteret ist immer gute Stimmung und die Preise sind unschlagbar.

Die Uni bietet ein sehr großes Sportangebot, bei dem man für ca. 150 Euro im Semester in viele verschiedene Sportkurse, in die über die Stadt verteilten Fitnessstudios der Uni (oft mit Sauna) und ins uneigene Hallenbad gehen kann. Darüber hinaus gibt es viele Studierendenorganisationen mit Angeboten von Sport über Musik bis zu politischen Vorträgen. Unbedingt empfehlenswert ist die BSI Friluft Gruppe, die günstig Wander-, Kletter-, Paddel- und Skitouren anbietet und über die man auch billig Outdoorausrüstung leihen kann.

Wenn ihr etwas Spezielleres für die Freizeit außerhalb der Uniangebote sucht, kann ich den Chor *Kor E'Tonen* empfehlen, der traditionelle norwegische Lieder a capella singt oder die Irish Dance Gruppe *Bergen Irish Dance Company*.

Perfekt an Bergen ist natürlich die wunderschöne und abwechslungsreiche Natur direkt vor der Haustür! Die 7 Berge zu wandern (*Askøy* ist auch sehr schön!) und das Hochplateau *Vidden* sind ein Muss und wunderschön! Und das Meer vor der Nase lädt zum Wassersport und Baden ein. Im Mai hatte das Wasser beim Schlosspark *Gamle Haugen* bereits eine angenehme Badetemperatur, da der Fjord dort beinahe eingeschlossen und mehr wie ein großer See ist.

Ich habe auch einige Ausflüge und Reisen unternommen: Zum Wandern zum *Preikestolen*, eine Skitour in *Hallingskeid*, eine Woche *Lofoten*, Städtetouren entlang der Küste *Ålesund-Molde-Kristiansund-Trondheim* oder die atemberaubende Zugfahrt nach Oslo. Außerdem findet Mitte Juli das *Samifestival Riddu Riddu* in Nord-Norwegen bei *Tromsø* statt, bei dem ich als Freiwillige war.

Fazit

Das Auslandssemester in Bergen war eine wundervolle Erfahrung, bei der ich sehr viel lernen und mich persönlich weiterentwickeln konnte. Ich habe viele nette Leute aus aller Welt kennengelernt und meinen Horizont erweitern können. Bergen ist eine wunderschöne Stadt und der Erasmus Aufenthalt dort ist sehr gut organisiert, weshalb ich nur empfehlen kann dorthin zu reisen!