

**ERASMUS+ 2016/17: Studierendenmobilität Studium (SMS)**

Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	
Vorname*	
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Master
Der Aufenthalt erfolgte im	9 Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 08/17 (MM/JJ) bis 12/17 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Bergen, Norwegen
Gasthochschule	University of Bergen
eMail-Adresse*	

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

Bei der Planung und Organisation des Auslandssemesters wird man sehr vom Erasmusbüro der Universität Ulm sowie der Universität Bergen unterstützt. Die Universität Bergen informiert einen über jeden wichtigen Schritt per E-Mail, sodass die Organisation recht einfach ist. Auf der Website der Universität Bergen findet man auch alle Kurse und Informationen zu allen möglichen Fragen, die während der Vorbereitung aufkommen können.

Bezüglich der sprachlichen Vorbereitung kann ich aus meiner Erfahrung sagen, dass es nicht notwendig ist, vorab Norwegisch zu lernen. Ich habe vorab kein Norwegisch gelernt und bin super mit Englisch klargekommen. Natürlich kann dies immer nützlich sein, aber in Norwegen spricht wirklich jeder Englisch. Es gab bei mir keine Situation, in der ich nicht mit Englisch zurechtgekommen wäre. Wenn man sich jedoch besser auf seinen Aufenthalt vorbereiten möchte, kann ein Sprachkurs nie schaden.

Eine weitere Frage, die die meisten beschäftigt, ist die nach dem, was man unbedingt in seinen Koffer packen sollte. Mitnehmen sollte man auf jeden Fall gute Wanderschuhe und Regenkleidung. Generell ist Norwegen recht teuer, auch Lebensmittel und die meisten Kosmetikartikel. Also was man mitnehmen kann, sollte man auch mitnehmen.

Bei der Ankunft in Bergen muss man erst einmal seinen Schlüssel im Studentcenter abholen (wenn man sich für ein Wohnheimzimmer entschieden hat). Dorthin kommt man am günstigsten mit der Stadtbahn (Bybanen). Diese fährt vom Flughafen bis in Stadtzentrum. Meiner Meinung nach kann man sich den teureren Flughafenbus sparen, da die Bybanen an denselben Stationen hält. Wenn man im Stadtzentrum ankommt, muss man leider einen kleinen Berg „erklimmen“, um zum Studentcenter zu kommen. Das kann mit dem ganzen Gepäck etwas anstrengend sein. Die Straßen, die zum Studentcenter führen, sind aber auch unterschiedlich steil. Deshalb meine Empfehlung: wenn ihr aus der Bybanen aussteigt, seht ihr vor euch einen Pavillion in der Mitte eines Platzes stehen. Nehmt die Straße links davon, um zum Studentcenter zu kommen, die ist nicht ganz so steil 😊

Unterkunft

Die Universität Bergen garantiert den Erasmusstudenten einen Wohnheimplatz, was die Wohnungssuche enorm vereinfacht. Man muss lediglich innerhalb der vorgegebenen Frist einen Antrag stellen und schon bekommt man ein Zimmer zugeteilt. Da die Wohnheimzimmer deutlich günstiger als private WG-Zimmer und bereits möbliert sind, habe ich mich direkt dafür entschieden. Bei dem Antrag auf ein Zimmer kann man zwar drei Wunschoptionen für Wohnheimzimmer angeben, meistens werden internationale Studierende jedoch im Studentenwohnheim in Fantoft untergebracht. Das Wohnheim liegt zwar etwas außerhalb, mit der Stadtbahn, die direkt vor der Haustüre hält, ist man jedoch in etwa 20 min im Stadtzentrum, wo sich auch die meisten Gebäude der Universität befinden.

Das Wohnheim in Fantoft wird gerade renoviert. Im Moment sind zwei alte Wohngebäude bewohnt und zwei neue, die „Fantoft TRE“ genannt werden. Im neuen Fantoft TRE mussten sich die internationalen Studierenden im Wintersemester ihr Zimmer teilen. Das heißt, in einer WG lebten 16 Personen, die sich eine große Küche teilten. Ein großer Vorteil von Fantoft TRE ist jedoch, dass die Küchen mit allem ausgestattet sind, was man so braucht (2 Induktionsherde mit Backöfen, Gläsern, Tellern, Töpfen, Pfannen etc.). Aber der große Nachteil ist, dass man sich hier ein ziemlich kleines Zimmer mit Bad mit einer anderen Person teilen musste. Die Privatsphäre war hier also eingeschränkt. Ich wurde in einem der alten Gebäude in einem sogenannten Bachelorapartment untergebracht. Mein Apartment, für das ich rund 335€ Miete zahlte, verfügte über einen ausreichend großen Wohnraum, eine Küche und ein Bad. Die

Wohnung war mit einem Bett, Tisch und Stuhl ausgestattet, Küchenutensilien musste ich mir jedoch zu Beginn beim sogenannten „Garage Sale“ der Tenants Union in Fantoft oder bei Ikea selbst besorgen. Beim Garage Sale werden Möbel, Küchenutensilien etc. von ehemaligen Fantoftbewohnern für wenig Geld verkauft, welches dann für Anschaffungen für den Gemeinschaftsraum in Klubb Fantoft genutzt wird. Neben den Bachelorapartments wird man zurzeit in den alten Gebäuden noch in Zweier-WGs untergebracht, die genauso ausgestattet sind wie die Bachelorapartments, man teilt sich lediglich Küche und Bad mit einer anderen Person. Die Wohnsituation kann sich aber demnächst auch schon wieder ändern, da einer der älteren Blocks gerade renoviert wird.

Studium an der Gasthochschule

An der Universität Bergen belegte ich insgesamt vier Kurse, was 31,5 ECTS Punkten entsprach. Um die Sprache zu lernen, belegte ich den NOR-U1 Kurs. Es gibt noch einen weniger umfangreichen Einführungskurs, ich entschied mich aber für den etwas längeren und zeitaufwendigeren Kurs, der aber genauso für Einsteiger geeignet ist. Zwei Mal wöchentlich hatte ich 3 Stunden Norwegischkurs und am Ende des Semesters eine schriftliche und eine mündliche Prüfung, die wirklich machbar waren. Für den Kurs bekam ich 15 ECTS Punkte. Ich würde diesen Kurs auf jeden Fall empfehlen, da er etwas intensiver als der Einführungskurs ist.

Zudem belegte ich drei psychologische Kurse, die ich alle an der Universität Ulm einbringen konnte. „Medical Health“ war ein Kurs im Umfang von 3 ECTS Punkten, bei dem psychosomatische Themen im Rahmen von Vorlesungen in einem zweiwöchigen Blockkurs behandelt wurden. Am Ende musste man in Kleingruppen ein fünfzehnminütiges Referat über ein Thema halten. Der Arbeitsaufwand für diesen Kurs hielt sich also in Grenzen. Die Vorlesungen waren zum Teil spannend, zum Teil eher weniger. Das war immer stark vom Dozenten abhängig, der die jeweilige Vorlesung hielt.

Zudem belegte ich einen arbeits- und organisationspsychologischen Kurs namens „Psychological perspectives on cultural diversity in society and working life“. Dieser Blockkurs ging eine Woche lang. Inhalte wurden sowohl theoretisch im Rahmen von Vorträgen seitens der Dozenten, als auch praktisch anhand von Rollenspielen vermittelt. Im Anschluss gab es einen Präsentationstag, an dem man in Kleingruppen ein fünfzehnminütiges Referat halten musste. Die Prüfungsleistung bestand dann jedoch aus einem 4,5 tägigen Home Exam, bei dem man eine von zwei Fragestellungen im Rahmen eines zehnteiligen Essays beantworten musste. Dies war der interessanteste Kurs, den ich in Bergen belegt habe. Der Kurs entsprach einem Umfang von 7,5 ECTS Punkten, was mir in Ulm für ein 4 ECTS Punkte Seminar angerechnet wurde. Dies entspricht aber auch vollkommen dem Arbeitsaufwand, den ich in Ulm damit gehabt hätte.

Mein vierter Kurs hieß „Term Paper Cognitive Neuroscience“. Dieser Kurs entspricht so ziemlich genau dem, was man im Rahmen eines Projektseminars an der Universität Ulm leistet. In einer Kleingruppe mussten wir uns eine Forschungsfrage überlegen und dazu ein Literature Review schreiben. Im Rahmen dieses Kurses traf ich mich über das gesamte Semester flexibel mit meiner Gruppe und meiner Betreuerin, um an dem Paper zu arbeiten. In Bergen bekam ich hierfür 6 ECTS Punkte, in Ulm werden mir 5 ECTS Punkte angerechnet.

Insgesamt fand ich die Kurse und Inhalte der Veranstaltungen in Bergen sehr ähnlich zu denen in Ulm, weshalb die Anrechnung dann auch ziemlich gut funktioniert hat.

Alltag und Freizeit

Wer sich für Bergen und Norwegen entscheidet, sollte kein Problem mit Regen haben (in Bergen regnet es ziemlich viel, man gewöhnt sich aber daran). Dafür lebt man aber in einer unheimlich schönen Stadt mit vielen Fjorden und den wunderschönen Bergen, die die Stadt umgeben. Bei schönem Wetter (oder auch bei nicht so schönem) kann man direkt in der Stadt los wandern und befindet sich nach kürzester Zeit in der Natur. Ich selbst war vorher nicht sonderlich wanderaffin, das änderte sich jedoch sehr schnell. Also auf jeden Fall gute Wanderschuhe einpacken, es lohnt sich und gibt auch in der näheren Umgebung viel zu entdecken, wie beispielsweise die Wanderung zur Trolltunga. Diese sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen, also plant sie früh, da die Saison hierfür schon Mitte September (offiziell) endet. Ansonsten lädt die Tatsache, dass die Kurse der Uni immer blockweise stattfinden, dazu ein, das Land zu erkunden, was man so viel ausnutzen sollte wie möglich. Oft findet man hierfür super Flugangebote mit Norwegian oder SAS, bei denen es häufig Jugendtarife gibt, die deutlich günstiger sind.

In Bergen gibt es viele verschiedenen Studentenorganisationen, bei denen man sich engagieren kann. So habe ich beispielsweise das Semester über freiwillig im sogenannten „akademischen Quartier“ gearbeitet. Dort gibt es zwei Bars, ein Café und viele anderen Räumlichkeiten, wo es verschiedene Veranstaltungen gibt. Für mich stellte die Arbeit dort eine tolle Möglichkeit dar, Norweger kennen zu lernen und die Sprache zu üben. Aber auch bei den verschiedenen anderen Studierendenorganisationen und Festivals, die es in Bergen gibt, kann man freiwillig arbeiten und so sein Norwegisch üben und sich so eventuelle Eintrittskosten sparen.

Norwegen ist insgesamt sehr teuer, ein Gericht in einem Restaurant kostet um die 20€ und ein Bier in einer Bar zwischen 6 und 10€. Deshalb sollte man auch beim Einkaufen unbedingt darauf achten, in einem der „günstigeren“ Supermärkte einzukaufen (Rema1000 oder Kiwi).

Ansonsten kann ich noch das Fitnessstudio des Studierendenwerks „Sammen“ empfehlen. Für ca. 120 € im Semester kann man alle Studios und Kurse nutzen, die es gibt. Praktischerweise befindet sich ein Fitnessstudio direkt beim Studentenwohnheim in Fantoft. Dort gibt es auch eine Sauna, die ich vor allem in den Wintermonaten gerne genutzt habe.

Fazit

Mir hat das Auslandssemester in Bergen sehr gut gefallen und ich würde es jederzeit weiterempfehlen. Die Stadt ist umgeben von Fjorden und Bergen, was unendlich viele Möglichkeiten für Wanderungen und andere Outdooraktivitäten bietet. Neben der Stadt ist auch die Universität ein Grund, sich für Bergen zu entscheiden. Die Universität Bergen legt viel Wert auf eine internationale Ausrichtung, was man bei der Organisation und Betreuung deutlich merkt. Es ist alles super organisiert, von der Bewerbung, über die Kurswahl und Zimmersuche, bis hin zur Ankunft und Einführung in den Uni-Alltag. Insgesamt ist Bergen also eine super Wahl für ein Erasmussemester.



Erasmus+

**Changing Lives.
Opening Minds.**



ulm university

universität
uulm

Zusätzliche Seite für max. 4 Photos (jpg-Format)
