

**ERASMUS+ 2018/19: Studierendenmobilität Studium (SMS)**

Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	
Vorname*	
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	M.Sc.
Der Aufenthalt erfolgte im	4. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 01/19 bis 06/19
Gastland und Stadt	Norwegen, Bergen
Gasthochschule	Universitetet i Bergen
eMail-Adresse*	

INVERSTÄNDNISERKLÄRUNG 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 Veröffentlichung des Berichtes mein Name anonymisiert wird + keine E-Mail-Adresse	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe 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

Nachdem ich mich während der International Week im November 2017 informiert hatte, begann die konkrete Planung mehr als ein Jahr vor Antritt des Auslandssemesters im Dezember 2017. Das Formular zur Bewerbung um einen Austauschplatz ist online verfügbar. Da neben dem Interesse für das Land und die Kultur, der Forschungsschwerpunkt und das Kursangebot der Universität in Bergen für meine Bewerbung ausschlaggebend war, hatte ich bereits den Kurskatalog online angeschaut und meine favorisierten Kurse zur Begründung des geplanten Studienprogramms erläutert. Im Februar 2018 erhielt ich meinen Nominierungsbescheid von der Universität Ulm, den ich mit Freude annahm. Im Juli fand der verpflichtende Erasmus+ Outgoing Workshop statt, sowie der Online Sprachtest von Erasmus (OLS), der verpflichtend aber nicht förderungsrelevant ist. Beim Workshop erhält man das Grant Agreement und allgemeine Informationen. Anfang September kam endlich der Bescheid der Universität Bergen, dass man nominiert wurde und sich nun an der Universität in Bergen bewerben kann. Der Bewerbungsprozess läuft für das Frühjahrssemester vom 01.09. bis zum 15.10. und ist auf der UiB Website gut erklärt. Nach dem Nominierungsbescheid muss man sich als International Applicant im Søknadsweb einloggen, sein Profil vervollständigen (inklusive Kurswahl) und seinen Personalausweis und Notenübersicht auf Englisch hochladen. Nach Ablauf der Bewerbungsfrist werden die Zusagen versendet. In meinem Falle hat es bis Mitte November gedauert. Danach habe ich meinen Flug gebucht, von Hamburg und München fliegt Widerøe günstig und direkt nach Bergen.

Unterkunft

Noch bevor ich den Letter of Acceptance erhalten habe, musste ich mich um einen Studentenwohnheimplatz bewerben, falls man die Housing Garantie nicht verlieren möchte. Man erhält einen Reservierungscode, mit dem man sich bei [Sammen](#), dem dortigen Studentenwerk, im Zeitraum vom 01.10 – 01.11. für drei präferierte [Studentenwohnheime](#) bewerben kann. Sobald man ein Angebot erhält, muss man innerhalb von zwei Wochen den Vertrag unterschreiben und die Kaution überweisen, damit das Angebot nicht verfällt. Mein Tipp ist es, sich für ein Zimmer in den Innenstadtwohnungen zu bewerben (Altbauwohnungen direkt in der Stadt und an der Uni), z.B. Fosswinkelsgate, Hans Holmboesgate, Klostersgaten. Falls man Geld sparen möchte, würde ich das Alrek Studentboliger empfehlen - das ist zwar vom Gebäude her nicht so modern, kostet dafür aber am wenigsten und die Zimmer nach vorne haben einen wunderbaren Ausblick auf Bergen (Der ultimative Spar-Tipp dort: Couple-Appartment mit einem guten Freund/Freundin mieten, dann hat zwar einer ein Durchgangszimmer, aber man zahlt nur die Hälfte). Von der Lage her ist auch das Gyldenpris Studentboliger noch in guter Stadtnähe. Fantoft wurde gerade neu saniert, ist aber 15 min mit der Straßenbahn entfernt (ein 180 Tage Skysst Ticket kostet 234€) und es leben überwiegend Austauschstudenten dort. Die meisten WGs bestehen aus 8 Zimmern (zum Herbstsemester sogar mit Doppelbelegung), daher hat mich persönlich die große Küche mit Wohnzimmer etwas an ein Hostel erinnert, aber die meisten Fantoftbewohner waren glücklich dort. Ich habe ein Angebot vom Grønneviksøren Studentboliger bekommen, was fußläufig zur Stadt, direkt am Wasser liegt und sehr modern ist (mit diversen Dachterrassen). Es ist ein ziemlich großer Gebäudekomplex, hat aber normale 3er und 4er WGs (und auch Einzelappartments). Ich habe mich in meiner WG mit Blick auf Fløyen sehr wohlfühlt, jedoch würde ich mich nächstes Mal auf private WGs in der Innenstadt bewerben. Zum einen ist die Chance dort höher, mit Norwegern zusammen zu wohnen und andererseits wohnt man in der wunderschönen Altstadt. Die Mietpreise sind auch nicht unbedingt höher als in den Wohnheimen. Freie WG Zimmer findet man unter [hybel.no](#), [finn.no](#) (Website Übersetzung Google Chrome) und Facebook-Gruppen.

Ob man sich nun für das Studentenwohnheim-Angebot oder für die private Wohnungssuche entscheidet, ist sicher Typ-Sache. In den Wohnheimen finden öfter Veranstaltungen statt (z.B. im Klub Fantoft oder Klub Alrek), je nachdem wie aktiv die aktuelle Tenants Union ist. Dort erlebt man eher das typische Erasmus-Leben - in privaten Wohnungen, je nach Mitbewohner, das norwegische Stunden-WG-Leben und lernt somit Land & Leute sicher nochmal anders kennen. So oder so ein Tipp für den Einzug in Bergen: Das Studentenwohnheim Fantoft organisiert zu Beginn eines jeden Semesters einen Garage Sale, wo man sehr günstig Einrichtungsgegenstände kaufen kann - von Küchenzubehör über Schreibtischutensilien bis hin zu Papierkörben, Kleiderbügel etc. Auch der Second-Hand Laden Fretex und die BIR

Brukthall ist eine super Möglichkeit sich günstig einzurichten (und Ikea zu umgehen), da man alles nur für ein halbes Jahr benötigt. Die Studentenwohnheime stellen auch keine Bettwäsche, daher am besten im Vakuumbbeutel mitbringen oder in den Facebook-Gruppen der Studentenwohnheime bzw. der Gruppe „UiB international students“ nachfragen.

Studium an der Gasthochschule

Nach einer herzlichen Willkommensveranstaltung ging in meinem Falle die Uni direkt in den ersten Tagen los, da ich überwiegend Intensiv-Kurse gewählt hatte, die nur über ein paar Wochen liefen, dafür aber zeitintensiver waren. Dies ergibt sich durch das Summer School Studienprogramm für Australier. Unter den Informationen der jeweiligen Kurse kann man die Daten des letzten Semesters einsehen, so hat man einen Überblick, ob es sich um Intensiv-Kurse oder normale Kurse handelt, die über das ganze Semester verteilt sind. Meine Empfehlung ist auch in die Kurse anderer Fakultäten zu schauen, beispielsweise habe ich aus dem Organizational Theory Master den Kurs „Leadership in Organizational and Cultural Contexts“ besucht. Zwar ging dies erst vor Ort zu regeln, da die Administration mich im Voraus nicht zugelassen hat, aber nachdem ich mit den Dozenten im Kurs gesprochen habe, war es gar kein Problem. Da ich mich sehr für (Inter)kulturelle Psychologie interessiere, haben mir besonders die Kurse „Culture, Positive Development and Health“ und „Culture and Psychopathology; Mental Health in a Cross-Cultural Perspective“ gefallen. Im Letzteren haben wir im Austausch mit Kommilitonen den Western Bias in der Psychologie hinterfragt und uns angeschaut, wie sich psychische Krankheiten in anderen Kulturkreisen äußern, verstanden und behandelt werden. Die Kurse „Medical health“ und „Resource approaches to health and wellbeing“ passen auch gut in den Gesundheitsschwerpunkt von Ulm. Ein weiterer interessanter Kurs ist Umweltpsychologie. Wer Interesse hat Norwegisch zu lernen: am besten den U1/U2 Kurs wählen, da dieser länger geht als der Einstiegskurs NOR-INTRO. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem International Office und der Erasmus Koordinatorin der Psychologischen Fakultät gemacht, daher nur Mut für ggf. Änderungen, die sich vor Ort erst ergeben. Dank des Formulars Changes of Learning Agreement ist dies in den ersten Wochen problemlos möglich. Insgesamt gibt es viele Assignments und auch Gruppenarbeiten, je nachdem welche Kurse man wählt. Das für mich neue Format der Home Exam (eine Hausarbeit auf Zeit) hat mir persönlich sehr gut gefallen: man muss in einem vorher bekannten Zeitrahmen bestimmte Klausurfragen in Essay-Form beantworten, kann aber die eigenen Unterlagen benutzen, sowie in Büchern und Internet weiter recherchieren. Ein hilfreicher Hinweis für diejenigen, die noch Klausuren aus Deutschland während des Auslandsaufenthalts ablegen müssen: die Universität in Bergen bietet an, External Exams zu betreuen.

Alltag und Freizeit

Besonders zu Beginn kommt man gar nicht mehr aus dem Staunen raus: angefangen bei den umliegenden 7 Hausbergen (Lyderhorn, Dåmsgardfjellet, Løvstakken, Ulriken, Fløyen, Rundemanen, Sandviksfjellet), die die Norweger zu jeder Tageszeit und Wetterlage motiviert hochwandern, über die Möglichkeit im Fjord segeln zu gehen mit der Studentengruppe BSI seiling. Bis hin zu Konzerten in den Grieghallen (manchmal umsonst), im Sommer in der Bergenhus Festning, oder Veranstaltungen wie das Tall Ship Race, 7-fjellsturen oder der größte Tag für die Norweger: der 17. Mai. Die Universität und diverse Studentengruppen bieten regelmäßig interessante Veranstaltungen an. Die meisten Organisationen stellen sich im Akademiske Kvarter am Tag der offenen Tür vor. Man kann sowohl im Kvarteret, bei dem Eventveranstalter Hulen als auch auf diversen Festivals (NattJazz, Bergen Pride, Bergenfest) volunteering machen. Aber auch die Stadt selbst (Bryggen, Nordnes, Gyldenpris) und vor allem die Natur herum bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten sich in Norwegen und Bergen zu verlieben. Ich war in der Studentengruppe FiVH (Framtiden i våre hender - future in our hands), die Teil der größten Umweltorganisation Norwegens ist und Veranstaltungen sowie Kooperationen rund um Themen und Aktionen der Nachhaltigkeit organisieren. Eine super Möglichkeit Norweger kennen zu lernen und im schönen Bryggen gemeinsam Aktionen zu planen und umzusetzen, um in Bergen etwas zu bewegen.

Beispielsweise bin ich über FiVH auch auf die App „To good to go“ und die Facebook Gruppe „Foodsharing Bergen“ aufmerksam geworden und wir haben gemeinsam eine Kooperation mit einem lokalen Supermarkt aufgebaut, der

Lebensmittel abgegeben haben. So konnte man Geld sparen und etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun. Themenverwandt ist auch die Umweltgruppe Spire. Eine weitere Gruppe, die ich über Freunde kennen gelernt habe, ist SAIH, die sich für akademische Freiheit einsetzt. Und natürlich gibt es auch in Bergen das Austauschstudenten-Netzwerk ESN, das nicht nur regelmäßige Events wie das Language Cafe oder das Hansafest mit günstigen Getränkepreisen und Livemusik anbietet, sondern auch ein Buddy-Programm und organisierte Reisen.

Outdoor Sport kann man am besten in den Bergen in und um Bergen machen (Tipp zur Bewegung: statt teurem ÖPNV, ein gebrauchtes Fahrrad unter finn.no finden). Sammen bietet eine Semestermitgliedschaft für ihre Gyms (inkl. Kurse und Sauna), Schwimm-, Kletter- und Squashhalle für 110€ an. Was aber auf jeden Fall besser ist, um Leute kennen zu lernen: die BSI Sport Clubs. Zu Beginn des Semesters bietet zum Beispiel BSI Seiling einen kurzen Segelkurs an, danach dürfen alle Mitglieder (60€ für ein Semester) jede Woche je nach Verfügbarkeit so oft segeln gehen wie Plätze frei sind - was für mich als Seglerin ein absoluter Traum war. Eine andere Studentengruppe, BSI Friluft hat mir den Zugang zum wohl bekanntesten Sport in Norwegen ermöglicht: Fjellski.

Ein Haufen Bergsport-begeisterte Studenten bieten über BSI Friluft während des ganzen Semesters verteilt nicht nur super Ski-, Kletter- und Camping- Equipment für wenig Geld an, sondern auch Skitouren (mit verschiedenem Schwierigkeitslevel), Zelt- oder Surftouren. Am besten gleich zum Semesterstart zu der Info-Veranstaltung gehen, um sich inspirieren und begeistern zu lassen. Während der Skitouren übernachtet man meist in den Hütten des norwegischen Wandervereins DNT, die in ganz Norwegen über 500 Hütten haben. Die Mitgliedschaft von 39€ lohnt sich schon nach der 2. Übernachtung, die besonders für junge Mitglieder (bis 25 Jahre) mit 13€ sehr günstig ist. Die wohl schönste Hütte ist die Kiellandbu Hytta, aber alle DNT Hütten sind wunderschön (z.B. Høgabu, Gullhorgabu, Vending, Kalvedashytta, Træet gård). Besonders im Winter / Frühling, wenn man mit Tourenski (Fjellski oder Randoneé Ski) durch die unberührte Natur wandert und dann den Holzofen anfeuern kann. Aber auch die Sommerwandertouren haben ihren Reiz. Durch BSI habe ich viele Norweger kennen gelernt, z.B. bei der Freiwilligenarbeit (Dugnad) an der BSI Hütte Kreklingbu in Hallingskeid oder den social events, die sie veranstalten (pub quiz, monthly evening hike, running, tirsdagklattring). Aber auch ohne BSI kann man einfach mit Freunden und einer Hängematte oder Zelt losziehen Richtung Sotra, Askøy, oder Osterøy und frei zelten, grillen, Kanu fahren, wandern oder klettern gehen. Apps zum Wandern: Norgeskart und UT für Maps, Yr für Wettervorhersagen.

Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Für mich hat das Auslandssemester nicht nur im Studium dank der kulturpsychologischen Ausrichtung noch einmal eine ganz neue / kritische Perspektive auf den Fach- und Forschungsbereich der Psychologie geworfen, sondern mich auch persönlich unglaublich bereichert. Die Chance noch einmal die Lehre und Forschung an einer anderen Universität kennen zu lernen, war für mich spannend - nicht nur methodisch, sondern auch thematisch (bspw. ist mir Umweltpsychologie im bisherigen Studium nicht begegnet). Auch bekannte Themen mal aus einem anderen (kulturellen oder fachlichen) Blickwinkel zu betrachten (bspw. im Leadership Kurs) hat meinen persönlichen und professionellen Horizont erweitert. Für mich war es eine doppelte Motivation, Kurse wählen zu können, die es zum einen an der heimischen Universität nicht gibt, und zum anderen auch nicht zwangsläufig im Pflicht-Curriculum lagen, sondern mich interessiert haben. Besonders hat es mich gefreut, mein Interessensgebiet der interkulturellen Psychologie zu vertiefen - nicht nur in der Theorie, sondern vor allem auch in der Praxis. Der „Alltag“ in Bergen war dabei etwas ganz Besonderes für mich: Die Verbundenheit zur Natur und der Outdoor Sport, der fest in der norwegischen Kultur verankert ist, hat mir sehr gut gefallen und mich in den Kontakt mit Norwegern gebracht - die Norweger sind nämlich gar nicht so verschlossen, wie alle immer behaupten (Social Guide Book to Norway). Die Outdoor Sport Erlebnisse und vor allem die Hüttentouren waren für mich eine ganz neue, wertvolle Erfahrung und der Ursprung wahrer Freundschaften. Und um den Anforderungen dieses Absatzes gerecht zu werden: Bis auf die teuren Preise kann ich sagen, war die einzige schlechte Erfahrung, dieses schöne Land wieder verlassen zu müssen.

Meine Nachbarschaft links Fløyen, rechts Ulriken



Fjellskitour Fløyen mit Blick auf Løvestakken



Polarlichter in Tromsø



Unvergesslich schöne Skitouren



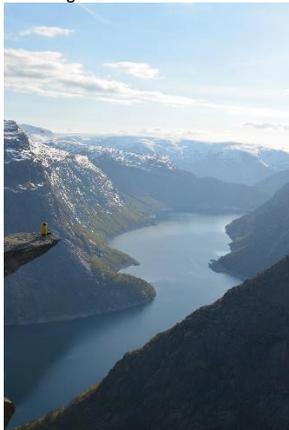
Snowkiten im Hardangervidda



Arctic Surfing in Hoddevik mit BSI Friluft



Trolltunga Zelten



Preikestolen Wanderung



Kjerag Zelten



Himmeltinden, Lofoten



Bondhusvatnet Glacier Lake Swim



Folgefonna Glacier Wanderung



Kvalvika Beach, Lofoten



Mit der Fähre nach Askøy



Bryggen in Bergen



Fischerdorf Reine, Lofoten



Meine persönlichen Highlights

Polarlichter in Tromsø, Snowkiten in der Hardangervidda (Haugastøl), Arctic Surfing in Hoddevik (BSI), Wanderung am Folgefonna Glacier (Breidablikk). Die Klassiker: Trolltunga Zelten (Odda ist von Bergen aus mit dem Bus erreichbar, dann spart man sich die überbeuerten Parkkosten), Stavanger mit Boot oder per Anhalter von Bergen aus, von Stavanger aus: Preikestolen und Kjerag am Lysefjord. Zu jeder Jahreszeit wunderschön: Zugfahrt Bergen-Oslo (wenn man früh bucht sehr günstig. Im Sommer: Zug nach Myrdal, von da aus mit dem Fahrrad nach Flåm zum UNESCO Nærøyfjord; Sognefjord - der größte Fjord, mit Stabkirchen und schönen Bergen mit Auto, Bus oder Fähre erreichbar. Reisetipp für die Strecke Bergen-Ålesund: Hurtigruten Havn til Havn ohne Kabine buchen, 50% Rabatt als Student; Atlantic Ocean Road, Trondheim - Bodø mit dem Zug, von da aus mit der Fähre auf die Lofoten (Moskenes) Auf den Lofoten: Reinebringen, Bunes Beach (Helvetestinden), Kvalvika Beach (Ryten), Haukeland Beach (Himmeltinden), Justatinden, Unstad Artic Surf, Svolvaer, Henningsvaer, Senja Islands

Nützliche Tipps

Da man in Norwegen überall mit Kreditkarte zahlt: DKB Bank (kostenlos) und man kann weltweit umsonst Geld abheben Krankenversicherung braucht man keine zusätzliche, falls doch kann ich die HanseMercur Young empfehlen, da flexibel kündbar. Sammen hat ein Health Care Center, eigene Psychologen und eigene Zahnärzte. Vom Flughafen in die Stadt: mit der Bybanen, Ticket kann man am Automaten kaufen (umgerechnet 3,80€) oder direkt in der App (Skysst Billett und für Fahrplanauskünfte: Skysst Travel) Aber die Anreise oder vor allem die Abreise mit dem Zug ist eine lohnenswerte Überlegung (z.B. mit Interrail Youth) über Dänemark, Schweden oder mit der Fähre aus Kiell Wander-Equipment (Thermo-Unterwäsche aus Merino-Wolle, Wanderschuhe und -hose, Regensachen, Stirnlampe, Hüttenschlafsack, Wanderrucksack, evtl. Skisachen.) am besten alles mitbringen oder vor Ort bei XXL Sport, Sporthuset Outlet oder Sportoutlet Xhibition schauen.

Cafés und Veranstaltungen in Bergen

Kvarteret und Ad Fontes Studentencafe für die günstigsten Cafe und Bier Preise (Hectors), Kafé Chaos (gemütlich und auch gut zum arbeiten), das verrückteste Cafe in Bergen: Bar Barista (mit leckeren Waffeln, der norwegische Klassiker mit Brunost), Løvetann Kaffebar im schönen Nordnes, USF Verftet Cafe und Bar direkt am Wasser (und auch Kulturzentrum, in dem Konzerte, Salsa Kurse etc. statt finden), an der Bergen kaffeebrenneri gibt es im Sommer jeden Sonntag Flohmarkt (zwischen dem „Strand“ und dem Nygardsparken, der perfekt für slacklines und Kubb spielen ist); wer das kalte Wasser nicht scheut: das Schwimmbad in Nordnes bietet auch Winter swimming an, mit Sauna und Heißgetränken, das Café bod24 hat auch im Frühling Zimtschnecken für den Stoltzkleiven Aufstieg und eine heiße Schokolade für einen Sprung in den Fjord verschenkt; seit Neuestem gibt es auch an der AdO Arena greenkayaking in Bergen - umsonst Kayaks leihen und im Gegenzug Müll vom Fjord sammeln; neben den Festivals ist auch der Bergen Marathon ein echt cooles Event (auch für kleinere Strecken). Ansonsten: so viel Zeit wie möglich in den Bergen verbringen: Ski fahren, wandern, joggen, grillen, mit Gitarre am Lagerfeuer oder auf den Dachterrassen der Wohnheime sitzen, die Hängematte in den Bergen mit Blick auf die Stadt aufspannen ... und Norwegen genießen!