

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

Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	Kolobanova
Vorname*	Anna
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Master of Science
Der Aufenthalt erfolgte im	2. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 08.17 (MM/JJ) bis 06.18 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Norwegen, Bergen
Gasthochschule	Universität Bergen
eMail-Adresse*	anna.kolobanova@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 (Bewerbung an der Gastuniversität, Organisation und Planung)

Beworben habe ich mich beim International Office Mitte Dezember, ca. 8 Monate vor meinem Auslandsaufenthalt. Hierfür habe ich mir viele verschiedene Universitäten angeschaut, an denen ein Erasmusaustausch mit der Universität Ulm für Studierende der Psychologie möglich ist. Um drei Universitäten als Wunschunis herauszusuchen und zu begründen, wieso diese eine sinnvolle Wahl darstellen würden, musste ich mir die angebotenen Module verschiedener Universitäten anschauen. Mir war hierbei wichtig, sinnvolle Kurse zu belegen und manche davon anrechnen lassen zu können. Außerdem habe ich viele Erfahrungsberichte gelesen, um zu entscheiden, an welcher Universität man als Austauschstudent gut unterkommen kann. Hierfür habe ich im Endeffekt sehr viel Zeit investiert. Im Februar habe ich dann eine Zusage für Bergen bekommen, was mich sehr gefreut hat. Danach folgte noch viel Papierarbeit, die Bewerbung und die Auswahl der Kurse an der Universität Bergen. Vor allem die Erstellung des Learning Agreements war aufwendig (zunächst muss z.B. für jeden Wunschkurs, den man sich als Teil des Psychologiestudiums anrechnen lassen möchte, das sog. „Learning Agreement mit dem Fachvertreter“ von einzelnen Dozenten ausgefüllt werden und man muss angeben, als was jeder ausländische Kurs angerechnet werden soll). Also sollte man hiermit wenn möglich lieber früher als später beginnen.

Die Bewerbung an der Universität Bergen war übersichtlich, die Website ist gut gestaltet, die „Courses for Exchange Students“ sind auf Englisch gut beschrieben und der Support der Universität ist sehr gut. Außerdem hat man als Exchange Student ein Anrecht auf einen Wohnheimplatz, wenn man sich bei „Sammen“ bis zum 15. Mai bewirbt (Stand 2017). Den Flug im August habe ich über SAS gebucht, die typisch für skandinavische Fluggesellschaften (wie auch Widerøe und Norwegian) Jugendrabatt für unter 26-Jährige anbieten. Ein Muss zum Mitbringen sind Regenjacke und Wanderschuhe.

Ankunft und Wohnheim

Bergen hat ca. 270 000 Einwohner und ist nach Oslo die zweitgrößte Stadt Norwegens. Da ich in der Früh gelandet bin, konnte ich mit einem Einzelticket in die Stadt fahren und mir meine Wohnheimschlüssel und Waschkarte im Student Centre bei Sammen abholen. Ein Stockwerk weiter oben wurden die Studentenausweise ausgestellt. Hierfür wurde eine Uni-Account-Erstellung (ca. 1-2 Tage vorher) verlangt. Ich habe mir im Reisezentrum eine Fahrkarte mit Studentenrabatt geholt (Monatskarten oder eine Semesterkarte für 6 Monate sind sinnvoll). Generell kann man mit Studentenrabatt fahren, wenn man entweder die Uni-App mit Semesteridentifizierung, seinen Studentenausweis und seinen Ausweis dabei hat oder wenn man seinen Ausweis und das Letter of Acceptance mit gültigen Daten vorweisen kann. In der Skyss-Billett-App kann man Einzeltickets und als Student verschiedene Season Tickets kaufen. Somit kann man sich den Weg zum Fahrkartencenter eigentlich auch sparen (aber Tickets auf dem Handy lassen sich natürlich nicht bei Bedarf verleihen). Die Skyss-Reise-App gibt einen Überblick über den fahrenden Nahverkehr.

Weiter ging es für mich nach Fantoft, in mein Wohnheim. Fantoft liegt auf der Bybanen-Strecke (das ist eine Tram) zwischen dem Stadtzentrum und Flughafen. Man fährt 20 Min. aus dem Stadtzentrum zur gleichnamigen Station Fantoft. In weiteren 25 Min. wäre man beim Flughafen. Die Bybanen (wörtl. „die Stadtbahn“) fährt alle 5-10 Min., aber (außer am Wochenende) leider nur bis 1 Uhr nachts (aus der Innenstadt nach Fantoft). Wer am Donnerstag weggeht, kann sich mit anderen z.B. ein Taxi teilen; ich habe mir ein Fahrrad zugelegt. Das war wirklich das Beste, was ich machen konnte. Obwohl man v.a. im Winter wegen dem vielen Regen eher mit der Bybanen fährt, ist es immer hilfreich, die Freiheit zu haben, mit dem Fahrrad zu fahren.

Es gibt verschiedene Wohnheime in Bergen, auch in der Stadt. Die Austauschstudenten bekommen aber i.d.R. einen Platz in Fantoft. Das macht es zu einer Art internationalem Austausch- und Partyzentrum. Es



ist wie eine kleine Gemeinde, in der es viel Spaß macht zu wohnen. Es gibt einen Wohnheimclub (Klubb Fantoft) mit verschiedenen Veranstaltungen, wie Brettspielabenden, Freitags-Partys, gezeigten Fußballspielen, Bingo (mein Favorit), Karaoke usw. Manchmal gibt es auch kostenloses Fantoft-Frühstück und es ist auch immer Tee und Kaffee da (Tee und Kaffee warten tatsächlich überall in Norwegen auf einen). Es wird nichts verkauft (u.a. wegen den sehr hohen Lizenzgebühren in Norwegen), aber man kann alles selber mitbringen. Es gibt auch Möglichkeiten für Barbecues und das Trainingscenter ist auch beim Wohnheim (Mitgliedschaft ca. 120-130€/Semester). Gewaschen wird im hierfür vorgesehen Waschraum.

Das Wohnheim an sich ist ein Gebäudekomplex, der schon ein paar Jahrzehnte alt ist. Deshalb wird/wurde gerade Gebäude für Gebäude geschlossen, renoviert und neugebaut. Immer jeweils wohl nicht ganz so toll für die Bewohner des Nachbargebäudes. Aber ich war davon zum Glück nie betroffen. Allerdings hatte ich mich (aufgrund der bisherigen Erfahrungsberichte) darauf eingestellt, ein Zimmer in einer 8er-Wg im alten Block zu bekommen, dieser wurde jedoch gerade renoviert. Stattdessen kam ich in den neuen Block „Fantoft Tre“. Und siehe da, ich sollte mir mein Zimmer mit einer Mitbewohnerin teilen. Die Miete war dabei ähnlich wie bei den Einzel-Zimmern in den alten Gebäuden. Insgesamt waren es 8 Zimmer (jedes mit eigenem Bad), also 16 Leute in einer WG. Ca. die Hälfte meiner Mitbewohner war aus Deutschland. In der Mitte der Räume war eine große, neue Küche. Allerdings ging leider Verschiedenes wiederholt kaputt und wurde nicht richtig oder rechtzeitig repariert. Unser Mitbewohner bekam seinen Küchenschrank erst nach zwei Monaten. In den Zimmern funktionierte zum Glück alles recht zuverlässig. Die großen Küchen wurden oft als Party-Raum verwendet. Zum Glück war in unserer WG unter der Woche nach Mitternacht oder auf Anfrage alles still. Geräusche aus der Küche dringen leider recht schnell in die Zimmer ein.

Eigentlich eine schöne Sache, das neue Wohnheim, aber das man sich sein Zimmer im Gegensatz zu den alten Blöcken teilen zu muss, ist natürlich nicht gerade ideal. Dies ist nur für Studenten, die für ein Semester kommen (das Wintersemester, da mehr Andrang von Austauschstudenten), vorgesehen. Im Sommersemester sind die Zimmer teurer und werden jeweils nur von einer Person bewohnt. 16 Leute auf einem Raum sind natürlich auch recht viele.

Während dem Semester musste man sich noch bei der Polizei offiziell anmelden. An Weihnachten war das Semester vorbei und alle fuhren wieder nach Hause. Mir war das nach 4,5 Monaten etwas zu kurz, deshalb verlängerte ich meinen Aufenthalt im Laufe des Herbstes. Ich zog jedoch im Dezember in das alte Gebäude um. Als ich im Januar wiederkam, erwartete mich ein ganz schöner Kontrast. Da ich in eine 2-er WG mit kleiner geteilter Küche und geteiltem Bad eingezogen bin, war viel weniger los. Mein Zimmer gefiel mir dafür umso mehr. Es ging tatsächlich nichts kaputt das ganze Semester. Das war schon angenehm. Außerdem hatte ich ein Zimmer in einem hohen Stock mit Waldblick, was viel schöner war als zuvor. Am Ende des Semesters wird alles aus den Zimmern weggeworfen. Deshalb gibt es einen Fantoft Garagenverkauf (und Sachenannahme am Semesterende) und ein Rental Office für Schlafsäcke, Zelte, Staubsauger usw.

Studium an der Gasthochschule

In der ersten Woche wurden verschiedene, sehr hilfreiche Einführungsveranstaltungen sowie eine sog. Mentor Week angeboten. Dies erinnerte ein wenig an die ESE und FUESE und hat wirklich sehr viel Spaß gemacht. Für mich gab es leider nicht so viele passende englischsprachige Psychologie-Kurse zur Auswahl, da viele 10-15 ECTS umfassen. Ich habe schon gehört, dass große Kurse als 2 Seminare angerechnet wurden, aber auch von Protest gegenüber einer solchen Anrechnung. Dies muss man wohl individuell klären. Die weniger umfassenden Kurse, die es gab, waren allerdings wirklich gut. Die Kurse sind auf der Universitätsseite unter „Courses for Exchange Students“ zu finden. Unterschied zur deutschen Uni: Es werden oft eine Präsentation sowie ein Home Exam verlangt, wobei nur das letzte benotet wird. Home



Exams sind Hausarbeiten/Essays, die nach Veröffentlichung der Essayfrage(-stellung) in 3-8 Tagen geschrieben werden müssen.

Meine Kurse waren Medical Health Psychology (3 ECTS, ganz toller, spannender und sehr zu empfehlender Kurs), Culture, Positive Development and Health (6 ECTS, auch nicht schlecht), Psychological Perspectives on Diversity in Society and Working Life (7,5 ECTS, kann man machen, Materie war nicht unspannend) und Term Paper Cognitive Neuroscience (6 ECTS, toller Kurs; die verschiedenen Term Paper Kurse kann man sich z.B. als Projektseminar anrechnen lassen). Diese Kurse fanden alle in Blockveranstaltungen statt.

Darüber hinaus habe ich auch 2 Norwegischkurse (jeweils 15 ECTS) belegt: NOR-U1 im ersten Semester und NOR-U2 im zweiten Semester. Diese haben mir sehr viel Spaß gemacht, da ich es toll fand, Norwegisch zu lernen. Es ist tatsächlich eine sehr einfach zu lernende Sprache für Deutschkundige, aber braucht natürlich wie jede Sprache trotzdem Zeit, Aufwand, Geduld und Hinwendung. Die beiden Kurse waren natürlich auch sehr umfangreich (da je 15 ECTS), wenn man es wirklich richtig lernen will. Am Ende von NOR-U1 reicht es durchaus für (evtl. langsames) Lesen, am Ende vom zweiten Semester ging es dann plötzlich auch recht flott mit Redeverstehen los (Norweger sprechen für Norwegisch-Anfänger oft ein wenig schwer verständlich) und Unterhaltungen wurden zum Ende hin möglich. Ich habe nun ein paar Bücher auf Norwegisch da, um es wachzuhalten.

Freizeit und Finanzen

Das ist jetzt wahrscheinlich nicht überraschend, aber Norwegen ist teuer. Sehr teuer. Vor allem am Anfang. Über die Zeit hinweg arbeitet man sich bzgl. seiner Ausgaben herunter, auch ohne das Billigste (z.B. Brot) zu essen, das man wahrscheinlich nach 3 Wochen sowieso nicht mehr sehen kann. Brot ist ja sowieso so eine Sache im Ausland... Norwegen ist davon leider keine Ausnahme (Gerüchten zufolge ist es allerdings gut in Bäckereien, ca. 4€ im Laden für normales Brot haben mir aber dann gereicht). Brotbacken ist bei vorhandenem Backofen definitiv eine gute Idee. Wie schon deutlich wird ist es vor allem das Essen, das teuer ist. Wenn möglich, sollte man Gewürze, Aufstriche, Tee, v.a. Alkohol (Freimengen beachten) und alles, was in den Koffer oder ins Handgepäck passt, aus Deutschland mitnehmen. Drogerieartikel hatte ich hauptsächlich aus Deutschland. Das Essen ist nicht nur 2-4 mal so teuer wie in Deutschland (und Alkohol besonders teuer), die Auswahl ist leider auch geringer als in Deutschland. Die „billigeren“ Supermärkte sind Kiwi und Rema 1000. Exotischere Produkte wie Hummus (bzw. Zutaten für diese) kann man in kleineren ausländischen Läden finden (vielleicht mal in der Fantoff-Facebookgruppe nachfragen). Obst und Gemüse können dort sogar teilweise günstiger sein. Und man sollte sich auch auf viel kochen einstellen, ich habe noch nie so viel gekocht. Unterwegs zu Essen ist sehr teuer (meist sogar mit norwegischem Gehalt, Norweger nehmen in die Arbeit typischerweise Essen mit anstatt in der Kantine zu essen). Kocht man und achtet darauf, genug Essen dabeizuhaben, geht es eigentlich.

Kocht man viel, hat man ein größeres Budget zum Reisen. Und das ist eindeutig das Beste, was man in Norwegen machen kann (außer in der Umgebung Bergens zu wandern, dafür muss man nicht oder nicht groß reisen). Reisen in Norwegen ist tatsächlich teurer als aus Norwegen herauszufliegen und woanders zu reisen, weswegen viele Norweger nur im Ausland Urlaub machen. Aber als Erasmus-Student sollte man natürlich die einmalige Chance nutzen, Norwegen zu erkunden. V.a. Nordnorwegen ist ein unbeschreibliches Wunder. Im Winter samt magischen Nordlichtern. Die gesamte Westküste Norwegens ist absolut unvorstellbar traumhaft. Sieben (und eigentlich mehr) Berge umgeben Bergen, traumhaftes Wandern garantiert. Egal in welche Richtung man aus Bergen herausfährt, man staunt und freut sich verwundert. Trondheim und Stavanger sind günstig erreichbar (für norwegische Verhältnisse, vor allem mit Flugtickets für Unter-26-Jährige bei SAS, Wideroe und Norwegian). Es ist auch dort und in der Umgebung unglaublich schön. Ansonsten sollte man sich auch eine Wanderung nach Trolltunga auf keinen Fall



entgehen lassen. Die Wanderung dorthin erinnert an „Herr der Ringe“, wobei man noch die Schönheit, die man nie auf Fotos/Film bringen kann, mit seinen eigenen Augen sieht. Und es soll noch mehr solche Orte in Norwegen geben (es ist zunächst schwer sich das vorzustellen).

Obwohl man Norwegen erkunden will, gibt es auch durchaus günstige Flugtickets aus Bergen ins Ausland, die sich wirklich lohnen (z.B. da viel teurer aus dem restlichen Europa). Es liegt auf der Hand, dass die anderen skandinavischen Länder sehr nah sind. Ich persönlich war z.B. in Nordschweden und Nordfinland und auch in Estland (als Round-Trip). Es fahren sogar preiswerte Züge nach Schweden, z.B. in das schöne Göteborg (Studentenrabatt nicht vergessen). Außerdem konnte ich nicht widerstehen, nach Island zu fliegen. Die Tickets sind manchmal unglaublich günstig, man muss nur die Flugseiten im Auge behalten. Eine weitere Möglichkeit ist, nach Svalbard zu fliegen (nicht billig, aber alle Flüge dorthin starten nur in Norwegen oder Russland, also immer noch viel besser als von woanders). Viele sind auch für ein Wochenende nach Gdansk/Danzig geflogen.

Ein weiterer Punkt, mit dem man sich auseinandersetzen muss, ist das Wetter. Es regnet tatsächlich viel zu viel und stark in Bergen. Ich hatte anscheinend Glück, immer wieder haben sich um mich herum Menschen gewundert, wieso es so warm ist und wieso die Sonne so viel scheint. Im Winter (ab Ende November) hat es allerdings auch mal gefühlt wochenlang geregnet. Besonders schwer war es allerdings, die Sonne nur alle 1-2 Wochen zu sehen (da ich zwei Semester da war, war ich im Gegensatz zu vielen anderen fast den ganzen Winter in Bergen; kommt man nur für ein Semester, sollte es eigentlich überhaupt kein Problem sein). Ab Mitte Februar war alles wieder gut.

Die Norweger sind i.d.R. sehr nett und freundlich und helfen einem auch immer (allerdings eher nur auf Anfrage). Viel Konversation findet zwischen den Menschen im öffentlichen Raum oder im Bus nicht statt. Spricht man jemanden an, kann es allerdings eine tolle Unterhaltung werden. Beim Wandern wird man dagegen immer freundlich begrüßt. Geredet wird ansonsten eher nur beim Trinken. In Bergen gibt es viele Pubs, auch Clubs, allerdings größtenteils nur mit elektronischer Musik oder Remix-Songs. Dort oder eher davor trinken viele Norweger typischerweise sehr viel und werden daraufhin sehr gesprächig und offen gegenüber anderen.

Und dann gibt es ja noch Fantoft. Dort leben ja wie bereits geschrieben hauptsächlich internationale Studenten, aber auch einige der Norweger, die etwas offener sind und mit denen man sich leichter anfreunden kann. In Fantoft gibt es eine Tenants Union, in der ich mich als Freiwillige engagiert habe und wo ich viele tolle Leute und Freunde kennengelernt habe. Das ist so richtig toll, wie eine kleine Familie. Hierbei habe ich im Fantoft Klubb gearbeitet, sowie mit den Kindern der dort lebenden Studenten. Generell bekommt man als Freiwilliger hin und wieder Essen und Trinken, und es gibt „Staff Partys“ und tolle Veranstaltungen oder Aktivitäten, die man gemeinsam macht. So oder so ähnlich ist es auch in den anderen Studentenorganisationen in Bergen, weshalb ich jedem empfehle, sich in einer Studentenorganisation zu engagieren. In der Stadt gibt es z.B. das Kvarteret, in dem es auch viele begeisterte Freiwillige gibt.

Fazit

Alles in allem fand ich meinen Erasmusaufenthalt in Bergen wirklich unbeschreiblich toll. Es war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich finde, jeder sollte, wenn möglich, ein Auslandsjahr machen. Ich habe endlich mehr gelebt, anstatt immer nur zu lernen. Die Uni betreut wirklich sehr gut. Es hätte meiner Meinung nach wärmer sein können, und v.a. das Essen war sehr teuer. Die Meisten versuchen nach Möglichkeit vieles aus dem Urlaub/Ausland zu importieren. Aber die Natur Westnorwegens, die Landschaften und die Fjorde sind absolut unvergleichbar. Ich habe die schönsten Orte der Welt gesehen, die wichtigsten und besten Menschen kennengelernt. Ich will mehr und definitiv auch wieder zurück. Ich hoffe auch sehr, die Sprache behalten und wenn möglich verbessern zu können.



Erasmus+

**Changing Lives.
Opening Minds.**



ulm university

universität
uulm





Erasmus+

Changing Lives.
Opening Minds.



ulm university

universität
uulm

