

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

## Persönlicher Erfahrungsbericht

| PERSÖNLICHE ANGABEN                                  |   |
|--|---|
| Nachname*  | Arndt                                   |
| Vorname*   | Laetitia                                |
| Studienfach  | Psychologie (M.Sc.)                     |
| Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm | Master of Science                       |
| Der Aufenthalt erfolgte im                           | 4. und 5. Fachsemester                  |
| Auslandsstudienaufenthalt                            | Von 08/2017 (MM/JJ) bis 06/2018 (MM/JJ) |
| Gastland und Stadt                                   | Norwegen, Bergen                        |
| Gasthochschule                                       | Universitetet i Bergen                  |
| eMail-Adresse*                                       | Laetitia.arndt@gmail.com                |

| 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 checked="" type="checkbox"/> |
| * Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird  |                                     | <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 (Planung, Organisation und Bewerbung an der Gasthochschule)**

Die Vorbereitung eines Erasmus Aufenthalts in Bergen ist durch die etablierten Strukturen recht unkompliziert. Wichtig ist, dass man sich rechtzeitig über die bestehenden Fristen für den Sprachkurs oder eine Wohnung etc. informiert. Die Uni Bergen hat ein sehr hilfreiches, informatives und routiniertes International Office, man bekommt schon früh umfassende Emails, mit denen ich mich gut vorbereitet gefühlt habe und die Erstellung des Learning Agreements verlief problemlos. Bei der Bewerbung gibt man zunächst vier Kurse an, man kann aber im Nachhinein noch andere Kurse dazu nehmen oder die Bestehenden ändern. Es kann zu Beginn des Semesters hilfreich sein, sich für mehrere Kurse anzumelden und dann zu sortieren, was einem gefällt.

### **Unterkunft**

Die Universität Bergen garantiert internationalen Studenten eine Unterbringung in den Wohnheimen des Studierendenwerks *sammen*. Die Bewerbungsfrist ist im Mai, also noch bevor man eine endgültige Zusage von der Universität in Bergen hat. Man bewirbt sich über die gleiche Webseite, über die im Verlauf des Aufenthalts auch die Miete gezahlt werden kann. Man kann drei Präferenzen für Wohnheime angeben, wenn man in keinem der gewählten Häuser ein Zimmer bekommen kann, bekommt man ein anderes Wohnheim zugeteilt. Ein Tipp für die Miete: Man kann zwar per Kreditkarte zahlen, hier fällt aber jedes Mal eine Gebühr an. Stattdessen einfach den aktuellen Wechselkurs berücksichtigen und Euros an die angegebene IBAN überweisen. Ich habe immer etwas aufgerundet, das zu viel Bezahlte wird im nächsten Monat verrechnet.

Viele internationale Studenten werden in Fantoft untergebracht, hier gibt es einen alten und einen neuen Teil. Im alten Teil gibt es Doublette-Wohnungen und Einzelapartments, die größeren WG's wurden 2017/18 renoviert. Im neuen Teil von Fantoft gibt es Paarwohnungen, Einzelwohnungen und WG's, in denen sich im Herbstsemester in den compact Zimmern zwei Studenten ein Zimmer teilen. Gerade im Frühlingsemester ist es gut möglich ein Privatzimmer zur Untermiete zu finden, das nicht unbedingt teurer sein muss als die Wohnheime: Freunde von mir wohnten für etwa 3.500kr - 5.000kr. Für die WG-Suche helfen sicherlich Norwegisch-Kenntnisse, relevante Webseiten dazu sind *finn.no* (eine Art Ebay für Allerlei) und die Facebook Gruppe *UjB Børs*.

Ich habe ein Semester in einer Doublette in Fantoft gewohnt und ein Semester im Wohnheim Alrek.

Fantoft ist über die Straßenbahn gut an die Stadt angebunden, die Strecke dauert etwa 25min. Dort findet sich ein Fitnessstudio von *sammen*, wo auch mehrmals täglich Sportkurse angeboten werden. Die *tenants union* in Fantoft ist sehr aktiv, es gibt zu Beginn des Semesters einen Garage Sale, wo man Geschirr, Mülleimer etc. gebraucht kaufen kann und im Laufe des Semesters gibt es eine Vielzahl an Partys, Filmabende, Karaoke etc. im Klubb Fantoft. Man kann hier schnell eine Menge internationaler Studenten kennen lernen, ich persönlich habe mich in Fantoft allerdings nicht sehr wohl gefühlt. Einen Tipp für's Schlüsselabholen zu Beginn des Semesters: Man kann für die Zimmer im alten Teil Wünsche äußern, ich würde empfehlen nach einer geraden Zimmernummer möglichst weit oben zu fragen. So ist man auf der Vorderseite des Gebäudes, mit etwas Glück sogar mit Aussicht auf einen der Hausberge, die Rückseite ist durch einen bewaldeten Hügel sehr dunkel.

Das Studentenwohnheim Alrek liegt unmittelbar beim Krankenhaus, ist aber auch für nicht-Mediziner zu empfehlen! Mit dem Bus ist man in zehn Minuten in der Stadt, alternativ kann sich hier auch ein Fahrrad lohnen. Die Küchen und Zimmer werden derzeit renoviert. Man teilt sich zu sechst eine gut ausgestattete Küche und ein Bad, die Zimmer auf der langen Seite des Gebäudes haben eine herrliche Aussicht, auch hier kann es sich lohnen beim Schlüsselabholen Wünsche zu äußern. In Alrek wohnen sowohl Norweger als auch internationale Studierende, wodurch die Erasmus Blase einfacher verlassen werden kann.

### Ankunft in Bergen

Im Folgenden wollte ich einige Informationen aufschreiben, die mir den Start in Bergen erleichtert hätten. Neben dem Garage-Sale der *tenants unions* in den Wohnheimen bietet der Second-Hand Laden Fretex gute Möglichkeiten sich mit Dingen auszustatten, die man zu Beginn braucht. Fretex ist besser sortiert als viele der deutschen Second-Hand Läden und lädt zum Stöbern ein. Es gibt zwei Filialen in der Innenstadt und eine in Lagunen. Aus der Innenstadt fährt ein kostenloser Bus zu IKEA. Da Norwegen kein Teil der EU ist, muss man sich innerhalb der ersten 3 Monate bei der Polizei registrieren. Dazu gibt es ausführliche Informationen bei den Einführungsveranstaltungen, im Herbstsemester gibt es bestimmte Tage, an denen sich alle internationalen Studierenden registrieren sollen. Wichtig dabei ist, dass auf dem Ausweisdokument das Geschlecht und auf der Krankenversicherungsbescheinigung ein Enddatum angegeben ist. Wenn man länger als sechs Monate bleibt, wird einem eine ID-Nummer zugewiesen, die es einem ermöglicht ein Bankkonto zu eröffnen oder gleichberechtigt das Gesundheitssystem zu nutzen.

### Studium an der Gasthochschule

Man findet eine gute Übersicht zu den angebotenen Kursen im Vorfeld zum Semester, sodass man das Learning Agreement planen kann. Allerdings wird der Zeitplan für die Kurse erst relativ spät veröffentlicht, was nochmal Veränderungen mit sich bringen kann. Meine Psychologie Kurse waren fast alle Block-Kurse, sodass einige Wochen sehr intensiv waren, in anderen Wochen sollte selbstständig mit der sehr umfangreichen Literatur gearbeitet werden. Viele der Kurse in Bergen sind mit 10 oder 15 ECTS deutlich größer, sie sind aber vom Arbeitsumfang gut zu schaffen. Ich habe im Herbstsemester die Fächer *Medical Health Psychology* (PSYCH 303), *Psychological Perspectives on Diversity in Society and Working Life* (MAPSYK313), *Culture, Positive Development and Health* (PSYCH310A) sowie einen Sprachkurs besucht. Im Frühlingsemester besuchte ich *Environmental Psychology* (PSYK116), *Gender Analysis in Global Development* (GLODE305) sowie das zweite Niveau des Sprachkurses.

Es ist möglich als Bachelorstudent Masterkurse zu besuchen oder vice versa. Das Psychologiestudium in Norwegen ist anders aufgebaut als in Deutschland, es gibt einen Therapiedirektstudiengang sowie Bachelor und Masterstudiengänge. Manche Kurse sind explizit für internationale Studierende, andere sind zusammen mit den unterschiedlichen Kursen. Man trifft so in unterschiedlichen Kursen immer andere norwegische Studierende, sodass es mir schwer fiel dort Kontakte zu knüpfen. Ich hatte so am meisten mit anderen Internationalen zu tun, die die gleichen Kurse belegten. Fast alle meiner Klausuren waren *take home exams*, bei denen man einige Tage für ein Essay Zeit hat. Für die Prüfungen gibt es deutlich umfassendere Literaturangaben und die Klausuren werden recht offen gestellt. Stumpfes Auswendiglernen ist definitiv nicht gefragt, manchmal stellte sich mir aber die Frage, was der Dozent genau von mir wollte. Die Notenverteilung ist breiter gestreut, im Großteil meiner Prüfungen war die Durchschnittsnote ein C.

Sehr zu empfehlen sind aus meiner Sicht die Norwegisch Kurse! Es ist für Deutschsprachige vergleichsweise einfach norwegisch zu lernen und auch wenn man den Alltag auch ohne norwegisch meistern kann, hilft es um am Gesellschaftsleben teilnehmen zu können und hat mir großen Spaß gemacht. Auf dem Anfängerniveau gibt es einen Intro- und einen U1 Kurs. Der Unterschied ist, dass man im Intro Kurs nicht schreiben lernt und dieser nur bis Oktober geht. Der U1 Kurs ist mit 6h/Woche statt 4h/Woche etwas umfassender, man hat zum Ende des Semesters eine schriftliche und eine mündliche Prüfung.

### Alltag und Freizeit

Die Lebenshaltung in Norwegen ist teurer als in Deutschland. Auf Alkohol und Zucker gibt es dazu Sondersteuern, sodass Bier, Schokolade und Süßigkeiten deutlich teurer sind als gewohnt. Im Supermarkt merkt man die strengen Regularien, mit denen Norwegen seinen Markt schützt, ich hatte das Gefühl, dass es weniger Auswahl, zum Beispiel unterschiedlicher Sorten Frischkäse gibt. Mir fiel es allerdings nicht



schwer mich daran zu gewöhnen und es war sehr selten, dass ich etwas nicht finden konnte, dass ich gerne kaufen wollte. Das norwegische Brot ist relativ nah am deutschen im internationalen Vergleich.

Zu Beginn des Herbstsemesters gibt es eine Info-Messe, bei der sich die unterschiedlichen Studentenorganisationen, Sportteams etc. vorstellen und um neue Mitglieder werben. Es gibt eine breite Auswahl, eine Vielzahl an Sportteams, Chöre und Musikgruppen, und viele Volunteering Möglichkeiten. Volunteering ist sehr üblich und eine gute Gelegenheit Menschen kennen zu lernen sowie sich einen Alltag zu schaffen. Schöne Möglichkeiten auch für Internationale regelmäßig auszuweichen sind z.B. das Veranstaltungshaus *Kvarteret*, Studentenclubs wie *Hulen* oder die Studentenvereinigung *Studentsammfunnet*. Darüber hinaus gibt es in Bergen viele einmalige Veranstaltungen, bei denen man helfen kann und dann z.B. kostenlosen Eintritt bekommt. Beispiele hierfür sind das Bierfestival, das Filmfestival oder das Bergenfestival im Sommer. Bei gutem Wetter braucht man in Bergen eigentlich nichts anderes als seine Wanderschuhe und die Tage werden leicht gefüllt, die sieben Hausberge um Bergen laden sehr zum Erkunden und Genießen ein! Der *BSI Friluft* ist eine sehr zu empfehlende studentische Wanderorganisation, für Wander-Ungeübte sind allerdings einige der Touren deutlich über dem eigenen Niveau – man muss berücksichtigen, dass die meisten Norweger seit Kindesbeinen in rauem Terrain unterwegs sind. Wenn man gerne draußen ist und herrliche Natur genießt ist Bergen als „Tor zu den Fjorden“ auf jeden Fall die richtige Wahl!

Leider regnet es in Bergen auch – laut Wikipedia ist es die regenreichste Stadt Europas. Mein Eindruck des letzten Jahrs ist zwar, dass es sich eher in Grenzen gehalten hat, aber es gab durchaus auch regenreiche Zeiten. Für die Schlechtwetter-Tage hat die zweitgrößte Stadt Norwegens aber viel Kulturelles zu bieten, wie zum Beispiel das Symphonieorchester in der Grieghalle (die Studententickets sind günstiger als Kino). Es gibt auch eine Vielzahl an Museen, das vierteilige Kunstmuseum Kode, das Haus des Komponisten Edward Grieg oder das Freilichtmuseum haben mir besonders gefallen.

### Fazit

Ich hatte ein wirklich fantastisches Jahr in Bergen und Norwegen! Bergen bietet vielleicht nicht die stereotype Erasmus-Party Erfahrung, (dafür kostet der Alkohol einfach zu viel!), kann aber stattdessen mit seinem Charme, herrlicher Natur, wunderbaren Menschen, und einer Vielzahl an Möglichkeiten aufwarten. Die kulturellen Unterschiede zwischen Deutschland und Norwegen merkt man erst nach und nach, ich fand es sehr spannend neue Perspektiven auf Patriotismus, die EU, die Rolle des Staates oder Gleichstellung zu bekommen. Es ist ohne Sprachkenntnis schwierig die Erasmus Blase zu verlassen, obwohl jeder für sich entscheiden muss, ob er lieber spannende Menschen aus aller Welt kennen lernen will oder voll und ganz in Norwegen eintauchen will.

Wirklich unzufrieden war ich persönlich nur mit meiner WG in Fantoft, sowohl die Wohnung an sich als auch meine Mitbewohnerin trugen dazu bei, dass ich mich dort nicht besonders wohl gefühlt habe. Viele meiner Freunde fanden es aber gerade im neuen Teil von Fantoft gut, da man hier schnell neue Kontakte knüpfen kann.

Als beste Erfahrung werden mir meine Wochenendtrips rund um Bergen und Reisen in die unterschiedlichen Regionen Norwegens in Erinnerung bleiben und die herzliche Aufnahme der Norweger in meinem Sportteam. Ich würde jedem empfehlen, wenn dies möglich ist, ein Jahr im Ausland zu bleiben. Dies bietet deutlich stärker die Möglichkeit in die neue Kultur einzutauchen und sich mehr darauf einzulassen, statt nach drei Monaten schon wieder mental die Abreise zu planen. Gerade in Skandinavien ist es besonders schön mitzubekommen, wie die Tage wieder länger werden, statt zur dunkelsten Zeit des Jahres wieder nach Hause zu fliegen.



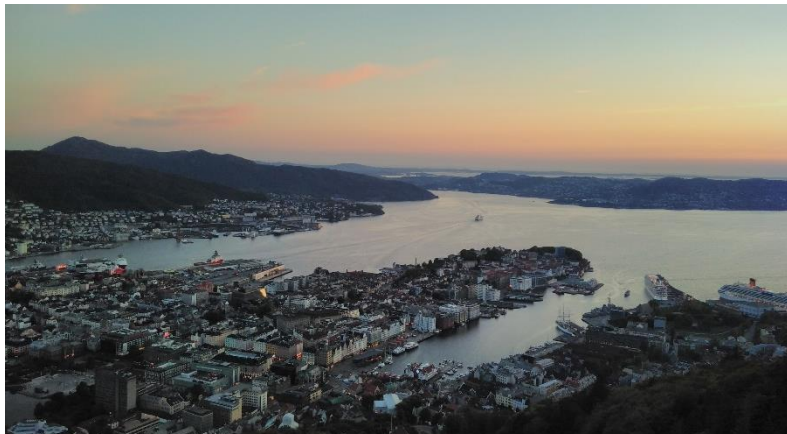


Zusätzliche Seite für max. 4 Photos (jpg-Format)

Brygge in Bergen



Blick über die Stadt von Fløyen



Fjord-Idylle





Erasmus+

**Changing Lives.  
Opening Minds.**



ulm university

universität

**uulm**