

ERASMUS+ 2014/15: Studierendenmobilität Studium (SMS)

Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	
Vorname*	
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Master of Science
Der Aufenthalt erfolgte im	9. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 08/14 (MM/JJ) bis 12/14 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Norwegen, Bergen
Gasthochschule	Universitetet i Bergen
eMail-Adresse*	ines_1@gmx.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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Vorbereitung

Die Vorbereitungen für mein Auslandssemester im Wintersemester 2014/15 haben etwa im Dezember des Vorjahres begonnen. Abgabefrist der Bewerbung war Mitte Januar. Es begann für mich eher als eine spontane Idee aber je mehr ich mich mit der Bewerbung und den Ländern beschäftigt habe, desto sicherer wurde ich, dass ich unbedingt ins Ausland gehen möchte. Bergen stand gleich an erster Stelle, auf zweitem und drittem Platz hatte ich mich für Frankreich beworben. Ende März kam der Bescheid über die Nominierung für Bergen und ich war sehr froh, dass es tatsächlich Bergen geworden ist. Nach der Nominierung hatte ich eine Woche Zeit um zuzusagen. Daraufhin folgte der zweite Teil der Bewerbung: Die Bewerbung an der Universität Bergen. Das war schon etwas aufwändiger als der erste Teil. Ich habe mir Gedanken über das Learning Agreement gemacht, einige Formulare ausgefüllt, den Notenbericht beigelegt, mich um einen Sprachkurs und um einen Wohnheimplatz beworben und eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen. Achtung: Die Bewerbungsfristen für den Sprachkurs und das Wohnheim sind schon sehr früh. Falls ihr Bafög-berechtigt seid, solltet ihr euch so früh wie möglich um das Auslandsbafög kümmern. In Bergen habe ich einige kennengelernt, die noch ein bis zwei Monate auf ihr Bafög gewartet haben. Als kleine Übersicht, das stand neben der Bewerbung noch auf meiner To-Do-Liste bevor ich nach Bergen gegangen bin:

- Versicherungen (Haftpflicht auch im Ausland gültig? Krankenversicherung)
- Finanzierung
- ISIC (Internationaler Studentenausweis, man bekommt den Ausweis in Bergen allerdings nach wenigen Tagen)
- Kreditkarte (unbedingt über Gebühren informieren)
- Arztbesuche (Routinebesuche wie Zahnarzt vorher machen, das ist in Bergen teuer)
- Bewerbung um einen Platz im Wohnheim (mehr dazu unter „Unterkunft“)
- Bewerbung um einen Sprachkurs
- Zimmer in Ulm untervermieten

Unterkunft

In Bergen gibt es einige Studentenwohnheime und es empfiehlt sich auf jeden Fall, sich für ein Zimmer dort zu bewerben. Einen Platz bekommt man als Erasmus-Student garantiert. Ich selbst war in Fantoft, das ist das typische Wohnheim für internationale Studierende. Es ist nicht gerade eine Augenweide und liegt ein gutes Stück von der Stadt entfernt aber dafür trifft man dort sehr viele Leute und lebt in einer wirklich netten Atmosphäre. Direkt neben Fantoft ist auch ein Supermarkt und zum Wohnheim gehört ein eigener Club. Das Wohnheim besteht aus drei großen Häuserblöcken, in welchen man entweder in einem Einzelappartement, einem Zweierappartement oder in einem Zimmer auf einem Flur mit acht weiteren Studenten lebt. Im letzten Fall hat man ein eigenes Bad, teilt sich aber die Küche mit den anderen. Ich selbst hatte ein Zweierappartement und war damit sehr zufrieden. Und egal wie man wohnt, alleine sein muss man nie.

Studium

Da das Learning Agreement schon vor Abreise abgegeben werden muss, muss man sich in Bergen keine Gedanken mehr machen, welche Kurse man wählen möchte und wechselt nur im Ausnahmefall. Für mich war das sehr angenehm. Meine Kurse waren der *Norwegian Language Course* (15 ECTS), *Culture, Positive Development and Health* (6 ECTS), *Developmental Psychology* (4 ECTS), und *Cognitive Neuroscience* (6 ECTS). Bei dem Sprachkurs gibt es für Anfänger zwei Möglichkeiten: Entweder den

kleineren für 10 ECTS oder den größeren für 15 ECTS. Allerdings sind beide jeweils sechs Stunden in der Woche, der größere Kurs ist aber ein wenig anspruchsvoller und man bekommt eine Note statt lediglich einen Bestehensnachweis. Für Deutsche empfiehlt sich auf jeden Fall der anspruchsvollere Kurs, Norwegisch lernt man relativ schnell. Auch wenn es nur fünf Monate waren, ich würde jedem einen Sprachkurs empfehlen. Man versteht nicht nur nach und nach mehr, sondern lernt auch noch einiges über das Land und die Kultur. Am Ende des Kurses hat es schon für ein kleines Gespräch und langsames Zeitung lesen gereicht. Bei den Psychologiekursen ist mir aufgefallen, dass diese eher psychoanalytisch geprägt sind. Am besten gefallen hat mir *Cognitive Neuroscience*, hier lernt man wirklich viel und wird auch mal dazu gezwungen die Begriffe nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Englisch zu lernen. Allerdings: Im Gegensatz zu den anderen Kursen war die Bewertung hier strenger. Ansonsten bekommt man relativ einfach ein A oder B. Von Mitstudierenden habe ich gehört, dass *Medical Health Psychology* sehr zu empfehlen ist. Alle Kurse stehen auf dieser Seite: <http://www.uib.no/en/education/exchange>. In der Beschreibung der Kurse sieht man auch, dass diese, anders als in Deutschland, nicht regelmäßig jede Woche stattfinden, sondern meist konzentriert über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Die ersten drei Wochen nach der Ankunft hatte ich, abgesehen von Informationsveranstaltungen, keine Uni, was gerade im Herbstsemester sehr von Vorteil ist, weil man in dem Fall noch viele Ausflüge machen kann.

Kosten

Norwegen ist ein teures Land, das wisst ihr sicher schon. Es gibt aber manche Dinge, die besonders teuer sind und andere die ähnlich sind wie in Deutschland. Als Hilfe beim Packen und Planen hätte ich gerne vorher ein paar Infos dazu gehabt, deshalb schreibe ich das hier ein wenig genauer auf. Deutlich teurer sind auf jeden Fall die Mieten, selbst das Zimmer im Wohnheim war um einiges teurer als mein Zimmer in Ulm. Lebensmittel sind auch um einiges teurer, da lohnt es sich auf jeden Fall größere Einkäufe bei Kiwi oder Rema 1000 zu machen. Und keine Sorge, es gibt ziemlich viele davon und man muss nicht weit fahren. Für Sparfüchse gibt es außerdem noch eine App: Mattilbud. Hier sieht man was gerade in welchem Supermarkt im Angebot ist. Wer günstig essen möchte, wird seine Essgewohnheiten wahrscheinlich ein wenig ändern müssen. Für mich war das aber sehr von Vorteil, ich habe meine Liebe zu Brokkoli und Lachs entdeckt. Der Lachs ist wirklich lecker... Extrem teuer ist Alkohol, da gibt es keine Ausnahmen. Auch Drogerieprodukte wie Shampoo, Duschgel, Deo, Cremes usw. kosten im Supermarkt etwa 5€. Wer öfter mal zum Frisör muss, sollte das auch kurz vorher noch machen. Ähnlich teuer wie in Deutschland sind dagegen Klamotten und einiges an Outdoorzubehör. Ich habe mir zum Beispiel relativ schnell einen Schlafsack und eine Isomatte gekauft. Man kann zwar alles auch in der Tenants Union im Wohnheim ausleihen aber auch das geht mit der Zeit aufs Geld. Einen guten Schlafsack mitzubringen oder dort zu kaufen lohnt sich also auch. Und Wanderschuhe sind auch ganz wichtig, wenn man plant, öfter mal Wandern zu gehen. Ich war sehr dankbar für meine Wanderschuhe, auch wenn ich beim Kauf noch gezögert habe... Und noch ein Tipp um zu sparen: Bei Ikea kann man sehr günstig frühstücken. Das gilt für jeden Tag in der Woche, man bezahlt 40 kr und kann so viel essen wie man möchte. Alles was man für das Zimmer braucht, holen sich die Studenten natürlich auch bei Ikea, es gibt in der Anfangszeit sogar einen kostenlosen Bus vom Wohnheim dorthin. Später fährt er von der Busstation. Einen Arztbesuch sollte man sich auch gut überlegen, ich war einmal dort und habe etwa 40€ dafür bezahlt. Wenn man sich aber vorher auf die hohen Kosten einstellt ist das alles aber gar nicht so schlimm. Man bekommt ja auch Geld von Erasmus und wer Bafög-berechtigt ist, bekommt für Norwegen auch etwa 200€ mehr.

Freizeit

Meine Freizeit habe ich in der ersten Zeit größtenteils draußen verbracht. Schon allein die Berge um Bergen herum, sind mehrere Ausflüge wert. Und dann gibt es noch die Königsresidenz Gamlehaugen mit einer großen Wiese und einem Fjord zum Baden, keine 20 Minuten vom Wohnheim entfernt. Ansonsten lohnen sich Ausflüge zur Trolltunga, nach Stavanger zum Preikestolen, zum Kjeragbolten und Richtung Flåm z.B. zum Nærøyfjord. Das sind die klassischen Ziele aber auch wenn man nicht an speziell empfohlene Orte fährt, wird man überall von einer atemberaubenden Landschaft umgeben. Den zweiten Teil des Semesters, als es kälter wurde, habe ich viel Zeit mit Freunden im Wohnheim verbracht aber auch sehr viel mehr Uni gehabt. Bei kaltem Wetter kann man ins Kino gehen, Schneewanderungen um Bergen herum machen, Skifahren gehen, die Stadt besser kennenlernen, ein Konzert besuchen, vor Weihnachten die legendäre Pfefferkuchenstadt besuchen, Zimtschnecken essen gehen oder es sich ansonsten irgendwie gemütlich machen.

Fazit

Bergen war für mich eine tolle Zeit und ich bin sehr froh dort gewesen zu sein. Der Aufenthalt hat alle meine Erwartungen übertroffen, von Heimweh war kaum eine Spur. Zu einem Fazit gehören immer auch die schlechten Seiten, wobei mir das wirklich schwer fällt. Sicher, es war teuer, aber andererseits auch jedes Geld wert. Ein bisschen schade fand ich, dass sehr viele deutsche Studenten nach Bergen gehen und man sich schon sehr anstrengen muss, wenn man denn vorhat, gar kein Deutsch mehr zu sprechen. Auf jeden Fall habe ich mich sowohl von Ulmer Seite als auch von Bergen sehr gut unterstützt gefühlt und immer eine Antwort auf meine Fragen bekommen. Wer ein Auslandssemester in Betracht zieht, dem kann ich Bergen nur empfehlen. Die Norweger haben mich durch ihre freundliche und offene Art sehr beeindruckt (auch wenn sie sich selbst gerne gegenteilig darstellen), die Uni hat mir Spaß gemacht und die Landschaft ist einfach atemberaubend. Und nicht zu vergessen die vielen, vielen netten und spannenden Menschen die man kennenlernt...



Erasmus+

Changing Lives.
Opening Minds.



ulm university

universität
uulm

