

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

## Persönlicher Erfahrungsbericht

| PERSÖNLICHE ANGABEN                                  |   |
|--|---|
| Nachname*  | Buchholz                                |
| Vorname*   | Sarah                                   |
| Studienfach  | Biology                                 |
| Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm | Master of Science                       |
| Der Aufenthalt erfolgte im                           | 2. Fachsemester                         |
| Auslandsstudienaufenthalt                            | Von 01/2018 (MM/JJ) bis 06/2018 (MM/JJ) |
| Gastland und Stadt                                   | Stavanger, Norwegen                     |
| Gasthochschule                                       | UiS (Universitetet i Stavanger)         |
| eMail-Adresse*                                       | sabu_le@web.de                          |

| 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        | <input type="checkbox"/> | X                        |
| * Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird  | <input type="checkbox"/> | X                        |

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)

Mit dem Gedanken ein Auslandssemester zu machen habe ich bereits während meines Bachelorstudiums gespielt. Da es für meine persönliche Planung damals jedoch nicht so gut passte, entschied ich mich das Auslandssemester im Master zu machen. Ich wusste, dass ich dafür in Ulm bleiben wollte und daher konnte ich mich vorab schon informieren. Meine erste Anlaufstelle war dabei das International Office, bei dem ich zu einem Beratungsgespräch war. Zusätzlich nahm ich an einer Infoveranstaltung während der „Erasmus-Woche“ teil. Außerdem bietet das International Office auf seiner Webseite alle Informationen, die man rund um die Bewerbung braucht.

Der erste Schritt der Bewerbung war ein Motivationsschreiben in welchem man auch seine drei Wunschuniversitäten angeben kann. Eine Liste mit möglichen Partnerhochschulen für seinen Studiengang findet man ebenfalls auf der Webseite des International Office. Ich habe mich auch direkt auf den Uniwebseiten über das Studium als Austauschstudent und über mögliche Kurse informiert. Generell kann ich nur empfehlen bei Fragen eine Mail an die jeweiligen International Offices zu schreiben. Ich habe die Erfahrungen gemacht, dass immer sehr schnell, freundlich und hilfsbereit zurückgeschrieben wurde.

Nachdem ich vom International Office die Bestätigung für Stavanger bekam, wurde ich dort an der Gasthochschule nominiert (allerdings erst später, da ich im Frühjahrsemester ins Ausland wollte und man befürchtete, dass die Bewerbung sonst in Vergessenheit geraten würde). Nach der Annahme meiner Nominierung bekam ich die nötigen Informationen der UiS, um mich dort für einen Platz zu bewerben. Mit meiner Zusage bekam ich dann auch einen Link, um mich für einen Wohnheimplatz zu bewerben.

Die Anreise nach Stavanger erfolgte für mich mit dem Flugzeug. Hier bietet sich an so früh wie möglich zu buchen, da die Preise, gerade wenn man um Silvester/Neujahr rum fliegen möchte, relativ hoch sein können (erst recht wenn man einen zweiten Koffer braucht...).

### Unterkunft

Ich habe mich durch den Link, den ich von der UiS erhalten hatte also um einen Wohnheimplatz beworben. Die Zusage kam relativ schnell und erlaubte keinen Tausch des Wohnheims. Entweder nimmt man was man bekommt oder halt nicht. Ich entschied mich natürlich den Platz zu nehmen, auch wenn mein Wohnheim „Sola Sjø“ sein sollte. In anderen Erfahrungsberichten hatte ich nämlich schon gelesen, dass das Wohnheim ziemlich abseits gelegen sein sollte und die Wege an die Uni und in die Stadt ziemlich weit wären, dafür sollte die Gemeinschaft in dem Wohnheim sehr schön sein.

Was soll ich sagen? Ich kann jeden dieser Punkte bestätigen. Die Wege in die Stadt sind entweder mit einer Stunde Busfahrt und zweimal umsteigen (Bushaltestellen: Quality Airport Hotel und Sande terrasse) oder mit 20 min Fußweg und einer halben Stunde Busfahrt (ab Joabakken) verbunden. Es gibt eine große Auswahl an Supermärkten, aber auch dorthin braucht man mit Bus und Fußweg mind. 20 min. Dafür ist der IKEA (gerade am Anfang sehr wichtig), der Flughafen und der wunderschöne Solastranden (ein Sand- und Dünenstrand) sehr nah. Generell kann ich für die Zeit in Sola ein Fahrrad nur empfehlen (auf FINN.no findet man einige Angebote).

Der größte Pluspunkt an Sola waren aber bestimmt die Menschen dort. In keinem anderen Wohnheim hat sich eine so gute Gemeinschaft entwickelt, wie bei uns. Wir haben zusammen Ausflüge und Wanderungen gemacht, International Dinners veranstaltet und natürlich die besten Parties geschmissen.

Und da wir so abseits gelegen waren, hatten wir den Vorteil einer schönen und grünen Umgebung, die wir oft für Grillabende, Picknicks oder das ein oder andere Beachvolleyballmatch oder Tennisspiel genutzt haben.

Sola ist nämlich ein relativ großes Wohnheim (ca. 45 Studenten haben hier Platz). Es gibt einen großen Gemeinschaftsraum mit Billard, Fernseher und Klavier, der genügend Platz für International Dinner, Filmabende und legendäre Parties bietet. Außerdem gibt es zwei Saunen, einen (eher bescheidenen) Fitnessraum, vier Küchen für die drei Flügel und jeder hat sein eigenes, sehr geräumiges Zimmer mit eigenem Badezimmer (Fußbodenheizung!).

Die Zimmer sind alle mit den wichtigsten Dingen ausgestattet (Bett, Schreibtisch, Schrank, Sofa...), allerdings haben nicht alle Zimmer Bettzeug, Handtücher etc. das hängt ganz davon ab, was der Vorbesitzer zurückgelassen hat.

Generell kann ich sagen, dass ich mich in Sola mehr als nur zuhause gefühlt habe und mir unsere „Sola Family“ in dieser Zeit sehr ans Herz gewachsen ist.

### Studium an der Gasthochschule

Ich habe an der UiS drei Kurse mit jeweils 10 ECTS belegt (Minimum sind 20 ECTS). Meine Kurse waren Food Microbiology (VL und Praktikum), Advanced Molecular Cancer Biology (VL) und Proteinbiochemistry (VL und Praktikum). Der größte Unterschied zu meinen Kursen daheim waren wohl die Anzahl der Kursteilnehmer. Wir waren in jeder Vorlesung sieben bis 15 Studenten. Das war für mich ziemlich ungewöhnlich, hat aber eindeutig Vorteile, man ist mit den Professoren per Du, kann jederzeit Fragen stellen, Diskussionen starten und fühlt sich generell ganz gut aufgehoben. Auch die norwegischen Studenten helfen auf Nachfrage immer gerne weiter und hatten bezüglich der Klausuren auch ein paar gute Tipps.

Die Praktika in den zwei Kursen haben mir sehr gut gefallen. Ich habe einige neue Methoden gelernt und konnte einiges Altbekannte wiederauffrischen. In beiden Praktika musste ein bzw. in Proteinbiochemistry sechs Protokolle (dafür im Paar) verfasst werden, die dann als Vorleistungen für die Klausuren gewertet wurden. Das Schreiben der Protokolle war zeitaufwendig, aber nicht schwer, ich würde das Niveau hier etwas geringer einschätzen als in Ulm.

Generell waren die Vorlesungen und die Prüfungen aber etwa auf dem gleichen Niveau wie in Ulm. Man hat für jede Klausur vier Stunden Zeit (damit man keinen Zeitdruck hat), braucht aber in der Regel nicht länger als eineinhalb bis zwei Stunden. Advanced Cancer und Food Microbiology waren sehr fair und orientierten sich stark am im Unterricht besprochenen Fragen und Testklausuren. Proteinbiochemistry fand ich ziemlich schwer, die Klausur beinhaltete über 120 Multiple Choice Fragen, die alle im Unterricht besprochenen Themen abdeckte, und dauerte tatsächlich vier Stunden.

Die Klausuren sind aber alle gut zu machen, für manche ist der Lernaufwand halt etwas höher als für andere.

Zusätzlich zu meinen Kursen habe ich auch einen Norwegisch-Sprachkurs belegt, der uns angeboten wurde. Der Kurs gibt zwar keine ECTS und kostet 700 NOK, aber ich fand es wichtig es wenigstens zu versuchen die Sprache eines Landes, in dem ich ein halbes Jahr bleiben werde, ein bisschen zu lernen. Ich kann jetzt zwar nicht fließend Norwegisch, aber für den Supermarkt und ein Besuch im Café hat es gereicht. Außerdem war unser Lehrer sehr motiviert und ich hatte sehr viel Spaß am Unterricht.

*Ein paar allgemeine Dinge um Studium an der UiS:*

- *In den ersten Wochen gibt es einen Orientation Day, wo einem das Studentenleben an der UiS näher gebracht wird und man wertvolle Tipps erhält, wie zum Beispiel: „How to save money“*
- *Ähnlich zu Moodle gab es hier Canvas, eine Lernplattform, die den Austausch der Unterrichtsmaterialien zwischen Professoren und Studenten ermöglichte.*
- *Die UiS bietet eine große Bibliothek mit viel Platz zum Arbeiten.*
- *Im Arne Rattedalshus gibt es eine Information, an der man seinen Studentenausweis drucken lassen kann und auch einige PCs mit Drucker.*
- *Das Bokkaffeen ist ein süßes Café auf dem Campus, in dem jeden Donnerstag im „Coffee around the world“ verschiedene Länder/Städte von Studenten vorgestellt wurden.*
- *Im Studentenes Hus gibt es jeden Donnerstagabend in der Bar vergünstigtes Bier für die Studenten der UiS.*
- *Das SIS Spotcenter bietet einen ERASMUS-Tarif von 700 NOK für vier Monate. Das Sportcenter ist das größte in der Umgebung und bietet ein großes Fitnessstudio, Kletterwand und viele verschiedene Kurse.*

Ein weiterer wichtiger Punkt wäre, dass das Studium nicht am 2. Januar begann, wie mir auf Nachfrage vom International Office (UiS) versichert worden war, sondern erst eine Woche später. Den teuren Flug und den Stress hätte ich mir sparen können, deshalb würde ich empfehlen, dass du dich auch anderweitig noch erkundigst wann genau das Semester beginnt.

### Alltag und Freizeit

Da die Natur in Norwegen an erster Stelle steht, fange ich auch damit an! Ich würde behaupten, die Anschaffung, die sich für mich am meisten gelohnt hat waren meine Wanderschuhe, die ich extra für Norwegen gekauft hatte. Gerade in der Umgebung von Stavanger gibt es so viele Möglichkeiten tolle Wanderungen zu machen und das nicht nur im Sommer. Natürlich sollte man für die großen und langen Wanderungen auf das gute Wetter warten, zumal diese Wanderungen im Winter auch ganz schön gefährlich sein können. Aber es gibt genügend kleinere Wanderstrecken, die man auch mit Schnee und Eis meistern kann.

Empfehlen kann ich hier Sandnes, von dort aus bieten mehrere verschiedene Wanderstrecken einen tollen Blick über Stavanger. Sobald das Wetter besser wird kann man sich auch an ein paar größere Wanderungen wagen. Die berühmtesten sind dabei Wohl die zum Preikestolen, Kjerag, Trolltunga und Flørli.



Mein Tipp hierzu wäre eine Campingausrüstung! In Norwegen ist Wildcampen erlaubt und es ist eine großartige Erfahrung in den Bergen zu campen (auch wenn das selbst im Sommer ganz schön kalt werden kann). Das heißt wenn du ein bisschen mehr Platz im Gepäck hast nimm deine Camping Ausrüstung mit! ;)

Auch in Stavanger kann man seine Freizeit gut verbringen. Das Städtchen ist eher klein, aber sehr süß mit den für Norwegen typischen weißen Häusern. In der *Øvre Holmegate* (die bunte Straße im Zentrum Stavangers) gibt es viele kleine Cafés und ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall. Entweder zum Pancake-Sonntag im *Bøker og Børst*, mittwochs zur Open-Mic-Night im *Hanekam* oder einfach so auf einen Kaffee und ein Stückchen Kuchen.

Mein Tipp für Stavanger wäre die kleine Insel *Lindøy*, diese liegt vor Stavanger und ist kaum bewohnt. Man kann entweder dem vorgeschriebenen Wanderpfad folgen oder die Insel auf eigene Faust erkunden. Die Fähre nach *Lindøy* geht vom *Fiskepire* in Stavanger ab und das Ticket ist sogar im Busticket inklusive!

Wenn man lieber die Nacht unsicher macht findet man in Stavanger auch die ein oder andere Bar oder Club. Empfehlen kann ich hier das *Gossip*, eine Bar die im Laufe des Abends zum Club wird und die Mittwochs Bier und Cocktails zum halben Preis anbietet (aber Achtung nur bis Mitternacht!).

Aber auch von der Uni aus werden durch Studentenorganisationen Freizeitangebote geplant. Und die Vielfalt ist groß, ob zum Biertasting in einer kleinen Brauerei, zur Ice-Breaking Party (mit Pizza!) oder Silent-Disco ins *Folken* oder doch lieber zur Wanderung auf den Preikestolen – man hat die Qual der Wahl.

Das einzige Limit hierbei sind wohl die Preise in Norwegen. Dass Norwegen zu den teuersten Ländern gehört ist nicht gelogen. Mal abgesehen vom Alkohol und Tabak (der teilweise kaum zu bezahlen ist), sind auch die alltäglichen Lebensmittel teurer als in Deutschland. Deshalb empfiehlt es sich auf die günstigeren Supermarktketten wie *Kiwi* oder *Rema 1000* zurück zu greifen. Den Alkohol, wenn man ihn braucht, sollte man sich vielleicht besser von zuhause mitbringen oder mitbringen lassen (oder man versucht sich halt mal selbst als Bierbrauer – die Not macht erfinderisch).

Falls du dann noch genügend Kleingeld übrig hast kann ich eine Reise in den Norden nur empfehlen. Ich bin im März über ein längeres Wochenende nach Tromsø geflogen und die Stadt und die Landschaft zeigt eine ganz andere Seite von Norwegen, die man gesehen haben sollte. Großer Pluspunkt: In klaren Nächten hat man hier die Chance Nordlichter zu sehen! Auch Bergen, eine Stadt etwas nördlicher als Stavanger, lohnt sich für einen Besuch. Man kann sich das berühmte Stadtviertel *Brüggen* ansehen oder auf den *Fløyen* steigen und eine wundervolle Aussicht über Bergen genießen.

### **Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)**

Alles in allem kann ich ein Auslandssemester nur empfehlen, besonders in Stavanger. Ich habe mich sowohl in meinem Wohnheim, als auch an der Uni und in der Stadt sehr wohl gefühlt. Ich habe einige gute, neue Freunde gefunden, mit denen ich auch weiterhin in Kontakt bleiben werde. Von dem Land und der Natur habe ich viel gesehen und mich in Norwegen verliebt. Es ist ein wunderschönes Land und die Natur ist den Norwegern sehr wichtig. Ich habe in diesen sechs Monaten viele Dinge über andere Länder und Kulturen, aber auch über mich selbst gelernt.

Wenn ich über meine schlechteste Erfahrung nachdenke, muss ich etwas länger überlegen. Vielleicht klingt das jetzt komisch, aber ich würde sagen es handelt sich dabei um Brot. Das Norwegische Brot entspricht eher dem, was wir als Toastbrot kennen und nach einem Monat habe ich das gute Brot und die Brezeln aus der Heimat vermisst. Ich denke, daran sollte man merken, dass es tatsächlich keine wirklich schlechten Erfahrungen gab. Klar, die Prüfungsphase war nicht ganz so schön, aber selbst die Zeit war mit guten Freunden und dem Strand vor der Tür gut zu überstehen.

Bei meiner besten Erfahrung muss ich eigentlich gar nicht überlegen, das war die Wanderung zum *Kjerag* im Mai. Wir sind zu fünf losgezogen mit großen Rucksäcken und Campingausrüstung. Ganz oben auf dem *Kjerag* haben wir dann gezeltet und ich habe wohl das schönste Abendessen mit Sonnenuntergang über dem Fjord und in bester Gesellschaft genossen. Allerdings könnte ich jetzt noch viele weitere tolle Erfahrungen aufzählen, die dieser in nichts nachstehen. Die Nordlichter an meinem Geburtstag im Norden zum Beispiel, der Ausflug zum *Geirangerfjord* mit meiner Familie, die zu Besuch kam, die Abende in der Küche, an denen wir zusammen gekocht und gegessen haben...

Ein weiterer Punkt, den ich hier anmerken möchte ist, dass die Entscheidung mein Auslandssemester im Frühjahr zu machen, die beste Entscheidung war, die ich für mein ERASMUS Semester hätte treffen können. Norwegen hat auch im Winter seinen Reiz, ist aber auch kalt und dunkel. Während meines Semesters ist jeder Tag länger, wärmer und heller geworden und zum Schluss hin hatten wir noch einen unglaublichen Sommer. Den Wechsel vom kalten, dunklen Winter in den warmen, hellen Sommer zu erleben war sehr schön und ich stelle mir vor, dass es anders rum etwas trister sein kann.

Also kurz gesagt, ich würde keine der Erfahrungen missen wollen und würde mich jeder Zeit wieder für ein Auslandssemester in Norwegen entscheiden.

Das wichtigste, was ich dieses Jahr gelernt habe, dass es sich oft mehr als lohnt über seinen eigenen Schatten zu springen und den Schritt ins Unbekannte zu wagen!



Erasmus+

**Changing Lives.  
Opening Minds.**



ulm university

universität  
**uulm**

*Falls, du noch irgendwelche Fragen zum Studium, Norwegen oder Stavanger haben solltest, kannst du mir gerne jeder Zeit eine Mail schreiben!*



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



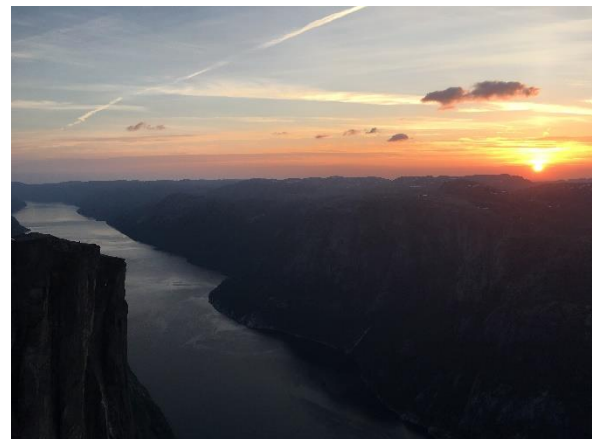
Solastranden



Insel Lindøy



Altstadt von Stavanger



Sonnenuntergang über dem Lysefjord (Kjerag)