

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

## Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	Metzen
Vorname*	Tirza
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Bachelor
Der Aufenthalt erfolgte im	5. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 09/18 (MM/JJ) bis 02/19 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Teneriffa, San Cristóbal de la Laguna
Gasthochschule	Universidad de La Laguna
eMail-Adresse*	Tirza.metzen@uni-ulm.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*

Mein Auslandssemester plante ich im Herbst 2017. Zuerst besuchte ich die Informationsveranstaltungen für Erasmus, die vom International Office angeboten wurden. Erasmus weckte sofort mein Interesse und ich begann, mich mit möglichen Partneruniversitäten auseinanderzusetzen. Mein Fokus lag einerseits auf einem spannenden Land, andererseits war es mir sehr wichtig, dass eine Vielzahl an passenden Kursen angeboten wurde, damit sich das Auslandssemester nahtlos in mein Studium einfindet. Im Dezember 2017 bewarb ich mich für drei Partneruniversitäten um die Chance auf ein Auslandssemester möglichst zu maximieren und im Februar 2018 bekam ich meine Zusage für die Universidad de La Laguna in San Cristóbal de La Laguna, Teneriffa. Da alle Kurse und Prüfungen für Psychologie nur in Spanisch angeboten wurden, bestand meine Vorbereitung aus Spanisch lernen. Ich legte lediglich an der Uni Ulm zwei ASQs für Spanisch ab, weswegen es nötig war, meine Sprachkenntnisse zu verbessern. Die Kommunikation mit der Gastuniversität zur Unterzeichnung des Learning Agreements verlief unkompliziert.

### *Unterkunft*

Im frühen Sommer begann ich damit, online nach Wohngemeinschaften zu suchen. Ehemalige Erasmusstudenten erzählten mir von einer sehr einfachen Wohnungssuche. Dies war leider aufgrund des wachsenden Erasmusstudenten-„Ansturms“ auf Teneriffa nicht mehr der Fall. Somit sollte man genug Zeit (2 Wochen vor Ort oder 1 Monat vorher online) einplanen, um eine schöne Wohnung zu finden. Empfehlenswert sind Plattformen wie „idealista“ und „milanuncios“. Ich fand eine WG im sogenannten „Cuadrilátero“, das Partyviertel von San Cristóbal de La Laguna. Das Wohnviertel war sehr praktisch, weil es zentral (knapp 5 Minuten zur Innenstadt) gelegen war und der große Busbahnhof La Lagunas nur ein paar Meter entfernt war und man von dort entspannt die S-Bahn zur Uni nehmen konnte.

Einige Studenten entscheiden sich dazu in Teneriffas Hauptstadt Santa Cruz zu wohnen. Das Wetter dort ist meistens wärmer und besser, jedoch gefällt mir persönlich die Innenstadt in La Laguna mit ihren historischen Gebäuden viel besser. Zwar gibt es in Santa Cruz zwei etwas größere Clubs, jedoch waren die meisten Treffen und Partys in La Laguna und für die Studenten aus Santa Cruz war es immer mühsam nachts mit der Bahn zu fahren. Des Weiteren empfehle ich jedem darauf zu achten, dass ein Mietvertrag vorliegt. Dies ist auf Teneriffa nicht die Regel, jedoch braucht man diesen für die Anmeldung in der Stadt. Unsere Vermieterin hat uns zwar einen Vertrag verweigert, ging aber mit uns ins Rathaus – dies auf jeden Fall vor dem Einzug abklären!

### *Organisatorisches und Anmeldung in San Cristóbal de La Laguna*

In La Laguna angekommen erwarten einige organisatorische Angelegenheiten. Zuerst muss man sich eine Unterschrift im Erasmus Office, welches in der Innenstadt ist, abholen. Danach muss man sich einen Termin bei der Fakultät machen, bei der die Bestätigung über das Auslandssemester ausgestellt und man für die Kurse offiziell eingeschrieben wird. Mit den Formularen muss man mit einigen weiteren Dokumenten zum „Ayuntamiento“ und zur Polizei in La Laguna. Dort meldet man sich an und bekommt die sogenannte N.I.E., eine Art Identifikationsnummer für die Bewohner La Lagunas. Diese benötigt man ständig (z.B. auch für die Bono joven, siehe Alltag und Freizeit). Nach circa 4 Wochen muss man zurück ins Ayuntamiento und bekommt dort zwei Bescheinigungen, um vergünstigt in Museen, Parks etc. zu kommen und eine für viel günstigere Flüge und Fahrten mit der Fähre (teilweise  $\frac{1}{4}$  des normalen Preises). Für alle diese organisatorischen Angelegenheiten muss man einige Zeit einplanen und es empfiehlt sich alleine deswegen schon ein paar Wochen vor Unistart nach Teneriffa zu kommen.

### *Alltag und Freizeit*

Bevor die Uni losging nutzen meine Freunde und ich die Zeit, um die Insel sorgfältig zu erkunden. Teneriffa ist mit ihrem warmen Klima und der traumhaften Flora und Fauna ein absolutes Paradies. Regelmäßig gingen wir im Anaga-Gebirge wandern, schnorchelten, waren am Strand oder surfen (für Anfänger ist Teneriffa aufgrund großer Klippen und Steine im Wasser sowie einem meist rauen Wellengang eher weniger geeignet).

Die öffentlichen Verkehrsmittel auf Teneriffa sind super ausgebaut und man kommt fast überall mit dem Bus hin. Dafür lohnt es sich auf jeden Fall die sogenannte „Bono Joven“ zu beantragen. Diese gibt es bei dem Busverband „titsa“ und kann einfach online beantragt und dann zB bei dem Busbahnhof in La Laguna oder Santa Cruz abgeholt und bezahlt werden. Damit kann man gegen 30 Euro monatlich über die gesamte Insel fahren. Wir nutzten die Karte fast täglich um ins Gebirge, in andere Städte oder zu Stränden zu fahren oder auch, um mit der Straßenbahn zur Uni zu fahren.

In San Cristóbal de La Laguna gibt es einige Fitnessstudios, bei welchen auch monatlich bezahlt werden kann. Zusätzlich gibt es einen großen Sportpark direkt hinter dem Stadtzentrum, dort kann man mit Eigengewicht trainieren, den Skatepark nutzen oder laufen gehen. Von der Universität wird zudem Hochschulsport angeboten. In San Cristóbal de La Laguna kann man sehr gut essen gehen. Es gibt sehr viele schöne Cafés, Bars, Restaurants und Tapas-Bars. La Laguna ist im Vergleich zu den eher touristischen Städten der Insel sehr kostengünstig und bietet zudem viele sehr leckere vegane und vegetarische Restaurants und Imbisse an. Mit den Studenten auf Teneriffa kann man gut in Kontakt kommen, insofern man gut Spanisch spricht und gewillt ist, andere Studenten außerhalb von Erasmus zu treffen. Im Laufe des Semesters besuchten wir weitere kanarische Inseln. Dies war aufgrund des Einwohnerstatus (Resident) sehr günstig und die anderen Inseln sind auf jeden Fall sehenswert. Während unseres Aufenthaltes retteten wir einen verhungerten Hund in den Bergen. Das Tierheim Arche Noah im Süden der Insel hat uns bei der Aktion helfen können. Sie haben ein tolles Team und man kann dort auch ein paar Wochen freiwillig arbeiten. Das Tierheim hat auch einen Sitz in Deutschland, weswegen das Team auch perfekt Deutsch spricht. Wer Lust hat dort zu helfen ist sicherlich willkommen.

### *Studium an der Gasthochschule*

Die Universität startete mit einem Willkommensprogramm. Online konnte man sich für verschiedene Aktivitäten anmelden und diese wahrnehmen. Für Studenten, die bis dahin noch wenig Anschluss gefunden haben, ist das Programm sicherlich empfehlenswert. Als die Vorlesungen begannen, bekamen wir von dem zuständigen Büro der Fakultät einen Stundenplan zu den Kursen die wir gewählt haben. Die Vorlesungen/Übungen sind in mehrere Blöcke auf morgens und nachmittags eingeteilt. Wir haben uns in Deutschland bereits für die folgenden Kurse entschieden:

- Psicología de la educación
- Prejuicio y discriminación
- Psicología comunitaria

Um alle diese Kurse wahrnehmen zu können (auf der Internetseite der Fakultät kann man bei dem passenden Semester nach den Stundenplänen schauen) haben wir alle Kurse, die aus verschiedenen Jahrgängen stammen, im Stundenplan nachgeschaut und dann geschaut, wie wir welche Kurse legen müssen (ob früh oder nachmittags). Das ganze Universitätssystem auf Teneriffa ist sehr verschult und es dauert ein wenig, um den genauen Ablauf zu verstehen. Wir konnten alle gewünschten Kurse besuchen. Alle der drei Kurse bestanden aus Vorlesungen und dazugehörigen Übungen. Diese bestanden meistens aus einer praktischen Anwendung des Materials der Vorlesung. Das Bewertungssystem ist in der Psychologie auf Teneriffa kontinuierlich, d.h. man sollte mit einigen Stunden Arbeit pro Woche rechnen.

Dafür lernt man wesentlich mehr als bei anderen Lernsystemen und der Lernstress im Januar für die finalen Klausuren hält sich in Grenzen.

### **Psicología de la Educación (für Pädagogische II)**

Dieser Kurs ist aus dem dritten Jahr. Das Fach beinhaltet 9 ECTS und bedeutete für uns mit Abstand den größten Arbeitsaufwand. Während des Semesters wurde der Dozent 3x gewechselt. Meistens beginnt das Fach mit einer Professorin, die besonders viel Wert auf Kreativität legt. So begannen einige Vorlesungen mit gemeinsamen Tanzen. Für Ihre Prüfung hätte man ein ganzes Buch lesen müssen. Um das zu umgehen fragt man am besten Kommilitonen nach Zusammenfassungen. In der Übung wurden kleine Arbeitsgruppen gebildet. Wir hatten von Anfang an eine nette Arbeitsgruppe mit zwei Spaniern, mit denen wir auch bis zum Ende des Semesters zusammengearbeitet haben. Aufgaben bei der ersten Dozentin bestanden aus Theaterstücken, Präsentationen oder ähnlichen kreativen Leistungen. Es war teilweise schwierig zu folgen, was genau erwartet wurde. Die folgenden zwei Professoren waren organisierter und man konnte gut mitarbeiten – insofern die eigenen Sprachkenntnisse sehr gut sind. Die Studenten als auch die Dozenten sprechen kaum Englisch. Da unser Spanisch oft nicht ausgereicht hat, um den Unterricht zu verfolgen, haben wir mehrmals mit den Dozenten gesprochen um Fragen zu klären. Dabei waren sie meistens sehr freundlich. Die letzten zwei Klausuren waren gut zu meistern, die Folien mit dem relevanten Stoff waren alle online. Die Klausuren bestanden alle aus 8 MC Fragen, die durch das Besprochene im Unterricht zu lösen waren und einem größeren praktischen Teil (Stoff aus den Übungen, unbedingt mit den Studierenden sprechen, was für Fallbeispiele etc. drankommen)

### **Prejuicio y discriminación (für A&O II)**

Dieser Kurs war sehr interessant und ist Teil des vierten Jahres. Es wurden Themen wie Sexismus, Rassismus etc. durchgenommen. Auch dort wechselten oft die Dozenten. Die Vorlesungen waren sehr interessant und die Folien waren auch online. Ungefähr alle zwei Wochen musste man online Fragebögen zur Theorie (Vorlesung) und Praxis (Übung) ausfüllen. Diese zählen auch mit in die Endnote rein (ca. 30%). Bezüglich der Onlinetests sollte man am besten Augen und Ohren für weitere Informationen in der Uni offen halten - oder einfach mit Fragen an mich wenden. In der Übung bildete man eine Arbeitsgruppe, mit welcher wir eine Studie durchführten. Dies war sehr abwechslungsreich und hat viel Spaß gemacht. Die Studie und eine finale Prüfung im Januar wurden auch für die Endnote gewichtet.

### **Psicología Comunitaria (für Klinische II)**

Dieser Kurs befasste sich mit dem Gesundheitswesen der Gesellschaft. Zu den Themen zählten unter anderem die Internet- und Smartphone Sucht, sowie allgemeine Modelle zur Prävention von Krankheiten. In der Übung führten wir eine Art Interview mit einer selbst ausgewählten Institution oder einem Verein durch und schrieben einen Bericht mit den Ergebnissen und möglichen präventiven Programmen. Die Note setzte sich aus zwei Teilklausuren zusammen. Es waren pro Klausur nur jeweils zwei Fragen, die jedoch sehr ausführlich beantwortet werden mussten (z.B.: "Nennen Sie 11 von 11 Merkmalen von xy)

### *Fazit*

Insgesamt bin ich sehr froh, dieses Auslandssemester auf Teneriffa absolviert zu haben. Das Beste an dem Semester war sicherlich die Insel selbst mit ihrer atemberaubenden Natur und dem tollen Wetter. Das Besuchen anderer Inseln war definitiv ein Highlight. Die Zeit an der Universität war sehr spannend und eine perfekte Möglichkeit um mehr über die Lebensart der Spanier zu erfahren. Des Weiteren war die vielen praktischen Anwendungen eine tolle Abwechslung und das Lernen für die Prüfungen und das Besuchen der Vorlesungen hat mir viel beim Spanischlernen geholfen. Jeder, der Lust auf Reisen, sowie Leben im Ausland hat und eine tolerante und weltoffene Art an sich hat, wird eine wundervolle Zeit auf Teneriffa haben.



Erasmus+

Changing Lives.  
Opening Minds.



ulm university

universität  
uulm

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

