

Auslandssemester mit ERASMUS

Spring Semester 2016 an der Universität i Oslo

Vorbereitung

Mein Auslandssemester startete im Januar 2016. Ungefähr 1,5 Jahre vorher hatte ich angefangen, mir ernsthaft Gedanken über ein Auslandssemester und die Möglichkeiten zu machen. Ich informierte mich über das Erasmus Programm und die Partneruniversitäten im Fachbereich Psychologie.

Ich hatte zunächst Spanien und alle Englischsprachigen Länder in den Fokus genommen. Bis zur Bewerbungsfrist am 15. Februar war ich mir meiner bis dahin in nur zwei Semestern Spanisch erworbenen Kenntnisse allerdings nicht allzu sicher und entschied mich für Oslo als meine erste Priorität und lediglich Valencia als meine Drittwahl – für alle Fälle. Mit dem Zusammensuchen von allen nötigen Formalien begann ich ca. Ende Dezember/Anfang Januar.

Den Bewerbungsvorgang empfand ich als sehr durchschaubar und gut angeleitet. Vor allem einige Namen von Dokumenten im Rahmen des Erasmus Programms waren zu Beginn ein wenig verwirrend (z.B. Learning Agreement, Grand Agreement...) – allerdings stecken dahinter lediglich die Kurswahlen und die generelle Vereinbarung mit Erasmus, z.B. in Bezug auf die Leistungen im Ausland und die finanzielle Förderung.

Unsere Erasmusbeauftragte Frau Mathes war des Weiteren immer sehr offen für Fragen und man konnte sich mit jeder Unsicherheit an sie wenden.

Nachdem ich dann meine Bewerbung abgeschlossen hatte, bekam ich ca. einen Monat später (Mitte März) meine Zusage für meine Erstwahl Oslo! Da ich mich dazu entschied, erst im Spring Semester (in Oslo von Januar bis Juni) zu gehen, standen mir somit noch fast 10 Monate des Wartens bevor. Bis ich mich tatsächlich im weiteren Schritte kümmern konnte, vergangen einige Monate (z.B. Kurswahl, Wohnheim). Man fand allerdings überall super Fristen ab wann alles möglich war.

Organisation und Uni im Gastland

In Oslo selber und Norwegen generell war alles sehr gut organisiert.

In der Faculty of Social Sciences gab es ein sehr nettes Infobüro (SV-Info), wo ich alle meine Dokumente unterschreiben lassen konnte und auch mit meiner Kurswahl vor Ort Hilfe hatte.

Man ist in Norwegen verpflichtet, sich ab einem Aufenthalt von länger als drei Monaten bei der Polizei zu registrieren. Auch das wird allerdings super von der Uni organisiert, da man seine fertige Anmeldung einfach beim International Office dort (Knutepunktet) abgeben und wieder abholen konnte. Informationen dazu und zu vielen weiteren Themen werden ausführlich in der Buddy Week

(Orientierungswoche bevor die Veranstaltungen beginnen, unbedingt teilnehmen) vermittelt. Man braucht sich also keine Sorgen zu machen, etwas zu vergessen! Ein Bankkonto zu eröffnen ist als Ausländer leider nicht so einfach, denn dafür braucht man eine sogenannte Norwegian ID Number. Diese bekommt man aber nur ab Aufhalten von mindestens 6 Monaten. Also kommt dies nur in Frage, wenn man zwei Semester dort bleibt. Ich und die meisten anderen Internationals hatten ein Konto bei einer deutschen Bank mit einer Kreditkarte mit guten Auslandsbedingungen. Ich habe die DKB genutzt, mit der ich überall kostenlos Bargeld abheben konnte. Leider kostet die direkte Bezahlung mit der Karte (z.B. im Supermarkt) 1,75% Gebühr, was nicht viel ist für ab und zu, wenn man mal kein Bargeld dabei hat, sich aber summiert. Da man in Norwegen wirklich ALLES mit Kreditkarte bezahlen kann (sogar das Bier in der Kneipe) empfehle ich euch, euch noch über eine Kreditkarte mit gratis Bezahloption im Ausland zu erkundigen. Das ist wirklich praktischer als immer Geld abheben zu müssen.

Auch einen Job zu finden ist ohne Norwegische Sprachkenntnisse sehr schwer. Es gibt viele Studentenpubs auf dem Campus, in denen man Volunteeringmäßig arbeiten kann und dafür vergünstigte Konditionen bekommt. Viele aus meiner Fakultät haben im U1 gearbeitet, dem Café der Faculty of Social Sciences. Man hat dort alle zwei Wochen eine ich meine 6-stündige Schicht. Den meisten hat es vor allem aufgrund der sozialen Kontakte, die man dort zusätzlich bekommt, und der Mitarbeiterinternen Veranstaltungen gut gefallen. Ich selber habe mich nicht dort angemeldet.

Die Uni bietet zudem ein gutes Sportangebot für diejenigen, die ihre körperliche Fitness nicht ganz vernachlässigen wollen in dem Semester. Besonders beliebt ist das Fitnessstudio von SIO, Atletica, welches Filialen auf dem Hauptcampus der UiO und auch in der Nähe von dem Studentenheim Sogn hat. Einige mehr sind über die Stadt verteilt, schaut am besten mal auf der Karte der SIO Website vorbei. Mitgliedschaft kostet umgerechnet etwas mehr als 20 Euro pro Monat, je nachdem wie lange man den Vertrag schließt (monatweise möglich).

Oslo ist von der Größe her ungefähr so groß wie Bremen und wenn dann die Sonne rauskommt, findet man ein paar super schöne Plätze, um draußen zu sein.

Meine Kurse

Die Internetseite der UiO bietet einen wirklich tollen Überblick über die angebotenen Kurse. Es ist genau beschrieben, welchen Inhalt das Modul haben wird, welche Prüfungsform(en) es gibt, ob Anwesenheitspflicht herrscht, welche Veranstaltungszeiten es genau sein werden und sogar wann der Klausurtermin ist. Kleiner Tipp: Die genauen Veranstaltungen und Veranstaltungszeiten für das nächste Semester sind (wie an jeder Uni) meist nur ca. 2 Monate vorher einsehbar. Man kann sich aber super an dem jeweiligen Spring oder Autumn Semester aus dem Vorjahr orientieren, da vieles gleich bleibt!

Ich konnte alle Kurse belegen, die ich wollte. Obwohl ich mich zum Zeitpunkt des Austausches noch im Bachelor Psychologie befand, konnte ich sowohl einen Masterkurs aus der Psychologie als auch aus der Soziologie belegen. Beide Kurse bestanden aus je 10CP und mit noch einem Norwegischkurs für weitere 10CP habe ich sogar am Ende die vorgegebenen 30CP erreicht.

Die Kursanmeldung findet über das sogenannte StudentWeb statt. Wie man seine Accounts für die einzelnen Seiten anlegt, bekommt man sehr gut wieder auf der UiO Website und dem Anschreiben von der Uni Oslo (Letter of Acceptance) etc. heraus. Zu beachten wäre noch, dass die Masterkurse dort komischerweise nicht aufgelistet sind und man sich per Email an die SV-Info wenden muss, um dort angemeldet zu werden.

Überlegt Euch möglichst früh, sobald die Kurse online sind und die Kursregistration eröffnet, welche Kurse ihr belegen wollt und tragt diese schon einmal ein. Wenn ein Kurs voll ist und ihr nicht mehr reinkommt, wäre das ärgerlich. Es ist auch möglich, sich in Kurse im Gesamtumfang von mehr als 30CP einzutragen. Wenn man nicht alle belegen will, gibt es entweder vor Kursbeginn die Möglichkeit (es gibt eine Frist kurz vor Kursbeginn für An- und Abmeldung, die euch in der Buddy Week mitgeteilt wird) sich wieder auszutragen. Dann kann der nächste Student auf einer möglichen Warteliste nachrücken. Oder Ihr bleibt aus reinem Interesse in mehr Kursen drin und erbringt die Prüfungsleistung am Ende nicht oder schaut spontan, ob ihr sie schafft. Denkt aber bitte immer daran, dass andere Studenten vielleicht auch Interesse an dem Kurs haben und macht dies nur sehr begrenzt. Alle anderen wollen ja genauso wie ihr ihr Semester möglichst früh planen.

Das Sprachniveau empfand ich als angenehm. Als International ohne sehr gute Norwegischkenntnisse darf man auch nur Kurse auf Englisch belegen. Da in den englischsprachigen Kursen meist viele andere Internationals sind, fällt es einem empfand ich nicht so schwer, vor der Klasse zu sprechen. In meinem Psychologiekurs (Selection and Development) waren aber tatsächlich überwiegend Norweger, da dies ein verpflichtender Master Kurs war. Aber es war absolut angenehm, im Kurs und in den Pause Englisch zu sprechen und jeder hatte Verständnis, falls jemand mal nicht die richtigen Worte gefunden hat.

Der Norwegischkurs war ziemlich gut. Wir hatten aber auch Glück mit unserem Lehrer, der wirklich toll war! Man hat zwar ganze 6 Stunden Unterricht pro Woche, aber ich finde es absolut wichtig, die Sprache von dem Land, in dem man sich aufhält, zumindest im Ansatz zu lernen. Außerdem hilft es sehr beim lesen von Schildern o.ä. z.B. im Supermarkt. Nach drei Monaten Kurs war ich auf dem Level, dass ich anfangen konnte, einfache Gespräche auf Norwegisch zu führen. Wenn Ihr die Chance habt, lernt ein bisschen Norwegisch vor dem Aufenthalt. Dann könnt ihr nach ein paar Wochen schon ein bisschen sprechen und nicht erst kurz bevor ihr wieder fahrt. Norwegisch ist für Deutsche auch wirklich leicht zu lernen, ein bisschen wie Plattdeutsch oder Niederländisch.

Unterkunft

Auch die Unterkunft wird von der UiO bestens organisiert. Zuständig dafür ist SiO, das Studentenwerk der Uni. SiO hat auch eine eigene Website, auf der ihr euch alle möglichen Unterkünfte anschauen könnt. Als Erasmusstudent hat man über SiO eine Unterkunft sicher! Also ein Punkt weniger, um den man sich Sorgen machen muss.

Es gibt eine Frist, bis zu der man sich zur Wahrnehmung dieses zugesicherten Platzes bei SiO bewerben muss. In seiner Bewerbung kann man fünf Prioritäten angeben. Ich habe in Sogn Studentby in einem möblierten Einzelzimmer gewohnt, was auch meine Erstwahl war. Die meisten Studenten wohnen in einem der zwei größten Wohnheime: Kringsja oder Sogn. Beide sind ca. 15 min zu Fuß voneinander entfernt. Ich hatte Glück und fast alle meine Freunde haben auch in Sogn gewohnt. Genauso kenne ich aber auch Gruppen, die hauptsächlich in Kringsja waren. Aber die meisten Internationals findet man dort allemal. SiO gibt auf der Website nicht den endgültigen Preis der Zimmer an, aber eine Preisspanne, in der das Zimmer bei Zuweisung auf jeden Fall liegen wird. Die Zimmer in Sogn sind mit die günstigsten, die man kriegen kann. Ich habe ca. 350 Euro bezahlt.

Von Sogn aus sind es knapp 20min zu Fuß zur Uni. Wenn man den Bus nimmt, ist man in 10 dort. Zur Metro muss man ebenfalls 10 min laufen (Ullevål Stadion), aber von dort aus ist man dann auch in 10min in der Innenstadt. Sogn selber ist wie ein kleines Dorf aufgebaut. Die meisten Häuser sind aus Backstein und sehen sehr Reihenhausmäßig aus. Kringsja ist eher in Blöcken mit Hochhäusern organisiert. Dafür sind meiner Erfahrung nach in Kringsja die meisten Wohnungen/Küchen moderner und neuer. Ich und meine Leute fanden Sogn aber irgendwie gemütlicher und wirklich zu empfehlen. Bei beiden Wohnheimen gibt es einen Supermarkt. Außerdem liegt Kringsja direkt am Sognsvann, einem riesigen See der im Sommer zum herum joggen und sogar schwimmen einlädt und im Winter für Spaziergänge und Skilanglauf beliebt ist. Dafür liegt Kringsja wiederum etwas weiter von der Stadt weg. Die Metro ist zwar näher, dafür wäre der Fußweg zur Uni und notfalls in die Stadt (z.B. nachts) doppelt so lang.

Ich habe in einer WG mit fünf anderen, ganz unterschiedlichen Nationalitäten gewohnt. Eine davon war auch eine Norwegerin – die gibt es dort also auch ab und zu. Wie das so in zusammengewürfelten WGs ist gibt es natürlich – vor allem unter unterschiedlichen Kulturen – auch mal Ärger was z.B. die Sauberkeit angeht. Ich hatte sehr Glück mit meiner WG, aber man sollte auf jeden Fall nicht allzu pingelig sein wenn man in eines der Wohnheime zieht.

Bei Miete eines möblierten Einzelzimmers findet man im Raum mindestens Bett, Schreibtisch, Regal und Schrank. Bettwäsche ist leider nicht dort, aber diese und Handtücher kann man günstig bei Ikea kaufen. Ich glaube ich habe für beides ca. 70 Euro ausgegeben, also wirklich ok. Küchenequipment ist

offiziell nicht eingeschlossen, die meisten WG Küchen sind aber gut bestückt von ehemaligen Studenten, die ihre Sachen zurückgelassen haben. Also erstmal schauen, was so da ist, dass zu Ikea Ergänzungen kaufen. Internet ist per Kabel in jedem Zimmer erreichbar, man braucht aber sein eigenes LAN-Kabel und wenn man mag einen Router, den man dort anschließt. Ich habe beides aus Deutschland mitgebracht, damit ich gleich Internet hab.

Sonstiges

Norwegen ist ein wunderschönes Land. Ihr solltet auf jeden Fall ein paar Ausflüge in die Natur machen. Welche Orte da beliebt sind, kriegt man relativ schnell mit, wenn ihr vor Ort seid.

Sehr beliebt ist z.B. Tromsø, die „größte“ Stadt ganz im Norden von Norwegen. Dort gibt es einen Flughafen und es ist somit leicht zu erreichen. Auch in Oslo war der Winter sehr schön mit viel Schnee (und -18° Anfang Januar), aber dort oben im Nirgendwo ist es noch einmal ein ganz anderes Erlebnis. Für alle Skisportfreunde: Der Oslo Vinterpark ist mit der Metro von der Innenstadt aus in 45min zu erreichen. Ich hatte einen Saisonpass (2500 NOK) und bin von Januar bis Mitte April fast jede Woche Snowboard gefahren. Das Skigebiet ist zwar klein, aber für ab und zu mal fahren (vor allem, wenn man sonst im flachen Norddeutschland ist) ist es super gewesen. Viele Freunde ohne Skipass kamen meist freitags mit, weil es da Studentenrabatt gibt und der Tagespass dass nur 240NOK anstatt 400NOK kostet.

Generell ist Norwegen – wie ihr vielleicht mitbekommen habt – ein sehr teures Land. Ich schätze, ich habe an die 900 Euro pro Monat ausgegeben – allerdings inklusive viel Reisen! Ich muss aber sagen, dass ich mit dem Erasmusstipendium, Kindergeld, Bafög und Unterstützung meiner Eltern bei der Miete sehr gut ausgekommen bin.

Ein paar preisliche Beispiele: Packung Käse 4-6 Euro, Milch 1,50 Euro, Tafel Schokolade 3-5 Euro, Halbe Liter Dose Bier 2,50 Euro, Bier in der Bar 8 Euro... Wenn man sich umsieht, kann man aber auch relativ günstig einkaufen. Aber man zahlt definitiv mehr als in Deutschland für Lebensmittel.

Tatsächlich kommt es meist so, dass der Freundeskreis in Oslo – wie vermutlich in allen anderen Ländern auch während ERASMUS – hauptsächlich aus Internationals besteht. Um Norweger kennenzulernen, sollte man sich irgendwo sozial einbringen, z.B. in Studentenvereinigungen an der Uni oder im Sportverein. Ich war im Psychologenchor „Kling Kokos“ was mir super Kontakt zu norwegischen Studenten und jede Menge Spaß bereitet hat!

Nach der Rückkehr

Das Transcript der UiO konnte ich nach Eintragung meiner Klausurergebnisse online anfordern und habe es dann innerhalb von einer Woche per Post bekommen. Da ich im 6. Semester gegangen bin, hatte ich von Anfang an nicht geplant, mir noch Studienleistungen anrechnen zu lassen, deswegen kann ich zu dem Punkt nichts sagen. Allerdings kann man im Learning Agreement genau festhalten, welche Kurse belegt und wie anerkannt werden und das sollte dann auch so passieren.

Fazit

Abschließend kann ich nur sagen, dass ich Oslo für einen Auslandsaufenthalt wärmstens empfehlen kann. Wer Lust hat, mal einen richtigen Winter zu sehen, der sollte definitiv im Spring Semester in Oslo sein. Dann bekommt man auch noch den Anfang des Sommers mit und ab Januar ist es auch gar nicht mehr so lange dunkel – und es wird jeden Tag besser!

Insbesondere hat mir dieses Semester gezeigt, wie leicht es ist, sich woanders Zuhause zu fühlen. Vor allem in den ersten Wochen hat man es leicht, neue Leute kennenzulernen, weil alle super offen sind und in derselben Position wie man selbst. Es ist ein gutes Gefühl, zu merken, dass man einfach so in einem anderen Land in einer anderen Sprache zurechtkommt. Macht es unbedingt!