

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>2021</b> <small>(akademischen Jahr)</small>
<b>Studiengang:</b>	<b>Rehabilitationspädagogik</b>	<b>Zeitraum</b> <small>(von bis):</small>	<b>1.1.2021-1.7.2021</b>
<b>Land:</b>	<b>Norwegen</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Oslo</b>
<b>Universität:</b>	<b>UiO</b>	<b>Unterrichts- sprache:</b>	<b>Englisch</b>
<b>Austauschprogramm:</b> (z.B. ERASMUS)		<b>Erasmus+</b>	

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:  
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 <small>(niedrig)</small>	2	3	4	5 <small>(hoch)</small>
Soziale Integration:		X			
Akademische Zufriedenheit:				X	
Zufriedenheit insgesamt:				X	

ECTS-Gebrauch:    JA: **X**                    NEIN:

### Vorbereitung

#### Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Die Bewerbung ging für mich recht einfach von der Hand, da ich bloß von dem Referat Internationales nominiert werden und meine bisherigen Leistungen einreichen musste.

#### Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Die Finanzierung erfolgte über die Erasmus+-Förderung sowie mein eigenes Erspartes.

#### Dokumente (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Es ist natürlich wichtig Ausweisdokumente bei sich zu haben wie Personalausweis, Reisepass und ggf. Führerschein, falls man sich mal ein Auto mieten möchte zum Beispiel. Ansonsten habe ich mir einen Studentenausweis von der UiO ausstellen lassen, welchen ich dafür benötigt habe in die Uni zu kommen (als key) und außerdem ist es ein schönes Andenken.

#### Sprachkurs (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

In Deutschland habe ich keinen Sprachkurs absolviert bevor ich meinen Auslandsaufenthalt begonnen habe. In Oslo habe ich aber einen norwegischen Sprachkurs abgeschlossen. Mir war es wichtig einen Einblick in die Sprache zu bekommen, weil man ja doch Gast in einem fremden Land ist. Ich möchte auch erwähnen, dass mir dies persönlich und akademisch sehr viel gebracht hat. Es war praktisch ein wenig Norwegisch zu verstehen, unter anderem, weil ich zwei norwegische Mitbewohnerinnen hatte und da konnte ich schon paar Bruchstücke aufschneiden. Ich kann es denjenigen nur empfehlen einen norwegischen Sprachkurs zu absolvieren, da man im alltäglichen Leben nicht nur mit Englisch konfrontiert wird. Im Supermarkt, in Bus und Bahn und in

Einkaufsläden wird zunächst einmal angenommen, dass man norwegisch spricht. Zu wissen ob gerade danach gefragt wird ob man eine Tüte haben möchte oder ob der Beleg in die Tasche gelegt werden soll ist meiner Meinung nach sehr hilfreich und außerdem ein schönes Gefühl, wenn man versteht was gefragt wird.

## Während des Aufenthalts

### **Ankunft** (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Bei Ankunft konnte man sich wegen Corona auf einer Website der Policestation einen Termin für das Einwohnermeldeamt machen. Hauptsächlich ist dies nötig für Studierende, die länger als 6 Monate in Norwegen residieren möchten. Die Seite war bei meiner Ankunft sehr überlastet und so hat man wenn man glücklich war einen Termin in 4/5 Monaten bekommen. daher empfehle ich vor dem Aufenthalt schon einmal zu schauen ob man einen termin reservieren kann.

Bei meiner Ankunft in Oslo musste ich wegen der 10-tägigen Quarantänepflicht vorzeigen, wo meine Bleibe sein wird und bei mir wurde noch am Flughafen ein Corona-Test durchgeführt. Danach musste ich mich auf direktem Wege in ein Quarantänehotel begeben, welches von der UiO bereitgestellt und bezahlt wurde. Man durfte auf kleine Spaziergänge gehen, jedoch nicht unbedingt Läden betreten, nur wenn dies erforderlich ist (Apotheke, Essen). Dies war natürlich auch nur mit einer Maske möglich. Frühstück, Mittagessen und warmes Abendessen wurde jeden Tag vor die Tür des Hotelzimmers geliefert. Nach ungefähr 7 Tagen konnte man einen kostenlosen Corona Test machen. Nach den 10 Tagen durfte ich dann in meine WG ziehen.

### **Campus** (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Das Informationszentrum von der UiO für Studierende war sehr zuverlässig bei der Klärung von Angelegenheiten. Die Mensa sowie die Cafeteria habe ich nie betreten, da sie meines Wissens nach zu Anfang des Jahres nicht geöffnet waren.

Ich habe mich oft gerne in die Bibliothek begeben, da man dort super lernen kann aber gleichzeitig unter anderen Studierenden ist. Anfang des Jahres, wo die Corona-Einschränkungen noch stärker waren, gab es auch eine Zeit, wo die Bibliotheken vollkommen geschlossen waren. Was ich sehr praktisch fand ist, dass man sich Studierplätze und -räume über die Website buchen konnte. So konnte man sogar auch Online Klausuren in der Bibliothek organisieren und schreiben. Den Campus empfand ich generell als sehr ansprechend, groß und schön. Die

### **Vorlesungen** (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Meine Vorlesungen sowie als auch meine Prüfungen habe ich Online absolviert. Natürlich fand ich es sehr schade, dass daher Gruppenarbeiten und der Austausch mit den anderen Studierenden im Allgemeinen nicht in Präsenz stattfinden konnte.

Meine Professoren waren jedoch sehr freundlich und haben ebenfalls zum Ausdruck gebracht, dass auch sie es bedauern nicht regulär unterrichten zu können. Meines Erachtens erfordert die Corona-Pandemie eine Anpassung von Lehrenden und Lernenden. Außerdem habe ich von Beginn an damit gerechnet, dass es sehr wahrscheinlich auf Online-Vorlesungen hinauslaufen würde. Eine andere Bibliothek in der Innenstadt namens Deichman im Stadtteil Bjørvika ist in der Nähe der Oper gelegen und bietet einen super schönen Ausblick auf das Wasser und die Oper.

### **Wohnen** (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kautions, Wohngeld etc.)

Durch die Corona Pandemie wurde den internationalen Studierenden anfangs der Zugang zu Studierendenwohnheimen bestritten und so musste ich mich selber auf die Suche nach einer privaten WG begeben. Es wurde gesagt, dass es wahrscheinlich teurer und recht schwierig wird auf privatem Wege eine Unterkunft zu finden. Dies hat mich anfangs etwas bedrückt und beängstigt. Doch schließlich wurde ich auf der Website "Hybel" fündig und fand eine 5er WG im Zentrum von Oslo. Die Lage war perfekt und der Preis war für Oslo sehr in Ordnung. Nach einem Facetime-Gespräch haben mir meine Mitbewohner eine Zusage gegeben, dass sie gerne möchten, dass ich einziehe. Danach wurden Formalien geregelt wie den Mietvertrag zu unterschreiben, die Kautionszahlung zu bezahlen und die erste Miete stand ebenfalls an. Bei meiner Wohnungssuche habe ich darauf geachtet, dass das Zimmer komplett möbliert war und so musste ich mich nicht mehr um all zu viel kümmern als ich einzog. Die WG war im Allgemeinen sehr gemütlich und hatte einen sehr skandinavischen und freundlichen Touch. Ich wohnte in einer internationalen WG, die aus 2 Norwegerinnen, einer Britin, einer Polin und mir, einer Deutschen bestand. Wir haben uns auf Englisch unterhalten.

#### **Unterhaltskosten** (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Die Miete bezahlte ich teilweise mit der Erasmus+-Förderung. Doch da die Miete höher war als die finanzielle Unterstützung, musste ich auf mein Ersparnis zurückgreifen. Ich wurde außerdem noch von meinen Eltern finanziell unterstützt.

Paar Supermärkte hatten wöchentlich immer Angebote für Studierende. Man konnte mit einer App ausgewählte Lebensmittel und Getränke zu einem günstigeren Preis bekommen. Zug Tickets bekommt man als Student mit einem Studentenausweis oder der Studentenapp auch ermäßigt.

#### **Öffentliche Verkehrsmittel** (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Zug Tickets bekommt man mit einem Studentenausweis oder der Studentenapp auch ermäßigt. Generell ist Oslo gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln vernetzt. Mit dem Flytoget kommt man für etwa 10 Euro schnell und zuverlässig zum Flughafen Gardermoen. Die T-Bane sowie als auch die Busse sind ebenfalls gut angebunden.

#### **Kontakte** (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

Von dem SIO community service der Universität Oslo werden Sportmöglichkeiten für Studierende angeboten. Dies kann alles auf der Website nachgelesen werden. Meines Wissens nach bekommen Studierende auch in (manchen) Fitnessstudios Ermäßigungen.

#### **Nachtleben / Kultur** (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Zu Beginn des Jahres habe ich herzlich wenig vom Nachtleben in Oslo mitbekommen, da entweder alle Geschäfte, außer Supermärkte und Apotheken, wegen Corona geschlossen hatten oder nur die Bars und Restaurants nicht öffnen durften. Nach und nach hat sich die Corona Situation immer mehr verbessert und so bin ich in den Sommermonaten, Mai/Juni, öfter mal in eine Bar oder in ein Restaurant gegangen. Der Sommer in Oslo ist super schön und warm und Oslo wirkt im Gegensatz zum Winter viel belebter und aufgeweckter. Trotzdem haben beide Jahreszeiten ihre schönen Seiten.

#### **Sonstiges** (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

In Norwegen wird fast ausschließlich mit Karte bezahlt. Daher empfehle ich sehr sich eine Masterkarte anzuschaffen. Flüge und Zug-/Bustickets oder auch die TooGoodToGo App laufen über eine funktionierende Mastercard.

## Nützliches

**Sonstige Tipps und Infos** (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

Ich empfehle für einen. Auslandsaufenthalt in Norwegen vorher zu sparen, weil die Lebenskosten höher sind.

SIO-center: [info@sio.no](mailto:info@sio.no) (Sport, Uni-Angelegenheiten, Informationen)

UDI Application portal (police station, residency)