

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>WiSe 2023/24</b>
		(akademischen Jahr)	
<b>Studiengang:</b>	<b>Sonderpädagogik, M.A.</b>	<b>Zeitraum (von bis):</b>	<b>09.08-22.12.2023</b>
<b>Land:</b>	<b>Norwegen</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Trondheim</b>
<b>Universität:</b>	<b>NTNU</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 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
Soziale Integration:					+
Akademische Zufriedenheit:					+
Zufriedenheit insgesamt:					+

ECTS-Gebrauch:    JA:                    NEIN:

### Vorbereitung

#### Bewerbung / Einschreibung

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

Ich hatte mich zuvor über die Fakultät Rehabilitationswissenschaften bereits für das WiSe 22/23 um einen Platz in Norwegen beworben. Leider habe ich zu dem Zeitpunkt keinen Platz in Trondheim bekommen. Als ich es dann im Jahr darauf nochmals probiert habe, hatte ich mehr Glück bei der Auslosung der Plätze und habe einen Platz an der Uni bekommen. Der Bewerbungsprozess war an sich simpel. Ich wurde gut beraten und musste nur ein Formular ausfüllen, später dann einige Dokumente wie das Transcript of Records einreichen. Mein Erasmus Gehalt habe ich pünktlich vor meiner Abreise bekommen.

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

Erasmus Förderung und Erasmus Mobilitätzuschuss

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

Personalausweis

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

Ich habe einen Sprachkurs in Norwegisch belegt, für den man sich gesondert von anderen Kursen und weitaus früher anmelden musste (Emails checken!). Die norwegische Sprache klingt meiner Meinung nach sehr schön und ähnelt von der Grammatik und vielen Vokabeln der deutschen Sprache, weshalb ich es als relativ einfach empfunden habe die Sprache zu lernen. Es kommt natürlich immer darauf an, ob es einem generell liegt und vor allem Spaß macht eine neue Sprache zu lernen. Auch wenn es absolut nicht notwendig ist norwegisch zu sprechen, da alle Norweger sehr gute Englischkenntnisse haben, hat es mir großen Spaß gemacht und ich würde es immer wieder machen.

## Während des Aufenthalts

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

Ich bin von Düsseldorf mit einem Zwischenstopp in Oslo nach Trondheim geflogen. Am Flughafen konnte ich mit dem Flybus direkt ins Zentrum fahren (es gibt vergünstigte Studentenpreise für den Flughafentransport mit Bus!). Alle Exchange Students mussten sich bei der Polizei mit ihrem temporären Wohnsitz registrieren, das wird einem aber alles in der ersten Uniwoche erklärt.

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

In Trondheim gibt es viele Campusse, die in der Stadt verteilt liegen. Ich hatte hauptsächlich Kurse am Campus Kalvskinnet im Zentrum. Mein Norwegisch Sprachkurs war am Campus Dragvoll, etwas außerhalb des Stadtzentrums. Mit dem Bus war der Campus aber gut zu erreichen. Viele Studierende sind am größten Campus Gløshaugen. Alle drei Campusse haben eine Cafeteria. Das Mensa-/Cafeteriaessen ist allerdings sehr teuer, sodass die meisten Studierenden sich ihr eigenes Essen mitbringen. Der Campus Kalvskinnet hat mir besonders gut gefallen, da er sehr modern und hell eingerichtet ist und dort eine angenehme Lernatmosphäre herrscht.

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

Ich persönlich habe drei Kurse belegt. Es war schwierig Kurse zu finden, die eins zu eins zu meinem Studiengang gepasst haben, da die meisten Kurse für den Bachelor ausgelegt waren oder nicht meinem Profil Sonderpädagogik entsprachen. Letztendlich konnte ich mir aber trotzdem zwei Kurse anrechnen lassen.

Die Kurse in Trondheim geben entweder 7,5 oder 15 Credits. Sie sind intensiver als an der TU Dortmund und es wird von der Uni empfohlen nicht mehr als 4 Kurse pro Semester zu belegen. Ich hatte anfangs Sorge, dass meine Englischkenntnisse nicht ausreichen würden. Allerdings geht es allen so und die Dozenten sind ebenfalls keine Muttersprachler. Es war anfangs ungewohnt auf Englisch zu kommunizieren und sich ausschließlich mit englischer Literatur und Inhalten zu befassen. Jedoch habe ich mich schnell an das Level gewöhnt. Man braucht sich da wirklich keine Sorgen zu machen!

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

Ich habe mich über die Uni für ein Studentenwohnheim beworben. Da es für dieses WiSe nicht garantiert wurde, dass man einen Platz bekommt habe ich mich zusätzlich privat um eine Wohnung gekümmert. Hier kann ich die webpages finn.no und hybel.no empfehlen. Wenn ihr privat nach einer Wohnung sucht, fangt so früh wie möglich damit an. Ich habe sehr viele Absagen bekommen, aber letztendlich noch eine Wohnung direkt im Stadtzentrum bekommen. Auch wenn ich Glück hatte und meine Mietkosten sehr gering waren, mussten viele Studierende um einiges mehr bezahlen. Daher ist es schon mit am günstigsten in einem Studentenwohnheim zu leben.

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

Es ist schwierig hier einen Pauschalbetrag zu nennen. Die Preise in Supermärkten, Restaurants und Bars sind wesentlich teurer als in Deutschland (im Supermarkt kosten die meisten Lebensmittel das 2- bis 3-fache!). Ich habe für meine Miete nur ca. 350 Euro kalt gezahlt, viele Studierende haben aber um einiges mehr (+200/300 Euro oder mehr) gezahlt. Ein Tipp um im Restaurants Geld zu sparen ist kostenloses Wasser zu trinken, anstatt sich eine Cola oder ähnliches für 6-7Euro zu bestellen. Leitungswasser wird in Norwegen immer kostenlos in Restaurants, Clubs und Bars angeboten. Zudem gibt es Apps, welche Angebote in Supermärkten anzeigen (ich hatte die App "eTilbudsavis"). Viele Restaurants/Cafes bieten auch "Too-Good-To-Go" an. Dadurch kann man auch Geld sparen. Generell sind die Supermärkte Rema und Kiwi am

günstigsten. Da Trondheim eine Studentenstadt ist gibt es für viele Attraktionen (z.B. Kajakfahren durch den Fjord) Studentenrabatte. Falls ihr Möbelstücke braucht schaut in Secondhand Geschäften oder auf finn.no (vergleichbar mit ebay). Ich habe über ReStore (eine Organisation von der Uni Trondheim für Studierende) kostenlos Möbel bekommen können. Es lohnt sich dort vorbeizuschauen.

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

Trondheim ist durch Buslinien recht gut vernetzt. Der öffentliche Verkehr ist um einiges verlässlicher als in Deutschland. Für mich hat es sich gelohnt ein Monatsticket zu kaufen, das kostet umgerechnet ca. 50 Euro.

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

In der ersten Uni-Woche habe ich durch Einführungsveranstaltungen und -angebote (z.B. Wanderung) sehr viele Exchangestudents kennengelernt. Die Uni bietet viele Sportarten an, wodurch man auch sehr schnell neue Leute kennenlernt. Dadurch, dass ich mit zwei Norwegerinnen zusammengelebt habe, habe ich auch viel von der norwegischen Kultur und Lebensweise kennenlernen dürfen.

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

Wie bereits erwähnt ist das Nachtleben in Norwegen sehr teuer. Vor allem Alkohol kostet sehr viel Geld (12 Euro für ein Bier in den meisten Bars und Clubs, 3-4 Euro pro Dose Bier im Supermarkt). In der Bar "Circus" gibt es das günstigste Bier, am liebsten feiern war ich in "Downtown". Der Einlass in Clubs und Bars ist in Norwegen erst ab 20 Jahren. Im "Studenter Samfundet" finden Events für Studenten statt, am Wochenende kann man dort auch feiern gehen. Wenn man dort eine Mitgliedschaft abschließt, bekommt man ermäßigte Preise auf Eintritt, Getränke und sonstige Tickets. Die Mitgliedschaft kostet aber umgerechnet auch 30 Euro, für mich hat es sich nicht so wirklich gelohnt. Aber das muss jeder für sich selbst entscheiden :). Es lohnt sich auf jeden Fall dort mal feiern zu gehen, da das Gebäude riesig ist und es mehrere Räume gibt.

In Trondheim gibt es viele Shoppingmalls. Viele Läden, wie Vero Moda, H&M oder Gina Tricot sind wie in Deutschland. Natürlich gibt es auch einige Boutiquen, die es bei uns nicht gibt. Ansonsten gibt sehr viele Läden für Outdoorsport. Im Stadtteil "Solsiden" gibt es ein Sportoutlet in dem man Sportbekleidung/Schuhe/Ausrüstung etwas günstiger bekommt. Das Stadtzentrum von Trondheim ist sehr schön und man kann dort durch viele Geschäfte und Cafes bummeln.

Insgesamt hat man an Cafes, Bars und Einkaufsmöglichkeiten meiner Meinung nach viele Möglichkeiten, auch wenn das Stadtzentrum an sich sehr übersichtlich ist, was den Vorteil hat, dass man sich schnell zurechtfindet. Kinofilme werden fast immer auf Englisch mit norwegischem Untertitel ausgestrahlt. Vor allem für Regen- oder kalte Wintertage ist das eine schöne Aktivität. Was ich auch empfehlen kann ist Minigolf spielen bei Trondheim Camping.

Was vegetarische/vegane Alternativen angeht ist Deutschland sehr viel weiter entwickelt als Norwegen. Einen Kaffee mit Hafermilch hat man überall bekommen, Ersatzprodukte gab es in Supermärkten jedoch kaum (hier kann ich Coop Extra oder Meny empfehlen). Ich persönlich lebe vegan und fande es für die vier einhalb Monate jedoch in Ordnung. Ich musste nie auf tierische Produkte zurückgreifen, da man ja auch ohne Ersatzprodukte kochen kann. Es gibt ein komplett veganes Restaurant "Mat fra Hagen" in Trondheim mit einem All-you-can-eat Buffet. Das ist sogar recht preiswert im Gegensatz zu anderen Restaurants und das Essen dort ist sehr lecker.

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

In Norwegen kann man (fast) überall mit Kreditkarte/digital bezahlen. Ich habe dort nie jemanden mit Bargeld zahlen sehen. Ich habe weder im Vorraus noch Vorort Bargeld von Euro in norwegische Kronen wechseln lassen und es war auch absolut nicht nötig. Man braucht aber auf jeden Fall eine Debit- oder Master-/Visacard.

## Nützliches

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

Die Menschen in Norwegen kommunizieren anstelle von Whatsapp über Messenger und Snapchat. Auch Facebook wird häufig für Ankündigungen von Events etc. genutzt. Es lohnt sich einen Facebook Account zu erstellen, falls man keinen hat.

Norwegen ist nicht umsonst für seine wunderschöne Natur bekannt. Es lohnt sich Ausflüge und Trips außerhalb von Trondheim zu machen. Meine Highlights waren ein Trip auf die Lofoten und ein Roadtrip mit dem Auto zum Geirangerfjord mit verschiedenen Zwischenstopps. Aber auch in Trondheim und Umgebung kann man wandern gehen und wunderschöne vielfältige Natur bewundern. Es ist möglich sich über die Uni für wenig Geld eine Hütte mitten in der "freien Natur" mieten (NTNUI Koiene).

**Mein Erfahrungsbericht darf im Internet veröffentlicht werden:**

**JA:**  **NEIN:**

**Meine E-Mail Adresse für weitere Informationen:**

**Bitte schicken Sie dieses Dokument als Word-Datei per E-Mail an**  
[erasmus-outgoings@tu-dortmund.de](mailto:erasmus-outgoings@tu-dortmund.de)

**im folgenden Speicherformat: Vorname Nachname\_Stadt.doc**

**DANKE!!**