

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:		Austausch im:	2019/2020 <small>(akademischen Jahr)</small>
Studiengang:	Master Rehabilitationswissenschaften	Zeitraum (von bis):	01.01.10- 30.05.2020
Land:	Norwegen	Stadt:	Oslo
Universität:	Universitetet i Oslo	Unterrichts- sprache:	Englisch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)		Erasmus	

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

	1 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
Soziale Integration:					<input checked="" type="checkbox"/>
Akademische Zufriedenheit:					<input checked="" type="checkbox"/>
Zufriedenheit insgesamt:					<input checked="" type="checkbox"/>

ECTS-Gebrauch: JA: NEIN:

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

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

Die Unterstützung durch das Fachgebiet Internationales der Rehabilitationswissenschaften sowie des Referat International der TU Dortmund war sehr hilfreich. Man wurde auf Fristen aufmerksam gemacht und erinnert (Frist für die Anmeldung eines Erasmus Semesters, Frist für die Anmeldung an der Partneruni und fürs Wohnen). Außerdem wurde man sehr gut bei der Erstellung des Stundenplans unterstützt.

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

Erasmus Förderung

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

Keine Dokumente notwendig, außer einen gültigen Personalausweis

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

OLS online Sprachkurs (englisch) und einen freiwilligen norwegisch Sprachkurs an der Uni in Oslo.

Während des Aufenthalts

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

Für die Ankunft in Oslo wurde lediglich ein gültiger Personalausweis benötigt. Es gibt viele Möglichkeiten nach Oslo einzureisen. Man kann das Flugzeug nehmen, mit dem Bus oder dem

eigenen Fahrzeug (was einem erheblich mehr Mobilität vor Ort anbietet) anreisen. Ich bin geflogen. Was man allerdings beachten sollte ist, dass es mehr als schwierig sein kann sein ganzes Gepäck vom Flughafen zur Uni zu bringen und von da aus zum Studentwohnheim (Oslo kann sehr hügelig sein!). Beim packen darauf achten, dass man im zweifelsfall alleine mit dem Gepäck zurechtkommt (und das über mehrere Stunden, da es etwas zeitaufwendig ist zur Uni zu kommen und sich dort seine Schlüssel für das Wohnheim abzuholen und dann zum Wohnheim zu fahren), oder man eine Person (Freunde, Familie etc.) für die ersten Tage mitnimmt, die einen unterstützt.

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

Der Campus der UIO ist sehr übersichtlich und man findet dort alle nötigen Anlaufstellen. Zentral gelegen ist die Hauptbibliothek, die zum Lernen und Arbeiten einlädt. Ansonsten sind auf dem Campus allerdings noch die jeweils bereichsspezifischen Bibliotheken angesiedelt. In unmittelbarer Nähe zur Hauptbibliothek befindet sich das Kundenzentrum SIO, welche für alle Fragen bezüglich des Wohnen und Studierens verantwortlich ist. Über dem SIO findet man auch die Arztpraxis, welche bei Erkrankungen aufgesucht werden kann. Im selben Gebäude ist auch der Buchshop, in welchem man alle für die Uni benötigten Bücher erhalten kann. Die Mensa sowie ein kleiner Supermarkt befinden sich ebenfalls in unmittelbarer Nähe. Das International Office ist immer im Gebäude der jeweiligen Fakultät zu finden, dort kann man das Certificate of Arrival und Attendance unterschreiben lassen. Computer sowie Cafes, an denen man günstigen Nachfüllkaffee erhalten kann, finden sich auch überall am Campus verteilt. Da man an der Uni in Oslo alle möglichen Belange (Ausleihe, drucken, scannen etc.) über die Unikarte regelt, sollte diese möglichst schnell im Kundenzentrum vom SIO angefordert werden. Dies geht ziemlich schnell und man bekommt die Karte nach 10 Minuten ausgehändigt. Es bietet sich an die Karte direkt dann zu beantragen, wenn man die Schlüssel fürs Studentenwohnheim abholt.

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

Die Vorlesungen/Seminare, an denen man in Oslo teilnehmen kann, werden für Erasmus Studierende ausschließlich in englisch angeboten. Ein Sprachniveau von B1 bis B2 ist auf jeden Fall erforderlich, um den Seminaren folgen zu können. Außerdem werden in Oslo ECTS anhand einer bestimmten Anzahl an zu lesenden Seiten bemessen. Das heißt es ist in Oslo üblich sehr viele Texte auf englisch lesen zu müssen, die dann auch für die entsprechende Klausur oder den entsprechenden Essay benötigt werden. Die Professoren sind wirklich sehr motiviert und bemühen sich sehr um die Studenten.

Wohnen (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kauton, Wohngeld etc.)

Wohnen in Oslo ist teuer aber schön. Ich habe in Sogn im Studentenwohnheim gewohnt. Mein Zimmer war in einer secher WG mit geteiltem Bad und Küche. Diese Kombination wurde sehr oft von den Auslandsstudenten genutzt. Die Kauton belief sich auf 8000 Kronen (umgerechnet ungefähr 800 Euro), die Miete betrug ungefähr 500 Euro. In Oslo bekommt man als Auslandsstudent einen WG Platz in einem Studentenwohnheim garantiert. Man wird auf der Internetseite der Uni sehr gut unterstützt. Allerdings muss man sich auch hier auf Fristen einstellen und einen genauen Zeitpunkt angeben, wann man das Zimmer beziehen möchte, da man nur eine gewisse Tageszahl nach dem, im Vertrag festgelegten Termin, hat den Schlüssel abzuholen. Die meisten Internationals werden oft entweder im Studentenwohnheim in Sogn oder in Kringsja untergebracht. Dies ist sehr schön, da man so schnell viele Internationals kennenlernt und es häufig gemeinsame Aktivitäten gibt und man so immer mit Personen in Kontakt kommt und nicht die Gefahr läuft alleine zu sein.

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

Norwegen und vor allem Oslo ist super teuer! Man weiß es zwar vorher, aber unterschätzt es trotzdem. Mit der Erasmus Förderung kann man noch nicht einmal die gesamte Miete (pendelt sich

so bei ungefähr 500 Euro für ein Zimmer ein) bezahlen. Ein kleiner Einkauf kann dann auch schonmal schnell umgerechnet 50 Euro kosten. Außerdem möchte man ja auch reisen und kleinere Unternehmungen machen. Deswegen bietet es sich an entweder nebenbei zu arbeiten oder Geld anzusparen. Man möchte in der Zeit ja schließlich nicht auf jeden Cent achten müssen. Alkohol und Süßigkeiten sind in Oslo fast überhaupt nicht zu bezahlen (Es ist wirklich ein Vorteil hier etwas aus der Heimat mitgebracht zu haben oder sich schicken oder von Freunden mitbringen zu lassen). Ein Monatsticket für die Öffentlichen kostet in Oslo ungefähr 50 Euro und kann ganz einfach über eine App (Ruter Billett) gekauft werden. Genrell alles ist teuer: Das zeigt sich auch in Eintrittspreisen. Ein guter Tipp ist viele Angebote vom ESN anzunehmen, da viele Aktivitäten zu studentenfreundlichen Preisen angeboten werden.

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

Die öffentlichen Verkehrsmittel sind super! Es gibt Busse, Trams und die Metro. Diese kommen alle in sehr kurzen Abständen und man muss nie oft warten. Allerdings sollte man unbedingt darauf achten wie man wieder nach Hause kommt, wenn man abends länger weg bleibt. Es fahren nicht zu allen Studentenwohnheimen immer Busse nach Hause und die Metro fährt auch zwischen bestimmten Zeiten nicht. Taxen sind leider nicht zu bezahlen und es kann verdammt kalt werden, wenn man eine Stunde bei minus Graden nach Hause laufen muss (Also vorher informieren!).

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

Nützliche Kontakte sind auf jeden Fall die Ansprechpartner vom Referat Internationales an der jeweiligen Fakultät. Außerdem stehen die Personen vom ESN jederzeit zur Verfügung. Was das Wohnen, den Sport und ein paar Uni Angelegenheiten angeht, ist das SIO zuständig. In der O-Woche wird man auch einer Buddy Group zugeteilt. Die jeweiligen Buddys können auch jederzeit als Ansprechpartner genutzt werden.

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

Kultur: Oslo hat sehr viel an Kultur zu bieten. Es gibt zahlreiche Museen wie zum Beispiel das Munch Museum, das Wiking Museum. Oslo hat eine schöne Innenstadt, in der man alles bekommt was man braucht. Im Winter gibt es in Frogner eine Schlittschuhbahn. Da Oslo umgeben von viel Natur ist, bietet es sich an schnell die Stadt verlassen und wandern gehen zu können. Die Natur ist unfassbar schön. Es bietet sich außerdem an einen Roadtrip zu unternehmen und andere Orte in Norwegen zu erkunden. Es lohnt sich außerdem die Angebote, die vom ESN angeboten werden, wahrzunehmen. Diese sind zahlreich und bringen den Internationals die norwegische Kultur näher. Für Wocheneinkäufe bieten sich am besten Einkaufsläden wie REMA oder KIWI an. Diese sind im Vergleich zu anderen Läden die günstigeren. Außerdem gibt es im Stadtteil Grønland einen günstigen Laden für Obst und Gemüse und weitere Kleinigkeiten. Das Nachtleben in Oslo ist vielfältig allerdings auch teuer. Auch hier lohnt es sich die Angebote von der Uni oder ESN anzunehmen. Außerdem gibt es jeden Mittwoch in der Bar Mabou in der Innenstadt eine Wein Happy Hour.

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

Da in Norwegen ausschließlich mit Karte bezahlt wird, selbst bei den kleinsten Beträgen, lohnt es sich eine Kreditkarte zu beantragen. Außerdem gestaltet sich so das Bezahlen der Miete einfacher. Auch kann man so Zug-, Bus- Tickets schnell und einfach über eine App bezahlen. Ich habe außerdem eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen. In Zeiten von Eduroam hat man auf dem gesamten Campus der Uni in Oslo einen Internetzugang. Im Sogn Studentenwohnheim wird einem außerdem ein Eternet Kabel zur Verfügung gestellt, allerdings muss man darauf achten, dass man eine passende Anschlussstelle an seinem Laptop hat. Das war bei mir nicht der Fall, weswegen ich mir einen Router angeschafft habe. Bevor man allerdings losläuft und sich einen teuren Router kauft, kann man in den entsprechenden FB Gruppen nachfragen, ob andere Studierende einen Router abzugeben haben, was ziemlich oft der Fall ist. Außerdem lohnt es sich den Router mit mehreren in einer WG zu teilen. Wie teuer ein Telefonat von und nach Oslo ist, hängt vom jeweiligen Anbieter ab.