

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>2022</b> <small>(akademischen Jahr)</small>
<b>Studiengang:</b>	<b>MA Lehramt sonderpädagogische Förderung</b>	<b>Zeitraum (von bis):</b>	<b>Januar-Juni 2022</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>	<b>(z.B. ERASMUS)</b>	<b>Erasmus</b>	

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

	1 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
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))

Grundsätzlich wurden Informationen von Seiten der NTNU (und auch der TU) relativ kurzfristig zur Verfügung gestellt - das ist aber ganz normal. Durch die Checklisten sowie Moodleraum seitens der TU konnte aber alles rechtzeitig ausgefüllt und eingereicht werden.  
Es ist sinnvoll, sich vorher um den Stundenplan zu kümmern und klare Absprachen mit den Professor:innen zu treffen, auch wenn diese meist offen und kompromissbereit auf uns reagiert haben. Die Erfahrungen zur Anrechnung von Kursen aus vergangenen Semestern haben uns sehr geholfen und den Prozess wesentlich vereinfacht.

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

Das Erasmusgeld ist spät, aber noch passend am Tag unseres Abflugs gekommen - bei vielen aus anderen Städten erst während des Auslandsaufenthalts.  
Ich habe frühzeitig einen Auslandsbafögantrag gestellt, aber lange keine Rückmeldung bekommen. Auch jetzt am Ende des Semesters steht noch nicht fest, ob ich welches bekomme - darauf kann man sich also nicht verlassen, selbst wenn man in Deutschland Bafög bekommt/bekommen hat.  
Mir hat es finanziell sehr geholfen, dass ich meinen WHF Job an der TU im Homeoffice mit reduzierten Stunden weiterführen konnte - da lohnt es sich nachzufragen.  
Zudem haben mich meine Eltern hauptsächlich mit dem Kindergeld unterstützt und ich habe auch (v.a. für Urlaube) mein Ersparnis verwendet.  
Norwegen ist teuer, das kann man kaum schönreden - während unserer Zeit sind zusätzlich die Preise eher gestiegen (Ukraine-Krieg). Meiner Erfahrung nach kann man mit 900-1000 Euro im

Monat hier (sparsam aber gut) leben, Sport machen und mal einen Kaffee trinken gehen. Für Urlaub sollte man separat Geld beiseite legen.

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

EU-Bürger:innen benötigen keine Visa o.ä. Man kann den normalen Personalausweis verwenden. Es ist notwendig sich bei der Polizei zu registrieren, das wird aber angenehmerweise von der NTNU organisiert. Wenn man weniger als sechs Monate bleibt, erhält man keine norwegische ID, mit der man bspw. einen Bankaccount eröffnen oder in Norwegen arbeiten kann. Wenn man öffentlich in Deutschland krankenversichert ist, hat man hier auch Versicherungsschutz (Rückseite der Karte) - trotzdem halte ich persönlich eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung für sinnvoll. Ich habe sie - zum Glück - nicht benötigt, aber es hat mir ein sicheres Gefühl gegeben (v.a. beim Wandern, Campen, Corona etc.). Aufgrund der Corona-Regelungen mussten wir uns vor der Einreise online registrieren, das war aber sehr einfach. Grundsätzlich ist in Norwegen eigentlich alles Offizielle digital, was es sehr einfach macht. Jeder Studierende der NTNU erhält außerdem auf der Studentcard automatisch Guthaben, was verwendet werden kann um in der Bibliothek auszudrucken.

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

Im Vorfeld habe ich keinen Sprachkurs besucht und mir nur ein paar Grundlagen mit einer kostenlosen App angeschaut (da habe ich aber keine Empfehlung). In Norwegen habe ich an der NTNU einen Sprachkurs belegt, mit dem man offiziell zwar kein Level erlangt (A1 etc.) - trotzdem halte ich es für sinnvoll und es hat mir persönlich auch Spaß gemacht. Mir hat es geholfen meine Mitbewohnerinnen im Alltag besser zu verstehen, meinen Kaffee auf Norwegisch zu bestellen sowie einfache Fragen beantworten zu können. Außerdem lernt man einiges über die norwegische Kultur - was genau man lernt, liegt aber auch stark an der Lehrkraft. Es wird mit "Norwegian on the Web" der NTNU gearbeitet, was auch online verfügbar ist und ich wirklich empfehlen kann!

## Während des Aufenthalts

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

Wir sind von Düsseldorf nach Oslo und dann nach Trondheim geflogen. Es ist sinnvoll, frühzeitig Flüge zu buchen. Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist auch möglich, aber dauert deutlich länger - ist dafür aber auch günstiger. Auf der Rückreise fahre ich mit Bus und Bahn. Vom Flughafen aus empfiehlt es sich, die öffentlichen Busse zu nutzen und nicht den - deutlich teureren - Flughafenbus. Über alle Formalitäten erhält man (übersichtlich, aber spät in unserem Fall) Informationen von der NTNU per Mail oder in Informationsveranstaltungen (für uns waren diese wegen Covid digital)

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

Für uns war hauptsächlich Frau Kari Enge verantwortlich, Fragen wurden per Mail schnell beantwortet, Dokumente schnell unterschrieben. Essen in der Mensa ist teuer, deswegen empfiehlt es sich Essen mitzunehmen. In Dragvoll gibt es auch Mikrowellen und Wasserkocher. Mittwochs ist Zimtschneekentag, große Empfehlung! Es gibt sehr viele, gut ausgestattete Lernplätze und Bibliotheken und auch Lernräume, die man aber im Voraus buchen muss. Vorlesungen hatte ich hauptsächlich in Dragvoll und Kalvskinnet, in der Klausurenphase war ich meistens in Gløshaugen. Grundsätzlich sind viele Gebäude sehr schön, es gibt immer wieder Angebote, kleine Feste etc. bei denen es kostenlos Kaffee gibt oder das Studentersenteret, in dem man bspw. kostenlos Postkarten verschicken kann. Neben Gløshaugen und Dragvoll sind zudem

auch Parks, in denen man sich gut treffen kann und auch Sportcenter daneben, sodass man wenig Wege hat.

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

Ich hatte drei Module und den Sprachkurs/Vier Veranstaltungen im Semester zu haben ist aber normal in Norwegen - dafür bekommt man viel mehr ECTS als in Deutschland (meistens 7.5 pro Kurs), aber der Arbeitsaufwand ist auch (manchmal) höher.

Ich habe Kurse aus unterschiedlichen Fächern belegt - das war sehr interessant, weil ich unterschiedliche Einblicke in die Studiengänge erhalten konnte, aber auch den Nachteil hatte, dass sich manchmal alle kannten und bereits lange zusammen studiert haben. Trotzdem wurden wir meist freundlich aufgenommen.

Viele Vorlesungen waren Ringvorlesungen mit unterschiedlichen Professor:innen - dadurch konnten wir viele Personen kennenlernen.

In das Studieren auf Englisch habe ich mich schnell eingefunden.

Manche Kurse haben zweimal in der Woche stattgefunden oder sehr unregelmäßig. Der Lektüreaufwand war enorm, aber es gab nicht überall Studienleistungen.

Die Prüfungen waren hauptsächlich Term Paper und Essays sowie eine mündliche Prüfung. Das war aber auch außergewöhnlich aufgrund von Corona.

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

Ich habe im Studentenwohnheim von Sit, in Steinan gewohnt. Mein Zimmer war eigentlich gut ausgestattet - nur Bettwäsche fehlte. Die Wohnungen teilen sich meistens 3-4 Studierende, es gibt eine große Küche. Die meisten internationalen Studierenden wohnen in Moholt - mir hat es aber etwas außerhalb in Steinan, sehr nah am Wald, sehr gut gefallen. Man fährt allerdings viel Bus. Dafür sind die Mieten aber auch günstiger, ich habe ca. 380 Euro Miete gezahlt. Man zahlt eine Kaution von 500 Euro.

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

Lebensmittel sind sehr teuer in Norwegen, es lohnt sich nach "First Price" zu schauen. Kiwi und Rema sind die günstigsten Supermärkte, Bunnpris ist etwas teurer. Essen gehen ist für Studierendenverhältnisse häufig kaum bezahlbar (Pizza ca. 20 Euro) - umso mehr Spaß macht es, sich zu treffen und gemeinsam (günstiger) zu kochen. Mit der ESN Card gibt es manchmal Rabatte, manche Cafés haben auch Studierendenpreise.

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

Das Busnetz ist gut ausgebaut und sehr verlässlich in Trondheim. Es gibt Studierendenpreise. Ein 6 Monats Ticket kostet ca. 270 Euro, damit kann man schon viel in und um Trondheim sehen sowie Nachtbus fahren. Züge lohnen sich früher zu buchen. Das meiste kann über die Apps "atb" sowie "vy" gekauft werden.

Viele kaufen sich auch ein gebrauchtes Fahrrad, da kommt es auf die eigenen Erfahrungen mit Bergen und Schnee an - für viele, die etwas näher in der Stadt gewohnt haben, hat es sich aber gelohnt.

Man kann sich ab dem Frühling auch Fahrräder ausleihen, das habe ich persönlich nicht genutzt. E-Scooter sind auch sehr verbreitet.

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

Das Erasmus-Netzwerk in Trondheim ist sehr groß und aktiv, es werden ca. alle 2 Wochen Aktionen angeboten und auch Reisen bspw. zu den Lofoten oder nach Lappland, die sich preislich wirklich lohnen. Es wird auch ein Buddy-Programm angeboten, was sehr gut ankommt, in dem ich allerdings nicht mitgemacht habe.

Der Unisport über sit lohnt sich sehr - es gibt ein Angebot für Austauschstudierende. Es können viele unterschiedliche Sportkurse besucht werden, aber auch das Gym und die Sauna genutzt werden. Außerdem gibt es noch Sportgruppen, für die man sich gesondert anmelden muss.

In Trondheim ist nahezu alles über Gruppen und Vereine organisiert, deswegen lohnt es sich teilzunehmen und Kontakte zu knüpfen.

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

In Trondheim gibt es einiges zu sehen (einfach googeln, ansonsten wird auch viel in den ersten Infoveranstaltungen empfohlen), aber mir hat vor allem die Nähe zur Natur gefallen. Es gibt viele Möglichkeiten zu wandern und vor allem auf Hüttentouren zu gehen, da die Uni viele besitzt (NTNUI koiene).

Viele Studierende feiern im Samfundet, das ist ein Haus der Studentenorganisation, in dem es Restaurants und Bars gibt, (Motto)Partys, Vorträge und insgesamt viele Angebote. Dort ist es auch deutlich günstiger als in anderen Einrichtungen. Beliebt sind auch das Downtown und Circus. Mir persönlich hat die Studierendenbar Sukkerhuset sehr gut gefallen, weil das eine lockere Atmosphäre ist und es gute Preise gibt.

Insgesamt hat Trondheim ein großes Kulturangebot und es empfiehlt sich, einfach mal was auszuprobieren und die Augen offen zu halten. Das meiste erfährt man über Facebook.

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

In Norwegen bezahlt nahezu niemand mit Bargeld, ich habe es in den knapp 6 Monaten kein einziges Mal gebraucht. Eine Kreditkarte ist dringend notwendig und es empfiehlt sich nach den Konditionen für Währungsumrechnung zu schauen.

Eine norwegische SIM Karte halte ich nicht für unbedingt notwendig, auch hier bezahlt man keine Roaminggebühren und kann die normale Internetflat auf dem Handy weiterverwenden.

## **Nützliches**

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

Informationen zum Unisport, Wohnheimen, Mensa und Freizeitangeboten: [sit.no](http://sit.no)

Unisport: NTNUI

öffentliche Verkehrsmittel: atb, vy

Orientierung auf dem Campus: MazeMap (Informationen zur Uni stehen aber alle auf der NTNUI Website)

ähnlich wie Ebay: [finn.no](http://finn.no)

das "Moodle" der NTNUI: Blackboard, Innsida, Inspera, Studentweb (alles auf der NTNUI Seite)

Wetterbericht, Lawinenwarnung etc.: [yr.no](http://yr.no)

Outdoor Equipment kostenlos ausleihen: Bumerang

Kostenlose Gebrauchsgüter: ReStore

Im Winter kann man häufig kostenlos Schlittschuhe ausleihen und auf den vielen öffentlichen Eisbahnen laufen

Die Uni hat eine Kooperation mit dem Autovermieter sixt, sodass man Sonderpreise bekommt (einfach NTNUI sixt googlen)

Beispielhafte beliebte Wanderungen und Orte in nächster Nähe zu Trondheim: Korsvika, Burmaklippen, Geitfjellet, Estenstadytta, Studenterytta, Eisbaden gehen, Storfossen, Spazieren am Nidelva, Bakklandet

**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!!**