

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:		Austausch im: (akademischen Jahr)	WiSe 2025/26
Studiengang:	Master Lehramt für sonderpädagogische Förderung	Zeitraum (von bis):	Juli 2025 - Dezember 2025
Land:	Norwegen	Stadt:	Trondheim
Universität:	NTNU	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:					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))

Ich habe im Herbst vor dem Aufenthalt an der Sprechstunde teilgenommen, um alle wichtigen Informationen über ein Auslandssemester zu bekommen. Es ergibt Sinn sich vor der Sprechstunde auf der Homepage schon etwas an Infos anzulesen, dann kann man in der Sprechstunde besser darüber reden. Nach der Sprechstunde habe ich dann alle wichtigen Informationen über die Bewerbung bekommen. Dort war die Frist Mitte Januar. Im Laufe des Februars habe ich dann die Zusage bekommen und konnte mir aussuchen, ob ich im Wintersemester oder im darauffolgenden Sommersemester nach Trondheim gehe. Danach muss man noch einige Dokumente einreichen und sich an der Uni bewerben. Da hilft der Moodleraum oder die Infoveranstaltung ganz gut.

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

Ich habe Auslandsbafög erhalten. Dabei müsst ihr nur beachten, dass man den Antrag dafür nicht in Dortmund stellt, sondern für jedes Land andere Studierendenwerke zuständig sind - für Norwegen ist es das Studierendenwerk Schleswig-Holstein. Zudem habe ich die Erasmusförderung erhalten plus Social-top-up. In der Kombination muss man nur beachten, dass beim Auslandsbafög nur 300 Euro im Monat als Förderung anrechnungsfrei sind, so wurde ein Teil der Erasmusförderung und das komplette Social-top-up von meinem Bafögsatz 1 zu 1 wieder abgezogen, so, dass das social-top-up finanziell eigentlich für mich keinen Vorteil hatte. Beim Auslandsbafög wird jedoch der Bedarf höher angesetzt, da man Zuschüsse für Auslandkrankenversicherung etc. noch bekommt.

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

Für Norwegen braucht man keine besonderen Dokumente. Der ganz normale Personalausweis reicht zum Einreisen.

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

Ich habe den intensive summer course gemacht, um norwegisch zu lernen. Dafür konnte man sich bei der Bewerbung an der NTNU anmelden. Dadurch war ich schon etwas eher in Trondheim, da der Kurs vor dem regulären Semester stattfindet. 2 Wochen hatte man jeden Vormittag in Gruppen von ca. 20 Leuten Norwegischunterricht - in etwas so wie in der Schule. Während der Zeit musste man dann 2-3 Aufgaben (kleine Texte) abgeben. So konnte man direkt zu Beginn schon viel auf norwegisch verstehen und konnte es das ganze Semester lang nutzen. Es war aber auch möglich während des Semesters Kurse in norwegisch an der Uni zu belegen. Ich fand den Sommer Kurs super, da man dort die Möglichkeit hatte in kleine Gruppen, die sich jeden Tag gesehen haben, schon erste Kontakte zu knüpfen. Zudem hat die Uni für uns am ersten Meeting, bei dem es alle Informationen gab, auch ein Kennlerngrillen veranstaltet. Zudem wurde für uns am nächsten Tag eine richtig tolle, geführte Wanderung in Byrmarka organisiert, bei dem wir sogar bei tollem Wetter in einen See mitten in der Natur gesprungen sind.

Während des Aufenthalts

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

Ich bin mit dem Flugzeug nach Trondheim geflogen (kann man gut von Düsseldorf über Oslo oder als Direktflug von Amsterdam aus) machen.

Zu Beginn des Semesters müsst ihr euch eure Studentenkarte abholen, wofür ich vorher ein Bild von euch hochladen müsst. Dies wird aber auch vor Ort erklärt.

Zu Beginn des Semester mussten wir einen Termin bei der Polizei machen, um uns in Trondheim zu registrieren. Da informiert die Uni aber auch in den ersten Wochen darüber und den Termin bucht man auch über einen speziellen Link über die Uni. Dort musste man aber nur ein paar Unterlagen einreichen und war schnell fertig damit.

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

Der Hauptcampus, wo sich die meisten Studierenden befinden, ist Gloschaugen. Da dort aber vor allem die technischen Studiengänge sind, hatte ich keinen Kurs dort. Es gibt noch weitere kleine Campusse in der Stadt, im sozialen Bereich ist man da vor allem in Dragvoll (etwas außerhalb der Stadt) oder in Kalvskinnet in der Innenstadt.

Die Mensen sind leider sehr teuer (man zahlt gerne mal 12-15 Euro für ein Mittagessen, das nach Gewicht abgerechnet wird), deswegen haben wir die Mensen kaum besucht. Es gibt überall verteilt in der Stadt Bibs oder Lernräume. Meine liebste Bib war die Teknologiebiblioteket in dem schlossartigen Hauptgebäude der Uni - die war super schön und hell. Um sich mit anderen zum lernen zu treffen oder einen Gruppenraum zu buchen kann ich das Gebäude an der Elgeseter Gate empfehlen, wo auch das Oya Fitnessstudio drin ist.

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

Veranstaltungen in Trondheim bringen im Normalfall 7,5 Credits. Ich hab neben dem Norwegischkurs noch drei weitere Kurse belegt, die ich mir auch anrechnen konnte. Dabei war gerade der Kurs Education an the Welfare State bei Petteri sehr toll, da der Dozent mit uns Ausflüge gemacht hat, zum Beispiel zu einer Sami Schule (Samis sind die Natives dort), zu einer Berufsschule und einer Regelschule. Zudem hat man viel über das norwegische Schulsystem gelernt und einmal waren wir sogar Pilze sammeln mit dem Dozenten. Am Ende musste man eine Klausur schreiben in Form eines Essays. Dies konnte ich mir in einem Förderschwerpunkt für 2 Seminare und die Prüfung im Vierermodul anrechnen lassen.

Ansonsten hatte ich das Seminar Comparative perspectives on Education, Citizenship and Democracy in Norway wo man am Ende eine Hausarbeit und eine mündliche Prüfung über ein Thema seiner Wahl hatte, bei man das ausgewählte Thema zwischen Deutschland und Norwegen

vergleichen musste. Den Aspekt fand ich sehr spannend, im Seminar selber hat man aber nicht ganz so viel gelernt, war aber sehr entspannt, da die Dozenten auch nicht sehr motiviert, aber dafür entspannt war. Man hat aber trotzdem neben Schulthemen etwas über allgemeine Themen in Norwegen gelernt, dass ich spannend fand.

Ansonsten kann man noch gut Childrens Rights belegen, das ich später aber nicht weiter verfolgt habe. Dafür habe ich noch das Seminar Introduction to Childhoodstudies belegt, wofür ich mir Studienleistungen anerkennen lassen konnte. Das Thema war recht theoretisch und dadurch nicht mega spannend, man musste nachher eine Hausarbeit schreiben, aber die Dozentin war sehr nett und hat versucht die Themen nett zu gestalten.

Die Veranstaltungen sind alle in Englisch. Man braucht aber keine Angst zu haben davor. Alle haben dort Englisch nur als Zweitsprache, also kommt man mit seinem Schulenglisch sehr gut klar. Ich fand es besonders spannend Veranstaltungen zu besuchen, bei denen man auch etwas über Norwegen und das Schulsystem dort erfahren hat. Dazu kann man, wenn man möchte, auch das die Veranstaltung Introduction to Norway belegen - diese kann man sich aber nicht anrechnen lassen. Dafür lernt man aber viel über Norwegen. Ich habe diese Veranstaltung just for fun bei interessanten Themen mal besucht.

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

Ich habe ein Zimmer im Studentenwohnheim von Sit in Lerkendal gehabt. Bei der Bewerbung an der Uni muss man ankreuzen, dass man gerne für das Studentenwohnheim berücksichtigt werden möchte und dann bekommt man vom Sit (Sit ist dort ähnlich wie das Studierendenwerk hier) irgendwann eine Mail mit Infos. Uns wurde ein Zeitraum von 2 Wochen genannt in dem man zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine Mail von denen erhalten kann, dass die Buchung ab dann offen ist - ganz nach dem first come first serve Prinzip. Hier lohnt es sich schnell zu sein, als ich eine Stunde, nachdem die Mail gesendet wurde, reingeschaut habe, waren schon alle Zimmer weg. Hier lohnt es sich trotzdem die Seite sehr oft zu aktualisieren, da man nur eine gewisse Zeit hat, um den Mietvertrag zu unterschreiben. Bei der Zeitüberschreitung ist das Zimmer wieder im Portal verfügbar. So habe ich noch mit Glück ein Zimmer bekommen. Was ich so mitbekommen habe, sind im Wintersemester die Zimmer sehr schnell weg. Im Sommersemester sind aber mehr Zimmer verfügbar als es Bewerbungen gibt.

In Lerkendal hatte ich 5 Mitbewohner, wir hatten zwei Badezimmer und einen großen Gemeinschaftsraum mit Sofa (deutlich größer als beispielsweise in Moholt) und habe dafür ca. 530 Euro bezahlt. Die Lage war super, da Lerkendal sehr zentral liegt, nah am Campus ist und man in die Innenstadt mit super vielen Bussen alle paar Minuten in nur wenigen Stationen kommt. Besonders wenn man gerne feiern oder lange raus geht, war die Lage super, da die Busse vor allem in der Woche nicht so lange fahren. Nach Lerkendal konnte man so gut laufen. Freunde, die in Moholt gewohnt haben (wo die meisten Interationals wohnen), hatten immer mehr Probleme nach Hause zu kommen und mussten sich teilweise Taxis nehmen.

Der einzige Nachteil in Lerkendal ist, dass die Zimmer fast unmöbeld sind und nur einen Kleiderschrank, Haken und ein hohes Regal haben. Ich habe aber den Restore genutzt, der kostenlos Möbel abgibt.

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

Norwegen ist schon ein teures Land, das meiste ist deutlich teurer als in Deutschland. Gerade die Lebensmittel und insbesondere Alkohol ist teuer. Viele haben hier too good to go genutzt und etliche Cafés oder Restaurants hatten auch Studirabatte - da immer gerne fragen. Dafür hat Norwegen aber auch viele kostenlose Angebote wie Eislaufen im Winter, kostenlose Ausrüstung für Wintersport etc.

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

Die ganze Stadt ist mit Bussen vernetzt. Als Student bekommt man Rabatt auf Monatstickets, die ca. 47 Euro gekostet haben. Damit konnte man dann auch die Fahrräder in der Stadt ausleihen. Das System dort ist so wie nextbike in Dortmund. Das Ticket kann man sich online in der atb App kaufen, dort reicht Zone A für den täglichen Gebrauch. Damit kann man alle Busse und auch Züge in der Zone A benutzen, beispielsweise auch die, die zum Flughafen fahren (außer der Schnellbus flybus). Wichtig ist nur immer einen Nachweis mit der App "studentbevisapp" dabei zu haben, dass man Student ist. Ich hatte das Gefühl, dass gerade am Anfang des Semesters immer mal wieder Kontrolleure in den Bussen sind, die bei mir auch immer den Studentennachweis sehen wollten.

Im ganz Norwegen gibt es Züge, die fahren aber nur in große Städte und sind nicht sehr frequentiert ausgebaut. Nach Oslo kann man gut mit dem Zug fahren beispielsweise. Wenn man eher in die Natur will, braucht man schon fast ein Auto. Da ist es natürlich praktisch, wenn man selbst ein Auto dabei oder Freunde mit einem Auto hat. Ansonsten kann man sich aber auch relativ günstig Autos mieten.

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

Im Auslandssemester in Trondheim bleibt man nicht lange alleine, da braucht man keine Angst haben. Da alle dort alleine hinkommen, sind alle sehr offen, suchen Freunde und sitzen im selben Boot wie man selber. Am Anfang des Semesters gibt es eine O-Woche für alle Internationals mit vielen Veranstaltungen von ESN oder auch von der Uni, bei dem man schnell Kontakte knüpfen kann. So hat die Uni Willkommensveranstaltungen gemacht und zum grillen eingeladen oder auch Wanderungen organisiert. Von ESN gab es Partys, Spiele, Sportveranstaltungen etc.

Am Anfang des Semesters gibt es auch eine große Veranstaltung mit vielen Ständen bei denen sich alle möglichen Gruppen und Sportarten vorstellen. Das Sportangebot läuft dort über die Uni und ist wirklich super vielfältig und toll! Über NTNUI kann man sich im Vorfeld auch über alle Sportmöglichkeiten informieren. Da gibt es die Möglichkeit nur NTNUI-Mitglied zu sein oder auch ein großes Sportangebot zu nutzen, bei dem man alle Kurse plus Fitnessstudio dabei hat (Sit-Mitgliedschaft). Das Abo mit dem Fitnessstudio war zwar teurer, aber auch echt cool, da die Fitnessstudios auch tolle Kurse wie Spinning hatten. Zudem brauchte man für manche Sportarten auch die Fitnessstudiomitgliedschaft wie bei einem meiner Tanzkurse, da der Tanzkurs zwar über NTNUI lief aber im Gebäude vom Fitnessstudio von Sit war.

Außerdem gibt es über ESN auch die Möglichkeit sich zu melden, um eine O-Wochengruppe zu bekommen. Ein Buddyprogramm, bei dem man mit einem/einer norwegischen Student*in connected wird, gibt es auch. Dort bekommen viele Internationals aber keinen Buddy, da sich mehr Internationals auf zu wenig norwegische Buddys bewerben.

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

In Trondheim wird es nie langweilig. Das Studentersamfundet ist ein großes Gebäude, das fast ausschließlich von Studenten geführt ist. Jedes Wochenende sind dort gute Partys bei dem es zwar ein Club ist, aber es in vielen verschiedenen Räumen mit verschiedenen Musikarten sowie entspanntere Bereiche mit Bar zum quatschen unterteilt ist. Im Samfundet gibt es aber auch Konzerte, Flohmärkte, Live-Karaoke, ein Restaurant mit Burgern, ein Café und viele weitere Veranstaltungen. Da lohnt es sich immer mal wieder auf die Website zu gucken. Im Café Edgar gibt es zum Beispiel alle paar Wochen ein kostenloses Porridgefrühstück, das ich immer sehr mochte. Das Downtown zum feiern ist auch immer gut und voll mit Studenten. Dort kann man auch gerade donnerstags gut feiern gehen. Das Heidis ist auch sehr beliebt, ich war aber nicht immer angetan, dies ist etwas wie eine Après-Ski-Bar. Circus ist eine nette Studentenbar (nicht spektakulär im Keller, aber es ist immer recht voll mit Studenten), im Work work kann man gut sitzen und spiele Spielen und Mormor Stue sieht aus wie bei Oma zu Hause, dort kann man nachmittags Kaffee trinken und abends so was trinken. Ein Highlight ist auf jeden Fall die Toga-Party am Anfang des Semesters, bei der die ganze Stadt bereits tagsüber mit Ausklang im Samfundet in Bettlaken als Togas gewickelt herumläuft! Zudem gibt es jeden Sonntag den Cava-Sonntag bei dem man sich schick anzieht und als Day-Drinking-Aktion den ganzen Tag in schicker Kleidung Sekt in Bars am Hafen trinkt.

Mat fra Hagen ist ein cooles Restaurant mit veganem All-you-can-eat Buffet mit Studentenrabatt. Viele gehen einmal in den Egon Pizza Tower, bei dem man für 12 Euro als Student in einem hohem Turm mit Blick über die Stadt so viel Pizza wie man will essen kann - sehr günstig für Trondheim, der Blick ist sehr cool, die Pizza ist aber nicht so mega. Mein absolutes Highlight ist Tantes Hage, ein kleines süßes Café in der Innenstadt, dass immer nur sonntags auf hat und von einer süßen Besitzerin geführt wird. Dort gibt es richtig leckeren Kuchen und das Ambiente ist toll. Byrmarka ist als Naturgebiet fast direkt an der Stadt dran, toll zum Wandern und im Winter zum Langlaufen. Zudem kann man auch zur Estenstadhytta in Estendammen wandern, eine kleine Hütte im Wandergebiet, bei der man eine Kleinigkeit essen kann.

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

In Norwegen braucht man kein Bargeld, alles läuft mit Karte und ich habe fast nie Bargeld gesehen. Man braucht jedoch eine Kreditkarte, denn mit der normalen Bankkarte kann man dort nicht bezahlen. Ich habe noch eine Auslandsrankenversicherung für den Notfall abgeschlossen,

gebraucht habe ich sie jedoch nicht. Mobilfunkverträge laufen so wie in Deutschland einfach weiter, dort könnt ihr einfach euer Telefon für Anrufe und mobiles Internet weiternutzen. Wenn man über 3 Monate im Ausland ist, können Betreiber höhere Kosten ansetzen für den Auslandseinsatz. Ich konnte meinen Vertrag aber nutzen wie zuvor und hab wirklich nur bei einer Person gehört, bei der dieser Fall eingetreten ist, dass der Betreiber höhere Kosten angesetzt hat. Alle anderen konnten ihren normalen Vertrag oder Flat nutzen wie in Deutschland ohne sich darum zu kümmern oder mehr zu bezahlen.

Nützliches

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

Ich kann nur empfehlen so viel im Auslandssemester mitzunehmen wie möglich, man weiß nie wann man wieder die Gelegenheit für bestimmte Events hat.

Am Anfang des Semesters war das Angebot riesig und fast überfordernd, was man alles machen kann. Hier mein Tipp: sucht euch ein, zwei Sportarten raus, die ihr machen wollt und schaut bereits am Anfang des Semesters nach deren Bewerbungsfristen. Manche bucht man am Anfang des Semesters und kommt später nicht mehr rein oder muss sogar Einstufungstests machen. Bei anderen kommt man auch später rein. Zu Beginn des Semesters gibt es auch von vielen Sportgruppen Kennlertreffen mit kostenlosen Hotdogs zum Kennenlernen.

Am Anfang werden einem auch viele Karten angeboten wie die Studentersamfundetkarte oder die ESN-Karte. Macht euch keinen Druck die direkt am Anfang kaufen zu müssen, die kann man zu jeder Zeit kaufen. Wenn man gerne feiern geht, ist die Studentersamfundetkarte ganz cool, da man dort kostenlosen oder verringerten Eintritt im Studentersamfundet bekommt, sowie günstigere Getränke dort. Man muss aber schon etliche Male dort hingehen, damit die sich lohnt. Bei der ESN-Karte bekommt man Rabatt auf Reisen und auf deren Events. Die Karte lohnt sich nur, wenn man auch mindestens eine Reise mit ESN macht, ansonsten lohnt die sich nicht.

Nutzt die Zeit auf jeden Fall, um das Land zu sehen und zu reisen. Gerade die Lofoten sind richtig toll! Aber auch die Region um Geiranger, Trollstigen und Bergen ist schön. Über ESN kann man bei geführten Reisen mit vielen Internationals mitmachen. Die sind cool, weil man so automatisch eine große Gruppe an Leuten hat, mit denen man wegfährt, man sich um nichts kümmern muss und alles für einen geplant wird. Ich habe festgestellt, dass man die Reisen aber auch sehr gut privat organisieren kann, gerade mit einigen Leuten zusammen, wenn man ein Auto hat oder sich eins mietet. Dabei haben wir - wie beispielsweise auf den Lofoten - fast genau die gleichen Sachen gemacht wie die bei dem ESN Trip, sind aber deutlich (!) günstiger dabei weggekommen. Zudem hat man eine kleine, familiärere Gruppe und ist flexibler.

Weiteres:

- Bei Bumerang von NTNUI in Studentendorf in Moholt kann man sich kostenlos Outdoor-Spiele im Sommer oder Rodelsachen, Skiausrüstung, Schlittschuhe und Langlaufausrüstung im Winter ausleihen.
- Der Restore in Moholt hat kostenlose Möbel und Haushaltswaren.
- Wetter kann man am besten auf vr.no nachschauen, das Wetter kann sich super schnell drehen von total sonnig zu Regen in nur ein paar Minuten.
- Züge, wie beispielsweise nach Oslo, kann man über vy.no buchen.

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

im folgenden Speicherformat: Vorname Nachname_Stadt.doc

DANKE!!