

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:		Austausch im: <small>(akademischen Jahr)</small>	WS 24/25
Studiengang:	Sonderpädagogik auf Lehramt	Zeitraum <small>(von bis):</small>	August-Dezember
Land:	Norwegen	Stadt:	Trondheim
Universität:	NTNU	Unterrichts- sprache:	Englisch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)		ERASMUS	

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: NEIN: **X**

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

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

über Website an der NTNU, später über Portal mit Unizugang, alle Kurse 7.5 oder 15 CP

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

Auslands-Bafög und ERASMUS-Förderung

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

Perso, Transcript of Records, CV, Learning Agreement, Bewerbungsschreiben

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

intensive summer course an der NTNU

Während des Aufenthalts

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

Schlüssel im Büro beim Wohnheim oder über Schlüsselkasten außen am Gebäude; Achtung: wenn nachts die Abholung ist, gebt ein als Ankunftstag den Tag davor an. Ich kam nachts um drei und hatte dann keinen Schlüssel, da er nicht in der Box lag. Wenn dies der Fall ist einfach die Security rufen, die versuchen einen dann den richtigen Schlüssel zu geben.

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

Viele Campi über die Stadt verteilt. Lehramt entweder in Kalvskinnet oder Dragvoll. An jedem Standort gibt es eine Cafeteria und Mensa. Die Mensa lohnt sich preislich nicht wirklich. Aber mittwochs der Zimtschnecken-Tag dafür um so mehr! Die Fakultät für soziales bietet ein Buddyprogramm an. Dadurch gibt es das ganze Semester über immer mal wieder Aktionen und Unternehmungen. Die Buddys sind auch das ganze Semester über für einen da. Auch die Leute bei Erasmus helfen gerne. Alles dafür ist in Whatsappgruppen organisiert.

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

Ich hatte lediglich einen Kurs. Dieser war aber sehr entspannt und auch die Dozent/innen waren sehr lieb und haben geholfen, wo es ging. Manchmal war es etwas chaotisch und durcheinander mit der Organisation. Von anderen habe ich aber gehört, dass das nicht der Normalfall ist. Die Prüfung war in einen praktischen Teil, einer Ausstellung,

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

Es gibt Sit, die ähnlich wie ein Studierendenwerk sind. Diese haben überall in der Stadt verteilt Wohnhäuser für Studenten. Bei der Bewerbung gibt man an, dass man gerne im Wohnheim wohnen würde und bekommt im Verlauf dann eine Nummer. Diese dient dazu, sich im Portal von Sit anmelden zu können. Dort sind alle freien Wohnungen aufgelistet. Es geht nach dem wer zuerst kommt malt zuerst Prinzip. Die Wohnungen in Moholt bieten sich an, da dort im Dorf viel los ist und es auch einen Gemeinschaftsraum mit Spielen gibt. Bekommt man kein Zimmer über Sit, kann man bei finn.no nach Wohnungen schauen. Diese sind jedoch deutlich teurer und suchen meist für einen längeren Zeitraum Mieter. Die NTNU Website gibt für Wohnraum auch noch weitere Tipps.

Manche Wohnungen bei Sit sind möbliert und manche nicht. Am besten vorher schauen und informieren. Ich selbst war in einer 4er-WG in Moholt, die möbliert war, und habe in etwa 420 € Miete gezahlt und keine Kautions. Mal was mehr und mal was weniger, je nach Wechselkurs. Nur etwas nervig ist das Waschen, da es nur einen Waschraum für alle Wohnungen gibt. Wenn es geht sollten Stoßzeiten umgangen werden, dafür sind die Trockner inklusive und es muss nur für die Waschmaschine gezahlt werden.

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

in Norwegen ist das meiste deutlich teurer als in Deutschland. Gerade Obst und Gemüse ist in der Auswahl kleiner und Qualität oft was schlechter. Preislich lohnt sich hier TK oder für frisches türkische Märkte in der Innenstadt. Da ich in Kalvskinnet meine Kurse hatte, bin ich immer zum family market gegangen. Hier muss sich das Gemüse aber gut angeschaut werden, da häufig nicht so schönes darunter ist und am gleichen Tag verwendet werden. Kiwi und Rema 1000 sind die billigsten Supermärkte und bieten oft nochmal Rabatt für Mitglieder an, gleiches Prinzip wie bei uns auch. Es gibt einen Code, der in den Whatsappgruppen geteilt wird, da für die Mitgliedschaft eine norwegische Nummer benötigt wird. Ansonsten kann ich die APP TooGoodToGo empfehlen. Viele Läden machen in Norwegen mit und geben eine gute Menge an Lebensmitteln zu einem wirklich fairen Preis aus.

Einige Cafes und Shoppingläden bieten Studentenrabatt an. Manchmal ist das nicht ausgeschrieben und man sollte nachfragen. Für ein belegtes Brötchen zahlt man sonst auch mal um die zehn Euro und einen Kaffee fünf.

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

Zu den Semesterzeiten ist das Verkehrsnetz in Trondheim gut ausgebildet und zu Stoßzeiten fahren manche Busse auch im 5 Minutentakt. Von Moholt aus ist die Linie 3 die wichtigste, da sie in die Innenstadt fährt und dabei auch am Großen Campus Gloschaugen vorbeifährt und in die andere Richtung nach Dragvoll. Generell ist das Busnetz in Norwegen recht gut und selbst abgelegene Orte werden angefahren. Hier muss man aber aufpassen, da manchmal nur einer morgens und einer abends fährt, an Wochenenden manchmal keiner. Um aber zu NTNUI Koinen zu kommen, ist das recht praktisch. Preislich geht das auch voll klar und wenn man sich direkt ein Mehrmonatsticket holt, deutlich günstiger als in Deutschland die Öffentlichen. Mit dem A1 Ticket kommt man durch ganz Trondheim und sogar bis zum Flughafen. In Norwegen läuft das meiste online und daher benötigt man die ATB App für das Ticket. Darin enthalten sind dann auch Fahrräder, ähnlich wie bei uns Nextbike.

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

Wie gesagt bietet unsere Fakultät ein Buddyprogramm an, mit einigen Aktionen über das Semester verteilt. Auch ESN bietet das und über ESN kann man einige Trips und Ausflüge mitmachen, jedoch sind hier die Plätze sehr begrenzt und schnell ausgebucht. Sport kann man hier in den Sit Gyms machen, welche nur für die Studenten sind und einige sogar eine Sauna und Kletterhalle bieten. Der Preis liegt bei einer 6 Monatigen Mitgliedschaft bei etwa 20 € und ist sehr fair. Bei dieser Mitgliedschaft ist dann auch das NTNUI Sportprogramm enthalten. NTNUI ist wie bei uns der HSP. Der große Unterschied ist jedoch, dass der HSP in Norwegen mehr so ist wie bei uns der Vereinssport. Dementsprechend wird in vielen Sportarten auf Leistung trainiert und an Wochenenden sind Spiele. Für die größeren Sportarten muss man auch in den ersten Wochen Try-outs bestehen, um überhaupt in das Team zu kommen. Deswegen am besten vorher gut überlegen, ob man das will. Kleinere Sportarten, wie Floorball/indoor Bandy, Rugby etc. haben keine Tryouts und freuen sich über Teilnehmer. Für die größeren Sportarten wie Fußball, Handball, ... bieten einige Fakultäten eigene Sportorganisationen an, die deutlich lockerer und offener sind. Für Lehramt heißt die Organisation Saltif. Einfach die Augen und Ohren in den ersten Wochen offen halten. Diese haben oftmals Stände auf den Campi, um auf sich aufmerksam zu machen.

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

Dafür, dass Trondheim eine recht kleine Stadt ist, ist hier eigentlich immer was los. In der Innenstadt gibt es sehr viele Bars und Clubs. Der größte ist das Studentersamfundet, welches von Studenten für Studenten ist und sehr beliebt. Bei größeren Partys sind die Karten auch immer sehr schnell ausverkauft. Hier bekommt man noch das preiswerteste Bier mit irgendwie 5,30 € den Becher. Falls Lust auf Karaoke besteht ist die Sing Sing Bar die beste Anlaufstelle. Hier kann man sich auch für einen kleinen Preis eine eigene Box mieten, wenn man sich nicht in aller Öffentlichkeit traut. Die meisten Norweger/innen trauen sich nicht und mieten eine Box, weswegen man sehr häufig beim Singen ohne Box drankommen kann, wenn man möchte. Ansonsten empfehlen die Norweger/innen den Club Downtown, ich selbst habe es leider nicht hingeschafft. Für Internationals ist der Club26 die Anlaufstelle. Obwohl Alkohol hier sehr teuer ist, wird viel gefeiert. Es ist aber eher so, dass in kurzer Zeit möglichst viel getrunken wird. Da der billigste Wodka preislich bei irgendwie 40 € liegt, aber auch verständlich.

Sehenswürdigkeiten gibt es ein paar in Trondheim, wie zum Beispiel den Nidarosdomen oder die Festung. Allerdings ist man recht schnell durch damit. Das Freilichtmuseum soll sehr sehenswert sein, liegt ein bisschen außerhalb, ist aber mit dem Bus auch gut zu erreichen.

Für Ausflüge bieten sich gerade im Sommer die NTNUI Koine an. Für etwa 4€ die Nacht kann man sich eine kleine Hütte irgendwo im nirgendwo mieten. Dort gibt es kein fließend Wasser oder Strom und man muss sich selbst ein Feuer machen und Kerzen anzünden für die Nacht. Da sie sehr ab liegen, wandert man hin und muss sich entsprechend Essen und Wasser mitbringen.

Gerade mit Freunden ist es ein spaßiger Trip und gehört als Austauschstudent dazu. Für die Mühe dorthin zu kommen, wird man meist aber mit einer wirklich schönen Aussicht belohnt und da man keine Nachbarn und seine Ruhe. Auch wenn das jetzt gerade vielleicht nicht unbedingt überzeugend klingt, ist es eine wirklich schöne Erfahrung und hat mir viel Spaß gemacht.

Wenn man weiter weg will oder für mehrere Wochen weg möchte, dann kann man entweder versuchen einen ESN Trip mitzumachen oder sich selbst mit anderen zusammenzutun und mit dem Mietwagen und Airbnb rumzukommen. Mietwagen sind erstaunlicherweise preiswert und

wenn das Auto voll ist, geht es echt gut. Tanken ist so um die 2 € den Liter und oftmals kann man auch ein Elektroauto mieten, da diese ja sehr populär in Norwegen sind. Da braucht man auch keine Angst haben liegen zu bleiben. Überall gibt es entsprechende Ladestationen. Mit einberechnen sollte man aber, dass Mautgebühren und Fährgelühren hinzukommen. Diese sind meist nicht hoch, läppern sich bei einem längeren Trip aber. Gerade in der Region Geiranger muss man viel Fähre fahren und die bekannteren sind natürlich auch nochmal ein wenig teurer.

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

Das meiste in Norwegen läuft über kontaktlos bezahlen. Es gibt eine App namens Vipps, die von allen genutzt wird. Ohne norwegische Nummer hat man aber keine Chance sich dort einen Account zu erstellen. Für Flohmärkte und ähnliches ein wenig blöd, aber sonst kommt man sehr gut einfach mit seiner eigenen Bankkarte aus.

Durch das Sozialabkommen, greift die normale Krankenversicherung auch in Norwegen, allerdings nur für den Preis, den man für die entsprechende Behandlung auch in Deutschland gezahlt hätte.

Für alle Mehrkosten muss man entsprechend selbstaufkommen. Ich habe mir daher eine Zusatzversicherung abgeschlossen, um auf der sicheren Seite zu sein.

Für Internet zählt das Gleiche. Man kann seine eigene Sim und den Tarif ganz normal weiter nutzen, wie in Deutschland auch.

Für einen Nebenjob braucht man eine D/ID-Nummer. Diese kann man erst bekommen, wenn man sich bei der Polizei registriert hat und kann dann immer noch einige Wochen bis Monate dauern, bis man sie erhält.

Nützliches

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

Wichtig zu sagen ist vielleicht noch, dass man sich nicht alles holen muss, was irgendwie irgendwer mal sagt, dass es sich lohnen würde. Ich war am Anfang sehr nervös und überfordert und fast jede Organisation hat irgendwie Karten angeboten, mit der man hier und da Rabatte bekommt und die man auf jeden Fall haben sollte. Für mich hat sich am Ende keine gelohnt. Sei es die ESN-Card oder die Samfundetkarte. Beide bringen einen Rabatt entsprechend für Aktionen, die von ihnen angeboten werden. Wenn man also vorhat jedes Wochenende ins Samfundet zu gehen oder bei jeder Aktion von ESN mitzumachen, dann können sich die lohnen, ansonsten würde ich sagen kommt erstmal an und lebt euch ein. Dann könnt ihr immer noch schauen, was ihr so vorhabt und euch die Karte holen. Auch die NTNUI Mitgliedschaft wurde uns sehr hoch angepriesen und alle meinten du brauchst das auf jeden Fall und das wäre optimal um auch mit Norweger/innen in Kontakt zu kommen. Aber wegen der Try-outs etc. habe ich letztlich bei keinem Sport darüber mitgemacht und hätte mir daher die Mitgliedschaft auch sparen können.

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!!