

Erfahrungsbericht

1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

Durch das Erasmus-Programm war der gesamte Bewerbungs- und Organisationsprozess sehr übersichtlich gestaltet und die benötigten Informationen waren leicht zu finden. Die Bewerbung an der OsloMet verlief unkompliziert: Die PH Ludwigsburg leitete meine Nominierung direkt weiter. Zusätzlich musste ich eine separate Bewerbung an der Fakultät für Art, Design and Drama einreichen, das ist je nach Fakultät unterschiedlich, aber auf der Website der OsloMet gut beschrieben. Nach der Bewerbung erhielt ich eine Mail mit allen weiteren Schritten.

Ursprünglich hatte ich einen Kurs gewählt, in dem keine weiteren internationalen Studierenden eingeschrieben waren. Daraufhin wurde mir die Option angeboten, zu einem Kurs zu wechseln, in dem auch andere Erasmus-Studierende teilnahmen. Rückblickend war das eine sehr gute Entscheidung, da es den Austausch erleichterte und es hilfreich war, jemanden mit ähnlichen Erfahrungen zu haben.

Ich habe mich für ein Auslandssemester im Sommersemester entschieden und habe somit mit dem norwegischen Winter gestartet. Mein Aufenthalt dauerte bis Mitte Juni, sodass ich zusätzlich auch noch etwas vom Frühling und Sommer in Oslo mitnehmen konnte. Ich fand es sehr angenehm, die kalten Monate am Anfang zu erleben und dann mit dem Frühling und Sommer abzuschließen. Die Semesterzeiten in Norwegen weichen etwas von denen in Ludwigsburg ab, mein Semester begann bereits im Januar. Trotzdem konnte ich in Ludwigsburg noch einige Kurse belegen. Nach Rücksprache mit den meisten Dozierenden war es möglich, Prüfungen vorzuziehen.



2. Unterkunft

In Oslo gibt es Studierendenwohnheime, die von der Organisation SiO zur Verfügung gestellt werden. Natürlich kann man sich auch privat nach einer Unterkunft umsehen, was aber in der Regel teurer ist. Die Wohnheime sind über die ganze Stadt verteilt, ich habe in Kringsjå gewohnt. Kringsjå und Sogn sind die beiden größten Wohnheime für Studierende und besonders viele internationale Studierende wohnen dort. Neben Kringsjå habe ich auch Zeit in Sogn und Sofienberg verbracht, und alle drei Wohnheime waren wirklich gut: sauber, gepflegt und mit allem, was man braucht. Sofienberg hatte sogar eine Dachterrasse, was natürlich ein Highlight war.



Bei der Bewerbung kann man auswählen, ob man lieber ein Einzelzimmer oder ein WG-Zimmer möchte. Mir war am Anfang besonders wichtig, möglichst zentral zu wohnen, deshalb habe ich bei der Bewerbung die zentraleren Wohnheime priorisiert. Am Ende bin ich dann in Kringsjå gelandet, rückblickend war das ein echter Glücksgriff. Die meisten meiner Freunde haben dort ebenfalls gewohnt, und das Wohnheim liegt direkt an einem wunderschönen See. Im Winter werden dort Lagerfeuer gemacht, im Sommer kann man joggen gehen oder einfach ins Wasser springen.

Über SiO laufen nicht nur die Wohnheime, sondern auch andere Angebote wie Associations und Gesundheitsdienste. Gezahlt wird meist mit Kreditkarte oder einem norwegischen Bankkonto, daher lohnt es sich auf jeden Fall, eine Kreditkarte parat zu haben.

Bitte unterschreiben Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn digital (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



3. Studium an der Gasthochschule

Das Studium habe ich als sehr angenehm empfunden. Die OsloMet ist zentral in der Stadt und hat mehrere Gebäude, die alle sehr modern eingerichtet sind. Es gibt mehrere Büchereien, Aufenthaltsräume und vieles mehr. Was man wirklich hervorheben muss, ist wie freundlich und hilfsbereit jeder an der Uni war. In meinem Kurs waren wir zwei Internationals und wir haben einen Studentenmentor bekommen, der uns zur Seite stehen und uns bei allen möglichen Anliegen helfen sollte. Besonders in der zweiten Phase des Kurses war das hilfreich. Mein Kurs „Design, architecture and sustainability“ war wohl relativ neu und es war noch niemand Internationales vorher dabei. Daher war nicht immer alles auf Englisch und unser Mentor hat für uns zwei Internationals übersetzt. Mich hat das nicht gestört und man hatte bei Fragen immer jemanden den man hätte fragen können. Das Klima mit den Professoren war auch allgemein sehr familiär und angenehm. Das System der uni ist so aufgebaut, dass es wenige und dafür umfangreiche Kurse gibt. Die Studenten machen diese Kurse nach vorgelegtem Plan und es gibt weniger Wahlmöglichkeiten im vergleich zur ph. Allgemein hatte ich den Eindruck der Kurs war dadurch wie eine Klasse zusammengewachsen.

Der Kurs war in zwei Teile aufgeteilt, in denen man im ersten Teil ein Praktikum gemacht hat und mehr Seminare hatte. Ich war an der Deichman Bibliothek Bjorvika mit drei anderen aus meinem Kurs. Die Bücherei hatte einen Makerspace, in dem man auf kostenfreier Basis 3D-Drucker, Lasercutter, Nähmaschinen und weitere Maschinen zur Verfügung gestellt werden. Die Aufgabe ist sehr entspannt, man hilft den Besuchern vor Ort und wir haben einen Workshop gehalten. Im zweiten Teil des Kurses hat man dann selbstständig ein wissenschaftliches Projekt durchgeführt, welches man sich selbstständig aussuchen konnte. Am Ende gab man ein praktisches Ergebnis zusammen mit einer schriftlichen Hausarbeit als Prüfungsleistung ab. In dieser Phase gibt es kaum noch Vorlesungen, sodass man auch gut reisen oder sich die Zeit flexibel einteilen kann.

Allgemein kann ich diesen Kurs sehr empfehlen, die Inhalte waren spannend und das Niveau wurde individuell angepasst. Der Umfang war machbar und ich habe das Gefühl viel dazugelernt zu haben. Im Vergleich zu anderen Internationalen hatte ich in diesem Kurs auch viel Kontakt zu Norweger*innen.

4. Alltag und Freizeit

- Empfehlenswert ist am Anfang die Buddy week, die von der Uni organisiert wird, hier kann man einfach neue Leute kennenlernen. Die Aktivitäten von der Organisation ESN (Erasmus Student Network) sind auch gut, um Leute

Bitte unterschreiben Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn digital (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.

kennen zu lernen. Ihr findet sie auf Instagram und könnt auch da in die WhatsApp Gruppe beitreten. Sie organisieren Wanderungen, Fahrten nach Lappland und andere Aktivitäten.

- Man kann in Oslo echt viel entdecken. Ich gebe euch mal ein paar Tipps mit, was mir am meisten gefallen hat, damit man einen kleinen Einblick bekommt:))
- See sognsvann:
- Bezaubernder See am Studentenwohnheim Kringsjå, auf dem man im Winter Schlittschuh laufen kann und an dem man auch Polarlichter sehen kann, wenn man Glück hat !!! Hier sind auch jeden Tag Lagerfeuer gewesen.



- Am besten über die App Aurora – Polarlicht bei hoher Wahrscheinlichkeit benachrichtigen lassen.

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



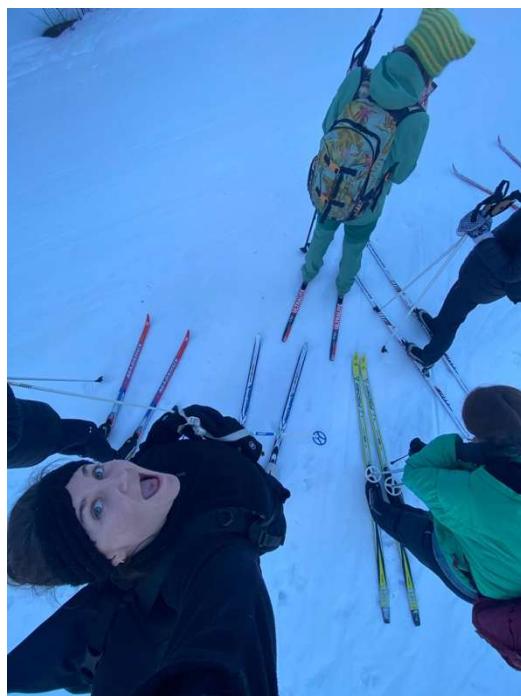
- Athletica:
- Fitnessstudiotkette von Sio (Auch Anbieter der Wohnheime) Es gibt mehrere Standorte in Oslo, z. B. in Kringsjå oder direkt bei der OsloMet. Das Angebot ist groß: Kurse, Sauna, Schwimmbad oder Kletterwand, ...
- Nur 25€ im Monat für Studenten, als ich dort war.
- Bar Blå: tolle Bar mit Clubbetrieb, in der man am Fluss in entspanntem Setting etwas trinken kann. Am Sonntag ist der Eintritt kostenlos und eine Jazz Band tritt auf, die dort seit 20 Jahren spielt. Die Atmosphäre ist Mega und man wird mitgerissen von der Performance. Sonntags ist auf dem Gelände auch ein Flohmarkt.

Bitte unterschreiben Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn digital (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



- **Frognerstesen:**
T-bane (wie S-Bahn) Haltestelle, an der es eine urige Hütte gibt, in der man einen wunderschönen Blick auf Oslo hat. Gibt auch sehr leckere Zimtschnecken.
Im Winter kann man von hier gut Langlaufen.



Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



- Oslo Fjorde:
- In der Ruter App (wie VVS) sind die Fähren zu den Oslo Fjorden mit enthalten. Hier kann man entspannt einen Tag am Meer verbringen.



- Good knight:
- Schachbar
- Salt, KoK Sauna:
- Saunas, von denen man direkt ins Meer springen kann, was total Spaß macht. Es gibt auch floating saunas zu mieten, die zu den Inseln im Oslofjord fahren.
- Mittwochs Musikbingo im Chateau neuf, wenn man Glück hat, gewinnt man gern mal 5 Freibier.
- Zum Thema Geld muss man schon mit sehr viel mehr Ausgaben als in Deutschland rechnen. Ich würde sagen so 1150€ pro Monat, ohne dass man arg verschwenderisch lebt.

Bitte unterschreiben Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn digital (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.

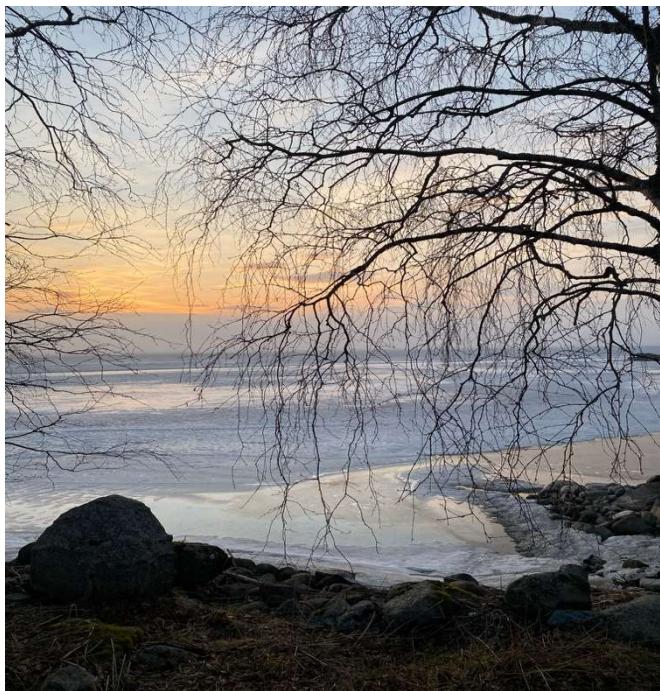
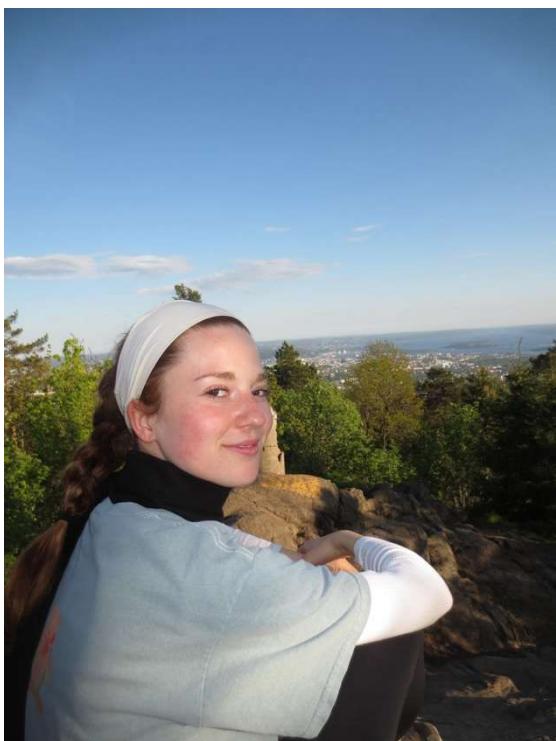


- TooGoodToGo (Lebensmittel, die weggeschmissen werden würden, werden hier zum Abholen angeboten), Grønland (Viertel, in dem es supergünstige Supermärkte gibt), Kiwi ist generell der günstigste Supermarkt.
- Bua und Skattkammeret:
- Das sind Verleihstationen von Skiequipment über Langlaufen, Ski und Snowboard. Im Sommer gab es bei Bua Stationen, die Fahrräder vermietet haben. Probiert am besten mehrere, ein paar wollen die norwegische Telefonnummer haben, damit ihr euch anmelden könnt, anderen ist das egal. Allgemein ist das ein Tipp sich eine norwegische Telefonnummer zu holen, man kriegt teilweise Vergünstigungen und kann sich zum Beispiel in der Bücherei etwas ausleihen.
- Bücherei Deichman Bjorvika:
- Tolle Bücherei direkt vorne an der Oper, perfekt um zu lernen.



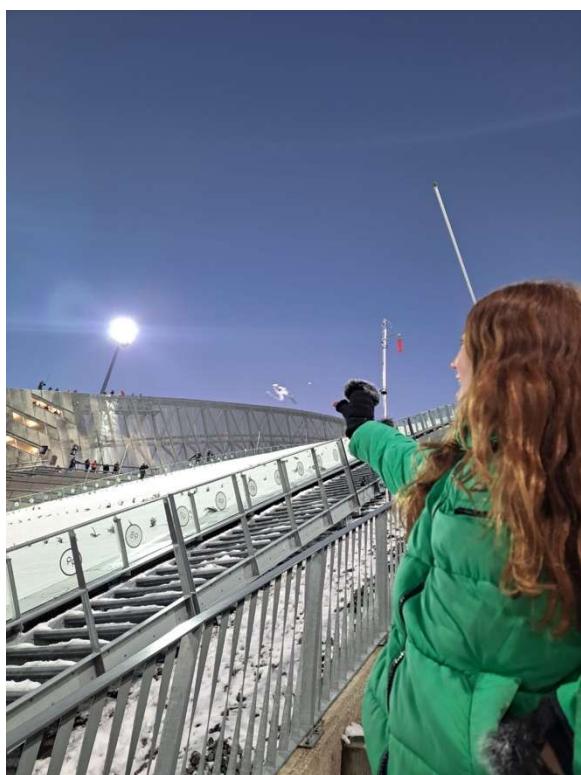
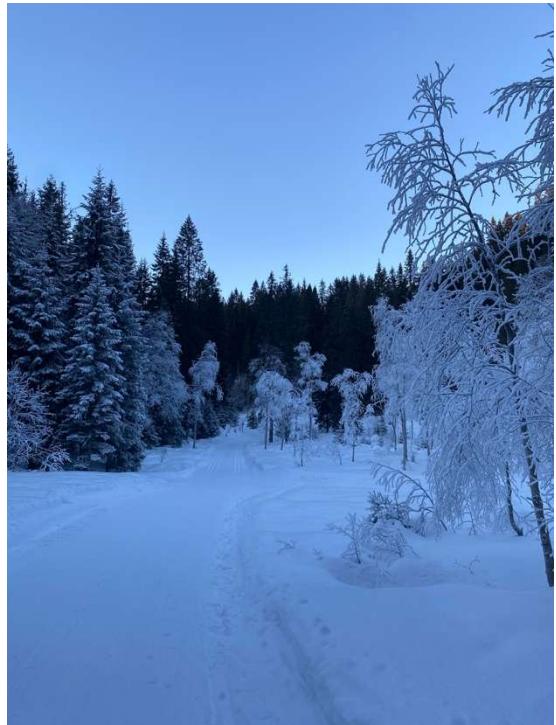
Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



5. Und ein Fazit

Die Stadt, in der man lebt, kann einen wirklich prägen und ich bin unglaublich froh, dass ich mein Auslandssemester in Oslo verbracht habe. Die Lebensweise der Norweger*innen, so viel Zeit wie möglich draußen in der Natur zu verbringen und aktiv zu sein, hat schnell auch meinen Alltag beeinflusst. Ich habe viele neue Dinge ausprobiert, die ich vorher noch nie gemacht habe, sei es die verschiedensten Arten von Wintersport, Saunagänge mit Sprung ins eiskalte Meer oder einfach mehr aktiv zu sein. Und genau das hat unglaublich viel Spaß gemacht.

Oslo bietet ein riesiges Sportangebot: vom kostenlosen Verleih von Ski- und Fahrradausrüstung über Langlaufloipen direkt vor der Haustür bis hin zu Athletica, die vielen Standorte haben es super geschickt gemacht spontan in einen Kurs zu gehen.

Auch als Stadt ist Oslo sehr angenehm und umgeben von Natur. Wer keine riesigen Metropolen mag, aber dennoch das Stadtleben möchte, ist hier genau richtig. Besonders beeindruckt haben mich der Winter mit Eis und Schnee direkt am Meer, eine Kombination, die ich so noch nie erlebt hatte.

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an outgoings@ph-ludwigsburg.de) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.