

## Auslandsjahr Trondheim NTNU WS23 und SS24

### Organisatorisches:

Mein Auslandsjahr in Trondheim war vergleichsweise einfach zu organisieren. Ein Visum brauchte ich nicht, über ERASMUS ging alles sehr schnell und einfach, die norwegische Uni ist gut organisiert und den Austausch mit anderen Unis offensichtlich gut gewöhnt. Auch aus Leipzig hatte ich gute Anleitung, musste mich aber selbst um alles kümmern, was aber gut ging. Angereist bin ich mit dem Zug (und zwar immer, wenn ich nach Deutschland und zurück bin im Laufe des Jahres) - das geht mit Interrail sehr gut, weil man flexibel ist. Es lohnt sich mit Interrail allerdings erst ab einer Hin- und Rückreise aufgrund der Reisetage, für die man mindestens bezahlt. Ansonsten kann man gut von Hamburg aus mit dem Nachtbus direkt (15h) nach Oslo und dann mit dem Zug (6,5h) nach Trondheim (buchen über Entur, auch die Interrail-Reservierungen, nach denen man gefragt wird, den Pass an sich muss man eigentlich nie zeigen), wenn man früh genug bucht kostet das insgesamt ca 70-80 Euro. Es gibt auch einen Nachtzug von Malmö/Stockholm nach Storlien, wo es eine direkte Anbindung mit einem Zug nach Trondheim gibt.

### Wohnen:

Über SIT (das Studierendenwerk hier) habe ich einen Platz im Studiwohnheim bekommen. Mein Zimmer war möbliert und hatte alles Wichtige, ich konnte mir aber auch bei ReStore (Recyclingbörse, von Freiwilligen geleitet) gratis noch weitere Möbel und andere Dinge holen, die ich jetzt am Ende des Jahres wieder zurückgeben werde. Mitten im Jahr bin ich umgezogen, zu einer Freundin in eine andere Wohngemeinschaft innerhalb des Studiwerks. Das war gar kein Problem. Es lohnt sich, hier nicht alles direkt neu zu kaufen, was man am Anfang braucht - über finn.no gibt es sehr viel und oft wollen vorherige Erasmusstudis ihre Sachen wieder loswerden (das ist besonders, wenn man im Sommersemester kommt, der Fall, und man bekommt sehr einfach Sachen geschenkt. Man kann zB gut Leute, die ein Jahr bleiben, fragen, ob sie Dinge übrighaben, die ihnen ihre nach Hause gereisten Freund\*innen aus dem ersten Semester überlassen haben). Was mich erstaunt hat, ist dass norwegische WGs so sehr Zweck-WGs sind, dass oft alle sogar ihr eigenes Besteck und ihre eigenen Töpfe haben. Das war bei mir zum Glück nicht der Fall, aber kann passieren. Teilen ist nicht selbstverständlich.

### Sprache:

Ich habe schon A2 Norwegisch gesprochen, als ich hier ankam, habe aber trotzdem nochmal den Level 1 Kurs der Uni belegt. Dieser ist sehr gut, wenn man noch kein Norwegisch spricht, ich habe mich ein bisschen gelangweilt. Für den Level 2 Kurs braucht man aber B1 schriftlich (wobei man da wohl vor Ort noch einiges diskutieren kann, das habe ich aber nicht gemacht). Diese vollen Kurse (15 ECTS) kann man nur machen, wenn man ein Jahr bleibt. Ansonsten gibt es einen Kurskurs, der einem auch die Grundlagen beibringt, und einen Intensivsommerkurs vorher, den ich aus Zeitgründen aber nicht gemacht habe. Nach einem Jahr in Norwegen spreche ich nun ganz passabel, aus dem Deutschen heraus ist die Sprache wirklich leicht zu lernen. Allerdings muss man es ein bisschen erzwingen, weil alle so gut Englisch sprechen und es nach meinen Erfahrungen schwierig ist zu wechseln, wenn man Menschen einmal auf Englisch kennengelernt hat. Deswegen waren für mich die Kurse im Endeffekt sehr hilfreich. Mit dem Level 2 Kurs landet man ca. auf B1/B2 Niveau, um hier auf Norwegisch zu studieren muss man den Level 3 Kurs gemacht haben (B2/C1). Wenn man also schon ein bisschen spricht, ist es sinnvoll, bereits im ersten Semester den Level 2 Kurs zu machen, um dann am Ende des Jahres auf B2/C1 zu kommen. Es gibt Einstufungstest, falls man Levels überspringen möchte.

### Versicherung und Impfungen:

Wenn man gesetzlich versichert ist, geht die Karte hier genauso wie in Deutschland. Privatversicherung kennen sie hier nicht - ich war einmal beim Arzt und sie waren so verwirrt, dass sie eine Rechnung an eine Adresse in Deutschland schicken sollen, dass sie mich am Ende gratis behandelt haben. Ansonsten habe ich keine anderen Versicherungen abgeschlossen. Impfungen habe ich keine außer den regulären, auch in Deutschland empfohlenen, bekommen.

### **ÖPNV:**

Der ÖPNV ist in Trondheim und der Region drumherum gut ausgebaut, man kommt quasi überall mit dem Bus hin, allerdings gibt es manchmal nur ein oder zwei Verbindungen am Tag (zB nach Tromsø, dort warten die jeweiligen Busse aber aufeinander, wodurch man auf jeden Fall ankommt! Man muss also nicht zwingend fliegen!!). Wenn man in abgelegene Gebiete fahren will, dann ist ein Auto sehr praktisch. Das kann man sich gut auf getaround leihen, einer App, über die man norwegenweit private Autos für beliebige Zeiträume billiger als im Autoverleih mieten kann. Das ist sehr einfach und wir haben es viel genutzt. Im Winter findet alles ein bisschen langsamer statt, aber ich habe nicht erlebt, dass Busse oder Züge gestrichen wurden. Die Hauptstraßen werden zuverlässig geräumt und man muss normalerweise ein bisschen länger für die Reise einberechnen, aber ich bin nie nicht angekommen :)

### **Uni:**

Ich bin extrem froh, nach Norwegen gegangen zu sein. Für mich war die medizinische Lehre an der Uni eine wunderbare Erfahrung, weil sie so praktisch war. Die Prüfungen am Ende waren zwar anspruchsvoll, aber fair, und eine OSCE-Prüfung über alles hat dazu geführt, dass ich mich wirklich sicher gefühlt hab in den Dingen, die ich weiß und auch wissen sollte, ganz anders als in Deutschland. Die Lehre und das Studium sind in dem anderen Bericht in der Medizin-Datenbank sehr gut beschrieben, da hat sich nichts verändert zu als ich da war, deswegen lasse ich das hier jetzt aus. In meinem zweiten Semester hier habe ich den zweiten Sprachkurs und einen kulturwissenschaftlichen Kurs belegt, was recht entspannt war. Insgesamt habe ich den Eindruck, dass die norwegische Uni (abgesehen von Medizin) sehr schnell viele ECTS-Punkte vergibt, auch mehr, als man für die gleiche Leistung in Deutschland bekommen würde.

### **Freizeit:**

Freizeittechnisch hat die NTNU auch sehr viel zu bieten - der Unisport ist allgegenwärtig und super gut organisiert. Ich habe dort im Quidditchteam gespielt und war total glücklich damit. Eine wirklich coole, offene, teils queere internationale Gruppe, die mich extrem nett empfangen und aufgenommen hat. Im Laufe des Jahres habe ich gelernt, bei -10 Grad draußen im Schnee zu trainieren sowie bei eiskaltem Regen auf dem Feld zu stehen. Ich war bei mehreren Turnieren, unter anderem im März in Spanien bei der Quidditch-Europameisterschaft. Es hat mir extrem großen Spaß gemacht und ich würde es allen empfehlen, weil es auch so einfach ist, neu in den Sport einzusteigen. Für alle, die Klettern, ist tindegruppa eine tolle Gruppe. Dort gibt es viele Aktionen, Wochenendausflüge nach Hell und Flatanger und an andere Kletterorte, und viele nette Menschen die auch oft offener ggü. Erasmusstudis sind als der\*die Standardnorweger\*in. Ansonsten gibt es Hütten von der Uni, auf die man fahren kann. Sie sind sehr einfach und billig zu buchen, man fährt oft übers Wochenende, im Winter teils mit Ski, weil sie sonst nicht zu erreichen sind, im Sommer wandert man. Dort gibt es keinen Strom und kein fließendes Wasser, aber gefühlt grenzenlose Natur, was das Ganze zu einem ganz wunderbaren Erlebnis als Alltag-Pause macht. Über ut.no kann man DNT-Hütten mieten, was auch super ist, dafür muss man aber in dem Verein Mitglied sein. Auf der Website gibt es eine Karte als Überblick mit vielen Wanderungen, Hütten, Loipen für den Winter, Kletteroptionen usw. Im Winter kann man super Langlaufskifahren gehen, in der Nähe von

Trondheim vor allem in Estenstadsmarka und Bymarka. Das macht auch zum Ausprobieren Spaß, auch wenn man durch das viele hoch und runter oft hinfällt wenn man neu in dem Sport ist. Loipenstatus und wo geloipt ist kann man (für ganz Norwegen) auf [skisporet.no](http://skisporet.no) oder in der zugehörigen App finden. Abfahrt kann man gut bei Vassfjellet (ca. eine Stunde entfernt) und in Oppdal oder Åre (Schweden) fahren. Bei Vassfjellet sind auch wunderschöne Langlaufloipen, zu denen man zwar etwas erschwert hinkommt, die dann aber sehr einfach zu fahren und in wunderschöner Landschaft sind. Equipment ausleihen kann man sich gut bei Bumerang (für Studis, die Ausleihe ist in Moholt, da ist aber oft alles weg) oder bei BUA. BUA ist vom norwegischen Staat finanziert und um dort auszuleihen, braucht man eine Norwegische Telefonnummer. Diese kann man sich sehr einfach bei Naervesen oder Telia besorgen, für ca. 10 Euro. Danach ist die Ausleihe komplett kostenlos, und man bekommt super gutes Equipment immer für eine Woche ausgeliehen. Das Prinzip ist dort first come, first serve, und manche Sachen haben sie in Trondheim nicht (für Abfahrtski muss man zB nach Størdal fahren). Ich würde BUA allen empfehlen.

### **Allgemeines:**

Norwegen ist ein sehr sicheres Land, ich habe mich als (weiße) Frau nie unwohl gefühlt. Insgesamt sind alle sehr respektvoll und auch beim Feiern gehen oder in Bars hatte ich in Trondheim nie unangenehme Erfahrungen. Ganz allgemein: Nehmt euch für den Winter eine Powerbank mit, falls ihr keine superneuen Handys habt. Mein Handy ist in der Kälte oft mal ausgegangen und in Norwegen wird eigentlich überall ein funktionierendes Smartphone erwartet. Norwegen ist ein teures Land und man gibt für gleiche Lebensstandards mehr aus als in Deutschland. Vegetarisch/vegane Optionen gibt es sehr wenige, das fand ich sehr schade. Aber es gibt fast alles, was man braucht. Und ich glaube, ich habe noch nie in einem Studienjahr so wenig Alkohol getrunken wie hier :) Man kommt mit der Erasmus-Förderung schon recht weit, wobei ich mehr Miete gezahlt habe als in Leipzig und dadurch mein Geld ein bisschen anders einteilen musste.

Die Dunkelheit im Winter (ca 4h Licht im Dezember) habe ich als nicht so schlimm empfunden. Freund\*innen von mir hatten Tageslichtlampen und waren damit sehr zufrieden - ich war in der Zeit sowieso in meiner Lernphase und dadurch wenig draußen. Das Einzige, was ich schwer fand, war das frühe Aufstehen mit dem Wissen, dass es noch ewig nicht hell wird. Dafür ist es im Sommer total sonnig bis ewig in die Nacht hinein, jetzt im Juni geht die Sonne halb 12 unter und um 3 wieder auf, es ist aber nachts immer dämmerig draußen und wird nicht mehr richtig dunkel. Deswegen lohnt es sich auch eine Schlafmaske mitzunehmen.

Ich fand es ein bisschen schwer, norwegische Menschen weiter als nur oberflächlich kennenzulernen. Viele haben kein großes Interesse an Erasmus-Studierenden, und wenn man am Anfang nicht so gut Norwegisch kann, macht es das noch schwerer. Es gibt natürlich Ausnahmen, und wenn man Norwegisch spricht macht es das auch sehr viel einfacher. Insgesamt sind alle sehr nett, aber eben total reserviert und ich habe mich mit der Reserviertheit ein bisschen schwergetan. Gleichzeitig habe ich total tolle Menschen aus Spanien, Italien und Frankreich kennengelernt, wodurch ich keinesfalls sozialen Kontaktmangel hatte. Und wenn man erstmal mit Norweger\*innen wirklich befreundet ist, dann ist es auch richtig schön - es dauert nur länger, als ich es aus Deutschland vorher gewöhnt war. Andere Studis haben natürlich aber auch andere Erfahrungen gemacht - ein Freund von mir hat hier Klavier studiert und war der einzige Erasmus-Student in seinem Studiengang. Er hat viele norwegische Freund\*innen gefunden.

Insgesamt also: Ich würde allen wärmstens empfehlen, nach Trondheim zu gehen. Ich hatte hier eins der schönsten Jahre meines Studiums und bin total glücklich, dass mir das ermöglicht wurde. Man ist eben sehr weit weg von Deutschland, und wenn man nicht fliegen will, ist das leider ein großer Nachteil. Gleichzeitig wird das durch alle Erlebnisse, die ich hier machen durfte, wieder

wettgemacht. Ich bin sehr sehr dankbar dafür, dass ich das alles machen konnte. Wenn ihr noch Fragen habt, dann könnt ihr mich gern per Telegram (@luciafriederike) kontaktieren.