

# ERFAHRUNGSBERICHT AUSLANDSSEMESTER IN SOGNDAL, NORWEGEN 2023

Western Norway University of Applied Sciences WiSe 23

## Vorbereitung

Nachdem bereits einige sehr positive Erfahrungen zum Auslandssemester in Norwegen mit mir geteilt wurden, stand die Entscheidung zur Bewerbung für mich recht schnell fest. Diese habe ich ungefähr ein Jahr im Voraus in Form eines Motivationsschreibens an den für den Fachbereich Sport zuständigen Erasmus-Beauftragten Björn Staas geschickt. Im Anschluss an die Zusage erhielt ich Informationen über alle weiteren Schritte per Mail inklusive Deadlines für das Einreichen von Dokumenten, sodass der ganze bürokratische Weg sehr erleichtert wurde. Fragen werden von den Beauftragten des Bereiches schnell beantwortet und auch die Internetseite der Uni bietet einen guten Leitfaden für die Bewerbung.

## Anreise

Wie kommt man denn jetzt am besten in den hohen Norden? Mit dem Flugzeug, Auto, Fähre oder Zug?

Das Erasmus-Programm bietet einen Zuschuss für umweltfreundliches Reisen an. Da im Bereich Sport fünf Plätze vergeben werden, wärest du ja zumindest schonmal nicht allein mit der Planung deiner Anreise. Es bietet sich demnach an, Fahrgemeinschaften zu bilden, die den Vorteil haben, flexibel in der Planung zu sein und natürlich stünde auch mehr Platz für dein Gepäck zur Verfügung. Wir haben uns entschieden mit zwei Autos als 5er-Gruppe in Form eines Roadtrips nach Sogndal zu fahren.

## Erfahrung im Großraum Göteborg

Um einen realistischen und authentischen Erfahrungsbericht zu teilen, werde ich auch die von uns negativ gemachten Erfahrungen teilen:

Nach einer Übernachtung in Kopenhagen auf einem Campingplatz wollten wir über Oslo nach Sogndal fahren.

Nachdem wir in Göteborg an einem See Pause gemacht haben und zu dem auf einem öffentlich und gut besuchten Parkplatz stehenden Auto zurückkehrten, mussten wir feststellen, dass bei dem einen Auto eine Scheibe eingeschlagen wurde und ein Großteil des Gepäcks entwendet wurde. Bedauerlicherweise wurde tatsächlich mein gesamtes Gepäck für die kommenden vier Monate gestohlen. Nach unerfolgreicher Kontaktaufnahme mit der schwedischen Polizei, mussten wir in Göteborg vor Ort Anzeige erstatten und eine Verlustmeldung erstellen lassen. Über Umwege und Kontakte konnten wir glücklicherweise bei einer Familie in Göteborg übernachten und am nächsten Tag die Reise nach Sogndal fortsetzen.

Erst im Nachhinein erfuhren wir, dass die Bandenkriminalität im Großraum Göteborg sehr hoch ist! Ich würde die Anreise mit dem Auto jedoch trotzdem empfehlen und einfach vorsichtig sein, wo ihr euer Auto abstellt und euch ggf. im Vorfeld über solche Themen informieren!



Erst im Nachhinein erfuhren wir, dass die Bandenkriminalität im Großraum Göteborg sehr hoch ist! Ich würde die Anreise mit dem Auto jedoch trotzdem empfehlen und einfach vorsichtig sein, wo ihr euer Auto abstellt und euch ggf. im Vorfeld über solche Themen informieren!

## Ankunft in Sogndal & Unterstützung vor Ort

Nachdem mein Start ins Auslandssemester durch den Autoeinbruch eher alles andere als ideal verlief, kam ich in Sogndal mit leichtem Gepäck an ;). Die Dozierenden und Mitarbeitenden der HVL waren sehr hilfsbereit und haben große Hilfe bei der Neubeschaffung von Outdoor-Equipment und Kleidung angeboten. In dieser Situation hat sich gezeigt, dass sich für jede noch so schwierige Situation eine Lösung findet,

wenn man fragt und sich an andere Leute wendet. Da der Studiengang „Outdoor Education & Nordic Friluftsliv“ sehr outdoorlastig ist, wird spezielles Equipment erfordert, welches jedoch recht schnell über Kontakte, im Secondhand Laden und Sport Outlet von Sogndal beschafft werden konnte.

### **Unterkunft**

Die meisten Studierenden an der HVL wohnen in Wohnheimen der Studierendenorganisation Saman, von denen es in Sogndal vier gibt: Stedjeasen, Elvatunet, Studentheimen und Møllevægen. Ich habe in Stedjeasen in einer 5er-WG gewohnt und mir mit einer anderen Studierenden aus Oldenburg ein Zimmer geteilt. Wir hatten in unserem Zimmer ein eigenes Bad und haben mit drei anderen Norwegerinnen zusammengewohnt. Die meisten Internationals haben in geteilten Zimmern gewohnt und sich die Gemeinschaftsräume mit anderen Norweger:innen geteilt. Im Vorfeld kannst du bei der Bewerbung für ein Zimmer über die Saman-Seite eine „Wunsch“-Person angeben, mit der du zusammenwohnen möchtest, wenn du im Vorfeld bereits Präferenzen hast. Ebenso kannst du drei Prioritäten für die Wohnheime angeben. Ich habe Stedjeasen als erstes priorisiert, danach Elvatunet und dann Studentheimen. Jedoch bieten alle Wohnheime eine gute Überdauerungsmöglichkeit für dein Auslandssemester!



### **Studium an der HVL**

Ich habe an der HVL „Outdoor Education & Nordic Friluftsliv“ studiert. Dabei handelt es sich um ein viermonatiges Programm für internationale Studierende, die in einem aus zwei Modulen zusammengesetzten Programm, 30 KP studieren. Die Struktur des Studiengangs erinnert eher an die eigene Schulzeit, da man beide Module und alle Exkursionen innerhalb der Klasse von circa 36 Leuten absolviert. Unsere Klasse setzte sich zusammen aus Studierenden aus den Niederlanden, Deutschland, Spanien, Frankreich, Dänemark, USA, Schottland und der Schweiz. Da man das Semester fast nur mit den anderen Internationals verbringt, bleibt der Kontakt zu den norwegischen Studierenden eher gering, wenn sich nicht im Rahmen der Freizeit die Wege mit diesen kreuzen. Das Semester ist sehr stark durchstrukturiert und geprägt von vielen mehrtägigen Exkursionen, die mit Vor- und Nachbereitung viel Zeit und Arbeitsaufwand fordern. Die Planung der Exkursionen findet meist in Kleingruppen statt und lässt viel Raum für eigene Ideen und Gestaltung. Die Exkursionen werden begleitet von Vorlesungen im Bereich „Friluftsliv, Nature and Culture“ und „Outdoor Leadership“, die einen theoretischen Rahmen bilden und das nötige Knowhow vermitteln. Die Präsenzzeit in der Uni ist während des Semesters eher überschaubar, jedoch sollte der Workload für die Planung und Durchführung der Exkursionen nicht unterschätzt werden. Du kannst dich aber auf jeden Fall darauf einstellen, nicht nur unendlich viele Erfahrungen im Outdoor-Bereich zu sammeln, sondern auch ein unglaublich großes Repertoire an hard und softskills aufzubauen. Während des Semesters müssen ein paar Paper eingereicht werden, die jedoch semesterbegleitend abgegeben werden können und dadurch echt gut machbar sind. Gegen Ende des Semesters gibt es noch eine sechsstündige Klausur im Modul „Outdoor Leadership“, die jedoch sehr produktionsorientiert ist und keine reine Wissensabfrage darstellt. Im Modul „Friluftsliv, Nature and Culture“ wird zum Ende des Semesters eine Portfolioleistung eingereicht.

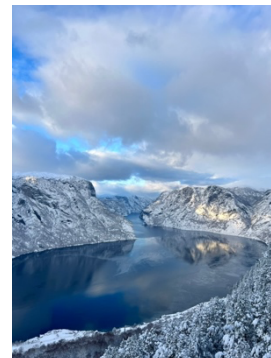
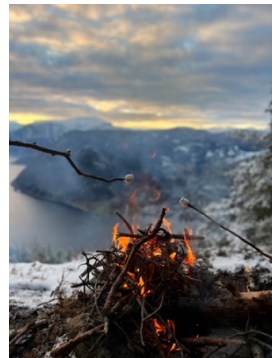
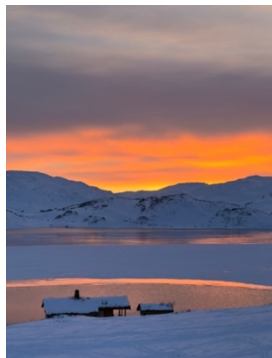
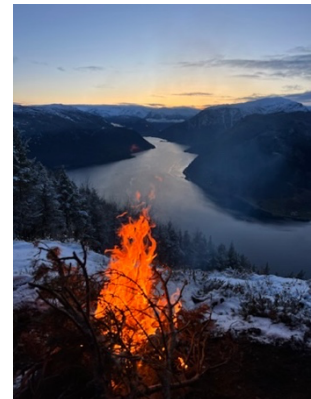




### Alltag & Freizeit

Das klingt bisher schon alles durchgetaktet! Allerdings bleibt schon einiges an Zeit für deine persönliche Freizeitgestaltung. Am ersten Unitag wurden uns einige Studierendenorganisationen vorgestellt: Meieriet, Lurkalaget und Studentspreten stellen Organisationen dar, denen sich einige Studierende angeschlossen haben. Vor allem Lurkalaget kann ich für alle Outdoor-Begeisterten empfehlen, da diese jegliches Equipment zum Zelten, Klettern, Wandern, Angeln oder was auch immer das Herz begehrt, anbietet. Studentspreten ist vergleichbar mit dem Hochschulsportangebot der Uni

Oldenburg, worüber ich beispielsweise einige Male am Fußballtraining der Uni teilgenommen habe. Bei solchen Aktivitäten kann auch mehr mit norwegischen Studierenden in Kontakt gekommen werden. Neben dieser organisierten Freizeitgestaltung stehen dir alle Türen offen, die Schönheit Norwegens direkt vor der Haustür zu genießen. Sogndal ist mit der Lage direkt am Sognefjord und umgeben von einigen Hausbergen super attraktiv für jegliche Form von Outdooraktivitäten. Ich habe meine Freizeit oft damit verbracht, wandern zu gehen und meine Hängematte mit Blick auf den Fjord aufzuspannen und die Natur zu genießen. Sogndal hat auch ein paar kleine und ziemlich nette Cafés, in denen die ein oder andere Kaffeespezialität genossen werden kann. Außerdem habe ich auch den Großteil der Freizeit mit Freund:innen beim Kochen, Wandern oder mit ein paar Kaltgetränken verbracht. Sogndal verfügt über einen Club und eine Bar, die donnerstags und am Wochenende Anlaufstelle für einige Studierende sind. Langweilig wird dir also wahrscheinlich nicht werden!!



### Was nehme ich aus diesem Auslandssemester mit?

Erasmus bietet eine unfassbar tolle und bereichernde Möglichkeit, im Ausland zu studieren und gerade das von mir erlebte Auslandssemester hat mich in jeglicher Hinsicht bereichert und mich über mich hinauswachsen lassen! Nicht nur das Herauskommen aus der eigenen Komfortzone durch das Leben im Ausland, auch das Kennenlernen neuer Leute, Erlernen neuer Fertigkeiten, Meistern vieler Herausforderungen und Erleben unzähliger Abenteuer – all das hat mich persönlich so sehr bereichert, dass ich dir nur raten kann, diese Chance zu nutzen, wenn du darüber nachdenkst!