



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Erfahrungsbericht

Aufenthalt an der Universität i Oslo, Norwegen im SS 2022

Grunddaten

Name:	
E-Mail-Adresse:	
Fakultät, Fachbereich*:	WiSo, Health Economics & Health Care Management
Studienlevel (Bachelor/Master)*:	Master, M.Sc.
Land*:	Norwegen
(Partner)Hochschule/Institution*:	Universität Oslo (UiO)
Aufenthaltszeitraum*:	03.01.2022 – 31.07.2022

* = Pflichtfeld

Bewerbungsprozess & Betreuung durch die Uni Hamburg

Da ich mich schon früh mit Skandinavien und dem skandinavischen Lifestyle verbunden gefühlt habe, wollte ich mein Auslandssemester unbedingt in einem der skandinavischen Länder verbringen. Über meinen Masterstudiengang *Health Economics & Health Care Management* habe ich dann einen ERASMUS Platz an der *Universität Oslo (UiO)* erhalten. Es besteht eine Kooperation zum englischen Masterstudiengang *Health Economics, Policy and Management*. Anfang des Jahres 2021 habe ich mein Motivationsschreiben und meine Präferenzen für die ERASMUS Universitäten an das International Office der Uni Hamburg abgeschickt. Ich bekam eine Zusage für meine Wunschuni Oslo. Bereits im August 2021 habe ich mich um meine Kurswahl gekümmert und mit dem zuständigen Professor meines Studiengangs die Anerkennungsmöglichkeiten besprochen. Zum Studiengang, den zugehörigen Schwerpunkten und Kursen gelangt Ihr hier: <https://www.uio.no/english/studies/programmes/healthecon-master/>.

Die Betreuung durch die Universität Hamburg war sehr gut. In den Phasen VOR, WÄHREND und NACH dem Aufenthalt bekam ich verschiedene Emails, die mich an die jeweiligen zu bearbeitenden Schritte sowie in Mobility-online hochzuladenden Dokumente erinnerten. Des Weiteren stand das Team vom International Office der Uni Hamburg jederzeit für meine Fragen und Anliegen bereit. Ich habe mich insgesamt sehr gut während meinem Auslandsaufenthalt begleitet gefühlt.

Vorbereitung und Anreise

Nachdem meine Kurswahl durch meinen Professor bestätigt wurde, habe ich eine Email mit diesen Kursen an das Studierendensekretariat der Uni Oslo (Fakultät Humanmedizin) gesendet. Ich bekam sehr schnell Rückmeldung, dass ich für meine gewünschten Kurse angemeldet wurde. Die Uni Oslo ist wirklich sehr gut organisiert. Die Homepage der Uni enthält alle wichtigen Informationen zu Fristen, Kursanmeldungen und Studierendenportalen. So erhielt ich schnell Zugang zum Studentweb UiO (Anmeldung/Abmeldung Kurse und Klausuren), MyStudies (Überblick über gewählte Kurse und Kalender) und Canvas (Kursmaterialien und Foren für Studierende aus den jeweiligen Kursen). Insbesondere mit Blick auf die Coronakrise fühlte ich mich von Seiten der Uni Oslo gut betreut. Immer bekam ich schnell Antwort auf meine Fragen. Mein Semester war aufgrund der Coronapandemie vollständig hybrid organisiert. Die Studierenden konnten also immer selbst entscheiden, ob sie über Zoom oder in Präsenz teilnehmen wollten. Ich persönlich präferierte es, in die Uni zu gehen, da ich dort meine Kommiliton:innen treffen konnte und es gemeinsam immer mehr Spaß machte.

Oslo ist sehr gut an die deutschen großen Flughäfen angebunden. Aus Hamburg war für mich ein Flug über Eurowings am günstigsten. Die Anreise im Januar verlief reibungslos. Der Flughafen von Oslo ist sehr schön und strahlt eine sehr entspannte Atmosphäre aus, da der Boden mit Parkett ausgelegt ist. Viele Rundungen sowie einige nette Cafés und Restaurants schaffen eine Gemütlichkeit im Gebäude. Vom Flughafen Oslo könnt Ihr dann den Flytoget FLY1 Zug nehmen, um zu Eurer Unterkunft zu gelangen. Das ist ein Schnellzug, der nur 20 Minuten in die Innenstadt benötigt.

Da ich an einem Samstag anreiste, hatte ich mich bereits einige Tage vor meinem Flug darum gekümmert, dass am Campus Blindern bei der Studentenorganisation SiO ein Schlüssel in einer der Schlüsselboxen hinterlegt wurde. Vom Flughafen fuhr ich dann also zunächst zum Hauptbahnhof Oslo und dann weiter nach Bindern, um meinen Schlüssel abzuholen. Die Schlüsselbox konnte ich mit dem von SiO mir mitgeteilten Code öffnen. In der Box fand ich meine Schlüsselkarte, sowie meine

Waschkarte (Karte, die mit Geld aufgeladen werden konnte, um die Waschmaschinen der Wohnheime zu nutzen). SiO hat eine Notfallnummer, die auch am Wochenende erreichbar ist, falls Ihr Probleme mit dem Öffnen der Schlüsselbox oder Eure Schlüsselkarte verloren haben solltet.

Wohnheimplätze & Wohnungssuche

Internationale Studierenden können sich bereits fünf Monate vor Ihrem Auslandsaufenthalt in Oslo auf einen Wohnheimplatz in einem von SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus) betriebenen Studentenwohnheimplätzen bewerben. Leider bietet die Universität Oslo den internationalen Studierenden keinen garantierten Wohnheimplatz mehr an. Wenn Ihr Euch jedoch früh um Eure Bewerbung für einen Platz kümmert, ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihr einen Platz erhaltet. Die Bewerbung erfolgt über die Website von SiO. Hier könnt Ihr Euch über Fristen und Fragen zu Wohnheimplätzen informieren: <https://www.uio.no/english/student-life/services/housing>. Ihr könnt Euch auf ein möbliertes Zimmer bewerben und in Eurer Bewerbung auch Präferenzen zu einem neueren oder älteren Gebäude vermerken. Die Küche und das Bad werden meistens mit einer oder sechs anderen Personen geteilt. Je nach dem, was bei Euch dann der konkrete Fall ist, variieren dann auch die Mietpreise zwischen 400€ und 800€ pro Monat. Ich kann die beiden großen Wohnheime Sogn und Kringsjå empfehlen, da hier die meisten Austauschstudenten untergebracht sind und man sich wie auf einem kleinen Campus fühlt. Es gibt Supermärkte und Fitnessstudios usw. auf dem Gelände. Die meisten Studierenden fahren an ihren ersten Tagen zu IKEA und kaufen dort alles ein, was noch benötigt wird. Es sind keine Kissen oder Decken in den Wohnheimzimmern vorhanden. Bei der Ankunft hat man zwar direkt Internet in seinem Zimmer, jedoch benötigt man einen Router, den man im optimalen Fall aus Deutschland mitbringt. Allgemein organisiert SiO vieles rund um das Studentenleben: <https://www.sio.no/en/> von Housing und Wäsche über Sport. Ich persönlich hatte mein Zimmer in Kringsjå. Diesen Ort empfehle ich für Natur begeisterte und sportliche Menschen, da hier der wunderschöne See Sognsvann in der Nähe ist und es sehr viele Wanderwege, Sportplätze und Langlauftrassen direkt vor der Haustür gibt. Von Kringsjå aus fährt eine T-bane innerhalb von 15 Minuten direkt zur Station Blindern (zur Universität) oder auch in die Innenstadt bis zum Hauptbahnhof. Bezüglich der Sauberkeit und eigenen Ansprüchen an ein schönes Wohnumfeld kann ich Euch nur empfehlen, besonders wenn Ihr mit sechs Personen die Küche teilt, direkt zu Beginn mit Euren Mitbewohner:innen zu sprechen und gemeinsame Putzzeiten zu vereinbaren. Obwohl ich mich in Kringsjå mit der Nähe zur Natur sehr wohl gefühlt habe, hatte ich mit meiner WG leider kein Glück und es war durchgehend sehr dreckig, sowohl im Bad als auch in der Küche - trotz der gemeinsamen Absprachen. Deshalb entschied ich mich, in eine private WG umzuziehen. Ich habe mir mehrere WGs über <https://www.finn.no/> angeschaut und eine schöne WG im Stadtteil Majorstuen gefunden. Dort wohnte ich dann bis zum Ende meines Auslandsstudiums und hatte eine wirklich großartige Zeit. Oft kochten wir abends gemeinsam oder unternahmen Ausflüge. Außerdem lernten wir viel voneinander aufgrund unserer unterschiedlichen Herkunft und Kulturen. Ich kann Euch wärmstens empfehlen, Eure Zeit im Ausland wirklich zu nutzen, um die neue Kultur, neue Menschen und Orte kennenzulernen, eine offene Haltung zu haben und auf das zu vertrauen, was kommt. Auch wenn es am Anfang vielleicht einiges nicht so gut funktionieren sollte, wie bei mir z. B. mit dem Wohnheimplatz, dann wird sich garantiert etwas anderes ergeben, womit Ihr glücklich sein werdet.

Finanzierung des Auslandsstudiums & Kosten vor Ort

Für das Auslandsstudium in Norwegen habe ich pro Monat eine ERASMUS-Förderung über 450€ erhalten. Diese Förderung deckte aber nicht einmal die Miete (bei mir ca. 500€ pro Monat) ab. Zusätzlich kommt ein Budget für Essen und Trinken und für Freizeitaktivitäten hinzu. Natürlich ist Oslo wirklich teuer, aber das wisst Ihr bereits, bevor Ihr den Austausch antretet und davon solltet Ihr Euch nicht aufhalten lassen. Wir haben oft zusammen gekocht und den Wochengroßeinkauf könnt Ihr gut im Stadtteil Grønland bei Grønland Fruit and Vegetables erledigen, um Geld zu sparen. Hier gibt es auch Nüsse, Hülsenfrüchte, Reis, Nudeln, Olivenöl und Erdnussbutter zu erschwinglichen Preisen. Ansonsten sind die Supermarktketten REMA 1000 oder KIWI auch in Ordnung, solltet Ihr mal schnell etwas brauchen und nicht nach Grønland fahren können. Außerdem findet Ihr in diesen Supermärkten auch Hafermilch, vegane Joghurts und Tofu, was mich als Veganerin gefreut hat. Sparen könnt Ihr auch sehr gut, wenn Ihr auf Alkohol verzichtet und Euch Eure Lieblingsschokolade aus Deutschland mitbringt. Wir haben uns trotzdem einige Male ein Frühstück bei Oslo Raw, Cultivate Foods, Happy Foods oder eine leckere Pizza bei Villa Paradiso oder Olivia gegönnt☺, denn das macht ja erst das richtige Oslo-Feeling aus☺.

Gastuniversität Universitetet i Oslo & Kursprogramm

Am ersten Tag ist es sinnvoll, direkt zum SiO-Büro zu gehen und seinen Studierendenausweis abzuholen. Die Orientierungswoche für die internationalen Studierenden war wirklich gut organisiert und hat richtig Spaß gemacht. Man hatte ein tolles Programm, um die Universität, die Stadt Oslo und ganz viele andere Austauschstudenten kennenzulernen. Leider waren aufgrund der Coronapandemie viele Exkursionen und Kennenlertreffen online. Die Fakultät für Humanmedizin hat aber dann im Februar noch eine Buddy Week organisiert. Dafür wurden über facebook Fünfer-Gruppen gebildet, die sich dann auch in Präsenz treffen durften und gemeinsam den Vigelandsparken (Skulpturenpark in Oslo), das Munch-Museum, die Stadt erkundeten, sowie gemeinsame Kochabende verbrachten. Anfang März wurden dann bereits alle Corona-Einschränkungen in Oslo aufgehoben und gemeinsame Treffen und Präsenzveranstaltungen konnten nachgeholt werden. Ich muss wirklich sagen, dass ich mich immer gut aufgehoben und integriert gefühlt habe. Schnell habe ich engere Freund:innen gefunden, die so tickten wie ich und viel in der Natur unternehmen wollten.

Die Universität Oslo bietet viele interessante und passende Masterkurse auf Englisch an. Ich besuchte die Kurse *Demand for Health Insurance (HECON)* mit 5 CP, *Leadership, Organization and Management in Hospitals (HMAN)* mit 10 CP und *Finance and Investment (HFIN)* mit 10 CP. Zusätzlich belegte ich einen Anfängerkurs in Norwegisch. Insgesamt wurde viel in Gruppen gearbeitet. Meine Kurse fanden alle im *Harald Schjelderups hus* statt. Das Haus mochte ich sehr, es war mit seinen großen Fensterscheiben sehr hell. Außerdem gibt es im Erdgeschoss ein nettes Studierendencafé sowie Gruppenräume, in denen wir uns zum Lernen oder Besprechen von Aufgaben verabreden konnten. Zum konzentrierten Arbeiten kann ich Euch die Bibliothek auf dem Blindern-Campus sehr empfehlen. Sie liegt auf dem Hauptcampus, fußläufig vom *Harald Schjelderups hus*. Es ist ein sehr modernes und schönes Gebäude mit vielen Sitzplätzen. Ich habe mich dort immer sehr wohlfühlt. Mit Eurem Studierendenausweis kommt ihr auch am Wochenende in das Gebäude.

In den Kursen mussten wir zusätzlich zu abschließenden Klausuren wöchentliche Assignments abgeben oder Präsentation halten. Auf diese Weise konnte ich sehr gut mit den Kommiliton:innen in Kontakt kommen, habe mich außerhalb der Lectures verabredet und habe auch die norwegischen

Studierenden besser kennengelernt. Der Kurs HMAN war super interessant und interaktiv gestaltet und war mein absolutes Highlight in Bezug auf die norwegischen Vorlesungen. Zum Bestehen der Kurse mussten die Assignments fristgerecht abgegeben sowie pro Kurs eine Klausur geschrieben werden, wobei die Note der Klausur ausschlaggebend für die Endnote war. Die Klausuren finden meistens nach der vorlesungsfreien Zeit Mitte Juni statt. Insgesamt waren die Vorlesungen sehr gut digitalisiert und organisiert. Über Foren in *Canvas* konnten wir Fragen stellen und Diskussionen über bestimmte Themen starten.

Studentischer Alltag & Freizeitmöglichkeiten

Das Leben in Majorstuen

Mir hat das Leben in Majorstuen sehr gut gefallen. Ich konnte 20 Minuten zur Uni laufen oder auch die Stadt und die Hafensperrung zu Fuß erreichen. In dem in der Nähe gelegenen Vigelandsparken konnte ich spazieren oder joggen gehen. Weiterhin waren viele Supermärkte und schöne Wohngebiete in der Nähe. Mit dem Studentenmonatsticket konnte ich von Majorstuen alle Stadtteile von Oslo sehr gut erreichen. Das Ticket empfiehlt sich (ca. 50€ im Monat), da Ihr damit auch alle elektrischen Fähren nutzen dürft, die Euch im Frühling und im Sommer auf die im Oslofjord gelegenen Inseln bringen.

Work-Life-Balance

Ich habe mich in Oslo immer sehr ausgeglichen gefühlt. Da ich ein sehr aktiver und sportlicher Mensch bin, war es mir immer wichtig, das Lernen und Unitage mit Freizeit und ausreichend Bewegung an der frischen Luft zu verbinden. Dies war in Oslo sehr gut möglich. Mit anderen Studierenden planten wir oft den Vormittag in der Bib und für den Nachmittag eine Wanderung in der Natur rund um Oslo, die sehr schnell mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist. Ich kann Euch sehr empfehlen, den Vormittag in der Deichmann-Bibliothek (<https://www.visitoslo.com/de/artikel/deichmansche-bibliothek/>) zu verbringen und am Nachmittag oder früher Abend bei schönem Wetter noch einen schönen Spaziergang an der Hafensperrung zu unternehmen. Im Winter ist es sehr angenehm, nach einem Bib-Tag noch die kleinen Saunahäuschen zu besuchen, die direkt vor der Deichmann-Bibliothek als kleine Hausboote im Wasser liegen. Hier finde ich persönlich die Saunahäuschen an der Aker Brygge sehr schön, da dahinter keine Straße verläuft. Außerdem könnt ihr hier mit mehreren Studierenden einfach eine Zehnerkarte kaufen, dann kostet der Eintritt pro Aufenthalt und Person nur 15€ anstatt 25€. Durch die Nähe und Anbindung zur Natur ist es wirklich sehr gut möglich, die optimale Balance zwischen Studieren und Erkundungstouren zu finden 😊

Die Stadt Oslo

Die Stadt Oslo hat sehr viel zu bieten. Insbesondere war ich beeindruckt von dem durchgehend schönen Wetter, auch wenn es von Januar bis April ziemlich kalt war. Die Lichtverhältnisse bei den wunderschönen Sonnenaufgängen und -untergängen waren einfach toll. Im Januar habe ich einige Tage im Skigebiet Tryvann mit Alpinski fahren verbracht. Es ist mit dem Studentenbahnticket erreichbar. Eine Tageskarte kostet dort ca. 52€. Von oben hat man einen schönen Blick über den Oslofjord. Eine Jahreskarte lohnt sich erst, wenn Ihr öfter als neunmal Skifahren gehen wollt. Ab Ende April haben wir dann das gute Wetter genutzt und viel Zeit am Wasser und den Hafengebieten verbracht. Mit den kleinen Fähren von Aker Brygge aus kann man auf die Inseln im Oslofjord fahren. Man kann Inselhopping oder einfach eine Stunde die Rundtour mit dem Boot unternehmen und an

vielen Inseln vorbeifahren. Aber das Aussteigen auf den kleinen Inseln wie Gressholmen oder Lindøya lohnt sich auf jeden Fall. Es ist sehr idyllisch dort und es gibt viele Möglichkeiten, um schwimmen zu gehen, zu picknicken oder den Sonnenuntergang zu genießen: <https://www.visitoslo.com/de/produkt/?TLp=163651>. Auf der Halbinsel Bygdøy könnt ihr einen schönen Tag am Weststrand verbringen oder eines der zahlreichen Museen auf dieser Insel besuchen. Mir persönlich hat auch der dynamisch-ökologische Bauernhof der Königsfamilie auf Bygdøy sehr gefallen. Ihr könnt dort an Hofführungen teilnehmen, viel über die ökologisch-dynamische Landwirtschaft in Norwegen erfahren oder einen leckeren Kuchen in dem netten Café genießen. Die Bootsfahrten sind in dem normalen Nahverkehrsticket für die T-Bahne mit drin. Allgemein hat mir das Hafengebiet sehr gut gefallen. Es ist der modernste Stadtteil von Oslo und hat viele imposante Gebäude und Museen. Es gibt schwimmende Saunen im Fjord, viele Badestellen sowie einige schöne, wenn auch teurere Restaurants.

Den Stadtteil Grünerløkka fand ich auch sehr nett und cool. Er ist ein bisschen „hippiger“, außerdem gibt es viele hübsche Boutiquen, viele Bars und nette kleine Restaurants sowie entspannte Cafés. Einen Kanelboller essen und einen Flat White trinken gehört in Norwegen einfach dazu 😊. Weiterhin finden hier am Wochenende immer Vintage Märkte statt. Sonntagsabends könnt ihr sehr gut ins Blå zum Live-Jazz-Abend gehen. Es gibt immer wieder kostenlose Kulturveranstaltungen in der Stadt und viele Events wie Festivals oder OpenAir Konzerte. Einen Besuch der Oper Oslo zum Ballett oder zur Oper kann ich sehr empfehlen.

Wanderungen rund um Oslo

Oslo ist super gut mit der Natur verbunden. Jede Endhaltestelle der T-bane endet in der Natur, von wo aus ihr direkt schöne Wanderungen starten könnt. Z.B. könnt ihr von Sognsvann aus die schöne Vettakollen Wanderung unternehmen: <https://www.visitoslo.com/de/produkt/?TLp=1171941&Hike-to-Vettakollen>. Auch die Wanderung zum Kolsåstoppen mit einem wunderschönen Blick über den Oslofjord ist toll: <https://www.visitnorway.com/listings/trip-to-kolsastoppen/193263/>. Es gibt noch viele weitere Wanderungen. Ich kann euch für eure Tripplanung die App KOMOT sehr empfehlen. Solltet ihr mal Lust haben auf einen typischen norwegischen Cabintrip, könnt ihr über folgende Website eine kleine Cabin (Hütte) in der Natur mieten und dorthin wandern: <https://english.dnt.no/routes-and-cabins/>.

Reisen in Norwegen

In Norwegen bietet es sich sehr gut an während eures Aufenthalts zusätzlich zur Stadt Oslo das Land Norwegen zu erkunden. Norwegen hat eine unfassbar schöne Natur mit Meer, Fjorden, Bergen und Wiesen, dies ermöglicht wunderschöne Wanderungen. Neben einigen Cabintrips für je eine Nacht habe ich einige Reisen unternommen. Z.B. war ich im Mai für zehn Tage unterwegs mit dem Zug und habe Stavanger (Preikestolen und Kjeragbolten Wanderung) und Bergen (Trolltunga) erkundet. Die Zugfahrten und Busfahrten durch Norwegen waren entspannt und die wechselnde Landschaft auf den Strecken mehr als beeindruckend. Es macht viel Spaß, sich einfach mit ein paar neuen Freund:innen zusammenzutun oder auch mit Freund:innen, die euch in Oslo besuchen kommen, gemeinsame Reisen zu planen sowie zu organisieren. Unter 26 bekommt ihr Vergünstigungen bei den Zugfahrten und die Flüge der Airlines SAS und Norwegian sind für Inlandflüge ebenfalls deutlich vergünstigt. Zum Schlafen bieten sich Airbnbs in den größeren Städten an, in denen ihr ggf. über getaround ein Auto mieten und damit das Umland erkunden könnt. Will man direkt in die Natur und zu schönen Wanderungen ist ein Auto fast ein Muss. Ihr könnt hier aber sehr gut E-Autos mieten. Mit einem Mietauto könnt ihr von

Oslo aus auch richtig schön ein paar Tage hoch an den Sognefjord fahren. Am Ende meines Auslandsstudiums war ich dann noch im Norden von Norwegen und habe die Lofoten bereist, die ebenfalls wunderschön und lohnenswert sind.

Studienleistungsanerkennung

Vor meinem Studienaufenthalt an der Universität Oslo habe ich meine Kurswahl mit dem zuständigen Professor meines Studiengangs besprochen. Am Ende des Aufenthalts habe ich dann das Anerkennungsformular der Uni Hamburg ausgefüllt. Die Anerkennung war problemlos und wurde dann in STine übertragen. Ich konnte meine belegten Kurse alle im freien Wahlbereich anerkennen und empfehle Euch auch, alle Pflichtfächer an der Uni Hamburg und in Oslo dann die Fächer für den freien Wahlbereich zu belegen. Achtet darauf, dass die Kurse, die Ihr an der Uni Oslo vor Eurem Aufenthalt auswählt, auch wirklich in Eurem Semester stattfinden und wählt wirklich nur Kurse von dem Kooperationsstudiengang aus, die Ihr noch nicht (auch nicht so ähnlich☺) in Hamburg belegt und abgeschlossen habt. Dann sollte die Anerkennung auch kein Problem sein.

Schlussbetrachtung

Ein Auslandssemester an der Universität Oslo kann ich persönlich nur weiterempfehlen. Ich habe während meines Aufenthaltes so viele tolle Menschen und eine andere Kultur kennengelernt, viele neue Orte bereist, bin aus meiner Komfortzone getreten, habe auf Englisch studiert, Norwegisch gelernt sowie meine Liebe zur Natur und zu Skandinavien bestärkt. Ich bin sehr dankbar für die schöne und insbesondere inspirierende Zeit, die es mir ermöglicht hat, mich persönlich weiterzuentwickeln, mir zu vertrauen und aus mir hinauszuwachsen. Ich würde mich sofort wieder für ein Auslandssemester in Norwegen entscheiden und freue mich jetzt schon riesig auf den nächsten Besuch in diesem wunderschönen und beeindruckenden Land!

Fotos



Foto 1: Blick aus der Deichmann Bibliothek mit Sonnenuntergang



Foto 2: Schöner Abend am Weststrand auf Bygdøy



Foto 3: Arbeitsplatz in der Deichmann Bibliothek

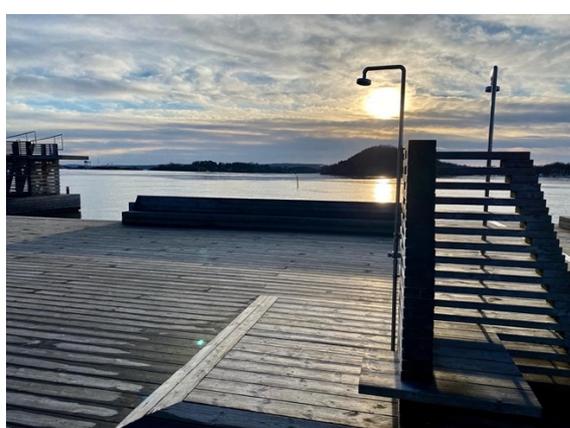


Foto 4: Badestelle an der Hafepromenade in Oslo



Foto 5: Opernhaus Oslo



Foto 6: Munchmuseum Oslo



Foto 7: Aussicht auf den Fjord