

Ich kann ein Erasmus-Semester in Bergen von ganzem Herzen empfehlen! Ich hatte ein wunderschönes Semester, dass gut organisiert war, viele Eindrücke und unfassbar schöne Landschaften geboten hat!

Vorbereitung & Organisation

Da ich schon lange den Wunsch hegte, in Norwegen ein Semester zu verbringen, begann ich 2 Jahre vor meinem Austausch Norwegisch zu lernen, sodass ich vor Abflug ein B1-Niveau hatte. Die Organisation des Semesters lief sowohl von Leipziger als auch von Bergener Seite aus sehr gut! Sobald man als Erasmus-Studi an der Uni Bergen nominiert wird, bekommt man ein eigenes Benutzerprofil samt E-Mail-Konto und wird durch alle notwendigen Schritte geleitet. So hatte ich bereits vor Ankunft meine Kurse sicher und die Kontaktdaten anderer Erasmus-Studis. Marte, die norwegische Ansprechpartnerin, ist sehr hilfsbereit und antwortet schnell auf E-Mails. In Norwegen läuft alles digital, auch den Studenausweis gibt es in einer App. Bevor man an Kursen im Krankenhaus teilnehmen darf, muss man einen negativen MRSA-Test vorweisen. Diesen habe ich vor Abflug bei meinem Hausarzt gemacht, man kann ihn aber auch im Krankenhaus vor Ort machen.

Das Wintersemester geht von Mitte August bis Weihnachten, was man bei der Planung beachten sollte.

Wohnen

Ein großer Vorteil an Bergen ist, dass man als Erasmus-Studi einen Platz im Wohnheim des Studierendenwerkes *sammen* zugesichert bekommt, was ich (wie die meisten anderen) auch genutzt habe. Wenn man für nur ein Semester bleibt, wird man in der Regel dem Wohnheim Fantoft zugewiesen und teilt sich dort ein Zimmer mit einer anderen Erasmus-Person. Entweder wohnt man in shared bachelor apartments (geteilten Einzimmerwohnungen) oder in großen 16er-WGs mit gemeinsamer Küche und Aufenthaltsbereich. Ich habe mit einer anderen Deutschen in einem shared bachelor apartment gewohnt, wovon ich im Vorhinein nicht begeistert war, letztendlich dort aber sehr glücklich war. Wir haben uns sehr gut verstanden und hatten es ruhiger und gemütlicher als in den meisten großen WGs. Aussuchen kann man es sich leider nicht - meiner Erfahrung nach kann man sich für 5 Monate aber an viel gewöhnen und bei Problemen gab es die Möglichkeit zu tauschen. Ein Vorteil vom Wohnheim ist definitiv der Preis- für die geteilten Zimmer zahlt man rund 3550nok (310€) im Monat.

Fantoft ist ein großer Wohnkomplex, bestehend aus mehreren Wohnhäusern samt Gruppenräumen und Dachterrasse, es gibt ein großes Fitnessstudio, Grünflächen mit Grills im Sommer und einen klubb mit vielen Veranstaltungen. Dort gibt es durch die Fantoft-Studi-Organisation fast täglich Aktivitäten – von Wanderungen zu Filmabenden, Spieleabenden zu Silent Discos ist alles dabei, sodass man in Fantoft schnell in Kontakt mit anderen Erasmus-Studis kommen kann, was vor allem zu Beginn des Semesters hilfreich war.

Mit der Bahn sind es von Fantoft circa 20 Minuten in das Stadtzentrum und 15min bis zum Krankenhaus.

Privat kann man sich auch ein WG-Zimmer suchen (finn.no / hybel.no), allerdings ist die Konkurrenz zum WS groß und die Zimmer sind oft teurer (500-600€).

Universität

Die Uni Bergen (UiB) bietet internationalen Medizin-Studis die Belegung von zwei verschiedenen Semestern an. Zum einen ist es das englisch-sprachige Semester MED9, in dem man die Fächer Pädiatrie und Gynäkologie hat. Hier gibt es eine 6-wöchige Praxisphase, die man ausschließlich im Krankenhaus verbringt. Dieses Semester wählen die meisten Erasmus-Studis, weil man nicht unbedingt Norwegisch-Kenntnisse braucht (die für die Praxis-Phase aber trotzdem empfohlen werden).

Ich habe mich für das norwegisch-sprachige Semester MED7 entschieden. Hier hat man die Fächer HNO, Neuro und Auge (& eigentlich noch Psychiatrie, was aber nur mit sehr guten Norwegisch-Kenntnisse empfohlen wird). So hatten wir 15 ECTS, immer freitags und den ganzen September frei, was perfekt zum Reisen war.

Die Uni ist ähnlich aufgebaut wie in Deutschland – vormittags hat man Vorlesungen und nachmittags Seminare und praktische Kurse in Kleingruppen. Die Vorlesungen werden aber als wichtiger Bestandteil des Lernens gesehen – hier waren immer viele Studierende anwesend. Da das Versorgungssystem in Norwegen sehr auf Allgemeinmedizin setzt, ist auch das Studium auf grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten ausgelegt. So empfand ich die Lehrinhalte als wesentlich konzentrierter auf wichtige Krankheiten, sowie symptom- und praxisorientiert. Teilweise hatten wir weitaus mehr Vorlesungen als in Deutschland bei weniger detailreichen Inhalten, sodass in den Vorlesungen viel Zeit für Fragen, Übungen, Wiederholungen und PatientInnen-Vorstellungen war. Und in der Pause geht man zusammen Kaffee holen ☺.

Am Ende des Semesters schreibt man eine 4-stündige Klausur über alle Fächer, die sowohl aus MC-Fragen als auch Fallaufgaben bestand, und man hat eine mündlich-praktische Prüfung am Patienten/Patientin in einem der Fächer. Für die Klausur habe ich mehr gelernt als für Prüfungen in Leipzig, weil die Fallaufgaben einen Großteil der Punkte ausmachen. Zur Vorbereitung der mündlich-praktischen Prüfung konnten wir das ganze Semester über in den Seminarräumen frei üben. Insgesamt fand ich den Stoff aber gut verständlich, gerade durch die langsame Erarbeitung des Stoffes in den Vorlesungen war es machbar. Auch in Norwegisch ist es schaffbar, wenn man vorab schon mal einen Sprachkurs belegt hat.

Generell ist die Lernumgebung am Krankenhaus unglaublich gut. Es gibt mehrere neu gebaute Lernhäuser, z.B. Alrek, in denen man Gruppenräume buchen kann oder Arbeitsplätze nutzen kann, zudem gibt es kostenlosen Kaffee ☺. Es ist sehr viel auf Gruppenarbeit/ zusammen Lernen ausgelegt.

Einige haben neben dem Semester noch einen Sprachkurs belegt, ich habe mich für einen Psychologie-Kurs entschieden (Cognitive diversity across culture, language and time – 5 ECTS), die UiB hat eine eigene Seite mit Kursen geeignet für Erasmus-Studis, die Einschreibung hat bei mir auch funktioniert, obwohl ich nicht an der Psychologie-Fakultät war.

Im September habe ich noch eine Woche in der Neuroradiologie hospitiert – das ließ sich kurzfristig organisieren, Hospitationen von Studierenden sind aber nicht sonderlich üblich.

Leben in Bergen

Bergen ist die perfekte Stadt, wenn man gerne (sportlich) in der Natur unterwegs ist. Die Stadt ist direkt am Wasser gelegen, was wir an einigen Tagen im August noch zum Baden nutzen konnten. Bergen ist umgeben von 7 Bergen. Zum höchsten Berg, dem Ulriken (643hm), geht

der Wanderweg direkt hinter dem Krankenhaus los. So gibt es immer genug zu erwandern und manchmal ging es auch noch schnell nach der Uni in die Berge.

Sehr empfehlen kann ich auch eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio von *sammen* – für 1370nok für das Semester kann man in allen Fitnessstudios trainieren und hat Zugang zur Unischwimmhalle samt Sauna, die immer sehr leer war. Man kann an allen angebotenen Kursen teilnehmen und so sehr viel ausprobieren – meine Favoriten waren Spinning und Suppama HIIT. Zudem war ich Mitglied im Ruderclub – gerade im Wintersemester gibt es sehr viele Clubs, denen man beitreten kann und in denen NorwegerInnen viel Freizeit verbringen. Als Studi kann man auch kostenlos die Eishalle benutzen und Schlittschuhlaufen gehen.

Bergen ist zudem wirklich hübsch und bekannt für seine Altstadt und das Hafenviertel mit bunten, kleinen Holzhäuschen. Somit sind gerade im Sommer viele TouristInnen vor Ort, zur Weihnachtszeit ist es aber auch sehr gemütlich.

Mit 290.000 Einwohnern ist es die zweitgrößte Stadt Norwegens und durch die vielen Studis eine sehr junge Stadt – es gibt gerade im Sommer einige Konzerte und Festivals, viele Bars und Cafes (meine Favoriten: Det Lille Kaffekompaniet – tolle Zimtschnecken, Albatrossen Cafe und Nobel Bopel).

Am Anfang war es recht schwierig mit den norwegischen KommilitonInnen in Kontakt zu kommen, da das 7. Semester neu zusammengewürfelt wurde. So unternahm ich die meisten Sachen mit anderen Erasmus-Studis. Zum Ende des Semesters hatte ich aber auch guten Kontakt mit einigen Einheimischen, was sich trotzdem meist auf Uni-Veranstaltungen/Lerntreffs und gemeinsame Yoga-Kurse beschränkte. Da darf man nicht den Mut verlieren und muss immer proaktiv bleiben. Geholfen hat es, dass ich mit Norwegens Nationalhobby, dem Stricken, angefangen habe und oft Tipps benötigte.

Zum Wetter: Bergen ist die regenreichste Stadt Europas, gerade im Sommer hat es bei mir wirklich oft geregnet. Der Herbst war jedoch überdurchschnittlich sonnig, sodass wir viel Zeit draußen verbracht haben. Generell nutzen die NorwegerInnen gutes Wetter aus – dann sieht man überall aktive Menschen. Durch den maritimen Einfluss hat man mildes Klima – im Sommer war es eher kühl und richtig kalt war es auch Ende Dezember nicht, trotzdem hatten wir einige schöne Schneetage.

Hin und her kommt man in Bergen mit der Straßenbahn oder mit dem Bus – hier lohnt sich eine Monatskarte für Studierende für 470nok. Damit kann man auch die Stadtfähre zu nahen Inseln nutzen.

Reisen

Bergen ist der ideale Ausgangspunkt zu Reisezielen in Norwegen. Oslo und Bergen sind durch die Bergensbahn – der wohl schönsten Zuglinie Europas - in 7h verbunden. Die Fahrt lohnt sich zu jeder Jahreszeit und ist eine große Empfehlung! Von Bergen mit dem Bus oder Auto zu erreichen ist das Bergland rund um Odda mit dem Hardangervidda – hier finden sich der schöne Hardangerfjord, Gletscher, Nationalparks und unzählige Wasserfälle – perfekt für Tagestrips oder längere Roadtrips. Die Stadt Stavanger samt Preikestolen und Strände im Süden sind auch mit dem Auto, Bus oder mit der Fähre erreichbar.

Im September habe ich einige größere Reisen unternommen und war so auch in Trondheim, Ålesund und am Geirangerfjord. Hier lohnen sich auch lange Busfahrten. Zum Ende des

Semesters bin ich mit Freunden nach Tromsø in den Norden geflogen. Dort haben wir die Polarnacht erlebt, Rentiere gesehen und waren in der Eismeersauna baden.

Sehr empfehlen kann ich auch Übernachtungen in den Hütten des norwegischen Naturvereins DNT – wir hatten Anfang Oktober eine wunderbare Herbstwanderung samt schönen Sonnenuntergang in den Bergen!

Ich glaube egal wo man in Norwegen ist: es ist immer schön.

Finanzen und Tipps

Sicherlich keine Neuheit: Norwegen ist ein teures Land, trotz momentan schwacher norwegischer Krone. Die Erasmusförderung beträgt 600€, die ich leider nur für 3 Monate bekommen habe. Durch das Wohnen im Wohnheim kann man einiges sparen, zudem gibt es Angebote im sonst teuren Supermarkt Meny, die sich lohnen (zB 3für2 auf Oatly-Produkte). Essen in der Cafeteria/Mensa ist zwar lecker, aber teuer- es kann schnell 6-7€ kosten. Suppe gibt es aber für 30nok und in der Krankenhauscafeteria gibt es guten Porridge für 24nok.

In Bergen gibt es von den Bäckereien gute TooGoodToGo Angebote, so kommt man auch mal günstig an gute Zimtschnecken ☺. Sonst gibt es in vielen Orten der Stadt Studi-Rabatt, nachfragen lohnt sich – egal ob Cafe, Kino oder Strickladen.

Dafür sind Ausflüge oft gar nicht so teuer – besonders mit Gruppen kann man sich günstig ein E-Auto mieten. Auch Busfahren sind oft günstig – für 3h Fahrt nach Odda haben wir nur 3€ gezahlt. Die norwegischen Airlines widerøe und norwegian bieten extra Tarife für junge Menschen an, das lohnt sich schon beim Hinflug.

Und zum Schluss: Klamotten sind auch günstiger als in Deutschland, was sich besonders bei Outdoor-Bekleidung bemerkbar macht. Hier sind das SportOutlet oder SecondHand-Läden wie Det Gule Hus eine gute Anlaufstelle.

Viel Spaß in Bergen!

Schreibt mir gerne bei Fragen: antoniagrasshoff@web.de

Antonia