



Wichtig: diesen Teil des Dokuments unterschrieben im Original im International Office einreichen.

# Informationsblatt zum Teilnehmerbericht - SMP Studierendenmobilität - Auslandspraktikum

## DER TEILNEHMERBERICHT BESTEHT AUS ZWEI TEILEN:

### Teil I: Fragebogen - Praktikum

Alle Geförderten, die an einer Erasmus+ Mobilitätsmaßnahme teilgenommen haben, sind verpflichtet innerhalb von 30 Tagen nach Ende der Mobilitätsphase einen Teilnehmerbericht online über das Mobility Tool Plus (MT+) zu erstellen.

Dafür versendet das Mobility Tool + nach Abschluss Ihrer Mobilitätsmaßnahme automatisch eine E-Mail an Sie mit einem Link, um den Teilnehmerbericht in einem Browserfenster online auszufüllen (mit Speichermöglichkeit) und in das Mobility Tool Plus (MT+) zu übermitteln (Zeitaufwand circa 15 Minuten).

Die Abgabe einer Papierversion des Fragebogens ist nicht mehr erforderlich.

### Teil II: Erfahrungsbericht - Praktikum

Ihr Erfahrungsbericht ist ein von Ihnen freiformulierter Bericht, der Wissenswertes rund um Ihr Auslandspraktikum enthalten sollte und als Information für Interessierte auf unserer Webseite online gestellt wird.

**Bitte anonymisieren Sie den Bericht, wenn Ihr Name nicht veröffentlicht werden soll. Wenn Sie für interessierte Studierenden zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung stehen möchten, geben Sie am Ende des Berichts Ihren Namen und E-Mail Adresse an.**

### Schritt-für-Schritt-Anleitung für Ihren Erfahrungsbericht

Um Ihren Bericht zu erstellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

#### Schritt 1:

Schreiben Sie Ihren Erfahrungsbericht unter Verwendung der Vorlage auf den folgenden beiden Seiten und erstellen Sie daraus ein Pdf-Dokument.

#### Schritt 2:

Sie senden den Bericht (als Pdf) per Email an [erasmus@h-da.de](mailto:erasmus@h-da.de).

#### Schritt 3:

Sie füllen den unteren Teil dieses Dokumentes aus und senden ein unterschriebenes Exemplar im Original an das International Office.

## Erasmus Abschlussbericht von

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Fachbereich: CuB

Unternehmen: NORCE Norwegian Research Centre

Gastland: Norwegen

Zeitraum: 16.08.2021 - 31.07.2022

Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht auf der Webseite der h\_da veröffentlicht werden darf und anderen Studierenden zur Verfügung gestellt wird.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift





Wichtig: Dokument MUSS elektronisch ausgefüllt werden.

## Abschlussbericht für ein Auslandspraktikum

Fachbereich: CuB

Unternehmen: NORCE Norwegian Research Centre

Gastland: Norwegen

Zeitraum: 16.08.2021 - 31.07.2022

Bewertung des Auslandsaufenthaltes insgesamt:  positiv  neutral  negativ

Ziehen Sie ein kurzes Fazit für Ihr Praktikum (2-3 Sätze):

Das Auslandspraktikum war ein voller Erfolg. Ich konnte viel lernen, Neues ausprobieren, Kontakte knüpfen und viele Erfahrungen sammeln. Es gab jede Menge neuer Anreize für zukünftige Vorhaben. Ich konnte Herausforderungen überwinden (zB Organisatorisches in einem fremden Land, Arztbesuche, Wohnungssuche). All das stärkt einen für die Zukunft und gibt einem unvergleichbare Erinnerungen mit auf den Weg.

### VORBEREITUNG

Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen

Aufgrund von Corona hatte ich nach längeren Auf- und Abs, sowie Zu- und Absagen, recht viel Zeit, den Aufenthalt in Norwegen zu planen. Was man immer berücksichtigen muss: Norwegen ist eines der teuersten Länder Europas. Da Norwegen allerdings zur EEA und Schengenraum gehört, war der Umfang der Organisation an sich überschaubar. Man muss sich natürlich gut informieren auf den entsprechenden Seiten und es kamen noch Zusatzbestimmungen durch Corona hinzu. Jedoch hat alles sehr problemlos funktioniert: Registrierung der Einreise, Eintragung ins Volksregister, Zuweisung eines Arztes, Aufenthaltsbescheinigung, Steueranmeldung. Jedoch ist vieles von den Dingen bei einem kürzeren Aufenthalt nicht notwendig. Die Bewerbung lief völlig problemlos per E-Mail ab. Es gab ein kurzes Interview und schon war Sympathie auf beiden Seiten vorhanden und man konnte zur Planung übergehen.

Wohnungssuche

Ich hatte den Anspruch typisch norwegisch zu wohnen. Daher wollte ich auf keinen Fall ins Studentenwohnheim. Ich fand auf diversen Internetseiten für Wohnungsanzeigen (finn.no und hybel.no) einige bezahlbare Wohnungen/WGs und bewarb mich. Die Seiten sind alle auf Norwegisch (in der modernen Zeit mit automatischer Übersetzung kein Problem), was ich aber zuvor schon gelernt hatte. Am Ende fand ich eine super nette WG in einem typisch norwegischen Holzhaus mit bezahlbarer Miete. Man muss natürlich berücksichtigen, dass die Semesterphasen anders beginnen, als in DE. Daher findet man die meisten Wohnangebote kurz vor Studienstart im Juli oder Januar.

Finanzierung und notwendige Versicherungen

Noch einmal: Norwegen ist eines der teuersten Länder Europas. Versichert war ich selbst bereits. Daher hatte ich damit keinen Aufwand. Finanziert habe ich mir den Aufenthalt durch eigene Ersparnisse (Arbeit in DE, Verkauf meiner ganzen Sachen - habe wenig mit nach Norwegen genommen) und ERASMUS Zuschuss. Eine Bezahlung gab es für das Praktikum nicht. Um Geld zu sparen, habe ich viel gebraucht gekauft (finn.no ist wie eBay-Kleinanzeigen in DE).

Formalitäten vor Ort (z.B. Telefon, Internet, Bank)

Die WG, in die ich einzog, hatte bereits einen Internetanschluss. Ich habe mich nur an den Kosten beteiligt. Aber wir wohnen auch ganz in der Nähe der Uni, sodass ich auch Eduroam nutzen kann. Ich habe außerdem eine Bank gefunden, die keine Kosten für Karte, Kreditkarte oder Kontoführung erhebt. Einen Handy-Vertrag werde ich mir bei Gelegenheit dann auch zulegen, da in Norwegen vieles über Vipps bezahlt wird, wofür man einen norwegischen Handy-Vertrag benötigt.



**Wichtig: Dokument MUSS elektronisch ausgefüllt werden.**

### **PRAKTIKUM (Schwerpunkt des Berichts)**

Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Umgang mit der Geschäftssprache, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kollegen und Integration ins Unternehmen. (mind. 300 Wörter)

Bei meinem Praktikum handelte es sich um ein Institut-internes Projekt im Bereich Ökologie, Molekularbiologie. Ich hatte die Aufgabe verschiedene DNS-Aufreinigungsmethoden zu testen und für meine BA Meerwasser von Aquakulturen auf Fischpathogene untersucht. Diese Projekte waren gezielt auf mich zugeschnitten und zeitlich perfekt angepasst.

Schon vor meiner Ankunft hatte ich einen sehr netten, hilfsbereiten Kontakt zu meiner Betreuerin vor Ort. Sie hat mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden und wirklich jede Unterstützung zukommen lassen (es war schwierig, weil sich der Start des Praktikums aufgrund von Corona immer wieder verschoben hatte). Bei meiner Ankunft wurde ich sehr herzlich empfangen, ich bekam Zeit, um mich einzugewöhnen, wurde an alles herangeführt und durfte das Tempo direkt selbst bestimmen. Die Mitarbeiter waren alle super freundlich, ich wurde direkt in das Team integriert, habe an den Meetings teilgenommen und wurde wie ein Mitglied des Institutes behandelt. Da das Projekt auf mich zugeschnitten war, bekam ich nur die obligatorischen Unterweisungen (Sicherheit, Brand, Labor) und durfte dann völlig eigenständig und selbstbestimmt meine Aufgabe angehen. Die Laborsprache war Englisch/Norwegisch und ich konnte mich ohne Probleme verständigen.

Meine Projekte habe ich völlig selbstständig strukturieren können. Wann immer ich Fragen hatte oder etwas benötigte, stand mir meine Betreuerin sofort zur Verfügung. Aber auch mit neuen Ideen zum Projekt oder weiteren Ansätzen konnte ich immer meine Betreuerin ansprechen. Ich wurde zu jeder Zeit ernst genommen und meine Meinung in Entscheidungen berücksichtigt.

In den wöchentlichen Meetings wurde immer von einem Teilnehmer seine aktuelle Forschungsarbeit kurz vorgestellt, sodass jeder wusste, woran dieser gerade arbeitet und man konnte eigene Ideen einbringen. Am Ende meines Projektes habe ich dann eine Ergebnis-Präsentation gehalten, die mit viel Begeisterung entgegengenommen wurde. Es entstand sogar der Plan für eine wissenschaftliche Abhandlung darüber.

Abschließend würde ich ein Praktikum am NORCE Institut jederzeit weiterempfehlen. Das Praktikum hat mich in jeder Hinsicht bereichert und mir einen guten Einblick in die Welt der Wissenschaft und Forschung vermittelt. Dies wird mir auf jeden Fall für meine zukünftige Laufbahn weiterhelfen.

### **ALLTAG & FREIZEIT**

Öffentliche Verkehrsmittel, Ausgehmöglichkeiten, sonstige Tipps und Hinweise

Der Alltag war von Corona geprägt. Zum Glück sind die Norweger bei diesem Thema rücksichtsvoller. Maske ist überall geboten. Die öffentliche Anbindung ist hier in Bergen sehr gut, sowohl zu Boot, Bahn, Bus und auch Flugzeug. Das Wichtigste ist von meiner Wohnung aus aber fußläufig erreichbar, weswegen ich sicher auch viel Geld sparen kann. Bergen ist umgeben von 7 Bergen, die man bewandern kann. Wundervolle Aussichten, viele Sehenswürdigkeiten wie Bryggen, Fischmarkt, Festung und Håkonshalle, Altstadt, Stabkirche, Aussichtsplattform auf Fløyen, Seilbahn, Wasserfälle, Parks. Aber auch viele Museen, die man sich ansehen kann. Eine Bootstour durch den Fjord ist empfehlenswert. Ausgehmöglichkeiten gibt es auch viele. Von günstig (Akademisches Viertel) bis hin zu sehr kostspielig (Valaskjalv-Wikingerrestaurant und -bar) ist alles dabei. Und es gibt viele Sportangebote. Es gibt in Nordnes ein beheiztes Außenschwimmbad, in Møhlenpris einen Badestrand, in Nygård ein Innenschwimmbad direkt im Studentencenter. Es gibt Hiking-Touren, Boulderhallen, Kletterwald, Kayak (kostenlos, wenn man ein grünes Umwelt-Kayak mietet und beim Paddeln gleich Müll aus dem Wasser einsammelt). Ich habe einen Verein für historischen Schwert-, Speer- und Axtkampf gefunden. Es gibt diverse Brettspiel- und Rollenspielgruppen, Gruppen, die sich zum gemeinsamen Handwerk (Nähen, Sticken, Stricken, Nadelbinden, Waffen- und Schildbau, Basteln) treffen. Leider ist ein Facebookaccount hier absolut notwendig. Da hatte ich einige Startschwierigkeiten. Und: Nordlichter! Es war ein wirklich tolles Erlebnis so häufig Nordlichter im "Süden" erleben zu können.

FREIWILLIG! Name, Vorname, E-Mail-Adresse: