

# Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

## Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Psychology: Learning Sciences

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 06.05.-26.07.2024

Praktikumsort: Oslo, Norwegen

Praktikumsinstitution: Green Office, Universität Oslo (UiO)

---

## 1. Planung und Vorbereitung (z.B. Bewerbungsprozess, Organisation der Unterkunft, Sprachkurs)

Ich hatte im Jahr vor dem Graduierten-Praktikum ein Erasmus-Semester in Oslo studiert und habe das Praktikum für mich als Chance gesehen, an diesen Ort zurückzukommen und an das Leben anzuknüpfen, dass ich mir im Vorjahr hier aufgebaut hatte. So habe ich meinen Praktikumsplatz in einer Organisation gefunden, in der ich als Austauschstudentin schon ehrenamtlich engagiert war und hatte durch Freunde vor Ort schnell ein Zimmer zur Untermiete gefunden – was viel vereinfacht hat und ich kann nur empfehlen alle persönlichen Netzwerke zu nutzen, die man hat (oder aktiv auf Leute zuzugehen und um Tipps oder Unterstützung zu bitten – viele sind sehr hilfsbereit und fragen kostet schließlich nichts).

Ein Tipp fürs Graduiertenpraktikum: manche Organisationen/Firmen gerade in Norwegen nehmen Praktikanten nur an, solange sie noch in Ausbildung sind. Dieselbe Regel gilt auch an der Uni Oslo. Nachdem ein durch Erasmus gefördertes Praktikum jedoch „über die Uni“ läuft, gibt es Stellen, die einen trotz abgeschlossenem Studium noch als „Student“ sehen, wenn man über Erasmus gefördert wird. ;)

Für Norwegisch gibt es an der UiO eine Summer School, die zwar sehr teuer ist, allerdings auch Stipendien anbietet, was ich persönlich zu spät gelernt habe – sonst gibt es aber zahlreiche Sprachcafés in der Stadt mit denen man schnell Grundkenntnisse in Norwegisch zusammenbekommt (gerade, wenn man schon Deutsch und Englisch spricht). Als Einstieg kann ich auch diesen Onlinekurs empfehlen: <https://www.futurelearn.com/courses/norwegian-for-beginners> (gratis für die ersten 4 Wochen) und den Podcast „Norsk for Beginners.“

## 2. Praktikumsverlauf (Aufgaben, typischer Arbeitstag, Auslastung)

Das Green Office UiO ist ein Nachhaltigkeits-Zentrum an dem zahlreiche Projekte zusammenlaufen, unter anderem das Nachhaltigkeits-Themen in die universitäre Lehre und Forschung zu bringen und Studierende weiterzubilden.

Ich konnte mir hier selbst aussuchen bei welchen Teilprojekten ich mitarbeiten möchte und habe versucht so viel wie möglich mitzubekommen. Gerade Projektmeetings in Norwegisch und in Englisch mit verschiedenen Organisationen und der Universitätsleitung waren dabei super interessante Einblicke in die Arbeit des Nachhaltigkeits-Büros als „Matchmaker“ und „Ideen-Anschubser“ – aber auch darin, wie Veränderung in großen Instituten eingefordert werden kann und muss, um tatsächlich etwas zu bewegen. Neben vielen Meetings in denen ich dabei sein konnte, habe ich vor allem Bildungsangebote und soziale Events für Studierende organisiert, die „Free Corner“ (ein Angebot bei dem Studierende Kleidung und andere Gegenstände spenden können, die dann an andere Studierende kostenlos weitergegeben werden) und die regelmäßigen Repair Cafés koordiniert, sowie neue Events für die Sommerpause initiiert (hier vor allem

Kreativprojekte, bei denen unter anderem das Upcycling von Kleidung und anderen Materialien im Fokus stand). Abgesehen von der Arbeit in Projekten und Veranstaltungen ist unser Green Office täglich mehrere Stunden für Studierende und Mitarbeitende der Universität oder externe Interessierte geöffnet und der Kontakt mit „Publikumsverkehr“ ist zentraler Teil des Arbeitsalltags: Verschiedene Leute kommen vorbei und sind auf der Suche nach Unterstützung in verschiedenen Bereichen oder möchten generell erfahren was das Green Office macht und unsere Aufgabe ist es häufig auch die Interessenten mit den entsprechenden Projekten die zu ihren Interessen oder Bedürfnissen passen in Verbindung zu bringen – oder gegebenenfalls selbst herauszufinden, welche Organisationen in Oslo oder Professoren der Uni sich mit welchen Themen beschäftigen, um dann entsprechend beraten zu können. Dieser Teil der Arbeit ist etwas, was mir besonders Spaß bringt – auch weil man so jeden Tag etwas Neues lernt.



### 3. Soziale Kontakte

Für viele Internationals ist es schwierig mit Norwegern Freundschaften zu schließen, gerade wenn man selbst kein Norwegisch spricht – Sie können etwas verschlossen wirken und internationale Freunde von mir haben sogar mit Norwegern zusammen in WGs gewohnt und in der gesamten Zeit kaum miteinander gesprochen. Es lohnt sich aber auf jeden Fall hier offen zu sein und einfach öfters selbst den ersten Schritt zu gehen – ich habe sehr gute norwegische Freunde finden können und der vermeintliche Extraaufwand am Anfang lohnt sich auf jeden Fall!

#### 4. Alltag und Freizeit

Oslo ist eine Stadt die viel zu bieten hat und im Zentrum ist fast alles fußläufig erreichbar (besonders zu empfehlen ist ein Abo der CityBikes). Mit S-Bahn und Bus sind Seen und Wanderrouten im Umkreis (Oslomarka) schnell und unkompliziert erreichbar (Tipp: AllTrails-App).

- Übersicht an Events in Oslo <https://www.visitoslo.com/en/whats-on/events/>
- Übersicht an Studi-Vereinigungen: <https://www.sio.no/en/associations>
- Einige der Vereinigungen betreiben sogar Cafés und Bars auf dem Unigelände mitsamt Events – an Studi Kultur kann man sich in Oslo auf jeden Fall auf ein sehr viel lebendigeres Leben freuen, als München es zu bieten hat.
- ESN-Oslo organisiert speziell Events für Erasmus Studierende
- Die Stadtbibliotheken Deichman bieten viele kostenlose soziale Events und Workshops

#### 5. Kosten und Finanzierung (Lebenshaltungskosten, Tipps für Einkäufe)

Norwegen ist recht teuer von den Lebenshaltungskosten her, viel finde ich aber fast vergleichbar mit Münchner Preisen + in Oslo bekommt man als Student an vielen Orten Rabatte (e.g. gratis Kaffee bei Café Sør). Es gibt viele Second Hand Läden und auf FINN.no wird viel gebraucht verkauft und auch Wohnungen/Zimmer vermietet. Die Studentenwohnheime (von SIO) sind allerdings nur für Studenten norwegischer Universitäten verfügbar.

Feiern gehen/Alkohol ist sehr teuer, Essen gehen dagegen wirkt auf den ersten Blick super teuer, allerdings bekommt man in Norwegen immer gratis Leitungswasser zum Essen dazu, was einen Ausgleich bietet und gerade im Bereich Grønland gibt es einige Restaurants bei denen man für akzeptable Preise leckeres Essen ausprobieren kann.

Auch wenn Norwegen also erwartungsgemäß teuer ist, gibt es doch ein paar Tipps und Tricks wie man etwas Geld sparen kann:

- günstigere Lebensmittel in den international Läden in Grønland kaufen oder in Supermärkten wie Kiwi und Rema1000+ (Meny und Joker sind um einiges teurer)
- Übersicht für Sales gibt's zB. in der App Matilbut
- BUA ist eine ehrenamtliche Organisation, bei der man gratis Outdoorerquipment leihen kann
- In Café Sør und Café Uhørt gibt es gratis Kaffee und 25% aufs Essen für Studis (und auch generell lohnt es sich an vielen Orten nach einem Studi-Rabatt zu fragen)
- Blå hat jeden Sonntag ein Konzert mit freiem Eintritt
- Norwegian Air hat mit dem Code Under26 günstigere Flugtickets für junge Erwachsene
- TooGoodToGo ist auch in Oslo eine gute Anlaufstelle fürs Lebensmittel retten

**6. Praktikum und Studium (Konnten Sie im Studium Erlerntes umsetzen, Wie haben sich durch das Praktikum Ihre Studienmotivation und/oder Ihre Einstellung zum künftigen Beruf geändert)**

Die Praktikumszeit hilft mir aktuell sehr einen Ruhepunkt nach dem Studienabschluss zu finden (gerade im Vergleich zu Kommilitonen, die nach dem Abschluss erst einmal in ein „Loch“ gefallen sind). Mein Studium war sehr forschungsorientiert, zeitgleich habe ich mich aber auch lange im Bereich der sozialen Arbeit engagiert und kann aktuell durch das Praktikum beides verbinden und mit ganz neuen Einblicken reflektieren, in welche Richtung ich in den nächsten Jahren gehen möchte. Gerade der psychologische Aspekt die ersten Monate nach dem Abschluss zeitgleich mit Freiheit und Urlaub an einem tollen Ort und etwas Sinnvollem (aka dem Praktikum und dem Verbessern einer Sprache) zu füllen war für mich der beste Schritt, um jetzt mit Zuversicht die nächsten Monate anzugehen.

Ich durfte während meinem Praktikum vor allem auch meine Liebe für die soziale Arbeit wiederfinden, was für mich im Laufe des Studiums während der Corona-Zeit und dem starken Fokus, den ich in der Zeit auf Forschung und Academia hatte, etwas untergegangen war.

Nachdem mein Praktikum sich im universitären Kontext durch soziale Arbeit mit Nachhaltigkeit beschäftigt hat, war die Zeit eine tolle Gelegenheit viele Bereiche für die ich mich sehr interessiere zu verbinden und ich bin gespannt, welche Türen sich hierdurch öffnen werden.

**7. Fazit (wurden Ihre Erwartungen erfüllt, Herausforderungen, besonders prägende Erfahrungen, Tipps an zukünftige Praktikanten und Praktikantinnen)**

Meine Erwartungen an das Praktikum wurden mehr als erfüllt – ich habe die Zeit, die ich bei meiner Praktikumsstelle bleiben werde, sogar verlängert, auch wenn die finanzielle Förderung der LMU nicht verlängert wird. Ich konnte das persönliche und berufliche Netzwerk, das ich nach meinem Austauschsemester letztes Jahr hier aufgebaut hatte, erweitern und verstärken. Gerade für Norwegen wird es soweit ich bisher von anderen Internationalen hier gehört habe ein großer Vorteil für zukünftige Bewerbungen sein, schon ein Arbeitszeugnis zu haben.

Ich kann jedem ein Graduierten Praktikum sehr empfehlen – gerade der Zeitraum von 2-4 Monaten, der gefördert wird, fällt in keinem Fall „negativ“ im Lebenslauf auf, selbst wenn das Praktikum am Ende doch nicht das sein sollte, wonach man gesucht hat. Die Erfahrung im Ausland gearbeitet und gelebt zu haben – gerade mit der finanziellen Unterstützung, die doch viel entspannter macht – gibt einem sehr viel und es ist eine tolle Chance mit vergleichbar wenig Aufwand Neues zu erleben und nochmal das meiste aus dem aktuellen Bildungsabschnitt herauszuholen.