

## Austauschsemester Bericht

Ich verbrachte das Sommersemester in Nijmegen, einer Studierenden-Stadt in den Niederlanden nahe der Grenze zu Deutschland, und setzte dort mein Bachelorstudium der Soziologie fort. Im Folgenden ziehe ich mein Resümee über den Aufenthalt, aufgeteilt in verschiedene Themenbereiche. Ich hoffe, dass die Informationen und Tipps hilfreich sind.

### 1. Nijmegen: Eine lebendige Stadt mit vielen Veranstaltungen

Während meines Austauschsemesters hatte ich das Vergnügen, die charmante Studentenstadt Nijmegen zu erkunden. Es erwies sich als ausgezeichnete Wahl für einen vorübergehenden Aufenthalt, da es zahlreiche Veranstaltungen und Aktivitäten gab, an denen man teilnehmen konnte. Einerseits organisierte die Stadt selbst Straßenfeste usw., andererseits war die Europäische Studentenvereinigung (ESN) (besonders in den ersten Monaten meines Aufenthalts) sehr aktiv und bot verschiedene Veranstaltungen und Ausflüge an. In der ersten Woche, der Einführungswoche („Intro Week“), erkundeten wir die Stadt und lernten über deren Geschichte, besichtigten den Campus und die Bars der Stadt. In den Wintermonaten empfehle ich einen Besuch im Kino "Lux", in der Stadtbibliothek oder in einem der Vintage-Läden im Zentrum. Besonders gut gefielen mir das Katzencafé "Balthazar" und das Brunch-/Lunch-Café "DeFarbriek". Wenn es wärmer wird, kann ich einen Ausflug zu den Stränden, den wild-lebenden Pferden und Kühen sowie zum Schwimmen empfehlen. Am Strand liegt auch mein Lieblingsplatz in Nijmegen: die Boots-Bar „Opoe Sientje“, die sich über drei zusammengeschlossene Boote erstreckt. Der Vibe ist sehr entspannt und gemütlich und ich kann nur empfehlen dort auch die niederländische Küche zu probieren, indem man die drei verschiedenen Versionen von „Bitterballen“ bestellt. Pro-Tipp: Man kann sogar Zimmer auf dem Boot mieten. Aufgrund Nijmegen's Lage und des gut vernetzten Verkehrssystems ist die kleine Stadt auch ein idealer Ausgangspunkt, um andere Städte in den Niederlanden zu erkunden – aber dazu später noch ein Tipp.

### 2. Leben im SSH& Studentenkomplex Galgenveld

Ein ausschlaggebender Grund, warum ich mich überhaupt für Nijmegen entschieden habe, war die Tatsache, dass die Gastuniversität einem bei der Suche nach einem Zimmer unterstützt. Ich schätzte diese Hilfe besonders, da die Niederlande für ihre Wohnungsknappheit bekannt sind und es daher schwer ist, selbst eine Unterkunft zu finden. Über die Gastuniversität bekam ich einen Link zugeschickt, in dem (in meinem Fall viele verschiedene) Wohnheime und Zimmer angeboten wurden. Ich wählte den SSH&

Studentenkomplex Galgenveld, wo ich ein Zimmer um 440€ mietete, wobei ich mir mit fünf anderen internationalen Studierenden Küche und Bad / WC teilte, und fand es insgesamt eine gute Wahl. Besonders gefiel mir die Lage des Komplexes, die es mir ermöglichte, die Universität (5 Minuten mit dem Fahrrad), den nahe gelegenen Lebensmittelladen (3 Minuten mit dem Fahrrad oder zu Fuß), den Hauptbahnhof (6 Minuten mit dem Fahrrad) und das Stadtzentrum (7 Minuten mit dem Fahrrad) leicht zu erreichen. Das Zusammenleben mit fünf anderen Personen auf einem Flur bot Möglichkeiten, sich mit anderen Studierenden auszutauschen. Obwohl sich mein Zimmer im Keller befand, hatte es große Fenster, die viel Tageslicht hereinließen. Insgesamt fand ich das Zimmer komfortabel und gut für meine Bedürfnisse geeignet.

### 3. Universität: Unterstützend und gut ausgestattet

Das Gebäude für Sozialwissenschaften war ziemlich neu und bot eine ausgezeichnete Lernumgebung. Der Campus selbst umfasste ein kleines Wäldchen, das dem akademischen Umfeld eine natürliche Note verlieh. Ein Highlight für mich war das Sportzentrum, in dem ich mit einem monatlichen Abonnement von rund 20€ verschiedene Aktivitäten genießen konnte. Diese Gebühr beinhaltete den Zugang zum Fitnessstudio, die Teilnahme an Kursen und die Möglichkeit, spontan verschiedene Sportarten während der Ticket-Stunden auszuprobieren. Dieses umfassende Sportzentrum machte meine Erfahrung noch angenehmer.

Was die Kurse betrifft, hatte ich den Vorteil, noch einige "Alternative Erweiterung" (AE) - Credits übrig zu haben, was es mir ermöglichte, aus einer breiten Auswahl an Kursen zu wählen. Ein Kurs namens "European Law and Society" stellte sich als herausfordernd, aber bewältigbar heraus. An der Universität Wien, Abteilung für Soziologie, kann er als "Öffentliches Recht" angerechnet werden. Die Kurse "Sexuality in Contemporary Media Culture" und "Media, Entertainment & Culture" gefielen mir besonders aufgrund ihrer interessanten Inhalte. Dennoch erforderten beide Kurse eine erhebliche Zeit- und Arbeitsinvestition. Glücklicherweise waren dies die einzigen beiden Kurse, die ich während des vierten Zeitraums belegt hatte, sodass die Arbeitsbelastung für mich überschaubar blieb. Neben "European Law and Society" besuchte ich den Kurs "Theorizing Diversity" im Zeitraum 3, der im Vergleich dazu relativ einfach war. Falls Sie sich fragen: In den Niederlanden ist das akademische Jahr nicht in zwei Semester, sondern in vier Zeiträume unterteilt.

Zusätzlich habe ich an einem Kurs namens "Social Dutch for German Native Speakers" teilgenommen, den ich aufgrund seiner entspannten Atmosphäre und der Leichtigkeit des Erlernens der niederländischen Sprache aus dem deutschen Sprachhintergrund genossen habe. Diese Kurse sind kostenlos, solange Sie regelmäßig daran teilnehmen. Aus meiner Sicht hilft es sehr, die Grundlagen der niederländischen Sprache zu beherrschen und einfache Gespräche führen zu können, um sich in der neuen Umgebung besser anzupassen und im täglichen Leben selbstbewusster zu sein. Nicht zuletzt: Während des Kurses hatte ich die Gelegenheit, nette Menschen kennenzulernen, mit denen ich auch nach Kursabschluss in Kontakt geblieben bin.

#### 4. Fahrrad: ein Muss in den Niederlanden

Ich würde davon abraten, das Studentenpaket zu buchen, das ein Fahrrad für Mobilität für Studierende bietet, da es recht klein ist. Aus dem, was ich erfahren habe, waren diejenigen, die diese Option wählten, enttäuscht, als sie feststellten, dass sie stattdessen ein "Swapfiets"-Fahrrad hätten bekommen können. Persönlich habe ich mich für ein "Swapfiets"-Fahrrad entschieden, auch für die grundlegende Version ohne Gänge. Das flache Gelände des Landes macht es mehr als ausreichend, um herumzukommen, und es ist in einer Standardgröße für Erwachsene erhältlich. Darüber hinaus machte die Mietgebühr von 19 € pro Monat, die im Falle von Problemen auch den Service beinhaltet, es zu einer erschwinglichen und bequemen Wahl. Die Option, ein Fahrrad mit einem Korb zu mieten, erwies sich als nützlich, z. B. zum Einkaufen. Ich habe es geliebt auf den gut ausgebauten Fahrradwegen zu fahren.

#### 4. Gesundheitsversorgung

Gleich zu Beginn ist es wichtig, eine Hausarztpraxis zu finden, die einen als Patient\*in registriert. In den Niederlanden muss man immer zuerst zu einem Hausarzt (General Practitioner (GP)) gehen, bevor man weiterführende medizinische Behandlungen zum Beispiel von Fachärzt\*innen erhält. Wenn man medizinische Versorgung braucht und nicht als Patient\*in registriert ist, ist es schwierig spontan noch einen Platz und damit Behandlungen zu bekommen.

#### 5. Reisen in den Niederlanden

Für Zugreisen kann man eine OV Chipkaart bestellen, die es ermöglicht, auf Rechnung zu reisen. Auf diese Karte kann man Rabatte wie den NS Flex Daal Vordeel über die NS-Website laden. Ich habe dieses Abonnement für ca. 5€ im Monat gewählt und es sehr genossen, an Wochentagen 40% Rabatt auf jede Fahrkarte zu erhalten, solange ich nicht während der Hauptverkehrszeiten gereist bin.

#### 6. Persönliche Erfahrung: Höhen und Tiefen der Anpassung

In der ersten Woche organisierte meine "Intro-Gruppe" zahlreiche Aktivitäten, die es ermöglichten, andere internationale Studierende kennenzulernen. Das war klasse, um neue Menschen kennenzulernen, aber durch die vielen neuen Reize rundherum, war das für mich anfangs auch überfordernd. Nach einem Gespräch mit meiner Mitbewohnerin habe ich jedoch erkannt, dass es in Ordnung ist, Pausen einzulegen und sein eigenes Tempo zu bestimmen. Die gesamte Erfahrung erwies sich als wunderbare Gelegenheit für persönliches Wachstum. Es ist wichtig zu wissen, dass es während des gesamten Zeitraums Höhen und Tiefen geben wird. Nach ein paar Monaten beginnt man sich wohler und selbstbewusster zu fühlen, da man sich an die neue Umgebung und die Menschen angepasst hat. Ich empfehle wärmstens, an einem Erasmus-Aufenthalt teilzunehmen. Obwohl die Überlegung anfangs vielleicht einschüchternd erscheinen mag, vergeht ein halbes Jahr recht schnell und ermöglicht eine erfüllende Erfahrung. Rückblickend hätte vielleicht sogar ein Jahr eine noch bessere Wahl sein können.

Insgesamt war mein Austauschsemester in Nijmegen eine bereichernde Reise. Die Stadt hat viel geboten, das SSH& Studentenkomplex Galgenveld bot eine angenehme Wohnumgebung und die Universität war schön und gut ausgestattet. Mitsamt der Höhen und Tiefen war die Erfahrung transformativ und sehr empfehlenswert.