

## Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Ausland (Studium Erasmus)

Name der Verfasser*in	
Studiengang, Fakultät	BA Gesundheitswissenschaft, LS
E-Mail-Adresse	
Land & Gasthochschule	Niederlande, De Haagse Hogeschool
Zeitraum Aufenthalt (inklusive Jahresangabe)	02.09.2019 – 20.01.2020

**Bitte formulieren Sie nachfolgend Ihren Bericht. Die Kategorien dienen Ihrer Orientierung. Wir freuen uns, wenn Sie ein paar Fotos ergänzen würden.**

### Vorbereitung

In der Vorbereitung war zunächst einmal die Frage von zentraler Bedeutung, wo es denn überhaupt hingehen soll. Im International Office wurde ich mit allen relevanten Informationen versorgt, die Entscheidung für Den Haag als Erstwahl habe ich schlussendlich eher aus dem Bauch heraus getroffen. Dieses Prinzip hat sich bisher bewährt.

Danach ging der Workflow mit Mobility Online los, die zahlreichen "To-Do's" können erstmal abschreckend wirken, sind aber kein Grund sich zu stressen. Die Punkte lassen sich gut Schritt für Schritt abarbeiten, im Zweifel kann im International Office immer mit Unterstützung gerechnet werden.

### Fachliche Organisation

Die Kurswahl war recht simpel, da das Semester in zwei Blöcke geteilt ist und pro Block nur ein Minor gewählt wird. Je nach Wahl werden die Kurse dann zugeteilt, was eigentlich ganz cool ist, da wirklich alle Veranstaltungen aufeinander abgestimmt sind. Da in meinem Fall alle Veranstaltungen in den Zusatzbereich wandern, war auch das Ausfüllen des Learning Agreements zur Anerkennung der Module unkompliziert.

Gewählt habe ich die Minors "Psychology and Sociology of Food, Fitness and Health" und "Smart technology and the future of healthcare". Der erste Block lief wirklich entspannt ab, mit wenig Vorlesungen und viel Projektarbeit in Gruppen. Die Lehrenden haben sich viel Mühe gegeben, uns Internationals gut zu integrieren und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, hierfür wurde sogar ein Besuch ins Parlament und eine Integration Week mit verschiedenen Aktivitäten geplant. Die Inhalte fand ich jedoch eher oberflächlich, die Lehrenden haben mein Feedback aber sehr positiv entgegen genommen.

Zwischen den beiden Minors entstand eine vierwöchige Pause, in der zwar noch am Abschlussprojekt gearbeitet wurden, die aber gut für Reisen und Freizeit genutzt werden konnte.

Der zweite Minor war dann deutlich anspruchsvoller, auch hier stand das Problemorientierte Lernen in Gruppen im Vordergrund.

### Unterkunft

Untergekommen bin ich bei DUWO, dem größten Anbieter für Wohnungen für Studierende. Die DUWO Verträge werden über THUAS vermittelt, da gehen Emails raus, sobald du deine Zusage bekommst. Um ein Zimmer zu kriegen, solltest du schnell sein, da nicht für alle Internationals Zimmer vorhanden sind. Es gibt da verschiedene Gebäude und Arten von Zimmern, ich war in einer Vierer-WG fünf Minuten vom Hauptcampus entfernt. Im ganzen Gebäude kommen nur Internationals unter und es gab eigentlich jedes Wochenende irgendeine Party im Haus. Die Ausstattung beschränkt sich auf das

nötigste, die Wohnungen sind aber an sich nicht wirklich gemütlich, ist eher Massenabfertigung. Das DUWO Konzept spiegelt die Wegwerfgesellschaft sehr stark wieder, da mit jedem Wechsel alles geleert und mit neuem Zubehör, also Töpfe etc., ausgestattet wird. Ich habe für mein Zimmer (16m<sup>2</sup>) 465€ mit allem bezahlt, hinzu kommt allerdings noch Geld für Waschen und eine Gebühr von 200€, die bei der Bewerbung fällig werden.

Wer außerhalb von DUWO ein Zimmer sucht, sollte es über facebook Gruppen versuchen, so etwas wie WG-gesucht.de gibt es wohl nicht in den Niederlanden.

### **Alltag und Freizeit**

Charakteristisch für Den Haag sind die vielen gemütlichen Cafes, Bars und zahlreiche Museen. Vor allem im Sommer gab es auch eigentlich jedes Wochenende Kulturveranstaltungen, Feuerwerke am Strand, Flohmärkte usw. Die erste wichtige Investition geht allerdings in ein Fahrrad, es sei denn du bringst dein eigenes mit. Mit dem Fahrrad kannst du die gesamte Stadt entspannt erkunden und auch bis zum Strand ist es nicht weit. Das schöne an den Niederlanden ist, dass du ziemlich schnell benachbarte Städte wie Amsterdam, Utrecht und Rotterdam erreichen kannst, auch für Weiterreisen eignet sich die Position recht gut.

Über die Uni gibt es Veranstaltungen und Sportangebote, die ich allerdings nicht genutzt habe, aber vor allem zu Semesterbeginn gibt es viele Möglichkeiten, andere Studierende kennenzulernen.

Da ich mich die meiste Zeit als Aktivistin für Klimagerechtigkeit eingesetzt habe, habe ich viele Aspekte der niederländischen Politik und Kultur erfahren und auch das europäische und globale Netzwerk von Aktivist\*innen kennengelernt. Da Den Haag sehr international geprägt ist, kannst du dich hier auch sehr gut ohne niederländisch zu sprechen engagieren.

### **Fazit für Sie persönlich**

Ich habe eine sehr schöne und kostbare Zeit in Den Haag erlebt und viel gelernt, allerdings das meiste eher außerhalb der Uni.

Ich denke diese Stadt hat für jede\*n etwas zu bieten, ist keine Großstadt, aber ich habe viele inspirierende Menschen dort getroffen. Die Uni bietet vieles an und gibt gut Acht auf ihre Internationals.

### **Ein paar besondere Tipps**

Conscious Kitchen - hier findet jeden Donnerstag ein ehrenamtlich organisiertes veganes Dinner aus geretteten Lebensmitteln statt. Hier kannst du entweder gegen Spende essen oder dich als Helfer\*in für verschiedene Schichten eintragen, z.B. die Kochschicht. Die events findest du auf facebook, ich kann es sehr empfehlen und es ist ein super Spot um Menschen kennenzulernen.

(vegane) Pizza beim SupermarktNL - unschlagbar günstig und lecker, ein sehr guter Insidertipp!

De gekke geit - die Bar (dt: die lustige Ziege) gehört eigentlich zu einem Hostel, hier gibt es vergleichsweise günstiges Bier und jeden Sonntag live Jazz gegen Spende.

Haagsche Bos - Der Wald liegt direkt hinterm Hauptbahnhof und lässt sich super zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden.

Bookstor - Eines der schönsten Cafes in Den Haag, Geheimtipp: Dienstag kurz vor Feierabend gibt es oft mal nen Kaffee gratis

