

## Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Ausland (Studium Erasmus)

Name der Verfasser*in	
Studiengang, Fakultät	Ökotrophologie, LS, BA
E-Mail-Adresse	
Land & Gasthochschule /Arbeitgeber	Niederlande, De Haagse Hogeschool
Zeitraum Aufenthalt (inclusive Jahresangabe)	01.09.2019- 31.01.2020

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

### Vorbereitung

Nachdem ich meinen Lebenslauf, mein Motivationsschreiben und meinen Sprachnachweis für die Erasmus-Bewerbung hochgeladen hatte und meine Gasthochschule hatte, verlief die Bewerbung/Vermittlung über das International Office. Nachdem ich angenommen wurde, musste ich nur meine Kurse auswählen. Meine Unterkunft habe ich über die Website Housing Anywhere gefunden. Ich hatte mich für eine "kurzzeit" WG mit drei Mitbewohnern entschieden und meine Hin- und Rückfahrt habe ich über Flixbus gebucht.

### Fachliche Organisation

Ich hatte mich für den Kurs "Sociology, Psychology in Food, Fitness and Health" entschieden, welcher am Hauptcampus der THUAS stattfindet. Dieser Kurs ging von September bis Mitte November und bringt 15 ECTS. Ich konnte die Creditpoints in meinem LA aufsplintern, sodass ich mir je drei Fächer mit 5 ECTS anrechnen kann. der zweite Kurs war "Sport & Event Volunteer Management". Dieser Kurs war am Sportcampus der THUAS im Zuiderpark. der Kurs ging von Mitte November bis Ende Januar und bringt ebenfalls 15 ECTS. Zudem unternimmt man viele Exkursionen in diesem Kurs.

### Unterkunft

Meine WG habe ich über die Website "Housing Anywhere" gefunden. Die WG lag nicht im Zentrum, aber Den Haag ist nicht so groß wie Hamburg, dementsprechend habe ich nur 20 Minuten mit der Straßenbahn in die Stadt oder zum Hauptcampus gebraucht. Ich habe mir jedoch ein Fahrrad über Facebook gekauft, um so flexibel zu sein, denn die Straßenbahn fährt nachts nicht, auch nicht am Wochenende. Mit dem Fahrrad brauchte ich aus nur 20 Minuten in die Stadt, zum Hauptcampus und zum Strand und 10 Minuten bis zum Sportcampus.

Die Adresse war: Hendrik van Deventerstraat 160, 2563 XZ Den Haag

Ich habe monatlich 525€ bezahlt, hatte jedoch im Gegensatz zu dem Studentenwohnheim alle möglichen Küchenutensilien, einen Staubsauger, Möglichkeiten die Wäsche aufzuhängen, eine Waschmaschine, einen Trockner und eine Geschirrspülmaschine. Zudem hat die Vermieterin einmal die Woche die Küche und das Bad gereinigt, sodass man nur sein eigenes Zimmer selber reinigen musste..

### Alltag und Freizeit

Den Haag ist generell etwas teurer als Hamburg. Lebensmittel sind preislich ungefähr gleich, doch wenn man in Cafés und Restaurants gehen möchte, ist es etwas teurer.

Ich hatte die Sports card von der THUAS, mit der ich sowohl in das kleine Fitnessstudio gehen konnte als auch Fitnesskurse, wie HIIT, Pump, Zumba, Yoga, Badminton usw. besuchen konnte. Ich habe mir kein Konto eröffnet, ich habe alles mit meiner Kreditkarte und Debitkarte bezahlt. In Den Haag wird so gut wie nie mit Bargeld gezahlt.









### **Fazit für Sie persönlich**

Ich empfehle es in Den Haag zu studieren. Es ist eine kleine, schöne Stadt, die nicht so mit Touristen überlaufen ist, wie z.B. Amsterdam. Zudem sind Amsterdam und Rotterdam nicht weit weg und könne mit der Regionalbahn schnell erreicht werden. Den Haag hat einen wunderschönen Strand, der schnell zu erreichen ist, also perfekt für Strandliebhaber. Das Zentrum gibt alles her was man braucht, man kann shoppen gehen, in Cafés und Restaurants gehen, feiern gehen in Bars und Clubs, als auch den Binnenhof besichtigen und Museen besuchen. Die Uni ist modern und hat für mich einen relativ organisierten Eindruck gemacht und die Professoren waren sehr freundlich und kompetent. Die Kurse waren informativ und man konnte sich neues Wissen aneignen.

### **Ein paar besondere Tipps**

Man sollte sich bei Albert Heijn eine Bonuskarte besorgen. Mit dieser Karte gelten nämlich nur die Angebote und Rabatte. Am günstigsten ist Aldi, einer befindet sich in unmittelbarer Nähe des Hauptcampus.

Paard ist ein Club, der viele gute Veranstaltungen anbietet. Vieler meiner Kommilitonen haben dort ich Silvester gefeiert.

Am Bahnhof Holland Spoor, in der Nähe des THUAS Hauptcampus, ist eine vegetarische Snackbar, die typische holländische Spezialitäten vegetarisch und vegan anbietet.