

Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Ausland (Studium Erasmus)

Name der Verfasser*in	
Studiengang, Fakultät	Gesundheitswissenschaft, LS, BA
E-Mail-Adresse	lintri@web.de
Land & Gasthochschule /Arbeitgeber	Vereinigtes Königreich, LEEDS TRINITY & ALL SAINTS
Zeitraum Aufenthalt (inclusive Jahresangabe)	16.09.2019- 10.01.2020

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

Vorbereitung

Der Bewerbungsprozess für das Auslandssemester verlief recht unkompliziert, nahm aber einige Zeit in Anspruch. Besonders die Modulwahl hat mich viel Zeit gekostet, nicht nur, weil die Auswahl an Modulen riesig war und man einiges über die Modulinhalte zu lesen und abzuwägen hatte, sondern auch, weil ich zwei Kursentscheidungen widerrufen musste. So wurden zwei Module, die eingangs auf der Liste für mein Semester zur Auswahl standen, dann plötzlich doch erst im darauffolgenden Semester angeboten, was daran lag, dass die Liste mit den angebotenen Modulen seitens der Leeds Trinity University (LTU) noch nicht aktualisiert wurde. Da ich mein Motivationsschreiben auf die eingangs gewählten Module aufgebaut und mich auch schon auf die Inhalte gefreut hatte, war ich ziemlich genervt und erneut dazu gezwungen, Überlegungen zur Modulwahl anzustellen. Ich hoffe, dass für die kommende Auslandsstudenten alles auf den aktuellsten Stand gebracht ist!

Da ich mich in Zeiten des Brexits (nach meinem Auslandssemester nun immer noch ein Thema) beworben habe, war lange ungewiss, ob der Erasmus Stipendiansatz ausgezahlt wird, da die Gefahr bestand, dass die Briten bis Ende Oktober aus der EU und somit auch aus der Erasmus Kooperation austreten. Ich wollte unbedingt nach England, deswegen bin ich das Risiko eingegangen, auch gar kein Auslandssemester zu machen, falls es nicht zur Übernahme von Kosten gekommen wäre. Im Endeffekt hat es dann funktioniert. Wer nicht so lange in Ungewissheit verbleiben möchte, dem rate ich im kommenden Jahr ein anderes europäisches Land aufzusuchen. Ansonsten ist die Website der Leeds Trinity University sehr übersichtlich und modern gestaltet, sodass man alle wichtigen Informationen rund um die Gasthochschule und die Module einfach erhalten kann. Ebenso ist die International Koordinatorin der LTU sehr nett und hilfsbereit und hat per Mail schnell auf wichtige Fragen geantwortet.

Fachliche Organisation

Leider musste ich vor Beginn des Auslandssemesters feststellen, dass die Module, die ich an der LTU belegen werde, in Deutschland lediglich im Wahlpflicht- und Zusatzbereich angerechnet werden. Während Studenten von Universitäten (z.B von der TUHH) die Module, die im Ausland belegt werden, komplett in Deutschland angerechnet bekommen und somit nach Vollendung des Studiums im Ausland (wenn alles geplant absolviert wird) stets auf einem Stand mit ihren Kommilitonen sind, musste ich also von Anfang an in Kauf nehmen, ein Semester an die Regelstudienzeit anzuhängen. Ich habe diesen Weg dennoch eingeschlagen, weil ich die Erfahrung dem "normalen" Studienablauf vorgezogen habe. Definitiv ist dies aber ein Grund für viele aus meinem Studiengang gewesen, nicht ins Ausland zu gehen, was ich sehr

schade finde. Die Absprache der Anerkennung der englischen Kurse im Zusatz und Wahlpflichtbereich verlief unkompliziert mit dem Departmentleiter des Studiengangs Gesundheitswissenschaften.

Ich habe zwei Kurse aus dem Modul Sports, Health und Nutrition und eines aus dem Kurs Psychology gewählt. Die Kurse hießen Promoting und Communicating PH Messages (Level 5), Sports Injury (Level 6) und Aspects of Health Psychology (Level 6). Inhaltlich hat das erstgenannte Modul am besten zu meinem Studienfach Gesundheitswissenschaften in Deutschland gepasst, ich habe einige Inhalte sogar wiedererkannt und insgesamt fiel mir dieses Modul recht einfach. Das Modul Sports Injury war inhaltlich etwas komplett anderes, als was ich bisher in Deutschland gelernt habe. In diesem Modul saßen größtenteils Studenten mit dem Ziel, Sport Therapeuten zu werden und es war zunächst eine ziemliche Herausforderung mit den ganzen Fachwörtern aus dem Bereich der Sportverletzungen zurechtzukommen. Allerdings war dieses Modul sehr unterhaltsam, der Dozent war lustig und professionell zugleich und wir haben beispielsweise in den praktischen Einheiten Sportsmassagen durchgeführt und eine Return-to Sport Einheit in der Sporthalle durchgespielt. Das Modul Aspects of Health Psychology fand ich persönlich weniger spannend. Die Dozenten waren zwar sehr kompetent und haben den Unterricht stets ziemlich unterhaltsam gestaltet, trotzdem habe ich inhaltlich wenig mitgenommen und hatte am Ende kaum noch Motivation für die Hausarbeit. Schade, dass dies tatsächlich auch das Modul war, für das ich mich noch so kurzfristig entschieden habe, nachdem mir mitgeteilt wurde, dass mein anfangs gewähltes Modul, doch nicht in dem Semester angeboten würde. Ansonsten hätte ich vielleicht auch dieses dritte Modul weiterempfehlen können.

Insgesamt müssen mindestens 16 ECTS während des Auslandsaufenthalts erlangt werden, um die Erasmus Vorteile gewährt zu bekommen. Jeder Kurs wird mit 10 ECTS vergütet, d.h. theoretisch hätte ich auch nur 2 Kurse absolvieren müssen, allerdings gab mir die Absolvierung des dritten Kurses Sicherheit, weil ja auch immer mal einer "daneben" gehen kann. Da die Anerkennung lediglich im Wahlpflicht- und Zusatzbereich erfolgt, muss ich nun noch 3 Pflichtmodule in Deutschland nachholen. Eine Hausarbeit im Pflichtbereich werde ich noch in dieser deutschen Klausurenphase mitschreiben (was möglich ist, da das Semester in England sehr kurz ist und lediglich den Zeitraum von Mitte September bis Mitte Dezember umfasst). Dies war nach Absprache mit meinem Dozenten bereits vor Ausreise nach England (im August) kein Problem. Für die beiden anderen Module muss ich dann wie bereits erwähnt ein Semester anhängen. Ungünstig, aber dafür bleibt einem mehr Zeit, um zu arbeiten, Geld zu verdienen und praktische Erfahrungen zu sammeln.

Unterkunft

Die Suche nach der Unterkunft fiel an der LTU sehr leicht, da es dort für Internationals und Erstsemester üblich ist, auf dem Campus zu wohnen. Hierfür gibt es viele verschiedene Wohnheime, mit jeweils unterschiedlichen Preisklassen, aus denen man wählen kann. Die Preise berechnen sich in England pro Woche und nicht pro Monat. Ich habe die Whitby Hall gewählt, die mit der Ripon Hall die günstigste Einrichtung auf dem Campus darstellt und 96 Pfund pro Woche kostet. Mit knapp 400 Pfund pro Monat ist es aber immer noch eine teure Angelegenheit. Die Halls sind grundsätzlich ziemlich alt und die Zimmer haben eher Jugendherberge Charakter. Ich musste ehrlich gesagt erstmal schlucken als ich ankam, da die Website der LTU die Zimmer deutlich schöner und heller darstellt als sie tatsächlich sind. Die Duschen und Toiletten, die man sich mit 6 Leuten teilt, sind schon eher gewöhnungsbedürftig, aber das gute ist, dass man ein eigenes Waschbecken auf dem Zimmer hat, also muss man dort zumindest nicht viel Zeit verbringen. Die Küche ist auch sehr alt, aber groß genug für 12 Leute, ebenso haben Ofen, Herd und Mikrowelle immer super funktioniert. Man muss sich darauf

einstellen, dass die Küche komplett leer ist, wenn man ankommt, entweder sollte man also einen Teller, Besteck, Topf und Pfanne selbst mitbringen oder muss es vor Ort kaufen. Vielleicht habt ihr auch Glück und nette Mitbewohner, die ihr Geschirr und ihr weiteres Küchenequipment mit euch teilen! Meine Mitbewohner haben zum Beispiel einen Wasserkocher und einen Toaster besorgt und ich konnte beides problemlos mitbenutzen. Das Highlight ist der eigene große Kühlschrank auf dem Zimmer, dadurch hatte man nie Probleme seine Lebensmittel zu verstauen. Jede Woche bekommt man neue Bettwäsche und neue Handtücher von der Cleaning Lady, die täglich zum Sauber machen in die Hall kommt. Insgesamt sind die Zimmer in der Whitby und Ripon Hall sehr hellhörig und schlecht isoliert. Nehmt euch also am besten Ohrenstöpsel mit, wenn ihr nicht ständig von Lautstärke genervt werden wollt. Andere Angebote in den Wohnheimen umfassen ein eigenes Bad oder auch eine richtige WG mit Wohnzimmer und Küche die man dann zu 6 teilt (+eigenem Bad am Zimmer). Diese Alternativen sind aber noch einmal etwas teurer. Die Option Kirkstall ist als Partyhall berüchtigt und meine eine Freundin auf dem Campus hatte fast täglich Probleme mit ihren feierwütigen Mitbewohnerinnen, die keinen Respekt gezeigt haben, wenn andere Leute ihre Ruhe haben wollten. Zwei meiner Freunde sind im Nachbarort Headingley bei einer Art Hostfamily untergekommen. Sie haben ebenfalls etwas mehr bezahlt, aber sich sehr wohlgefühlt. Insgesamt lässt sich aber schon sagen, dass es sehr praktisch war auf dem Campus zu wohnen und keine großen Anfahrtswege zu haben. Auch wenn ich zunächst wenig begeistert von meinem Zimmer war, habe ich mich sehr schnell daran gewöhnt und mich letztlich auch sehr wohlgefühlt. Das Beste ist wohl, dass ich eine enge Freundschaft mit meiner englischen Mitbewohnerin aufbauen konnte!

Was ich hier noch positiv erwähnen will, ist die Maintenance, die sich um alle Angelegenheiten kümmert, die die eigene Hall oder das eigene Zimmer betreffen. Ich hatte beispielsweise einmal Probleme mit der Dusche, meinem Licht und meiner Heizung. Ist dies der Fall, dann kontaktiert man die Maintenance per App (uninterne App mit dem Namen my LTU) und in kürzester Zeit suchen sie einen auf und beheben das Problem, was einfach super praktisch war.

Alltag und Freizeit

Da im Mietpreis für den Wohnheimplatz Internet und alle weiteren Nebenkosten mit inbegriffen sind, begrenzen sich die weiteren Lebenshaltungskosten nur auf Lebensmittel. In der Nähe des Bahnhofs von Horsforth (ca. 10 min Fußweg von der LTU entfernt) gibt es einen kleinen Tesco, wo man das Nötigste bekommt. Der nächste richtige Supermarkt ist Morrisons, den man zu Fuß in etwa 20 Minuten erreicht. Es fährt wochentags sogar ein Shuttle dorthin, den man als Student kostenfrei benutzen kann. Der Shuttle hält auch am Bahnhof und an anderen Stellen. Die Lebensmittel selbst sind nur geringfügig teurer als hier in Deutschland. Neben den Supermärkten gibt es noch die Möglichkeit an der Uni zu essen. Es gibt zwei Cafés (in der Bibliothek und beim Starbucks im Foyer) und die Mensa bietet Frühstück, Mittag und Abendessen (allerdings nur unter der Woche). Weiterhin gibt es noch eine Uni-eigene Bar, die abends ebenfalls warme Speisen anbietet.

Ein Konto habe ich in der Zeit dort nicht eröffnet. Allerdings sollte man bestenfalls eine Kreditkarte haben, mit der man Geld an Automaten innerhalb Englands abholen kann, ohne ständig Gebühren bezahlen zu müssen. Ich persönlich bin Kunde bei der Deutschen Kreditbank (DKB) und konnte damit die gesamte Zeit über im Ausland gebührenfrei Bargeld abholen und empfehle sie deswegen weiter. Ich bin für die Zeit meines Aufenthaltes bei meinem

Handyvertragsanbieter (Aldi Talk) und sogar bei derselben Tarifoption geblieben. Diese beinhaltet nämlich die Internetflat und die Telefonflat für den gesamten europäischen Raum. Wer nicht bei Aldi Talk oder bei einem anderen Handyanbieter ist, der diese EUweite Angebot anbietet, dem wird durch die Uni geholfen, die jedem Bewohner des Wohnheims eine „DigIn“-Starterbox zu Beginn des Semesters ins Zimmer gestellt hat, in der unter anderem auch eine Sim-Karte von GiffGaff, dem wohl unkompliziertesten Prepaid-Anbieter der UK, bereitgestellt wurde. Wer also eine englische Nummer für seinen Aufenthalt haben möchte hat hier einen leichten Start.

Die LTU veranstaltet vieles, ehrlich gesagt habe ich aber nur bei wenigen Veranstaltungen teilgenommen und kann deswegen nur begrenzt Auskunft geben. Zunächst ist die Fresher's Week (wird nur zum WS angeboten) zu nennen. Diese ist der Ersti Woche in Deutschland gleichzusetzen, bietet aber ein deutlich vielfältigeres Angebot für die Erstis. Neben Laser Tag, Oxygen Free Jumping und Pizza & Spieleabenden, gab es einen Hüpfburgen Tag, einen Ausflug ins Nachtleben von Leeds, eine Party in der Uni-Bar, sportliche Wettkämpfe und vieles mehr. Um alle Aktivitäten der Fresher's Week mitzumachen, hätte man ein Armband für etwa 20 Pfund erwerben müssen. Da viele Aktivitäten aber auch ohne Kosten angeboten wurden, habe ich, sowie 90% meiner Gruppe, nur die kostenfreien mitgemacht, die mich interessiert haben. Auf dem Campus gibt es eine Kapelle, die über das Semester verteilt einiges veranstaltet, so kann ich mich zum Beispiel an den International Food Day erinnern. Man kann dort übrigens auch regelmäßig zum Gottesdienst gehen. Die Uni hat eine eigene Bar, die oft Veranstaltungen wie Karaoke oder Pub-Quiz-Nächte anbietet und in der man relativ günstige Drinks kaufen kann.

Mein größtes Interesse war das Sportangebot. Die Uni hat einen großen Sportplatz auf dem ich besonders während der ersten (noch sonnigen und trockenen Tage) oft laufen war. Zudem sind das eigene Fitness Studio und die Hallen für die Sportkurse zu nennen. Ich habe mir eine Bronze Membership für 15 Pfund im Monat geholt und konnte damit das Fitnessstudio als auch alle Kurse, die dort angeboten werden, nutzen. Die Kurse waren vielfältig (u.a. Spinning, Pilates, Yoga und HIIT). Ich habe viele Kurse ausprobiert, am besten haben mir die Meta Fit Kurse bei dem Trainer Johnny gefallen. Zum größten Teil bin ich aber ins Fitness Studio gegangen, das modern und mit allen wichtigen Geräten ausgestattet ist. Zu Stoßzeiten konnte es dort schon einmal richtig voll werden, aber ein Platz auf dem Laufband oder Stepper hat man eigentlich immer bekommen. Der Ausbau des Fitnessstudios begann kurz vor meiner Abreise, wer also nächstes Jahr an die LTU gehen sollte, wird wohl ein noch moderneres und besser ausgestattetes Fitness Studio kennen lernen.

Es gibt auch tägliche, kostenfreie Angebote der Uni, wie zum Beispiel Badminton, Fußball und Lauffreize, die habe ich allerdings nicht mitgemacht und kann deswegen keine weiteren Informationen geben.

Horsforth, der Ort, in dem die Uni liegt, ist schon eher langweilig und wenn man wirklich was erleben will, sollte man deswegen den Zug nach Leeds nehmen, mit dem man etwa 20 Minuten dorthin braucht. Leeds ist toll! Es ist eine moderne, vielfältige und coole Stadt mit super Shoppingmöglichkeiten und einem tollen Nachtleben (ganz viele Clubs und Bars). Es gibt auch ein Kino, sowie viele Cafés, Restaurants und Museen (kostenfrei). Ich habe u.a. die Leeds Light Night miterlebt, was ein tolles Spektakel war!

Fazit für Sie persönlich

Ich bin froh, dass ich mich für ein Auslandssemester an der Leeds Trinity University entschieden habe. Mir hat die Universität an sich sehr gut gefallen, besonders weil sie viel moderner, heller und cooler ist als unsere Hochschule in Hamburg und sie meiner Meinung nach auch mehr Engagement zeigt, Wünsche und Bedenken von Studenten zu berücksichtigen. Da ich in Hamburg eher außerhalb der Hochschule wohne und noch nie ein wirkliches Campusleben miterlebt habe, war es interessant dieses kennen zu lernen. Der Lernstil ist sehr persönlich und die Beziehung zwischen Dozent und Student enger als in Deutschland. Es gibt das sogenannte „Learning Hub“ auf dem Campus, wo speziell ausgebildete und meines Empfindens nach sehr kompetente Mitarbeiter einem beispielweise dabei helfen, eine Hausarbeit grammatikalisch und strukturell aufzubessern. Dieses kann theoretisch täglich wochentags für eine Stunde nach Terminabsprache (per Mail) aufgesucht werden. Ich persönlich habe dieses Angebot drei Mal in Anspruch genommen und bin immer mit einem sehr positiven und bestärkten Gefühl aus der Sitzung rausgegangen. Ich finde, dass man ein solches Angebot ebenfalls in Deutschland geben sollte, da bestimmt auch hier viele Studenten, Hilfe bezüglich Klausuren und Hausarbeiten wertschätzen würden.

Ich habe während meiner Zeit in England tolle Leute aus verschiedensten Ländern kennen gelernt, mit denen ich auch noch hoffentlich länger in Kontakt bleiben werde und mit denen ich sehr viel unternommen habe. Ich habe besonders in der Anfangszeit sehr viele Orte rund um Horsforth und Leeds besichtigt. Dazu gehören zum Beispiel York, Liverpool, Nottingham, New Castle, Manchester und Edinburgh, alles Städte, die ich nur empfehlen kann und die von Leeds super zu erreichen waren. Die Landschaft rund um Leeds ist traumhaft vielfältig und wenn die Sonne noch ein bisschen länger geschienen hätte, wäre ich sicherlich auch noch einige Wanderwege gelaufen, so kann ich lediglich Ikley Moor als Ausgangspunkt für einen traumhaften Landschaftswanderweg empfehlen!

Wenn ich noch einmal entscheiden könnte, würde ich mich womöglich wieder für England und diese Uni entscheiden, hätte allerdings den Kurs Aspects of Health Psychology gegen einen anderen, hoffentlich spannenderen Kurs ausgetauscht und hätte die Uni direkt in die Stadt Leeds verfrachtet. Horsforth ist zugegebenermaßen ein ziemlich verschlafenes Dorf, mit wenig kulturellen Angeboten und relativ wenig guten Spaziermöglichkeiten. Besonders in der Klausurenphase, wenn man wenig bis gar keine Trips während der Woche gemacht hat und wenig Spannendes erlebt hat, hab ich das Leben dort als ziemlich öde empfunden.

Aber trotzdem, die Uni zeigt sehr viel Einsatz, die Studenten glücklich zu machen und wird für mich immer in positiver Erinnerung bleiben. Es ist und bleibt eine sehr lehrreiche Erfahrung!.

Ein paar besondere Tipps

Was auf jeden Fall wissenswert ist, sind ein paar Tipps zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel. Zum einen ist es ratsam bei Bahnfahrten immer direkt ein Return-Ticket zu kaufen, da die Preise für Single-Tickets beinahe genauso hoch sind. Wer mal vergisst ein Ticket zu kaufen, oder es zeitlich nicht mehr schafft, bevor der Zug losfährt, kann das auch während der Fahrt nachholen, wenn der Kontrolleur vorbeikommt. Weiterhin bietet es sich für Reisen innerhalb Englands an, den Bus, anstatt den Zug zu nehmen. Dabei gibt es zwei bekannte Buslinien, die mit Flixbus in Deutschland vergleichbar sind: National Express und Mega Bus. Mit dem Busunternehmen Mega Bus kommt man beispielsweise für ca. 6-12 Pfund nach Manchester (Return), während man für ein Zugticket das Vierfache bezahlt. Ich habe während meiner Zeit auch Edinburgh bereist und dabei mit dem Busunternehmen Mega Bus sehr viel

Geld gespart. Klar, muss man bei Wahl des Busses eine etwas längere Fahrzeit einplanen, aber im Gegensatz zu den Zügen, die ständig Verspätung hatten, kamen die Busse eigentlich immer punktgenau an und waren deswegen eine lohnenswerte, günstigere Variante.

Für Partys kann ich die Nachtclubs Przym, Space und O2 Academy empfehlen, zwei meiner Freunde berichteten begeistert von Live Music Acts in Leeds, von denen in der Stadt in regelmäßigen Abständen, welche angeboten werden. In Horsforth gibt es in der Nähe des Supermarktes Morrisons einige nette Cafés, ich habe zum Beispiel ein leckeres englisches Frühstück im „Truly Scrummy“ verspeist. Restaurants habe ich in meiner Zeit in England sehr wenige besucht- wer Geld sparen und gesund essen möchte, sollte auch einfach lieber selbst kochen!