

Praktikum in Verbindung mit einer praxisorientierten Masterthesis in einem norwegischen Unternehmen

Name:	Sofie Müller
Studiengang:	Innovations- und Change-Management (M.A.)
Semester:	5. Semester
Stadt/Land:	Oslo/Norwegen
Dauer:	6 Monate (August 20-Januar 21)

1. Vorbereitung des Auslandsaufenthalts

1.1 Bewerbung

Um ein Auslandspraktikum in Verbindung mit einer Abschlussarbeit zu organisieren, sollte man einige Monate an Vorlauf einplanen. Je nachdem wie schnell man etwas findet, dauert die Abstimmung und Organisation einige Zeit, daher würde ich empfehlen, frühzeitig - mindesten 6 Monate vor geplantem Praktikumsbeginn mit der Suche und Organisation zu starten. Bei der Suche nach einem Praktikumsplatz kann je nach Land das International Office Kontakte vermitteln, ansonsten kann ich die Suche über LinkedIn sehr empfehlen, denn dort haben einige internationale Unternehmen ihre Praktikantenstellen ausgeschrieben und ich habe die Erfahrung gemacht, dass es über LinkedIn auch einfacher ist, mit Unternehmen in Kontakt zu kommen, die keine Stellen ausgeschrieben haben. Je nach Unternehmen und Weg der Bewerbung kann es sein, dass ihr gewisse Dokumente (CV, Motivationsschreiben, Noten, etc.) einreichen müsst. Was genau ihr benötigt wird i.d.R. aber gut kommuniziert.

Visum: Plant ihr, länger als 3 Monate in Norwegen zu verbringen, müsst ihr ein Visum beantragen. Je nachdem, für welchen Zweck ihr nach Norwegen geht (Auslandssemester, Trainee, ...) gibt es verschiedene Anträge. Informationen und die entsprechenden Unterlagen erhaltet ihr auf der Website des Norwegian Directorate of Immigration (UDI): <https://www.udi.no/>. Falls ihr für ein Praktikum nach Norwegen gehen möchtet, fragt gerne auch euer Unternehmen um Unterstützung. Das Visum müsst ihr nicht zwingend vor Reiseantritt beantragen, es genügt, wenn ihr euren Antrag vor Ablauf der ersten 3 Monate eures Aufenthalts digital einreicht.

1.2 Versicherung

Für Norwegen seid ihr prinzipiell durch eure europäische Krankenversicherungskarte krankenversichert, jedoch bietet es sich an, bei eurer jeweiligen Krankenkasse noch einmal nachzufragen, was genau abgedeckt wird. Das kann sich nämlich von Krankenkasse zu Krankenkasse unterscheiden. Ggf. kann es sinnvoll sein, zusätzlich eine Auslands-Krankenversicherung abzuschließen. Für die Erasmusförderung benötigt ihr zudem den Nachweis über eine Auslands-Haftpflicht- und Unfallversicherung. Dafür gibt es verschiedene Anbieter, ich persönlich habe mich im Ende für ein Angebot der Hanse Merkur entschieden, da sie speziell Reiseversicherungen für Schüler und Studierende anbieten. (Infos: <https://www.hansemerkur.de/reiseversicherung-schueler-studenten#auslandsrankenversicherung-studenten-produktinformationen>)

Ggf. könnt ihr aber natürlich auch über das Unternehmen versichert werden, bei dem ihr das Praktikum macht.

1.3 Finanzielles

Norwegen ist neben seiner atemberaubenden Landschaft auch bekannt für die hohen Preise. Daher solltet ihr im Vorhinein sicherstellen, finanziell gut aufgestellt zu sein. Für Norwegen könnt ihr eine Erasmus-Förderung erhalten. Hierzu wendet euch einfach an das International Office eurer Hochschule. Auch ist es prinzipiell möglich, Auslands-Bafög zu erhalten – auch wenn ihr kein Inlands-Bafög erhaltet. Hierbei solltet ihr jedoch beachten, dass Auslands-Bafög nur in bestimmten Fällen genehmigt wird. Ob euer Praktikum förderungsfähig ist erfahrt ihr beim jeweils Studierendenwerk. Für Norwegen ist das Studentenwerk Schleswig-Holstein zuständig (<https://www.bafög.de/de/ausland---studium-schulische-ausbildung-praktika-441.php?et=EUR&land=NO>). Eine weitere Möglichkeit ist das Thema Praktikantengehalt. In meinem Fall hat das Unternehmen meine Wohnungskosten sowie Tickets für den Öffentlichen Nahverkehr übernommen, wodurch ein Großteil der Lebenskosten abgedeckt werden konnte. Aufgrund der hohen Mietpreise in Oslo ist die Miete mit Abstand der größte Kostenpunkt.

Reisekosten

Für die Anreise nach Norwegen gibt es von Deutschland aus grundsätzlich viele Möglichkeiten (Ausnahme: Corona-Pandemie – also immer die Lage im Blick behalten.)

Flüge mit SAS oder Norwegian findet man meist zwischen >100-200 Euro (je nach Gepäckmenge, die man mitnehmen möchte). Fliegt man mit deutschen Unternehmen wie der Lufthansa, liegen Flüge meist ab 300 Euro aufwärts. Die Preise können sich natürlich verändern, aber diese Preise können euch vielleicht bereits als erster Richtwert dienen. Bei Fähren ohne Auto mit Kabine (Kiel-Oslo) kann man mit ca. 250 Euro rechnen. Inklusive Zugtickets zur An- und Abreise vom Flughafen würde ich grob 300-400 Euro einplanen.

Lebenshaltungskosten

Zu den Lebenshaltungskosten hatte ich vor meinem Reiseantritt leider nicht so viel gefunden, daher wollte ich hierzu auch einen kurzen Richtwert geben. 😊

- **Wohnkosten:** 300-500 Euro (Studentenwohnheim); 650-900 Euro (WG-Zimmer); >1000 Euro (Einzelwohnung)
- **Mobilität:**
Monatsticket Bus/Bahn (Ruter): 462 NOK (ca. 45 Euro)
E-Scooter: Startkosten 10 NOK (ca. 1 Euro) pro Fahrt + 2-3 NOK (ca. 20-30 ct) pro Minute
E-Bikes: monatliche Subscription 149 NOK (ca. 14 Euro); Jahrespass 499 NOK (ca. 47 Euro)
 → hier gibt es aber immer wieder auch Sonderangebote. Also gerne mal bei www.oslobysykkel.no/en vorbeischaun
- **Lebensmittel:** Für Lebensmittel und 1-2 mal Essen gehen im Monat kann man mit ca. 300-400 Euro mtl. Rechnen. (je nachdem, was bzw. wo ihr einkauft natürlich). Das ist wirklich stark abhängig von eurem individuellen Einkaufsverhalten, aber als groben Richtwert könnt ihr euch hier gerne orientieren. (Alkohol ist hier nicht mit eingerechnet)
- Falls ihr euch für **Alkoholpreise** interessiert:
 - Bier im Restaurant ab 69 NOK (ca. 6 Euro); Bier aus dem Supermarkt: ab 34 NOK (ca. 3 Euro pro Dose); Bier aus Craft-Beer Store oder Vinmonopolet: ab 80 NOK (ca. 7,50 Euro)
 - Glas Wein im Restaurant ab 150 NOK (ca. 14 Euro); Flasche im Restaurant ab ca. 500 NOK (ca. 48 Euro); Flasche Wein aus dem Vinmonopolet ab 110 NOK (ca. 10 Euro) wenn ihr einen günstigen Riesling kauft. Die meisten Weine beginnen allerdings ab 300 NOK (ca. 30 Euro)

1.4 Anreise

Der schnellste und angenehmste Weg nach Oslo ist mit dem Flugzeug. Direktflüge gehen meist ab Berlin, Hamburg oder Frankfurt am Main. Die günstigsten Flüge findet ihr ab Berlin und Hamburg, hier fliegen auch skandinavische Airlines wie Norwegian oder SAS, die häufig sehr günstige Flüge im Angebot haben. Ansonsten könnt ihr auch mit der Fähre nach Oslo fahren, z.B. ab Kiel. Oder über den Landweg (Zug oder Auto) über Dänemark und Schweden. Um internationale Zugverbindungen zu finden, kann ich euch trainline empfehlen.

1.5 Sprache

Wenn ihr Interesse daran habt, Norwegisch zu lernen würde ich euch „Babbel“ empfehlen. Damit schafft ihr es, schnell die ersten Sätze zu sprechen und zu verstehen. Norwegisch und Deutsch haben viele Gemeinsamkeiten und manche Worte sind sich sehr ähnlich. Als ich in Oslo unterwegs war, dachte ich öfter, jemand spreche deutsch bis ich gemerkt habe, dass sie norwegisch sprechen. Grundsätzlich sprechen die meisten Norweger:innen sehr gutes Englisch. Falls ihr euch mit Englisch aber unsicher seid, könnt ihr euch an der ein oder anderen Stelle auch mit Deutsch verständigen ;).

2. Leben in Oslo

2.1 Wohnen in Oslo

Wohnen in Oslo ist bekanntermaßen sehr teuer. Am günstigsten und einfachsten ist es, wenn ihr ein Auslandssemester an einer norwegischen Hochschule oder Universität absolviert, denn dann könnt ihr ein Zimmer in einem der Studentenwohnheime erhalten (ca. 350 Euro mtl.). Infos dazu gibt es auf den Websites der jeweiligen Universitäten/Hochschulen in Oslo.

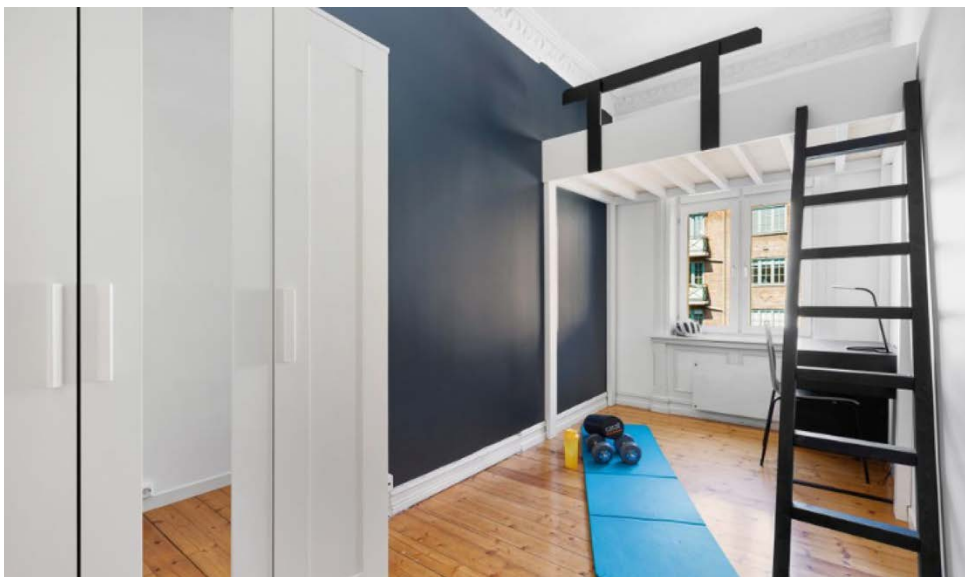
Dafür müsst ihr allerdings an einer norwegischen Hochschule/Uni eingeschrieben sein, weshalb diese Option für alle Praktikanten nicht besteht. Die Wohnungssuche außerhalb von Studentenwohnheimen ist oft schwierig, da hier viele Faktoren hineinspielen. Die meisten Vermieter in Oslo stellen 1-3 Jahresverträge aus, weshalb es schwierig ist, ein Zimmer/ eine Wohnung für nur ein halbes Jahr zu bekommen. Auch ist es ein Unterschied, ob ihr über die Wintermonate oder Sommermonate in Oslo seid. Im Sommer ist es einfacher, Wohnungen für kürzere Zeiträume zu finden. Je nachdem, ob WG oder eigene Wohnung und in welchem Stadtteil solltet ihr mit ca. 650-900 Euro mtl. rechnen. Wie oben bereits erwähnt bietet es sich an, euer Unternehmen bei der Wohnungssuche um Unterstützung zu bitten.

Ansonsten findet ihr die meisten Wohnungsangebote auf folgenden Websites

- <https://www.finn.no/>
- <https://hybel.no/>

Beide Websites sind jedoch vollständig auf norwegisch, haltet euch also am besten GoogleTranslate oder DeepL bereit und plant genügend Zeit für die Wohnungssuche ein. ;)

In meinem Fall wurden die Mietkosten vom Unternehmen übernommen (ca. 800 Euro mtl.). Ich bin in einer 5-personen-WG untergekommen und habe es sehr genossen, da ich so sehr leicht Anschluss finden konnte. 😊 Besonders in der Corona-Situation war es sehr angenehm, durch die WG dauerhaft Kontakt zu anderen Menschen zu haben ;).



1: mein WG-Zimmer (Bild noch von der Wohnungsanzeige, bevor ich eingezogen war)

2.2 Arbeiten in Oslo

Arbeiten in Oslo unterscheidet sich meiner Erfahrung nach deutlich von Deutschland. Natürlich hängt das aber vom jeweiligen Unternehmen ab. Grundlegend sind die Arbeitstage jedoch meist kürzer als wir das hier aus Deutschland kennen (im Schnitt von 9-16 Uhr) und oftmals sind die Arbeitszeiten flexibel. In meinem Fall war die Arbeit wirklich sehr flexibel, da ich mein Praktikum in einem Scale-Up absolviert habe, in dem ich selbst als Praktikantin selbstorganisiert und weitestgehend autonom arbeiten konnte. Das Hauptprojekt war es, meine Masterarbeit zu schreiben. Neben dem Unternehmen gibt es normalerweise viele Möglichkeiten, wo ihr euch zum Schreiben aufhalten könnt, z.B. eine der Bibliotheken in Oslo, für die ihr einfach einen Bibliotheksausweis beantragen könnt, oder aber auch in einem der zahlreichen Cafés, in denen auch meistens kostenloses WLAN verfügbar ist. Durch die Corona-Pandemie waren diese Möglichkeiten deutlich eingeschränkt, daher habe ich überwiegend im Unternehmen oder von zu Hause geschrieben und gearbeitet.

2.3 Fortbewegungsmöglichkeiten in Oslo

Oslo gilt unter Norweger:innen als Stadt der Fußgänger – das Zentrum ist i.d.R. gut innerhalb von 30 Minuten zu Fuß erreichbar. Daneben gibt es ein gut ausgebautes Bus- & Bahn-Netz. Hierfür würde ich euch empfehlen, die Apps von Ruter herunterzuladen:

- Tickets: RuterBillett
- Reiseplanung: RuterReise

Neben diesen Möglichkeiten gibt es auch viele EScooter-Anbieter (Bolt, Lime, Voi, Tier, Bird, ...) oder Leih-Fahrräder von Obos. Damit ist das Zentrum von den meist in ca. 10 Minuten erreichbar.

2.4 Freizeit in Oslo

Oslo bietet sehr viele Freizeitmöglichkeiten – für eigentlich alle Geschmäcker ist etwas dabei. Kultur, Sport, Natur – ob bei schönem oder schlechtem Wetter kann man eigentlich immer etwas unternehmen. Holt euch am besten den ISIC Studierendenausweis, damit erhaltet ihr bei vielen Aktivitäten und Geschäften Rabatte ;). Durch die Corona-Pandemie war das Angebot während meines Aufenthalts natürlich etwas eingeschränkt, jedoch gab es trotzdem zahlreiche Möglichkeiten. Wer gerne in der Natur ist, dem würde ich empfehlen, mit dem Bus nach Songsvann zu fahren, ein See, der etwas außerhalb nördlich von Oslo liegt (Fahrzeit ca. 15-30 Minuten).



2:der See Songsvann

Auch sind die Inseln vor Oslo einen Besuch wert. Hierfür könnt ihr mit eurem Normalen Bus-Ticket einfach eine Fähre nutzen. Falls ihr lieber gemütlich bei Regen ein Café besuchen möchtet, bietet Oslo eine sehr große Auswahl. Für sehr gutes norwegisches Gebäck würde ich euch Åpent Bakeri empfehlen ;).

2.5 Land und Leute

Natur

Für Naturliebhaber hat Norwegen sehr viel zu bieten. Ob Seen, Berge, Meer, Fjorde oder der Polarkreis – wer die Möglichkeit hat sollte unbedingt diese einzigartige Landschaft erkunden! Auch in und um Oslo gibt es viele Möglichkeiten, einmal etwas „frische Luft zu schnappen“, es gibt zahlreiche Parks, Inseln, Seen nördlich von Oslo oder auch Skigebiete.

Kultur

Entgegen meiner Erwartungen habe ich die Norweger:innen als sehr aufgeschlossen, offen und sehr gesellig erlebt. Generell habe ich den Eindruck gewonnen, dass Gemeinschaft in Norwegen einen hohen Stellenwert genießt. Ob zu Hause, im Park, im Restaurant oder Café – besonders in den Sommermonaten sind Norweger:innen am liebsten zusammen. Einen grundlegenden Unterschied zur deutschen Kultur habe ich im Thema Vertrauen erfahren. Während in Deutschland meist grundsätzlich zunächst eine gewisse Skepsis gegenüber Unbekannten besteht, gilt in Norwegen das Prinzip: Jedem wird Vertrauen entgegengebracht - so lange, bis diese Person das Vertrauen missbraucht. Das macht im alltäglichen Miteinander meiner Ansicht nach einen großen Unterschied.

Auch habe ich Norweger:innen als sehr gewissenhaft und hilfsbereit kennengelernt. Grundsätzlich sind viele Norweger:innen stolz, Norweger:in zu sein. Das führt oftmals dazu, dass die Menschen versuchen, in irgendeiner Form etwas „an die Gesellschaft“ oder „die Welt“ zurückzugeben. Ein Beispiel wäre das norwegische „dugnad“, was tief in der norwegischen Kultur verankert ist. Hierbei handelt es sich um eine Art Gemeindienst, bei dem die Menschen zusammenkommen und der Gemeinde etwas zurückgeben. Sei es den gemeinsamen Hof zu kehren, etwas an Bedürftige zu verteilen oder auch in der Corona-Pandemie zu Hause zu bleiben. Ich hatte während meiner 6 Monate in Norwegen den Eindruck, dass die Menschen dort aufeinander achten.

3. Good to know / Tipps

Möbel/Einrichtung: Falls ihr für eure Zeit in Norwegen günstig Möbel oder Einrichtungsgegenstände benötigt, würde ich euch folgende Anlaufstellen empfehlen:

- Ikea. Ikea liegt zwar etwas außerhalb der Stadt, jedoch fahren stündlich kostenlose Bus-Shuttles aus der Innenstadt dorthin ;).
- www.finn.no: Finn.no könnt ihr nicht nur für die Wohnungssuche nutzen. Ähnlich wie in Deutschland bei ebay-Kleinanzeigen gibt es dort auch ein großes Angebot an gebrauchten Möbeln zu kleinem Preis.
- In Oslo gibt es auch einige Second-Hand-Stores. Sowohl für Kleidung als auch für Einrichtungsgegenstände. Die meisten davon findet ihr im Stadtteil „Grünerløkka“

Lebensmittel:

Lebensmittel sind in Norwegen spürbar teurer als in Deutschland. Um relativ günstig Lebensmittel einzukaufen gibt es folgende Möglichkeiten:

- Die günstigste Option, Lebensmittel einzukaufen ist es, wenn ihr eure Einkäufe im Stadtteil Grønland tätigt. Hier gibt es viele sogenannte „Import-stores“, in denen ihr eine große Auswahl an Produkten findet (besonders Obst und Gemüse) und die Preise vergleichbar mit Deutschland sind.
- Die günstigsten norwegischen Supermärkte sind Rema1000 und Kiwi. Hier ist die Auswahl zwar etwas geringer als in Supermärkten wie z.B. Coop, jedoch bekommt ihr hier eigentlich alles was ihr braucht. Soll es einmal etwas Bestimmtes sein oder ihr seid auf der Suche nach besonders hochwertigen Produkten, dann ist CoopMega eine Option oder auch einer der Märkte in Oslo. Auch gibt es einige Spezialitäten-Geschäfte, die jedoch preislich deutlich höher liegen (z.B. in Vulkan).
- Als Tipp: Wenn ihr günstiger an hochwertige Produkte kommen möchtet, ladet euch am besten die App „Too Good to Go“ herunter – hier findet ihr ein breites Angebot an guten Produkten zu deutlich kleinerem Preis und selbst im exklusiven Stadtteil Oslo West findet ihr ein großes Angebot an günstigen Spezialitäten. ;)

Bezahlung:

In Norwegen läuft viel kontaktlos über BankID oder Vipps, beides jedoch nur als Norweger:in nutzbar. Das ist als Tourist manchmal etwas nervig, jedoch könnt ihr meistens ohne Probleme mit Kreditkarte zahlen. Eine Kreditkarte bzw. Giro-Karte, mit der ihr international zahlen könnt, solltet ihr unbedingt mit dabei haben, denn in Norwegen gibt es kaum die Möglichkeit, mit Bargeld zu zahlen.

Kaffee

Norweger:innen lieben ihren Kaffee. Die meisten trinken ihren Kaffee Schwarz, jedoch gibt es natürlich alles, was das Herz begehrt. Oft werdet ihr gefragt „enkel og dobbel?“ wenn ihr eine Kaffee-Spezialität bestellt. Das ist lediglich die Frage, ob ihr euren z.B. Latte Macchiato mit einem einfachen oder doppelten Espresso möchtet ;).

Restaurants

In Oslo gibt es zahlreiche Restaurants. Prinzipiell sollte man für ein Essen mit ca 20-30 Euro pro Person rechnen (+ Getränke). Viele Restaurants bieten eine kleinere Auswahl für mittags an, wo die Preise etwas günstiger sind. Prinzipiell ist die Qualität der Restaurants sehr gut. Oft macht es jedoch einen großen Unterschied in der Qualität, ob man 30 Kronen (ca. 3 Euro) mehr ausgibt oder nicht. Eine Pizza z.B. kostet im Schnitt um die 18-20 Euro. Ihr findet auch Pizzen für 15 Euro, jedoch ist hier die Qualität meist deutlich geringer, daher würde ich empfehlen, lieber die 3 Euro mehr zu zahlen und dafür wirklich gutes Essen zu erhalten. ;) Da es wirklich eine große Auswahl an guten Restaurants gibt, würde ich euch empfehlen mal bei Tripadvisor vorbeizuschauen. Leider ist das Vegetarische oder Vegane Angebot in Norwegen sehr gering, hier muss man wirklich schauen. Es gibt ein paar vegane Restaurants und viele Restaurants haben auch ein paar vegetarische Gerichte im Angebot, jedoch ist hier die Auswahl deutlich begrenzt. Falls ihr einmal Essen bestellen möchtet: Es bieten viele Restaurants die Möglichkeit an, Takeaway zu bestellen oder Essen über Foodora liefern zu lassen.

Alkohol:

In Norwegen gibt es eine hohe Steuer auf Alkohol, je nach Alkoholgehalt. Bier unter 4,7 Prozent-Volumen erhaltet ihr in den normalen Supermärkten. Für alles andere gibt es bestimmte Alkohol-Geschäfte. Die Größte Auswahl findet ihr in Vinmonopolet. Abgesehen davon gibt es zahlreiche Craft-Beer stores oder für Wein die Champagneriet.

Auswärtiges Amt:

Gerade im letzten Jahr durch Corona war es sehr hilfreich, die App vom Auswärtigen Amt auf dem Handy zu haben, um schnell über Neuerungen informiert zu werden. Aber auch ohne Pandemie würde ich empfehlen, die App zu verwenden, denn hier erhält man auch viele grundsätzliche Informationen über das Reiseziel, Regelungen vor Ort und verschiedene Hinweise.

Gesamteindruck:

Die Zeit in Norwegen war eine intensive und prägende Erfahrung für mich. Ich bin sehr dankbar für diese Chance, besonders vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie. Ich habe sehr viel gelernt und bin sehr dankbar für den kulturellen Austausch, die Erfahrungen und die vielen tollen Menschen, die ich kennenlernen durfte. Das Land ist atemberaubend schön und in der norwegischen Kultur habe ich mich sehr wohl und willkommen gefühlt. Norwegen ist meiner Ansicht nach auf jeden Fall eine Reise wert!

Ich stimme zu, dass der Bericht anderen Studierenden der Hochschule Nordhausen zur Verfügung gestellt wird und ggf. auf den Webseiten der HSN ohne meine Unterschrift veröffentlicht wird.