

## Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Ausland – Erasmus+ Studium

Name der Verfasser*in	
Studiengang, Fakultät, Fachsemester	Gesundheitswissenschaften
E-Mail-Adresse	
Land & Gasthochschule	Niederlande, De Haagse Hogeschool
Zeitraum Aufenthalt (inklusive Jahresangabe)	Wintersemester 2021/22

### Vorbereitung:

Bevor das Auslandssemester erst richtig starten kann, muss man einige Zeit für die Planung und Organisation einkalkulieren. Vor allem in Zeiten der Pandemie ist es wichtig, sich immer wieder neu zu informieren, welche Einreiseregungen gelten. Die Seite des Auswärtigen Amtes mit der dazugehörigen App informiert über die aktuellen Regeln. Grundsätzlich ist die Einreise für EU-Bürger einfach, da man kein Visum benötigt. Es ist allerdings verpflichtend über eine angemessene Auslandskrankenversicherung zu verfügen. Die Anreise nach Den Haag muss im Voraus gut durchdacht werden. Die Zugverbindungen sind teilweise mit 3-4 Umstiegen und 7 Stunden Fahrzeit verbunden, wohingegen die Alternative mit dem Flugzeug von Hamburg nach Amsterdam und dann weiter mit dem Zug nach Den Haag schneller ist. Je früher man bucht, umso günstiger ist es! Zudem sollte man sich über die Finanzierung des Auslandssemesters Gedanken machen. Die Erasmus Förderung beschränkt sich auf 390 Euro pro Monat, allerdings wird die Förderung in zwei Raten ausgezahlt, einmal zu Beginn der Mobilität und anschließend nach Beendigung. Man kann natürlich auch vor Ort einen Nebenjob finden, für den man nicht zwingend Holländisch sprechen muss. Diese Jobs sind jedoch heiß begehrt unter international Studierenden. Etwas Geld beiseite gelegt zu haben, oder von der Familie unterstützt zu werden ist deswegen sinnvoll und auch notwendig. Das Bewerbungsverfahren an der Gasthochschule läuft relativ reibungslos ab, verzweifle aber nicht, wenn eine Reaktion nicht sofort erfolgt. Die THUAS hat andere Semesterzeiten und so kann es sein, dass die Verantwortlichen noch ihren Semesterferien Urlaub genießen, während du verzweifelt auf eine Antwort hoffst.

### Fachliche Organisation:

Grundsätzlich ist das Semester in zwei Blöcke aufgeteilt. Pro Block kann man einen Minor wählen, weswegen die Entscheidung welche Kurse man wählen möchte, relativ einfach ist. Das Kursangebot ist relativ übersichtlich, jedoch vielseitig. Im vor hinein wird mit Hilfe des Learning Agreements abgeklärt, welche Fächer anerkannt werden können. Für jeden 15 ECTS Kurs kann man sich drei Fächer anrechnen lassen, die sich inhaltlich mit dem Programm der Partnerschule ähneln sollten. Beispielsweise wird der Minor „Metabolic Syndrome“ angeboten, der speziell das Metabolische Symptome als Krankheitsbild und dessen Prävention und Linderung beleuchtet. Der Unterricht wird sehr praxisnah durch diverse Projekte gestaltet, weswegen viel in Gruppen gearbeitet wird. Alle drei Wochen muss eine Prüfungsleistung abgegeben werden, was einem die übliche Klausuren Phase am Ende des Semesters erspart. Somit wird ein kontinuierliches Engagement der Studierenden gefördert. Da man nur zwei bis dreimal pro Woche Unterricht hat, ist umso mehr Eigeninitiative gefordert. „Learning by doing“ trifft die Unterrichtsbeschreibung ganz gut, was als Abwechslung zum Unterricht an der HAW ganz schön ist zu erfahren. Im Verhältnis gesehen bekommt man in Holland

mehr ECTS Punkte für weniger Workload, was einem viel Freiheiten bietet, das Land zu erkunden. Ein Holländisch-Sprachkurs zu belegen ist kein Muss, da man als Deutscher viel versteht, und beinahe jeder Englisch spricht. Für die Gruppenarbeiten und dazugehörige Interviews oder ähnliches ist es aber dann doch sinnvoll extern einen Anfänger Holländisch Kurs zu belegen, da die THUAS hier kein Angebot hat für Studierende die nur ein Semester bleiben. Die Volksuniversität beispielsweise bietet gute Kurse für verhältnismäßig faire Preise an. Allgemein kann man sagen, dass die THUAS eine moderne, große Hochschule ist, die über eine große Bibliothek verfügt und reichlich Lernräume und Rückzugsmöglichkeiten bietet. Die THUAS hat außerdem ein großes Sportprogramm, welches man für circa 98 Euro pro Semester nutzen kann. Von Boxen, Zumba, Bodypump bis Yoga, Basketball, Volleyball und Badminton wird alles geboten. Auch kann man sich einer Studentenvereinigung anschließen, die Festivitäten organisieren oder sportliche Ziele verfolgen. Diese stellen sich innerhalb der warm welcome week vor. Jeder der möchte, hat hier ausreichend Möglichkeiten sich bei diversen Aktivitäten mit anderen Studierenden zu vernetzen. Die Universität bemüht sich sehr Studierende zu verknüpfen und unterstützen. So versorgt beispielsweise die „Student Radar App“ Studenten mit verschiedensten Aktivitäten pro Woche, für die man sich anmelden kann. Von Studentenpartys, Museumsausflügen, organisierte Schatzsuche oder ähnliches wird alles geboten. Unterstützt wird man auch bei den ersten Behördengängen wie die Registrierung in Holland oder aber auf das Organisieren eines Impftermins.

### **Unterkunft:**

Um eine passende Unterkunft zu finden, ist es sinnvoll schon einige Monate vor dem Auslandsaufenthalt anzufangen, sich auf die Suche zu machen. Über die THUAS selbst, kann man sich für ein Zimmer in dem Studentenwohnheim DUWO bewerben, was sich quasi neben der Hochschule befindet. Hier muss man schnell sein, denn die Räume werden an diejenigen vergeben, die sich als Erstes beworben haben. Die Zimmer sind recht einfach gestaltet und ein wenig heruntergekommen. Allerdings findet man durch andere Studenten schnell Anschluss, da so gut wie jeder Tag gefeiert wird. Sollte man sich für eine etwas ruhigere und vielleicht auch saubere Unterkunft entscheiden wollen, so ist es sinnvoll auf den Plattformen wie „Housing Anywhere“ oder „Kammernet“ zu suchen. Um mit Vermietern Kontakt aufnehmen zu können muss man hierfür eine kleine monatliche Gebühr bezahlen, die sich allerdings lohnt in Kauf zu nehmen. Auch auf Facebook kann man in verschiedenen Gruppen fündig werden, aber Vorsicht hier vor Betrügern!!! Auf keinen Fall die Kautions- oder erste Monatsmiete bezahlen, wenn ihr das Zimmer/die Wohnung noch nicht selbst gesehen habt oder den Schlüssel nicht in der Hand habt. Die Preise für ein 13 qm<sup>2</sup> Zimmer liegen bei ca. 500 Euro, meist ist Waschmaschine und Trockner vorhanden, sowie ein gemeinschaftliches Bad und Küche. Man muss mit einigen Absagen rechnen, da in ganz Holland eine Wohnungsknappheit herrscht. Oft suchen Vermieter jemanden, der holländisch ist und einen Vertrag für mehr als 6 Monate unterschreibt. Sei also nicht enttäuscht wenn du einige Absagen kassieren musst. Es ist grundsätzlich einfacher vor Ort etwas zu finden, da man sich selbst ein Bild von der Situation bilden kann, weswegen viele Studenten erstmals in einem Hostel wohnen.

### **Alltag und Freizeit**

Das Fahrrad ist das Verkehrsmittel Nummer eins in Holland durch das gut ausgebaute Fahrradnetz. Das Wetter ist kein Grund nicht Fahrrad zu fahren, sondern die falsche Kleidung ☺. Sollte man sich kein Rad selbst mitnehmen oder über Facebook/Ebay eines kaufen wollen, so kann man sich bei dem Laden „Swapfiets“, der sich direkt neben der THUAs befindet, ein Fahrrad für kleines Geld mieten. Selbstverständlich kann man auch die Straßenbahnen und Busse benutzen, die aber im Verhältnis

recht teuer sind. Aber Achtung: nachts und am Wochenende ist hier eingeschränkter Betrieb! Sollte man Holland, oder angrenzende Länder bereisen wollen, ist man mit den Fernzügen schnell am Ziel. Ein Tagestrip nach Amsterdam, Rotterdam, Leiden oder Utrecht lohnt sich wirklich! Kulinarisch kann man die holländische Kultur in verschiedenster Weise kennenlernen. Unendliche Käsearten, Bitterballen, Stampot oder doch etwas Süßes wie Stroopwafel, Poffertjes oder Olibollen lassen Herzen höher schlagen, die weder Zucker noch Fett scheuen. Für Veganer eine echte Herausforderung, aber hier gibt es das Pistaché Café, SLA, Bagels and Beans, Café Kaafi, maoz vegan oder das bookstore café die gute Alternativen anbieten. Wer Den Haags Nachtleben erleben will, der sollte unbedingt bei Grote Markt vorbeisehen. Egal welcher Wochentag, hier trifft man sich immer auf ein kleines Beertje. Wer danach noch meint Karaoke singen zu wollen, der kann in der Seitenstraße der Thai Princess Bar einen Besuch abstatten und sein Talent beweisen 😊. Natürlich gibt es auch jährliche Festtage, die man auf keinen Fall missen sollte um ganz in die Kultur einzutauchen! So ist „Gluren bij de Buren“ ein einzigartiges jährliches Event in Den Haag, bei dem sich private Gärten zu Bühnen verwandeln und mutige Artisten ihr Talent vorführen. Oder aber auch Leidens „Ontzet“ Fest, bei dem die Dutchies die Befreiung Leidens feiern mit Fahrgeschäften, Bier und Essen. Für Naturliebhaber liegt Den Haags Strand nur 20 Minuten vom Stadtkern mit dem Fahrrad entfernt. Im Sommer kann man hier Kitesurfen oder Wellenreiten lernen und das wunderschöne Dünengebiet entlang spazieren.

#### **Persönliches Fazit:**

Den Haag ist eine Stadt von internationaler Wichtigkeit und mit einem wunderschönen Strand. Obwohl die Stadt der Sitz der niederländischen Regierung und der Wohnort der königlichen Familie ist, ist es touristisch nicht so ganz überlaufen, wie beispielsweise Amsterdam. Politisch gesehen ist Den Haag aber sehr bedeutend, da sich hier der internationale Gerichtshof, der Friedenspalast und der internationale Strafgerichtshof befindet. Dementsprechend lebt Den Haag auch von der Internationalität und Diversität der Leute. Auch kulturell und historisch gesehen hat die Stadt viel zu bieten, wie beispielsweise der Binnenhof, das Mauritshuis Museum oder das alt erhaltende Foltermuseum im Stadtzentrum. Die THUAS ist eine moderne Hochschule, an der neben dem akademischen Programm viel geboten wird. Vor allem die holländische Einstellung zu akademischen Leistungen und Herangehensweise ist inspirierend. Außerdem begegnet man hier jedem auf Augenhöhe und eine Hierarchische Struktur, wie man es teilweise von Deutschland kennt, gibt es hier eigentlich nicht. Die „Dutchies“ sind an sich offene, freundliche Menschen, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen und immer einen Grund zum Feiern zu finden. Schlussendlich kann ich sagen, dass sich meine Erwartungen an die Hochschule erfüllt haben, oder diese sogar übertroffen. Zu sehen, dass andere Lehrensätze mindestens genauso gut funktionieren, regt an, übliche Denkmuster zu überdenken.



