

## **Hogeschool van amsterdam, Fakultät 11, Zeitraum: Februar 2023 – Juni 2023**

Um ehrlich zu sein hat sich das Bewerbungsverfahren als kompliziert erwiesen, was sicherlich auch damit zusammen hängt, dass mir organisatorische Aufgaben eher schwer fallen. Ich finde, dass die organisatorischen Anforderungen und die abzugebenden Dokumente nicht wirklich ersichtlich auf unserer Hochschule dargestellt sind, beziehungsweise finde ich den Aufbau eher kompliziert. Ich habe vor allem zu Beginn meiner Bewerbung keine Antworten des international office bekommen. In Bezug auf das niederländische international office kann ich sagen, dass alles ziemlich reibungslos und schnell über die Bühne ging, sowohl im Bewerbungsverfahren, als auch in der Notenanrechnung. Auch der Herr Reinhardt hat mir sehr schnell und gut mit der Anrechnung geholfen. Der Nachweis für die Sprachkenntnisse war in meinem Fall sehr leicht, da der englisch Test mehr als einfach war.

Ich habe das minor „positive Psychologie“ gewählt und habe mich auch ehrlich gesagt mit den anderen nicht auseinandergesetzt, demnach kann ich nur von meinem Studiengang sprechen. Wir hatten 3 verschiedene Fächer. Alle Kurse wurden auf englisch gehalten und waren an sich sehr unterschiedlich. Ein Kurs hatten wir zusammen mit unserer großen Gruppe (was sich vermutlich auf 30 Leute bezieht), der andere Kurs war in unserer Meditationsgruppe und der andere in unserer kleinen Klasse mit jeweils 6 Leuten und einer Lehrerin. Das Studium hatte nicht viele Vorlesungen, wobei man sehr viel alleine erarbeiten und zu Hause zusammenfassen musste. Ich würde die Qualität als sehr gut einstufen da man gemerkt hat, dass alle Dozent\*innen qualifiziert sind und einen Plan haben von dem was sie machen und auch aus der Praxis kommen. Die Lehrer\*innen waren sehr unterschiedlich und haben alle unterschiedliche Vorlesungen gehalten. In Bezug auf den Schwierigkeitsgrad würde ich sagen, dass das von Kurs zu Kurs unterschiedlich war. Während der Meditationskurs und der kleine Kurs relativ machbar waren, war die Intervention gar nicht so leicht und hat bei uns zu einigen Problemen geführt, was allerdings nicht die Regel ist. Die Kursanrechnung war mehr als unkompliziert, da Herr Reinhardt sehr zuverlässig und schnell arbeitet.

Meine Freundin und ich haben uns beide dazu entschlossen beide Wege, sowohl die Anfahrt, als auch die Abfahrt mit dem Zug zurückzulegen. Erstens, da wir dadurch das umweltfreundlich reisen bezahlt bekommen und zum Zweiten, da es mit den Koffern am unkompliziertesten funktioniert. Insgesamt kann man sagen, dass ich das auch wieder so machen würde. Die Zugtickets waren nicht sonderlich teuer und bezogen sich auf jeweils 50€. Leider gab es bei der Rückfahrt einige Komplikationen, da unser Zug ausgefallen ist. Jedoch hat das kein Problem dargestellt, da wir einfach einen anderen Zug genommen haben und das auch so geklappt hat, ohne dass wir drauf zahlen mussten. In Bezug auf die

Universität lässt sich sagen, dass sie von meinem Wohnheim etwas weiter entfernt war und ich jeden morgen circa 20 Minuten anreisen musste. Da ich das aus München schon gewohnt bin hat dies für mich kein Problem dargestellt und ich finde es sogar schön, da ich gerne einen Weg zwischen beiden Komponenten habe. Ich bin jeden Morgen mit der metro oder dem Fahrrad gefahren, was in Amsterdam sehr üblich ist und auch problemlos funktioniert hat.

Ich habe in Amsterdam in einem Wohnheim gewohnt, welches von de key organisiert und verwaltet wird. Der Bewerbungsprozess war erstmal etwas stressig, da man sich selber sehr viel informieren musste und zu angegeben Zeiten bei einem Windhund Verfahren teilnehmen musste. Schließlich hatte man viele verschiedene Wohnheime zur Verfügung und konnte zwischen diesen auswählen. Vorab konnte man auch seine persönlichen Wünsche und sein Portemonnaie angeben. Ich habe schließlich in einem Wohnheim gewohnt, welches etwas außerhalb vom Zentrum liegt. Dies hat allerdings kein Problem für mich dargestellt, da ich wie bereits erwähnt keine Problem mit den Anfahrtswegen habe. Mein Wohnheim hat grob 400€ gekostet und ich hatte ein voll mobilisiertes, relativ schönes Zimmer mit großen Fenstern, welches ungefähr 12 Quadratmeter beträgt. Zudem hatte ich eine Küche, ein Bad, ein Klo und habe mir meine Wohnung mit 2 anderen Mädchen geteilt. Zudem hatte mein Wohnheim ein großes Wohnzimmer, wo wir abends zusammen Filme schauen konnten. Was außerdem sehr toll war, dass wir ein Rooftop hatten, welches allerdings nur in den letzten 2 Monaten meines Aufenthalts geöffnet hatte. Insgesamt lässt sich sagen, dass die Qualität mehr als in Ordnung war, wobei man in Amsterdam mit 400€ natürlich nicht mit Luxus rechnen darf. Ich habe zudem in Südost gewohnt, welches als das sogenannte Ghetto in Amsterdam bekannt ist und als relativ gefährlich gilt. Ich würde dazu sagen, dass ich zwar nicht nachts alleine rumlaufen wollen würde, tagsüber hatte ich allerdings keine Probleme. Wir hatten einige Läden, zudem Natur und alles was man für sein tägliches Leben braucht. Insgesamt kann ich sagen, dass ich sehr zufrieden mit meinem Wohnheim war und auch wieder dort einziehen würde

In den ersten paar Tagen konnten wir direkt ein Programm buchen welches von ESN organisiert wurde. Dabei konnten wir an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, wie beispielsweise Eislaufen, Museumsbesuche, Barabende, Sportveranstaltungen und so weiter. Die Aktivitäten waren sehr toll und man hatte direkt die Möglichkeit, viele unterschiedliche Nationalitäten und Erasmus Schüler\*innen kennenzulernen. Allerdings waren die Aktivitäten sehr viel und nah aneinander gereiht, was es für viele inklusive mir, sehr umfangreich gemacht hat und vielleicht für die ersten paar Tage sehr viel war. Allerdings konnte man natürlich auch einige Aktivitäten auslassen, was auch viele gemacht haben. Ich bin mir nicht mehr ganz sicher, aber ich denke ich habe insgesamt 70€ dafür gezahlt. Über das Semester hinweg gab es auch einige andere Aktivitäten die man zusammen mit dieser Organisation machen konnte, vor allem wurden einige Partys und Barabende organisiert. Um

ehrlich zu sein habe ich nicht so viel Ahnung davon, weil meine Freunde und ich nicht wirklich an den Veranstaltungen teilgenommen haben. Die Partys waren oft sehr teuer und man hatte nicht die Möglichkeit Einheimische kennenzulernen. Ich habe vor allem mit meinen Freunden aus den Wohnheimen und meiner Universität viele private Ausflüge gemacht. Außerdem hat man in Amsterdam die Möglichkeit, viele verschiedene Tagesausflüge in unterschiedliche Städte zu machen und auch das Meer ist nicht weit vom Zentrum entfernt.

Wie bereits erwähnt war ich in einem minor Programm, welches sowohl Einheimische als auch Erasmus Studentinnen mit einschließt. Zudem hatte ich eine kleine Klasse welche sich auf 6 Personen bezieht, welche auch sowohl Austauschstudierende, als auch Einheimische beinhaltet. Insgesamt lässt sich sagen, dass sich die Integration durch den engen Kontakt und die viele gemeinsame Zeit natürlich entwickelt hat. Die einheimischen Studentinnen haben versucht, uns so viel wie es geht zu zeigen und auch Aktivitäten mit uns unternommen. Der Kontakt zu den Austauschschüler\*innen war meiner Meinung nach etwas leichter weil man schließlich in derselben Lebenssituation steckt und sich ein komplett neues Leben aufbauen muss, was die Einheimischen natürlich nicht müssen. Auch wenn ich über meine Zeit sehr dankbar bin und meine Klasse sehr mochte, ist mir aufgefallen, dass es vermutlich mehr Sinn machen würde, Erasmusstudentinnen und Einheimische zu trennen. Dadurch, dass die Erasmusstudentinnen mehr darauf bedacht sind einen coolen Austausch zu haben und viel in Amsterdam zu erleben, waren die Einheimischen natürlich in ihrem Alltag und haben ganz normal studiert, was zur Folge hatte, dass die Aufgabenverteilung und die Mühe die man sich für seine schulischen Aufgaben gibt, sich etwas unterschieden haben. Dadurch kam es manchmal zu Konflikten und Meinungsverschiedenheiten. insgesamt bin ich trotzdem froh meine Niederländer\*innen kennengelernt zu haben.

Ich habe mich damals sehr auf mein minor gefreut, da es immer mein Traum war Psychologie zu studieren und ich dem etwas näher kommen konnte. Ich wusste, dass mein Studium sehr personenbezogen und persönlich orientiert ist und habe es mir auch ungefähr so vorgestellt. Insgesamt lässt sich sagen, dass ich davor keine Ahnung von positiver Psychologie hatte und mir auch wenig darunter vorstellen konnte. Nun habe ich ein großes und umfangreiches Bild davon und würde sagen, dass ich mich schon gut damit auskenne. Ich könnte mir durchaus vorstellen in meiner sozialarbeiterischen Arbeit viele Inhalte und Interventionen der positiven Psychologie mit einzubinden. Außerdem habe ich auch schon mit dem Gedanken gespielt, doch noch ein Psychologie Studium oder ein positive Psychologie Studium zu beginnen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ich meine Zeit sehr genossen habe und dass ich Amsterdam und die Kurse nur weiter empfehlen kann.