

Vom 1. April 2025 bis zum 30. Juni 2025 absolvierte ich ein Pflichtpraktikum am Fachbereich für Psychologie an der Universität Tromsø. Hierfür erhielt ich ein Stipendium durch das Erasmus+ Programm.

## Organisatorisches

Bei meinem Praktikum an der Universität Tromsø handelte es sich um ein selbstständig organisiertes Praktikum.

Als EU-Student benötigt man kein Visum für Norwegen. Bei einem Aufenthalt von mehr als drei Monaten ohne Unterbrechung muss man sich allerdings bei der örtlichen Polizeibehörde registrieren. Dafür werden ein Personalausweis oder Reisepass, eine europäische Krankenversichertenkarte, ein Mietvertrag, sowie eine Bestätigung der Universität benötigt. Weitere Informationen können [hier](#) gefunden werden.

Wer sich als Gaststudent einschreiben möchte, sollte beachten, dass die Semesterzeiten in Norwegen von den deutschen abweichen und das [Bewerbungsportal](#) nicht ganzjährig geöffnet ist. Falls man keine Kurse belegen möchte, ist ein Einschreiben nicht erforderlich. Der Studentenstatus an der Heimatuniversität ist für studentische Vergünstigungen ausreichend und ein Semesterticket für den öffentlichen Nahverkehr gibt es sowieso nicht. Um Tickets für Busse und Expressboote zu kaufen, bietet sich die App Svipper an.

In Norwegen wird mittlerweile fast ausschließlich mit Karte bezahlt. Bei herkömmlichen Bankkarten können beim Bezahlen in Fremdwährungen jedoch hohe Gebühren anfallen. Um diese bestmöglich zu vermeiden, habe ich die Debitkarten von Wise und Revolut genutzt. Beide ermöglichen es, Guthaben in Fremdwährungen umzutauschen und direkt damit zu bezahlen. Bei Revolut ist der Umtausch unter der Woche bis 1000€ pro Monat kostenlos, während Wise insgesamt sehr geringe Umtauschgebühren erhebt. Alternativ kann man ein Konto bei einer norwegischen Bank eröffnen. Allerdings benötigt man hierfür eine norwegische Identifikationsnummer, was mit zusätzlichem organisatorischem Aufwand verbunden ist. Außerdem sind norwegische Bankkonten meist kostenpflichtig, weshalb sie sich erst bei längeren Aufenthalten lohnen.

## Anreise und Wohnen

Um eine Wohnung in Tromsø zu finden, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Am günstigsten ist meist ein Platz im [Studentenwohnheim](#). Darüber hinaus gibt es [Hybel](#) (vergleichbar mit WG-Gesucht) und [Finn](#) (ähnlich zu Kleinanzeigen). Auch in Facebook Gruppen für internationale Studierende kann man fündig werden. Während der Sommermonate ist die Wohnungssuche einfacher, da der Winter Hochsaison für den Tourismus ist und viele private Vermieter ihre Wohnungen als Ferienunterkünfte an Touristen vermieten, um mehr Geld zu verdienen.

Für die Anreise nach Tromsø kann man entweder das Flugzeug oder eine Kombination aus Bus und Bahn benutzen. Tromsø selbst ist nicht ans norwegische Schienennetz angeschlossen. Wer mit der Bahn reist, kann einen Nachtzug von Hamburg nach Stockholm nehmen und von dort mit einem weiteren Nachtzug bis Narvik fahren. Ab hier gibt es eine direkte Busverbindung nach Tromsø.

Ich selbst habe mich für die Anreise per Flugzeug entschieden und hierfür die norwegische Airline [SAS](#) gewählt. Die Airline ist vergleichsweise günstig und bietet zusätzliche Rabatte für Personen unter 26 Jahren. Für einen geringen Aufpreis können weitere Gepäckstücke, wie etwa mehrere

Koffer, ein Fahrrad oder Skier, aufgegeben werden. Da SAS nur wenige deutsche Flughäfen anfliegt, bin ich zunächst mit dem ICE von Würzburg nach Hamburg gefahren.

Während meines Aufenthaltes habe ich in Tromsdalen, einem Stadtteil von Tromsø, der auf dem Festland liegt, gewohnt. Von hier aus gibt es sehr gute Busverbindungen ins Stadtzentrum und zur Universität, die beide auf einer Insel liegen. Festland und Insel sind über eine imposante Brücke miteinander verbunden.

Direkt hinter Tromsdalen beginnen die Berge, was perfekt ist, wenn man gerne Wandern oder Skifahren geht. Insgesamt hätte ich mir in Tromsø keinen besseren Ort zum Wohnen vorstellen können.

## **Praktikum an der Uni**

Mein Praktikum absolvierte ich in der Arbeitsgruppe „Behavioral Neuroscience, Aging and Dementia“ unter der Leitung von Prof. Claudia Rodriguez-Aranda. Da ich nicht an der Universität Tromsø eingeschrieben war, erhielt ich einen Account für Gastwissenschaftler, um auf die Universitätsdienste zugreifen zu können. Mein Büro teilte ich mir mit 4 norwegischen Psychologie-Studenten.

Die Universität selbst ist sehr modern und schön gestaltet. Der Campus liegt direkt am Waldrand und verfügt über zahlreiche Grünflächen und Sitzmöglichkeiten. Auch innerhalb der Gebäude laden viele Aufenthaltsbereiche mit Sofas zum Verweilen und zum Austausch untereinander ein.

Während meines Praktikums war ich in zwei Projekte eingebunden, die unterschiedliche kognitive und motorische Prozesse untersuchten. Das erste Projekt hatte das Ziel, Lernprozesse und die Adaptionsfähigkeit bei jungen und älteren Menschen zu vergleichen, insbesondere im Zusammenhang mit der Nutzung von Computern. Die Probanden saßen vor einem PC-Bildschirm und erhielten die Aufgabe, einem beweglichen Ziel auf dem Bildschirm mit dem Cursor zu folgen. Nach einer gewissen Zeit wurde die Steuerung bewusst manipuliert, wodurch es deutlich schwieriger wurde, den Cursor präzise zu bewegen. Meine Aufgaben umfassten die Rekrutierung der Probanden, die Durchführung der Experimente sowie die Datenanalyse.

Beim zweiten Projekt lag der Fokus auf dem Gangverhalten unter kognitiver Doppelbelastung. Die Teilnehmenden mussten während des Gehens einen dichotic listening task bearbeiten, bei dem gleichzeitig unterschiedliche auditive Reize verarbeitet werden mussten. Das Gangverhalten wurde mithilfe von Infrarotsensoren erfasst und unter anderem anhand von Schrittlänge, Schrittbreite und Geschwindigkeit analysiert. Meine Aufgabe bestand darin, die Daten aufzubereiten und statistisch auszuwerten, um Unterschiede zwischen gesunden älteren Personen und solchen mit einer Vorstufe von Demenz sichtbar zu machen.

Beide Studien sind derzeit noch nicht abgeschlossen.

## **Freizeitaktivitäten**

Tromsø ist bekannt für seine zahlreichen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

Über die Website [Hygglo](#) kann man sich von Privatleuten alles Mögliche gegen eine kleine Gebühr mieten. Als ich ankam, lag hier noch viel Schnee, weshalb ich mir hier mehrmals Tourenski geliehen habe. Um sich einen Account zu erstellen, benötigt man allerdings eine norwegische

Identifikationsnummer, weshalb ich den Dienst immer über den Account eines norwegischen Freundes genutzt habe. [Turbo](#) ist eine weitere wunderbare Möglichkeit, um sich je nach Jahreszeit verschiedenes Outdoorerquipment kostenlos auszuleihen. Für die Nutzung von Turbo ist eine norwegische Telefonnummer erforderlich. Allerdings lassen sich mit den Mitarbeitenden vor Ort oft Lösungen finden oder man nimmt einen norwegischen Bekannten mit.

Wer gerne wandern geht, aber lieber in Hütten als in einem Zelt schläft, für den könnte sich eine Mitgliedschaft beim Norwegischen Wanderverein ([DNT](#)) lohnen. DNT betreibt eine Vielzahl an Wanderhütten in ganz Norwegen. Je nach Standort sind die Hütten entweder bewirtet, bieten einen Lagerraum mit Vorräten oder man muss sich komplett selbstversorgen. Informationen zu den Hütten und Wanderkarten findet man über die Website [UT](#). Es gibt auch eine gleichnamige App.

In Tromsø gibt es auch die Möglichkeit, am [Hochschulsport](#) teilzunehmen. Das Angebot reicht von Fußball und Volleyball bis hin zu Wassersportarten wie Segeln und Kajakfahren. Bei der Anmeldung wird eine jährliche Gebühr von 300 NOK (ca. 30 €) für Studenten fällig. Für jede Sportgruppe muss zusätzlich eine Semestergebühr bezahlt werden.

Ein besonderes Highlight ist die schwimmende Sauna [Pust](#) im Hafenbecken. Über einen hölzernen Steg erreichbar bietet sie zwei gemütliche Saunaräume mit Blick auf den Fjord und das Festland. Um sich abzukühlen, kann man nach dem Saunagang direkt im Hafenbecken im arktischen Wasser schwimmen gehen.

Tromsø ist auch für sein lebendiges Nachtleben bekannt. Allerdings sind Ausgehen und vor allem Alkohol sehr teuer. Selbst mit Studentenrabatt kostet ein kleines Bier in einer Kneipe etwa 70 NOK (ca. 7 €). Da ich so viele nette Leute kennengelernt habe, habe ich meine Freizeit lieber in privaten Runden bei jemandem zuhause oder mit gemeinsamen (oft sportlichen) Freizeitaktivitäten verbracht.



*Figure 1: Selbst in der Stadt lassen sich die Polarlichter zwischen September und April wunderbar beobachten.*



*Figure 2: Mitte Mai liegt noch genügend Schnee, um Ski fahren zu gehen.*



*Figure 3: Die wunderschöne Landschaft, die Tromsø umgibt, lädt zum Wandern ein.*