

## Erfahrungsbericht Groningen

Im dritten Semester habe ich mich dazu entschieden ein Auslandsjahr in Groningen zu machen. Im September 2020 sollte es so weit sein, jedoch wurden meine Pläne von dem Covid-19 Virus gekreuzt. Es bestand das Angebot aus Groningen das Programm „Human Rights Interdisciplinary“ online zu studieren, wofür ich mich spontan entschied. Dadurch studierte ich erstmal in gewohnter Umgebung in Jena. Das WiSe 2020 war mein erstes Online-Semester, was jedoch nicht zu Schwierigkeiten geführt hat, da ich eine gute Einführung ins Programm bekam und alles weitestgehend übersichtlich und verständlich war.

Ich bin sehr überzeugt von der Organisation des Programmes, denn die Kurse fanden alle so statt wie geplant und es musste keiner ausfallen. Ebenso war die Rücksprache zu Professor\*innen sehr gut. Informationen von anderen Studierenden der Hochschule oder auch FSU in Jena zeigten mir, dass die Organisation nicht überall so gut lief, wie bei mir. Zurzeit kann man nicht vorhersehen, wie die nächsten Semester ablaufen werden. Ich kann jedoch jede\*n auch für das Online-Programm in Groningen bekräftigen, denn obwohl auch für die Groninger\*innen die Covid-19 Problematik neu war, habe ich das der Organisation des Programmes nicht angemerkt.

Nun noch einmal zu dem Programm „Human Rights Interdisciplinary“. Das Programm bezieht sich allgemein auf Menschenrechte und dem komplexen Verstehen und Hinterfragen derer. Das gesamte Programm bezieht sich auf ein selbst organisiertes Projekt und die Kurse bauen auf dieses auf. Dadurch arbeitet man die eigens ausgesuchte Thematik detailliert aus. Die Gruppen- und Themenfindung mittels Eintragens in einer Tabelle war für mich sehr angenehm, da ich niemanden kannte. Meine Gruppe und ich haben uns mir der Abholzung des Amazonas beschäftigt. Wir haben uns alle gemeinsam dafür entschieden und hatten Spaß daran eine eigene Veranstaltung zu organisieren.

Alles in allem bin ich sehr froh, mich für das Online-Programm entschieden zu haben. Auch wenn ich das in Jena verbracht habe, habe ich trotzdem schon einmal Leute aus Groningen kennengelernt und Kontakt zu der Hochschule gehabt. Ich durfte für ein halbes Jahr mit einer Gruppe ein Projekt auf die Beine stellen und habe dadurch auch Freunde gefunden. Auf jeden Fall kann ich nun schon einmal drei Leute aus Groningen meine Freunde nennen, was mir den Einstieg in Groningen erleichtert. Nur dadurch habe ich auch mein Zimmer für das kommende Semester in Groningen gefunden.



Im Februar 2021 bin ich nun endlich nach Groningen gezogen. Mein Zimmer, gefunden durch eine Freundin vom letzten Semester, befindet sich in einem typisch holländischen Haus – schmaler Bau und steile Treppen. Innerhalb von fünf Minuten bin ich mit dem Fahrrad in der Innenstadt und kann den Markt auf dem „Grote Markt“ besuchen oder das bunte Treiben der Stadt in einem der Cafés beobachten. Zu Beginn meines Semesters war die Stadt noch leer, da durch Covid-19 Maßnahmen Geschäfte und Restaurants geschlossen waren, umso schöner wurde es jedoch, als mit dem schönen Wetter nach und nach alles eröffnete und Menschen auf die Straße und in Parks gingen. Für das tägliche Leben in Groningen kann ich ein Fahrrad empfehlen, da die Wege hier kurz und gut mit Rad erreichbar sind. Entweder einfach ein Rad von Swapfiets leihen oder in den lokalen Läden nach gebrauchten Rädern fragen. Ein weiterer wichtiger Tipp für das Leben in den Niederlanden ist Regenkleidung! Hier kann es öfter am Tage kurz schauern, weswegen eine Regenjacke (Regenhose ist auch super 😊) von Vorteil ist. Ebenso kann ich die ESN-Woche als Einführung empfehlen. Dort lernt man andere internationale Studierende kennen und bekommt von Beginn an Orientierung und Tipps für das Leben in Groningen. Wenn du sportlich bist, würde ich mich mal bei den Sportangeboten vom ACLO erkundigen. Dort gibt es verschiedene Abonnements (z.B. 60 € im Jahr) mit denen du dann diverse Sportangebote machen kannst, ähnlich wie der Unisport in Jena, jedoch auch mit wöchentlich wechselndem Programm.

Zum Studienprogramm „Positive Psychology“ kann ich sagen, dass ich viel für mich persönlich mitnehmen konnte. Allgemeines zur Positiven Psychologie, aber auch Seminare zu „Positive Coaching Skills“ oder auch „Positive Psychology in Practice“ sind Teil dieses Programms, welche ich sogar einmal die Woche in Präsenz an der Uni wahrnehmen konnte. In „Positive Psychology in Practice“ wendet man noch einmal detaillierter das gelernte Wissen auf ein selbstentwickeltes Projekt an. Dadurch kann man sich frei entfalten und sich intensiver mit einer Thematik oder auch dem Bereich der Sozialarbeit beschäftigen. Am besten gefallen und gebracht hat mir jedoch „Creating and Sharing Happiness and Mindfulness“. Dort lernt man, wie man selbst glücklicher leben kann, welche Faktoren davon abhängen und welche Auswirkungen das auf andere Menschen hat. Durch dieses Seminar konnte ich mich beispielsweise auf Meditationen einlassen und diese genauer kennenlernen.

Ich bin sehr dankbar, dass ich für ein Semester nach Groningen ziehen konnte. Dadurch konnte ich die niederländische Mentalität kennenlernen und erfahren, wie es ist eigenständig im Ausland zu leben. Durch mein Auslandssemester habe ich einige neue Freunde gefunden, verstanden, was mir im Leben wichtig ist und welche Bereiche mich in Richtung Professur interessieren. Ich würde es auf jeden Fall wieder tun!

