

<b>Studienfach und –abschluss:</b>	Psychologie, B.Sc.
<b>Zielland:</b>	Kanada
<b>Zeitraum:</b>	August 2016 – Mai 2017
<b>Universität:</b>	University of Ottawa
<b>Identifikationscode</b>	CAN-2016-21AUG-w

Ich habe mich um einen Austauschplatz in Kanada beworben, da mich das Land sowohl kulturell als auch landschaftlich interessiert hat. Zudem erfolgt ein Großteil der psychologischen Forschung in Nordamerika, sodass ich mir dahingehend weitere Eindrücke erhofft habe. Beworben habe ich mich beim OBW-Programm und beim DAAD und hatte das Glück, beide Stipendien zu bekommen. Eine Parallelbewerbung beim DAAD kann ich wärmstens empfehlen, da diese ein Lebenshaltungskostenstipendium vergeben, das einem hilft die Mehrkosten des Auslandsaufenthaltes abzudecken.

Für Kanada braucht man kein Visum sondern lediglich ein Study Permit, das man online beantragen kann und welches einem nach der Bewilligung bei der Einreise ausgestellt wird. Dieses erlaubt es einem im Normalfall nicht, in Kanada zu arbeiten (auch nicht auf dem Campus). Arbeit auf dem Campus zu finden ist sowieso schwierig, da man in Ottawa dafür bilingual sein muss. Bei der Einreise ist außerdem zu beachten, dass das Ausreisedatum ziemlich willkürlich vom Grenzbeamten festgelegt wird, wenn man noch vor hat zu reisen, ist es sinnvoll dies bei der Einreise zu sagen, sodass man ein Ausreisedatum im Juli und nicht schon im Mai bekommt.

Flüge kann man relativ günstig finden, wenn man von den Tagen her ein bisschen flexibel ist und auch bei verschiedenen Flughäfen schaut. Wenn man Hin-und Rückflug zusammen bucht (auch mit der Option den Rückflug nochmal umzubuchen) ist zu berücksichtigen, dass diese max. ein Jahr auseinanderliegen dürfen. Ich habe deshalb nur einen Hinflug gebucht, mit Icelandair von Frankfurt über Reykjavik nach Toronto für ca. 330€. Den 10-stündigen Aufenthalt über Nacht auf Island würde ich beim nächsten Mal vermeiden. Zurück fliege ich jetzt von Los Angeles nach Stockholm für ebenfalls gute 300€.

Die Krankenversicherung der Uni ist verpflichtend abzuschließen. Ich war parallel noch über

den DAAD subsidiär versichert, musste meine Krankenversicherung bisher zum Glück allerdings nicht in Anspruch nehmen!

Meine Wohnung habe ich mir bereits aus Deutschland gesucht, da ich erst kurz vor Semesterbeginn in Ottawa angekommen bin. Der einzige Nachteil war ein 12-monatiger Mietvertrag, ich konnte aber eine Untermieterin für diesen Sommer finden. Wenn man vor Ort sucht, bekommt man auch gut nur 8-Monatsverträge, wohnt allerdings oft auch nur mit anderen Austauschstudenten zusammen, wenn man über "rent-a-place" eine Wohnung sucht. Ich hatte sowohl ausländische als auch kanadische Mitbewohnerinnen, was sehr schön war. In Ottawa bezahlt man ca. \$600-750 für ein Zimmer in Sandy Hill.

Die Lebenshaltungskosten in Kanada sind höher als in Deutschland. Bei den Lebensmitteln ist es sinnvoll, auf Angebote zu achten, und den Studentenrabatt an gewissen Wochentagen (10%) auszunutzen.

Insgesamt habe ich mich in Kanada sehr wohl gefühlt, in vielerlei Hinsicht gibt es Parallelen zur europäischen Kultur, natürlich gibt es aber auch viele Unterschiede. Hier habe ich mich einfach auf die kulturellen Gepflogenheiten eingelassen. Je länger ich dann aber in Kanada war, desto mehr wurde mir auch bewusst, was ich an Deutschland schätze.

Gut gefallen hat mir die große Wahlfreiheit hinsichtlich der Kurse. Inhaltlich hätten diese jedoch auch teilweise etwas anspruchsvoller sein können. Positiv hervorzuheben ist mein Kurs "Sleep and Dreams", wo ich in der Laborgruppe sein konnte und wir in einer Übernachtstudie im uneigenen Schlaflabor den Effekt von Koffein auf Schlaf getestet haben. Ottawa zeichnet sich durch seine Bilingualität aus, wobei viele Englischsprachige dann doch nicht Französisch sprechen können, was mich sehr gewundert hat. Es hat genau die richtige Größe für eine Stadt zum Studieren und ist zudem gut angebunden, sodass man am Wochenende oder in den Study Breaks gut verreisen kann.

Das Unisystem in Kanada ist ganz anders als in Deutschland. Einerseits hat man viele Wahlmöglichkeiten, andererseits wird man auch oft "an die Hand genommen" und muss sich selbst um kaum etwas kümmern. Dies fand ich mitunter befremdlich, da ich es aus Freiburg

gewohnt bin, mich selbst um alles zu kümmern.

Die Studienbedingungen sind optimal, um sich innerhalb des eigenen Fachbereichs ein bisschen umzuschauen und ein paar Kurse zu belegen, die gezielt Schwerpunkte setzen. Wenn man konkret Kurse belegen muss, um diese in Deutschland anzurechnen, kann es schwierig werden, da nicht alle Kurse angeboten werden und auch nicht garantiert ist, dass man einen Platz bekommt. Die Uni Ottawa hat ein Büro für die Sozialwissenschaften, unter die hier auch die Psychologie fällt. Die Mitarbeiter dort sind sehr nett und hilfsbereit, das Problem ist nur, dass es die größte Fakultät an der Uni ist und man oft sehr lange Wartezeiten hat.

Kanadische Studenten arbeiten oft parallel zu ihrem Studium, wodurch wenig Zeit für andere Aktivitäten bleibt. Von daher hatte ich auch nur mit wenigen Kanadierinnen über die Uni hinaus Kontakt, da ihnen oft die Zeit gefehlt hat und sie auch an Wochenendreisen durch Kanada kein Interesse hatten. Leider war der Outdoorclub der Uni nicht so gut organisiert, da ich von anderen Austauschstudenten an anderen Unis gehört habe, dass diese darüber an vielen Trips teilgenommen haben.

Im ersten Semester habe ich die Kurse "Psychology of the Family", "Psychology of Death & Dying", "Child Development" und "Human Sexual Behaviour" belegt. Im zweiten Semester habe ich "Sleep and Dreams", "Moral Development", "Psychology of the Family" und "Forensic Psychology" belegt. Besonders gefallen haben mir dabei die Kurse "Human Sexual

Behaviour" und "Forensic Psychology", u.a. da beide Kurse von Teilzeitprofessorinnen gehalten wurden, die auch noch ganz "normal" in ihrem Beruf gearbeitet haben und somit viel Praxiserfahrung hatten.

Zusätzlich habe ich in der Uni Volleyball gespielt, wodurch ich auch



noch viele andere Studenten kennengelernt habe.

Im September habe ich am Nordamerikatreffen der Studienstiftung in Chicago teilgenommen, was sehr interessant war. Im Januar war ich Teil des Organisationsteam für das Kanadatreffen der Studienstiftung in Montréal, was ein voller Erfolg war und dazu beigetragen hat, sich besser mit den anderen Austauschstudenten in Kanada zu vernetzen.



Im April habe ich dann noch an der German American Conference in Boston teilgenommen.

Kurz vor meiner Abreise aus Ottawa hat dort die Forensic Psychology Conference in Canada stattgefunden, an der ich ebenfalls teilgenommen habe. Diese war sehr interessant und hat mir auch neue Ideen gegeben, was ich evtl in meinem Master machen möchte.

Auch nach meiner Ankunft habe ich mich weiterhin gut vorbereitet gefühlt. Das Niveau der Kurse war nicht sehr anspruchsvoll, sodass ich deutlich mehr Freizeit hatte. Inhaltlich waren die Kurse spannend, die Prüfungen waren allerdings sehr einfach, oft waren es Multiple Choice Fragen oder, wenn Kurzantworten gefragt waren, wussten wir die Fragen entweder schon im Vorfeld oder wir konnten während der Prüfung Fragen aussuchen.

Zudem bereiten sich die kanadischen (Psychologie-)Studenten auch deutlich weniger auf ihre Prüfungen vor und fangen oft auch erst am Tag vorher an zu lernen! Dabei habe ich das deutsche Hochschulsystem zu schätzen gelernt, das zwar deutlich anspruchsvoller ist, dadurch aber auch einfach mehr hängenbleibt. Darüber hinaus mussten viele kanadische

Studenten neben der Uni auch noch arbeiten, um das Geld für die Studiengebühren aufzubringen. Das ist in Deutschland zum Glück anders!

Ich gehe davon aus, dass mein Auslandsaufenthalt meiner beruflichen Zukunft positiv zu gute kommt. Auch meine (akademischen) Englischkenntnisse haben sich durch diesen Aufenthalt verbessert.

Insgesamt hatte ich ein tolles Jahr in Kanada. Zum jetzigen Zeitpunkt befinde ich mich in Vancouver, da ich die Zeit zwischen Semesterende und -wiederbeginn in Freiburg nutze, um etwas zu reisen. Der Auslandsaufenthalt hat mich sowohl persönlich als auch akademisch weitergebracht und mich eigenständiger gemacht. Ich würde den Auslandsaufenthalt genau so wiederholen und auch nichts anders machen (außer vielleicht weniger Gepäck mitnehmen, aber irgendwie habe ich auch alles gebraucht).