

Mein Erasmus-Auslandspraktikum in Norwegen

Für mein Erasmus-Auslandspraktikum ging es für mich nach Norwegen. Für vier Wochen durfte ich in Skien leben und bei **LoPe – Forening for Mikrointegrering** arbeiten. Neben vielen neuen Erfahrungen im Arbeitsalltag hatte ich auch die Möglichkeit Norwegen kennenzulernen.

Anreise nach Norwegen – mit dem Schiff von Dänemark nach Larvik

Meine Reise nach Norwegen begann damit, dass ich von Delmenhorst aus nach Dänemark gefahren bin. Von Hirtshals aus nahm ich die Fähre nach Larvik. Die Überfahrt mit der SuperSpeed 2 dauerte ungefähr drei Stunden und 45 Minuten. Während der Fahrt stieg die Vorfreude immer mehr.

Nach der Ankunft in Larvik ging es für mich weiter nach Skien. Skien ist eine Stadt im Süden Norwegens, hat circa 57.000 Einwohner und liegt in der Region Telemark. Dort habe ich für die Dauer meines Praktikums gewohnt und gleichzeitig gearbeitet. Skien wurde für die nächsten vier Wochen mein neues zuhause.

Mein Praktikum bei LoPe



Mein Praktikum absolvierte ich bei **LoPe – Forening for Mikrointegrering**. Die Organisation hat ihren Sitz in Skien und beschäftigt sich vor allem mit Integration, gesellschaftlicher Teilhabe und der Unterstützung von Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung. LoPe verfolgt dabei den Ansatz der sogenannten „Mikrointegration“: Menschen sollen dabei unterstützt werden, sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden, Kontakte aufzubauen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Dabei arbeitet LoPe unter anderem mit der Stadt Skien, anderen Organisationen und Bildungseinrichtungen zusammen. Auch Erasmus+-Projekte gehören zum Tätigkeitsbereich der Organisation. Ein Beispiel dafür ist die Zusammenarbeit mit internationalen Partnern an Projekten zu Integration, Demokratie, gesellschaftlicher Teilhabe und Jugendbildung.

Während meines Praktikums bekam ich einen Einblick in die tägliche Arbeit einer internationalen Organisation. Zu meinen Aufgaben gehörten beispielsweise die Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen und Workshops, organisatorische Tätigkeiten, Recherchearbeiten, die Erstellung von Materialien sowie die

Unterstützung bei Erasmus+-Projekten. Besonders interessant war für mich, dass ich nicht nur theoretisch etwas über internationale Zusammenarbeit lernte, sondern direkt an laufenden Projekten beteiligt sein konnte.

Dadurch konnte ich meine eigenen Fähigkeiten einbringen und gleichzeitig viel über Kommunikation, Organisation und den Umgang mit Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen lernen.

Ein Wochenendtrip in Oslo

Natürlich durfte auch ein Besuch in der norwegischen Hauptstadt nicht fehlen.

Während meines Praktikums verbrachte ich ein Wochenende in Oslo.

Oslo ist im Vergleich zu vielen anderen europäischen Hauptstädten relativ überschaubar und lässt sich gut zu Fuß erkunden. Ich nutzte das Wochenende, um die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennenzulernen. Dazu gehörten unter anderem der Stadtteil Grünerløkka, die Deichman Bibliothek, die Oper, das Munch Museum, das Hafenviertel und die Innenstadt rund um das Karl Johans Gate.

Auch die Umgebung des Königlichen Palastes und die Festung Akershus gehörten zu den Orten, die ich mir ansah. Auch der Vigeland-Skulpturenpark gehört zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt, diesen habe ich mir ebenfalls angeschaut.



Eine Bootstour zu den Inseln Lindøya, Bleikøya und Nakholmen durfte natürlich auch nicht fehlen.

Mit der Fähre ging es von Aker Brygge aus über den Oslofjord zu den kleinen Inseln. Dort konnte ich spazieren gehen, die typisch norwegischen Sommerhäuser bewundern und die Ruhe abseits der Stadt genießen.

Besonders schön war der Kontrast zwischen dem lebhaften Oslo und der ruhigen Natur auf den

Inseln. Die Fahrt über das Wasser und der Blick auf den Oslofjord haben den Ausflug zu einem meiner Highlights in Oslo gemacht.

Ein Besuch in Oslo war für mich eine gute Gelegenheit, Norwegen auch außerhalb von Skien kennenzulernen und einen Eindruck vom Leben in der Hauptstadt zu bekommen.

Skien und umzu



Ich habe die Stadt als sehr ruhig, gemütlich und niedlich wahrgenommen. Überall gibt es kleine schöne Orte, viel Natur und zahlreiche Möglichkeiten, draußen unterwegs zu sein.

Besonders gut gefallen hat mir der Brekkeparken, ein mittelgroßer und schön angelegter Park mit viel Grün und einer tollen Aussicht über Teile der Stadt. Dort kann man spazieren gehen, sich entspannen und die norwegische Natur genießen.

Auch die Innenstadt von Skien hat ihren eigenen Charme. Es gibt viele Sitzmöglichkeiten, kleine Geschäfte und immer wieder bunte Malereien an Hauswänden, die das Stadtbild lebendiger machen. Außerdem findet man überall Blumen und bepflanzte Bereiche, wodurch die Stadt sehr freundlich und gepflegt wirkt.

Skien liegt am Telemarkkanal und ist von Wäldern, Seen und einer abwechslungsreichen Landschaft umgeben. Dadurch bietet die Stadt eine schöne

Mischung aus Stadtleben und Natur. Für mich war Skien deshalb ein angenehmer Ort, um während meines Erasmus-Praktikums zu leben und gleichzeitig einen Einblick in den norwegischen Alltag zu bekommen.



Während meines Aufenthalts in Norwegen habe ich auch einen kleinen Tagesausflug nach Stavern gemacht. Die gemütliche Küstenstadt liegt direkt am Oslofjord und ist vor allem für ihre schöne Lage am Meer bekannt.

Nach einem Spaziergang durch den Ort, ging es weiter zu dem kleinen Hafen, wo ich mir die bunten Häuser und die Küste angesehen habe. Besonders schön war die entspannte Atmosphäre und der Blick auf das Wasser. Bei einem Spaziergang entlang der Küste konnten man die Landschaft genießen und das typisch norwegische Küstengefühl erleben.

Stavern war für mich ein schöner kleiner Ausflug, um neben Skien noch einen weiteren Ort in Norwegen kennenzulernen und einen Tag am Meer zu verbringen.

Ein historischer Moment während meines Praktikums

In meiner zweiten Praktikumswoche erlebte ich außerdem ein historisches Ereignis:

König Harald V. von Norwegen starb am 28. August 2026 im Alter von 89 Jahren.

Harald V. war seit dem 17.01.1991 König von Norwegen und hatte damit mehr als 35 Jahre lang das Amt inne. Während seiner Regierungszeit wurde er in Norwegen besonders für seine volksnahe und verbindende Art geschätzt. Sein Tod war deshalb ein bedeutendes Ereignis für das gesamte Land.

Im Alltag war die Trauer im Land spürbar und in den Nachrichten nahm der Tod des Königs viel Raum ein. Gleichzeitig wurde deutlich, dass die norwegische Monarchie trotz ihrer vor allem repräsentativen Funktion eine wichtige symbolische Bedeutung für das Land hat.

Nach Haralds Tod übernahm sein Sohn den Thron als König Haakon VIII. Am 1. September legte der neue König vor dem norwegischen Parlament seinen Eid auf die Verfassung und die Gesetze des Landes ab.

Die Beerdigung von König Harald V. fand am 09.09.2026 statt und wurde im nationalen Fernsehen übertragen.

Was ich aus meinem Erasmus-Praktikum mitnehme

Mein Auslandspraktikum in Norwegen war für mich weit mehr als nur ein Aufenthalt in einem anderen Land. Ich konnte praktische Berufserfahrung sammeln, meine Englischkenntnisse im Alltag und im Arbeitsleben verbessern und lernte außerdem viele neue Leute kennen.

Durch die Arbeit bei LoPe bekam ich außerdem einen Einblick in die Bereiche Integration, internationale Zusammenarbeit und gesellschaftliche Teilhabe.

Gleichzeitig konnte ich durch meine Zeit in Oslo und meine Erkundungen in Norwegen auch das Land selbst besser kennenlernen.

Besonders schön war die Mischung aus Arbeit, Reisen, internationalen Begegnungen und persönlicher Weiterentwicklung. Genau diese Kombination macht für mich den besonderen Wert eines Erasmus-Auslandspraktikums aus.

Ich werde mich deshalb nicht nur an Norwegen als wunderschönes Land mit Fjorden und beeindruckender Natur erinnern, sondern vor allem an die Menschen, die ich kennengelernt habe, die Erfahrungen bei LoPe und die vielen neuen Eindrücke, die ich während dieser Zeit sammeln konnte.