

## Warum die UdeM deine beste Wahl ist

Moin, schön dass du hier gelandet bist und dich für ein Auslandssemester interessierst! 😊

Vorab gesagt, egal welche Gast-Uni letztlich dein Herz am höchsten schlagen lässt – du liegst mit der Entscheidung, ein wenig im Ausland studieren zu wollen, absolut goldrichtig! Warum auch nicht, nicht wahr

😊 Ich bin Julius, studiere Psychologie im Bachelor und bin von September 2019 bis Ende April 2020 bzw. für 2 Terms an der *Université de Montréal* (UdeM für die coolen Kids) zugegen. Hoffentlich helfen dir meine folgenden Zeilen ein wenig bei deinen ersten Schritten gen Abenteuer.

Ich habe einige Sachen direkt verlinkt und versucht, jene Wörter hervorzuheben, nach deren Antwort es dir womöglich am meisten düstet. Ich werde etwas über die folgenden Punkte schreiben: 1. Vorbereitung, 2. Formalitäten im Gastland, 3. Informationen zur Hochschule, 4. Kurswahl, 5. Unterkunft, 6. Sonstiges, 7. Dont's, 8. Nach der Rückkehr, 9. Fazit.

### 1. Vorbereitung

Wenn alle Empfehlungen diktieren, man solle doch mindestens (!) 1 Jahr im Voraus mit der Planung seines Auslandsaufenthaltes beginnen und damit implizieren, bei jedem späteren Zeitpunkt könne man es auch gleich lassen ... dann ist das natürlich nicht die ganze Wahrheit. Wir studieren und sind deshalb wie wohl kaum eine andere Statusgruppe darauf trainiert, viel in wenig verbleibender Zeit fertig zu bekommen, hab ich recht. Kein Grund zur Panik also... allerdings gibt es Fristen, die über die eigene Uni hinausgehen und deshalb auch nicht von Profs deiner Wahl zur Not etwas flexibler interpretiert werden können. **Ein Jahr im Voraus** die Fühler ausstrecken, mit der Idee spielen, die eventuelle Austauschuniversitätssuche zum Inhalt seiner nächsten Prokrastination(en) machen, Erfahrungsberichte lesen während der Bahn sich mal wieder verspätet, ... klingt doch recht machbar. Ziel des ganzen Projekts ist ja schließlich Spiel und Spaß, mit ein bisschen Studieren als deren Aufhänger.

Zudem wird es zeitgemäß **Info-Sessions** zu Auslandsaufenthalten geben (definitiv am FB11, garantiert auch an den anderen FBs), es gibt also wirklich keinen Grund zur Sorge. Lass dich auch bloß nicht von dem eventuellen Ansturm deiner Kommiliton\*innen oder deren späteren Bekundungen, dorthin oder hierhin gehen zu wollen, von deinem Traum abkommen lassen! Wer unter unseresgleichen würde auch verkünden, die Idee einen Auslandsaufenthalt durchzuführen klänge nicht reizvoll. Well... ein Bruchteil der bei der Info-Session Anwesenden wird sich letztendlich tatsächlich bewerben und noch weniger werden anschließend in den Bus/Zug/Flieger steigen. Zu guter Letzt: die Uni bzw. dein Fachbereich bzw. deine Profs und Koordinator\*innen wollen, dass wir Studierenden diese Möglichkeiten haben und wahrnehmen können und werden dich deshalb auch so gut Ihnen möglich in deinem Unterfangen unterstützen! 😊

Bewerbungsfrist der Uni Bremen ist **Ende Januar**, der Bescheid kommt anschließend ca. Ende Februar.

Danach musst du dich ebenfalls an der Gastuni bewerben – das ist aber eher Formsache und

dankenderweise hat **Frau Dr. Nittel**, Hauptansprechperson für die kanadischen Kooperationen, die Bewerbungsformalitäten der Uni Bremen soweit wie möglich an die ausländischen Erfordernisse angepasst, sodass kein großer Mehraufwand besteht. Ich kann dir wärmstens empfehlen, Frau Dr. Nittel in Ihrer Sprechstunde<sup>1+2</sup> aufzusuchen und alle eventuellen Fragen zu klären, sie wird dir während des gesamten Prozesses unterstützend zur Seite stehen. Die Bestätigung vonseiten der Gastuni sollte dich **Ende April/** Anfang Mai erreichen.

Die Uni Bremen hat aktuell pro kanadischer Kooperationsuni pro Trimester 2 bis 3 Slots für Bremer Studierende. Kooperation bedeutet, dass du weiterhin die Kosten deiner Heimuniversität zahlen wirst – also effektiv **von** den kanadischen **Studiengebühren befreit** bist (eine entsprechende Attestation wird dir ausgestellt werden). An mir als wandelnden Beweis siehst du, dass die kanadischen Kooperationen **nicht exklusiv** für Studierende des FB10 sind oder deren Studierende in der Bewerbung bevorzugt würden & dass die Bewilligung von zwei Trimestern durchaus möglich ist – selbst wenn die 2 Slots voll sein sollten, kann eine entsprechende Anfrage an die Gastuni ja nicht schaden. Du kannst dich auf maximal 3 Erasmus und 3 Nicht-Erasmus Gastuniversitäten bewerben, in der Reihenfolge deiner Präferenzen gelistet. Die beteiligten Koordinator\*innen werden alles daran setzen, dich dorthin zu bekommen wo du hinmöchtest. Sollte das leider nicht möglich sein, wird ein anderer Weg gefunden werden und du nichtsdestotrotz ganz ganz sicher ins Ausland gehen können! Von meinen Freunden haben alle ihren Erstwunsch bekommen by the way.

Voraussetzungen, die etwas mehr Vorlauf benötigen, sind unter anderem:

die für deine Bewerbung notwendigen **Referenzschreiben** von zwei deiner Professor\*innen, das Motivationsschreiben, Lebenslauf, Leistungsübersicht mit Informationen zu deinen Kursen & konvertierte Noten. Die UdeM ist eine frankophone Uni, du benötigst also ein **Französisch-Niveau** von mindestens **B2**. Das Abi-Zeugnis selbst wird **nicht** direkt anerkannt, allerdings kann dir das die Französisch-Kurse für die Uni Bremen übernehmende *Institut Français* ein Zertifikat ausstellen. Sie werden dir höchstwahrscheinlich sehr nahelegen, einen Kurs bei ihnen zu belegen – nicht Pflicht wenn du die Voraussetzungen bereits erfüllst, aber als Auffrischung nicht verkehrt und nebenbei eine gute Chance, deine 6 CP in General Studies zu erfüllen. Gut zu wissen ist auch, dass die Bewerbungsfristen für Auslandsaufenthalte fix und für einmal pro Jahr angesetzt sind! Solltest du also z. B. nicht im Herbst- sondern im Wintertrimester an die UdeM gehen wollen, gilt trotzdem auch für dich die Frist Ende Januar.

Planst du nur ein Trimester (mehr unter Punkt 4. Kurswahl) in Kanada studieren zu wollen, hält sich der logistische Aufwand, von der Bewerbung einmal abgesehen, relativ in Grenzen. Deutsche Bürger\*innen benötigen für Aufenthalte unter 6 Monaten kein Visum, lediglich eine *electronic Travel Authorization eTA*, die es vorher online zu beantragen gilt und überhaupt keine Probleme darstellen wird<sup>3</sup>. Solltest du wie ich auch so mutig sein und den berühmt-berüchtigten kanadischen Winter in seiner ganzen Pracht erleben wollen, ist ein **Visum** unumgänglich. Das ist auch nicht dramatisch, empfohlen wird hier allerdings ebenfalls

mindestens 6 Monate vor der geplanten Einreise mit dem Bewerbungsprozess zu beginnen, da du gewisse Dokumente einholen musst und dein Antrag Etappe für Etappe eine gewisse Bearbeitungszeit verlangt und du für jede Etappe auch immer nur ein gewisses Zeitfenster zur Verfügung hast. Du wirst außerdem zu guter Letzt deine biometrischen Daten (Foto + Fingerabdruck) registrieren lassen müssen (Düsseldorf oder Berlin)<sup>4</sup>. Außerdem einzukalkulieren sind die evtl. Bewerbungen für PROMOS (Frist: 01. März) und AuslandsBaföG (siehe Punkt 2).

Passiert auch den besten Globetrottern, deshalb nicht vergessen: das Ablaufdatum deines Ausweises und **Passports** überprüfen! Sie müssen mindestens 6 Monate Gültigkeit aufweisen und die Beantragung kann vor allem im Sommer einige Zeit in Anspruch nehmen (...hab ich gelesen). In dem Sinne außerdem daran denken, bei der Einreise und evtl. Grenzüberletzung in z.B. die USA die wichtigen Dokumente stets ausgedruckt zur Hand zu haben.

- 
- 1 Fr. Dr. Nittel Termine: <https://elearning.uni-bremen.de/dispatch.php/profile?username=jnittel>
  - 2 Guter Überblick & nützliche Infos zu der Kooperation Uni Bremen mit den kanadischen Unis + Bewerbungs-Guideline: <http://www.fb10.uni-bremen.de/bikqs/kanadastudium.aspx>
  - 3 eTA: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/eta/facts.html>
  - 4 Study Permit: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada/study-permit.html>

## 2. Formalitäten im Gastland

Auch nicht ganz unerheblich: das gute Geld. Keine Studiengebühren, aber: Hin- und Rückflug, die alltägliche Verpflegung, die Reise auf die Bahamas, Weihnachten in New York, ... Es wird zudem nötig sein, die von der UdeM **obligatorische Krankenversicherung** pro Trimester zu zahlen<sup>1</sup> (300\$ pro Trimester). Solltest du bei deinen Eltern mitversichert sein, lucky you. Ist dem nicht so, musst du höchstwahrscheinlich so wie ich (HEK) die bittere Pille schlucken und parallel beide Krankenversicherungen zahlen. Aber Obacht: die gute Nachricht hat einen Namen – **PROMOS**<sup>2</sup>. Quasi das Äquivalent zur Erasmus-Förderung, gibt es auch für jene, denen Europa nicht weit weg genug ist, ein Stipendium des Bildungsministeriums. Es wird fachbereichsintern (an eigentlich jedem sich Bewerbenden) vergeben, die Frist ist der 01. März und zu rechnen sind mit 1.200€ für die maximal 4 Monate Förderungszeitraum. Des Weiteren ist **Auslands-BAföG**<sup>3</sup> eine Bewerbung wert, mir wurde gesagt, dass die Chancen auf Erfolg auch höher als beim regulären BAföG sind. Ich kann theoretisch hier **arbeiten**, weil ich eine *Numéro d'assurance sociale* zu Beginn meines Aufenthalts an der Uni beantragt habe; bei unter 6 Monate Aufenthalt ist das allerdings malheureusement pas possible<sup>5</sup>.

Um bei dem Thema zu bleiben: eine **kanadische Kreditkarte** bzw. ein Bankkonto sind hier nicht zwingend nötig, erst recht nicht, wenn du nur für 4 Monate bleibst (so lange hat es gefühlt gedauert, mein Konto zu eröffnen). Ich habe ein Konto (siehe Punkt 5. Sonstiges), benutze aber in 90% der Zeit meine deutsche Kreditkarte. This is not an Ad but: ich persönlich habe eine DKB VISA Kreditkarte, das Erstellen und Halten des Kontos ist (zumindest für das erste Jahr) kostenlos, Bezahlen und Geld-Abheben ist kostenlos – ich bin dementsprechend mit dem Stück Plastik rundum zufrieden. Warum auch immer kann ich allerdings nicht an allen kanadischen Banken kostenfrei Geld abheben und werde jeweils zu einer 3,00\$ Service Fee genötigt – die einzige Bank, wo kostenfreies Geldabheben für mich möglich ist, ist Scotia Bank. Einige Supermärkte nehmen nur Debit oder Cash, das ist aber eher die Ausnahme.

Thema Wohnen: ich habe das erste Trimester in den *Residences* der UdeM<sup>4</sup> gewohnt. 396\$ für dein eigenes Kämmerlein, quasi direkt auf dem Campus. Wenn du gern deine eigenen 4 Wände hast und/oder dir die Wohnungssuche zu viel Stress ist und insbesondere, wenn du nur 4 Monate bleibst, ist das Wohnheim sicher eine passable Wahl. Jeder hat wie gesagt sein eigenes Zimmer, mit Schrank, Schreibtisch, Bett, Mini-Kühlschrank und Waschbecken. Mehr dazu in Punkt 4. Solltest du dich dafür entscheiden, eine Wohnung oder WG suchen zu wollen: Nordamerika ist auch in Punkt Bürokratie nicht ganz so deutsch. Mietverträge werden nicht zwangsläufig aufgesetzt, es gibt keine Kündigungsfrist und die Rente wird teilweise einfach per Cash (wie in meinem Fall) dem Vermieter/der Vermieterin übergeben.

Außerhalb der Universität habe ich mich an keiner Institution (zwecks Wohnsitzes o.ä.) gemeldet und wurde noch nicht des Landes verwiesen, scheint also auch ohne zu funktionieren.

---

1 [http://www.bei.umontreal.ca/bei/ass\\_couverture.htm](http://www.bei.umontreal.ca/bei/ass_couverture.htm)

2 <https://www.uni-bremen.de/studium/starten-studieren/studium-international/studieren-im-ausland/stipendien-und-foerdermoeglichkeiten/promos/>

3 <https://www.stw-bremen.de/de/studienfinanzierung>

4 <https://www.zumresidences.ca/fr/deux-doigts-choisir/#studios-tarifs>

5 <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada/work/work-off-campus.html>

### 3. Allgemeine Informationen zur Partnerhochschule

Die UdeM ist die meiner Meinung nach **beste** außereuropäische Option für uns. Eine renommierte, qualitativ hochwertige, große Uni (laut Wikipedia 68.000 Studierende; der Campus erstreckt sich über 3 Metro Stationen)<sup>1+2</sup> in einer weltbekannten und zu Recht sehr beliebten Stadt. Wenn du wie ich Französisch und Englisch super findest, ist MTL wie gemacht für dich -jeder hier spricht perfekt Französisch und perfekt

Englisch! Neben der frankophonen UdeM gibt es außerdem die *Université de Québec à Montréal* UQAM und die anglophonen *McGill University* (kostenloses und interessantes Museum!) & *Concordia University* ... und unzählige weitere Bildungseinrichtungen. Solltest du zwischen einer französischen Kooperation und dieser hier schwanken: Montréal ist nach Paris die größte frankophone Stadt auf dem Globus, es tummeln sich hier also ungemein viele Franzosen und Französinen. Nicht ausschließlich, es kommen zum Beispiel noch Schweizer, Belgier und Bewohner einiger afrikanischen Länder dazu, vermehrt auch Lateinamerikaner, Australier und andere Europäer, aber der Großteil der Austausch- und ausländischen Vollzeitstudierenden an der UdeM machen schon unsere Nachbarn aus. Warum also nicht nach Montreal kommen und Nordamerika kennenlernen, sich mit einigen netten Franzosen und Französinen anfreunden und sie dann im Nachgang in Frankreich besuchen? 😊

Natürlich kommt es auf deine Präferenzen an, aber wenn dir die Vorzüge einer jeden Großstadt, wie eine ausgeprägte Restaurant-, Bar- und Clubszene, ein großes kulturelles Angebot, eine **progressive, weltoffene Brille** etc. zusagen, dann ist Montreal deine Wahl in Kanada. Ich hatte beispielsweise nicht diesen Fahrrad-Enthusiasmus in einer nordamerikanischen Großstadt erwartet (gut ausgebautes Leihfahrrad System BIXI), wenn es um Zero Waste<sup>3</sup> Einkaufsmöglichkeiten geht, ist Montreal sogar ein Stück weiter als viele deutsche Großstädte. Auch die 2nd Hand Läden Kultur hier ist sehr respektabel. Vegan essen geht auch soweit klar, es ist jedenfalls allen Restaurants ein Begriff und das explizit vegane Angebot (z.B. *Panthère Verte*, *Antidote*, *Aux Vivres*; *LaBanquise* hat auch vegane Poutine) kann sich sehen lassen! **Eine der weltweit beliebtesten Städte für Studierende**<sup>4</sup>, ist es für Nordamerika auch sehr günstig. Keine Bremer Verhältnisse und etwas Aldi-artiges suche ich noch immer vergeblich (Supermarkt *Segal's* kommt dem wohl am nächsten), aber bzgl. der Miete ist Montreal im Vergleich zu z.B. Ottawa, Toronto oder Vancouver tatsächlich wesentlich günstiger. Trotz der Größe ist Montreal keine stressige Stadt, im Gegenteil. Viel grün, viel freie Fläche, breite Straßen und die hektische Geschäftigkeit à la Paris oder z.T. Berlin findet sich eher in Toronto als hier – es ist eine wirklich angenehme, **entspannte** Stadt. Eine Stunde außerhalb Montreals kann man bereits **Natur pur** in Form von schönen Regional und National Parks finden. Leicht zu erreichende Großstädte in der Nähe sind Quebec City, Ottawa, Toronto (Niagara Falls), New York City und Boston (mit z.B. Greyhound Bussen auch erschwinglich ABER bei der Einreise in die USA nicht vergessen ESTA zu beantragen und seine Dokumente griffbereit zu haben!). Züge sind unter Umständen auch eine Möglichkeit, aber die Infrastruktur ist in Nordamerika ganz klar autolastig, erwarte also diesbezüglich lieber weniger als mehr. Inlandsflüge sind in der Regel absurd teuer. Carsharing ist auch immer einen Versuch wert.

Die UdeM bietet ein großes Angebot für ihre Studierenden, die Gebäude sind entweder modern bis sehr modern (jeder Sitzplatz hat Steckdosen, der Saal mehrere Screens etc.), oder werden gerade renoviert. Die Qualität der Lehre kann ich natürlich nur für meine Kurse bewerten, ist aber keineswegs schlechter als in Bremen. Die generelle Medienkompetenz meiner Profs spielt auch in einer Liga höher. Allerdings entsprechen alle uns zur Auswahl stehenden Kurse der deutschen **Vorlesung**; Seminare oder Tutorien sind

in Psychologie aufgrund der Studierendenzahl nicht vorgesehen. Cafeterien gibt es, schmecken bestimmt auch nicht schlecht, die Preise sind nur recht ordentlich. Es gibt allerdings Mikrowellen in allen großen Gebäuden, food prepping action ist also durchaus möglich und keine schlechte Devise.

Solltest du auch nur einen Hauch Interesse für **sportliche Aktivitäten** verspüren, ist CEPSUM<sup>5</sup> the place to be. Schwimmhalle, Eisstadion, Mehrzweckhallen (Volleyball, Badminton, Basketball, Fußball etc.), Turnhalle und Fitnessstudio in einem und kostenlos bis sehr sehr günstig für UdeM Studierende (explizite Sportkurse sind preisintensiver). Viel Erfolg beim Beantragen deiner **Carte UdeM**<sup>6</sup> (gleichzeitig CEPSUM Eintrittskarte und Bib Ausweis) und dein **stm Ticket**<sup>7</sup> für den Öffentlichen Nahverkehr (Metro Station Berri UQAM; gern 5 Stunden einplanen).

Auf jeden Fall zu empfehlen sind *Ciné Campus*<sup>8</sup> (sehr gute und aktuelle Filmauswahl, für 4\$) und die Gruppen *Clé des Champ*<sup>9</sup> (Studierendenvereinigung, die Outdoor Aktivitäten organisieren – Großteil der Teilnehmenden sind Austauschstudierende; kanadische Natur gepaart mit spannenden Gesprächen also), *UdeMonde* (soziale Aktivitäten, Reisen, Parties), *Jumelage Passerelle*<sup>10</sup> (Matching Programm für Neu-Studierende; dir wird also bestenfalls eine Person aus deinem Programm vermittelt, die dir deine Fragen zur Uni etc. beantworten und Tipps geben kann) und *Jumelage Interlinguistique*<sup>11</sup> (du ahnst es bereits, Matching von Personen, die ihre Sprachfertigkeiten verbessern möchten – du kannst z.B. deutsch anbieten -sehr hoher Bedarf- und französisch nachfragen; gute Chance sich mit Montréalais anzufreunden).

Außerdem natürlich die studienangangsspezifischen Vertretungen, für Psychologie ist es **AGGEPUM**: super nette Leute, grüß sie dann mal von mir 😊 Jeden Donnerstag (!) gibt es eine Veranstaltung oder Aktivität & das von Kommiliton\*innen geführte Café *LePsychic* – wenn das mal nicht engagiert ist, weiß ich auch nicht. Außerdem wärmstens zu empfehlen: **Concordia Outdoors Club**. Ja, von einer anderen Uni, aber offen für alle und um ehrlich zu sein zumindest in diesem Jahr vom Angebot her teilweise deutlich besser als Clé des Champs. Ich bin gestern erst von einem Cabin Trip Weekend zurückgekommen und kann dir nur wärmstens ans Herz legen, an ebenjenem im September teilzunehmen. Sehr international und es wird englisch gesprochen, also kannst du dich entweder vom Französisch erholen oder dein Englisch auch gleich noch perfektionieren.

Wenn du eine Sache aus diesem Bericht mitnimmst, dann dieser scheinbar triviale Hinweis. Glaub mir, wenn ich sage, it's all happening on **Facebook**. A // e s. Ebay? Eher Facebook Marketplace. Wohnung? Facebook-Gruppen. Veranstaltungen? ... You get the idea. Alles alles alles wird hier über Facebook koordiniert.

---

1 [https://en.wikipedia.org/wiki/Universit%C3%A9\\_de\\_Montr%C3%A9al](https://en.wikipedia.org/wiki/Universit%C3%A9_de_Montr%C3%A9al)

2 <https://www.topuniversities.com/universities/universite-de-montreal/undergrad>



3 <https://theecohub.ca/zero-waste-shopping-guide-quebec/>

4 <https://www.topuniversities.com/city-rankings/2019>

5 <https://cepsum.umontreal.ca/>

6 <https://registraire.umontreal.ca/etudes-et-services/carte-udem/>

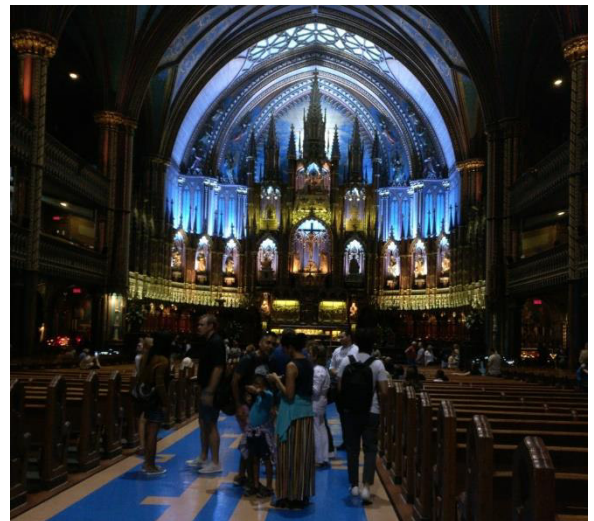
7 <http://www.stm.info/en/info/fares/opus-cards-and-other-fare-media/opus-reduced-fare-students>

8 <https://www.sac.umontreal.ca/Calendrier?categId=3>

9 <http://www.ahc.umontreal.ca/entraide/clef.htm>

10 <http://www.ahc.umontreal.ca/ActivitesJumelage/passerelle.htm>

11 <http://www.ahc.umontreal.ca/ActivitesJumelage/interlinguistique.htm>



## 4. Kurswahl/Kursangebot/ -beschränkungen für Austauschstudierende

Ein paar allgemeinere Anmerkungen: Jedes kanadische Semester ist tatsächlich ein **Trimester** (einem deutschen Semester allerdings gleichwertig). Im **Herbst** von September bis Ende Dezember, im **Winter** von Januar bis Ende April. Die **Prüfungen finden innerhalb dieses Zeitraums** statt, sprich dich erwartet keine monatelange vorlesungsfreie Zeit bis du endlich mit deinem Wissen glänzen darfst. In eigentlich jedem Kurs setzt sich die Note aus mindestens dem **Intra- und Final Exam** zusammen. Vor dem Intra Exam gibt es eine *Semaine de Lecture*, d.h. keine Veranstaltungen (siehe eben erwähnte Gruppen für Trips in die umliegenden Städte und/oder Natur). Allerdings sind die Semesterzeiten<sup>1</sup> auch ernst zu nehmen (siehe weiter unten).

Die Kurse bzw. Vorlesungen an der UdeM sind jeweils für **3 Stunden** angesetzt – 08 Uhr (bzw. 08h30),

13h00, 16h00, 19h00. **Ein kanadischer Crédit entspricht 2 ECTS**, sprich jeder Kurs an der UdeM mit 3 Crédits entspricht 6 ECTS. Da du als Austauschstudent\*in (vonseiten der UdeM + Visum) verpflichtet bist in Vollzeit zu studieren, musst du mindestens **4 Kurse** belegen (4 bis 5 sind hier üblich). Du Fuchs hast sicher direkt durchschaut, dass 4 Kurse à 6 ECTS nicht in 30 ECTS resultieren – die fehlenden 6 ECTS werden dir (als Zeichen der Anerkennung für deinen Mut) geschenkt. Meinen Freunden aus Frankreich geht es ebenso, es scheint also eine prinzipielle Europa–Kanada Regelung zu sein.

Solltest du bei dem Wort Birbaumer ebenfalls nervös an das erste Semester denken müssen, ist (aktuell zumindest) Prof. Dr. **Iris Stahlke** deine Ansprechperson und wird Antworten auf all deine Fragen (Learning Agreement, PROMOS etc) haben. Unsere Auswahl ist auf das Studienprogramm *Baccalauréat Psychologie* beschränkt. Wolltest du also schon immer **Astrophysik** auf französisch für deine General Studies belegen, muss ich dich wohl leider auf deine nächste Uni im Master vertrösten. Alle unter diesem Link aufgelisteten Kurse kommen für dich in Frage<sup>2</sup>. Solltest du, wie ich, mit den Ein-Satz-Beschreibungen der Kurse nicht viel anfangen können, hier gibt es die Syllabus der vergangenen Semester (runterscrollen)<sup>3</sup>. Kürzel mit 1 sind für Erstjahres-, 2 Zweitjahres und 3 Drittajahres-Studierende gedacht und dementsprechend umfangreich. Die Leute von AGEEPUM können dir auch Tipps bei der Kurswahl geben.

Im fünften Semester sind für uns Psycholog\*innen (zumindest in der aktuellen, bald alten Bachelorprüfungsordnung) zwei Wahlpflichtmodule à 15 CP vorgesehen. Du bist an absolut nichts und niemanden in deiner ausländischen Kurswahl gebunden, musst dementsprechend nicht versuchen, Äquivalente für die in Bremen angebotenen Kurse an deiner Gastuni zu finden. Wenn sie Umweltpsychologie, Kunsttherapie, Psychopharmakologie, ... anbieten – **lass dich nicht aufhalten**. Das zu Beginn abzuschließende Learning Agreement (welches nicht bindend ist und im Nachhinein problemlos modifiziert werden kann) erfordert bereits, dass du je zwei kanadische Kurse zu einem Wahlpflichtmodul bündelst und diesem einen Titel, irgendeinen Titel, verleihst. Das kann zugleich eine Chance sein! Solltest du bereits die Fühler für eventuelle Masterstudiengänge ausgestreckt haben, weißt du, dass einige Universitäten sehr spezielle Module (FU Berlin z.B. Gesundheitspsychologie) für die Bewerbung voraussetzen.

Ich habe in meinem Herbsttrimester *Psychopathologie I* (quasi 4. Semester Klinische bei Fr. Heinrichs) + *Psychologie et Monde du Travail* (Basic Konzepte, gefühlt mehr wirtschaftlicher als psychologischer Blick) + *Identités et Interactions Sociales* (Mr. Chenel est un peu bavarde...) + *Modèles d'intervention* belegt. Letzteres habe ich gegen Spanisch tauschen müssen, weil das **Final Exam Datum am 23. Dezember** war und ich diesen nicht wahrnehmen konnte. Die Prüfungen finden hier zur üblichen Kurszeit (sprich z.B. mittwochs um 08h00) statt. Die UdeM ist bekannt für ihren Forschungsschwerpunkt in Neuropsychologie; ich belege im Winter *Psychopatho II* (Fokus auf Borderline PS; viel aber gut; z.T. Filmstudie) + *Stress et Anxiété* (Meditation) + *Victimisation Sexuelle* (Online Kurs mit 3 Präsenzzeiten) + Spanisch II + *Sexualité et*



*Cycle de Vie* (Mix aus EntwicklungsPsy, Gender Studies und PsyPatho). Dieses Semester macht es bisher deutlich mehr Spaß früh aufzustehen.

---

1 <https://registraire.umontreal.ca/dates-importantes/calendriers-universitaires/#c23628>

2 <https://admission.umontreal.ca/programmes/baccalaureat-en-psychologie/structure-du-programme/>

3 <https://psy.umontreal.ca/programmes-cours/cours-horaires/>

## 5. Unterkunft

Zu dem **Wohnheim** habe ich bereits einiges in Punkt 2 geschrieben. Für mich war es nicht das, was ich für meine Zeit hier gesucht habe. Es spricht einiges dafür, den reservierten Platz in den **Residences**<sup>1</sup> anzunehmen, vor allem als Eintrimestler. Allerdings gilt es zu bedenken, dass die Wände eher wie Raumteiler sind (ich wusste jedes Mal Bescheid wenn mein Nachbar eine neue Nachricht bekommen hat..), die Küche sich im Erdgeschoss befindet und du deshalb sämtliche Utensilien herunter- und anschließend wieder hochtragen musst und der wichtigste Kritikpunkt: du dir alles selbst kaufen musst. Bettdecke, Töpfe, Teller, Tassen – entweder du schaust nach 2nd Hand, bist erfolgreich bei der Uni Fundstelle, oder musst wohl den Trip zu Ikea auf dich nehmen. Ich sehe natürlich die Logik dahinter, finde es ökologisch aber trotzdem nicht so duftig. Und natürlich kannst du auch im Wohnheim viele Leute kennenlernen und sprechen, du wirst dich aber selbst darum bemühen müssen.

In einer **WG** kannst du dagegen dein Französisch (oder Englisch) üben, hast deine Crew zum Sachen machen und im besten Falle einen Ort, an dem du dich zu Hause fühlst. Mieten für ein Zimmer schwanken zwischen 400-700\$, für 600\$ solltest du aber schon ein sehr sehr gutes Angebot bekommen. Am vielversprechendsten ist es, once again, auf Facebook nach Gruppen („Room for Rent“, „International Student“ etc.) zu suchen und dort sein Glück zu versuchen. Ansonsten Craigslist<sup>2</sup> und insbesondere Kijiji<sup>3</sup>. Im September beginnt auch für alle regulären Neu-Studierenden das Trimester, der Andrang auf dem Wohnungsmarkt ist dementsprechend groß. Wenn du optimistischer und risikofreudiger als ich bist, kannst du natürlich auch anreisen, dich in ein Hostel einbuchen und auf deine Social Skills vertrauen, im WG Casting zu brillieren oder an der Bar Leute zu finden, die mit dir eine WG gründen wollen. Sofern dir möglich vielleicht einfach eins, zwei Wochen vor der Orientierungswoche anreisen. Generell angesagte Viertel sind das Plateau und Mile End; ansonsten verhilft der Mont Royal inmitten der Stadt zu etwas geografischer Separierung der Studierenden: linkerhand tendenziell frankophon (UdeM), rechterhand tendenziell anglophon (v.a. in Nähe von McGill). Für uns UdeM Leute sind dementsprechend *Snowden*, *Cote des Neiges* (viele Studierende; große jüdische Community) und *Outremont* am beliebtesten. Aber es gibt die

Metro, welche gut und relativ verlässlich funktioniert, ich würde empfehlen zu versuchen auf der blauen Linie zu bleiben, um nicht allzu weit zur Uni fahren zu müssen.

---

1 <https://www.zumresidences.ca/fr/deux-doigts-choisir/#studios-tarifs>

2 <https://montreal.craigslist.org/search/roo?lang=en&cc=us>

3 <https://www.kijiji.ca/b-grand-montreal/room-for-rent/k0l80002?dc=true>

## 6. Sonstiges

Jedes Jahr ist natürlich etwas anders, aber es lässt sich nichtsdestotrotz wohl festhalten, dass sich lohnt den September und Oktober so viel wie nur irgendwie möglich wegzufahren, rauszugehen und Bilder vom Indian Summer zu machen. Es gibt wirklich viel und vor allem schöne Natur, die relativ leicht erreichbar ist. Mit deiner Gang ein Auto + Chalet im Wald für ein Wochenende mieten und los geht's. 😊 Die Semester hier sind wie gesagt relativ kurz und knackig - mir war es leider nicht möglich, aber vor und nach Semesterbeginn etwas zu reisen ist auf jedem Fall empfehlenswert. Unsere Wahrnehmung von Zeit hat schon etwas paradoxes: vier Monate mögen vielversprechend und lang erscheinen, sind aber letztlich nur vier Monate, teilweise gefüllt mit unausweichlichen Obligationen, und lassen deshalb nur begrenzt viele Möglichkeiten für etwaige Reisen. Nichtsdestotrotz den Abenteuergeist bloß nicht bremsen, **Mut tut gut!**

Bezüglich der Bekleidung: als ich Ende August ankam war es in Montreal wärmer als in Deutschland, die ersten 3,4 Wochen waren bestes T-Shirt Wetter! Mitte Oktober hatten wir dafür allerdings einen Kälteeinbruch und Stürme, weshalb ein paar Freunde und ich den Change of Leaves leider knapp verpasst haben. Ich kann dich auch beruhigen, es ist nicht verpflichtend, 1000+\$ für Canada Goose Wintermäntel auszugeben - es gibt auch noch zwei, drei andere, günstigere Marken. Freunde von mir haben sich ihre Parkas über Fb Marketplace für 100-120\$ ersteigert. Auch wenn es vor Weihnachten schon recht eisige Tage gab, reden wir hier sicher noch nicht von den -40 Grad. Wenn du Lust auf neue Klamotten hast, kann ich dir FrankAndOak<sup>1</sup> empfehlen, ein Montrealer Label mit nachhaltig produzierten schnieken Sachen für Sie und Ihn (online 20% Rabatt für Studierende und gratis Versand, wenn man's zu einem der Läden bestellt und dort abholt).

**Nahrungsmittel** kosten mehr und sind qualitativ leider nicht immer auf dem gewohnten Standard. Dir war sicher schon immer bewusst, dass alkoholische Getränke in Deutschland ziemlich günstig sind... das sind sie in Kanada jedenfalls ganz sicher nicht. Ein Aspekt, den ich auch nicht ganz kampflös bereit bin zu akzeptieren, ist die Tatsache, dass hier Produkte mit ihrem „**Rohpreis**“ angepriesen und erst beim Bezahlen die Steuern (15% in Quebec) hinzugerechnet werden. In Bars, Restaurants kommt dann noch das Tippen

dazu (welches teilweise recht vehement eingefordert wird, solltest du keine Anstalten machen), sprich weitere 15% auf den Preis, der dich ursprünglich dazu verleitet hat, das Produkt zu kaufen. Gewöhn dich also an das Gefühl des über-den-Tisch-gezogen-Werdens. 2 Bier in einer Bar zu trinken kann gern mal in 25\$ resultieren (~17€), genieß also noch das 1€ Hemi vom Späti im Viertel so lange du kannst. ABER sehr neu und sehr gut: die App **Quench**<sup>2</sup>: einige Bars in Montreal & Quebec haben sich zusammengetan und bieten dir ein Getränk umsonst. Einfach dem/der Barkeeper\*in den in der App generierten Code zeigen und losschlürfen. Ansonsten muss ich dir leider die Hoffnung/Illusion nehmen, Montreal sei günstiger oder gleich teuer wie Bremen. Lebensunterhaltungskosten sind höher und obendrauf kommen all die spaßigen Austauschabenteuer-Aktivitäten, die du natürlich nicht missen möchtest. Es ist machbar, d.h. finanzierbar, erfordert aber unter Umständen etwas Planung und Rücklagen. Stipendien helfen und hier kommt dir die Kürze von 4 Monaten auch zu Gute.

Wenn wir schon von spaßigen Dingen reden: Kanada ist (aufgrund von zwei Unternehmen mit Monopolstellung) eines der Länder mit den teuersten **Mobilfunkverträgen** weltweit. 40\$ für Text, Call und 1GB ist schon ein sehr guter Deal. Ich habe *Fizz Mobile*<sup>3</sup>, ein Startup aus Montreal mit Baukasten-Prinzip-Verträgen, und bezahle 14\$ monatlich für 1GB Internet (es gibt außerdem große Referral Boni). Für einige der Verträge wird allerdings eine kanadische Kreditkarte verlangt, Prepaid Karten sind also nicht die schlechteste Option. Oder du schaust, ob dein deutscher Anbieter einen internationalen Tarif hat. Auf keinen Fall (!!!) mit deiner deutschen Karte auf die Idee kommen, mobile Daten in Montreal anzumachen... das tut so richtig weh, egal wie vermeintlich kurz du es nutzt.

Dir sicher mehr oder weniger bereits bewusst, aber das in Québec gesprochene Französisch ist nicht mit dem in Paris gesprochenen gleichzusetzen (geschweige denn zu verwechseln). Der **Québécois Akzent** ist recht markant und, wie ich finde, ziemlich putzig. Hier eine kleine Kostprobe<sup>4</sup>. Keine Sorge, ich hatte von Beginn an keine Verständnisprobleme in den Vorlesungen, die Profs sprechen im Großen und Ganzen relativ sauberes Französisch. Bei Kommiliton\*innen aus entlegeneren Gebieten Québecks kann es mitunter schon deutlich stärker durchkommen, aber wie gesagt, eher zum Schmunzeln als Stirnrunzeln. Zumal der Anteil englischen Vokabulars unter unseresgleichen in einem Satz gern mal über die Hälfte der Wörter ausmachen kann. Ich werde es bestimmt vermissen.

Dinge, die jeder einmal getan haben muss... sind natürlich Quatsch, you do you. Jedoch: Montréal hat eine feurige Rivalität mit NYC, wer denn wohl die besten **Bagels** bäckt (*Fairmount* und *St. Viateur* sind in Montreal die größten). Und: **Poutine** (Pommes, Käsestücke und Bratensoße + wonach dir der Sinn steht) ist Nationalgericht bzw. Leibspeise in Québec. Was dem volltrunkenen Bremer sein Rollo, ist dem Montréalais seine Poutine. La Banquise<sup>5</sup> ist der wahrscheinlich bekannteste Hotspot in Montreal, aber auch ziemlich touristisch, deshalb vielleicht ein guter erster Referenzpunkt. Kanadas Volkssport ist Eishockey und auch wenn du sonst nicht allzu viel mit Schlittschuh, Puck und Schläger anfangen kannst – die Veranstalter geben

sich die größte Mühe, dich auch abseits der Spielfläche gut zu unterhalten. Es gibt University Nights<sup>6</sup>, an denen die Tickets für uns stark vergünstigt sind – allerdings sind die Tickets auch recht schnell vergriffen. Manchmal kann man auch am Spieltag selbst noch ein Schnäppchen finden. In jedem Fall sehr empfehlenswert, wenigstens einmal die **Habs** zum Sieg zu jubeln 😊

Ich kann die Hostel-Vereinigung **Hostelling International**<sup>7</sup> nur empfehlen, es ist eine international vertretene Not-For-Profit Vereinigung mit guten Preisen und gutem Angebot (freie Stadtrundgänge, Ausflüge für wenig Geld, Pub Crawls...) und relativ starken Bemühungen um mehr Nachhaltigkeit. Ich war in den Standorten Quebec City & Boston und kann sie nur empfehlen. Da es auf dem Membership-Prinzip basiert, ist Mitglied zu werden eine Überlegung wert, da du sonst jedes Mal die Non-Member Fee bezahlen musst.

Neben der Social Mediaplattform mit F (ich mag FB nicht einmal, aber wie gesagt, ziemlich unumgänglich leider) kann man manchmal noch ganz gute Events und Tipps auf MTL Blog<sup>8</sup> und Narcity<sup>9</sup> finden.

---

1 <https://www.frankandoak.com/>

2 <https://quenchclub.ca/en/>

3 <https://fizz.ca/en>

4 <https://www.youtube.com/watch?v=qYm83H5TOMM>

5 <http://labanquise.com/>

6 <https://www.nhl.com/canadiens/fans/university-nights>

7 <https://www.hihostels.com/destinations/ca/hostels>

8 <https://www.mtlblog.com/best-of-mtl>

9 <https://www.narcity.com/local/ca/qc/montreal>



Campus Gebäude UdeM

## 7. Was ist tunlichst zu vermeiden?

Unfreundlich sein. Wir reden hier von Kanada, also bitte 😊 Bei Rot die Straße überqueren. Hier wird tatsächlich artig gewartet, ein anfänglicher Schock auch für mich kleinen Rebellen.

Wie mit jedem Aufenthalt im Ausland: es kommt natürlich auf deine Motivationen und Intentionen an, sollte sich allerdings *pratiquer mon français* darunter befinden ... helfen deutsche Kontakte eher nur indirekt. Ich will damit nicht implizieren, immer die Straßenseite wechseln zu müssen, wenn deutsch um dich herum ertönt – natürlich hat es auch etwas Beruhigendes und Wohligenes mit *seinen Leuten* über *seine Sachen* sprechen zu können, statt in Gesprächen mit Kommiliton\*innen bei Anekdoten aus Cegep-Zeiten

ahnungslos vor sich hin zu lächeln. Ich meine damit aber auch die Verbindung zu Friends & Family daheim sowie das die ruhigeren Momente des Tages ausfüllende Unterhaltungsprogramm (vielleicht die nächste Netflix Serie auf französisch? Auf alle 3 Filme in Deutsch/Englisch ein französischer?). Du kontrollierst das Steuer gen Abenteuer, aber natürlich wird dein Französisch umso besser, je mehr du dich damit auseinandersetzt, es liest, hörst und sprichst. Ich habe für mich persönlich jedenfalls festgestellt, dass ich mich mehr und intensiver auf meine Auslandserfahrung einlassen kann, wenn ich meinen deutschen Input etwas zurückdrehe. Wie mit jeder Erfahrung: das Austauschsemester wird genau das sein, was du daraus machst. Das ist mehr als Chance als Obligation zu verstehen! Und natürlich in den fantastischen wie umfangreichen Erfahrungsberichten meiner/unsere Vorfahren stöbern! 😊

## 8. Nach der Rückkehr

Während ich diese Zeilen schreibe, befinde ich mich noch im Land der Biber und Elche, deshalb kann ich zu diesem Segment nur bedingt etwas sagen. Auf jeden Fall die Rückerstattung für den Französischkurs beantragen! Ansonsten ... öfter mal Hockey gucken, Freund/Freundin sonntags mit mit Blaubeeren garnierten und in Ahornsirup getränkten selbstgemachten Pancakes überraschen, ganz nach kanadischer Freundlichkeit auch in Deutschland mal die Tür aufhalten, sich bei Busfahrer\*in bedanken, Menschen en passant anlächeln ... und bien évidemment allen Menschen, die nicht schnell genug ihre Kopfhörer zücken können, von der Schönheit kanadischer Natur erzählen.

## 9. Fazit

Der gute Mark Twain sagt "*Travel is Fatal to prejudice, bigotry and narrow mindedness*" und wer wäre ich, ihm da zu widersprechen. Natürlich wird dich dieser Austausch verändern und sehr wahrscheinlich zu einer besseren Version deiner selbst werden lassen. Das Auslandsstudium ist eine Möglichkeit wie kaum eine zweite zu reisen, sich auszuprobieren, Freundschaften zu schließen und neue Perspektiven zu gewinnen. In dem Sinne kann ich nur sagen:

Viens à Montréal, c'est LE FUN!

Egal für welche Gastuniversität du dich letztendlich entscheidest, ich wünsch dir viel Erfolg in allen Dingen und gratuliere dir jetzt schon zu dieser formidablen Entscheidung! 😊

