

Hejsan, mina studiekamrater!

[Hallo, meine Kommiliton*innen!]

Mein **Auslandssemester im SoSe 2025** war eine wunderbare Erfahrung in meinem Leben. Da ich mich in der Zeit in mein Erasmus-Land Schweden verliebt habe, hoffe ich, dass diese Erfahrung nicht einmalig bleiben wird. Und falls du einen Auslandsaufenthalt in Schweden planst, hoffe ich, dir hiermit ein paar Tipps für eine ebenso unvergleichliche Erfahrung mitgeben zu können.



Auf der Midsommarfeier im Västerbottens Museet in Umeå.

Hur allt började

Bereits mit Beginn meines Masterstudiums ‚Civic Education. Demokratiearbeit in der digitalisierten Gesellschaft‘ an der EAH Jena wandte ich mich an das International Office. Ein Auslandsaufenthalt war für mich eine Motivation gewesen, ein Masterstudium zu beginnen, da über Erasmus+ ein vergleichsweise organisationsarmer Auslandsaufenthalt ermöglicht werden kann. Zudem wollte ich meine Sprachkenntnisse verbessern und durch Kurse mit internationalen Perspektiven professionell wachsen. Hilfreiche Beratung gab es durch **Dr. Nordheim** (IO/AAA) und **Prof. Dr. Harbou** (Erasmus+ Koordinator des FB SW) sowie eine Kommilitonin, die bereits im nordschwedischen Umeå ein Auslandssemester absolviert hatte.
→ **Extra-Tipp:** Gerade für Masterstudierende lohnt es sich, die entsprechenden Programme der Partneruniversitäten genau zu studieren - viele Partneruniversitäten haben lediglich ein begrenztes, schwer anrechenbares oder nur in Landessprache verfügbares Masterangebot.

Da in Umeå passende Masterkurse angeboten wurden, die Studiensprache Englisch war und ich nach vier Schweden-Urlauben auch einen längeren Schwedeneindruck gewinnen wollte, entschied ich mich für diese nördlichste europäische Partneruniversität des Fachbereichs Sozialwesen.

Studieprogrammet

Ich wählte vor dem Start des Auslandssemesters die Masterkurse ‚Quanitative Research Methods for the Social Sciences‘ (7.5 CP), ‚Internationalisation & Social Work‘ (7.5 CP) sowie ‚Non-profit organizations and leadership‘ (15 CP). Dazu belegte ich den Kurs ‚Swedish for international students, beginners course I‘ (15 CP). Diese Wahl entspricht insgesamt 45 CP, und sollte nicht unterschätzt werden – gerade aus zweierlei Gründen: Erstens sind die Masterkurse häufig anspruchsvoller als die Bachelorkurse, und zweitens überschneiden sich das deutsche Wintersemester und das schwedische Frühlingssemester um ca. einen Monat. Da ich im Februar 2025 noch mit einer Prüfung an der EAH Jena beschäftigt – aber schon in Umeå – war, entschied ich mich, ‚Quantitative Research Methods‘ nicht zu besuchen.

In Schweden werden die Kurse hintereinander angeboten, dadurch hatte ich in meinen 20 Wochen Studium von Woche 6 bis 10 ‚Internationalisation & Social Work‘ und von Woche 11

bis 20 ‚Non-profit organization and leadership‘. Beide Kurse hatten wenige Präsenzstunden, aber einen hohen Eigenlernanteil sowie regelmäßige Abgaben. Der Schwedisch-Kurs hingegen lief das ganze Semester durch mit wöchentlichen Sitzungen. Diese Studienorganisation ermöglichte m.E. das Studieren auf einem konstanten Leistungslevel – die vielen Prüfungen am Semesterende fallen weg. Allerdings nimmt es auch die Flexibilität, die Kurse spontan zu wechseln – zumal auf Masterniveau. Daher sollte die Wahl der Kurse bereits vor Studienbeginn in Umeå bewusst getroffen werden.

Daneben gibt es noch weitere Besonderheiten beim Studieren im Schweden: Es gibt flache Hierarchien, u.a. werden alle Professor*innen geduzt; oft gibt es nach 45 Minuten Seminar eine 15-minütige Fika-Pause; das Notensystem unterscheidet häufig nur zwischen „Bestanden mit Auszeichnung“, „Bestanden“ und „Nicht bestanden“. Das aber nur als kleiner Einblick.
→ **Extra-Tipp:** Nutze die mehrwöchigen Uni-Kurse, um neben *internationals* auch schwedische Studierende kennenzulernen, Aktivitäten zu planen und so Freundschaften zu schließen.



Ein Flur im Humanisthuset, dem Haus, wo ich meinen Schwedisch-Kurs hatte. Hier lassen sich nicht nur Uniräume buchen, sondern auch mitgebrachte Speisen in einer der zahlreichen Mikrowellen aufwärmen.

Språken – Engelska och Svenska

Ich war mir vor Beginn des Semesters unsicher, ob mein Englisch auf einem angemessenen Niveau zum Studieren war. Solltest du dir hier unsicher sein, kannst du es entweder davor auffrischen – oder wie ich in den ersten Wochen in Umeå wieder etwas sicherer werden. Da Englisch eine viel gesprochene Sprache in Schweden ist (gerade in Umeå als „Großstadt“) und Schwed*innen jeden Alters gerne und gut Englisch sprechen, ist ein Hineinkommen in die englische Sprache recht leicht. Auch in den Unikursen sind die Dozent*innen rücksichtsvoll, wenn sie wissen, dass du nicht aus Schweden oder einem englischsprachigen Land kommst.

Das Lernen der schwedischen Sprache war für mich essentiell für einen Aufenthalt in meinem Traumland. Dank der motivierten und humorvollen **Dozentin Eva** und dem Fakt, dass Schwedisch viele Ähnlichkeiten mit dem Deutschen und Englischen besitzt, fiel das Lernen umso leichter. Gerade in Alltagssituationen lässt sich Schwedisch schnell anwenden, z.B. beim Bestellen eines Kaffees oder an der Supermarktkasse.

→ **Extra-Tipp:** Willst du dein Schwedisch mehr üben, kannst du wie ich vor Ort auch in eines

der Sprachcafés in der Stadtbibliothek, der Bibliothek in der Sveriges lantbruksuniversitet oder bei ‚Vän i Umeå‘ gehen.

Hur och var du ska bo

Das Finden einer geeigneten Wohnung in Umeå ging recht schnell und gesichert, da die Universität sog. Student Housing organisiert: In Zusammenarbeit mit der lokalen Wohngenossenschaft ‚Bostaden‘ werden Wohnungen an Studierende vergeben. Über ein Vergabesystem können Studierende ihre Favoriten auswählen und so auch in einem passenden Stadtteil landen. Wer lieber viele Studierende um sich, Uni und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe hat und immer mal gerne auf Partys geht, dem sei Ålidhem ans Herz gelegt – ich habe dort im Fysikgränd gewohnt. Ich hatte ein Zimmer mit eigenem Bad und kleinem Flur; die Küche – welche gleichzeitig das Wohnzimmer war – wurde sich zu zehnt geteilt und war für mich ein wichtiger sozialer Ort.

→ **Extra-Tipp:** Wer es lieber ruhiger hat, wer naturnahe Spaziergänge liebt und sich eine Gemeinschaftssauna im Keller erträumt, dem sei z.B. die Gegend am Nydalasjön (Nyda-See) empfohlen. Allerdings sind Natur und Ruhe in Umeå von überall aus schnell erreichbar.



Ein typisches Zimmer - wird meist rasch mit 2nd-Hand- oder IKEA-Käufen verschönert.

Hur du hittar vänner

Noch bevor du nach Umeå gehst, empfiehlt es sich, sich für das Buddy-Programm anzumelden und die Goin-App zu installieren. In der App kannst du ein eigenes Profil über dich anlegen (wie bei einer Dating-App) und bereits erste Leute mit ähnlichen Interessen kennenlernen. Das Buddy-Programm – oft von einer*einem ehemaligen *international student* organisiert – wird dich dann in Umeå am besten mit der Stadt und den Leuten vertraut machen. In einer Gruppe von ca. 25 *internationals* mit 5 *Buddys* gibt es wöchentliche soziale Events: Von Eislaufen über Eisbaden, (vegane) Köttbullar im IKEA essen oder gemeinsam in den Second-Hand-Shop gehen, von Brettspielabenden bis zu kleinen WG-Partys. Zudem gibt es auch große Events des Buddy-Programms, z.B. das Beachvolleyballturnier, den Besuch der Elchfarm, Events an schwedischen Feiertagen sowie regelmäßige international-Partys.

Obwohl oder gerade, weil das Buddy-Programm toll war, wurde es für mich nach ca. 2 Monaten zum Zweck sozialer Treffen überflüssig, denn ich hatte Freund*innen gefunden. Neben dem

Buddy-Programm auch über Uni-Kurse (z.B. meinen Schwedisch-Kurs), über selbstorganisierte Kochabende (WhatsApp-Gruppen) oder über weitere soziale Gruppen (wie in meinem Fall die LGBTQ+-Gruppe). Gerade schwedische Kontakte lassen sich über regelmäßige Aktivitäten in Umeå kennenlernen wie z.B. den Uni-Chor, Strickgruppen oder die Polarlicht-Jäger.

→ **Extra-Tipp:** In Schweden läuft viel über Facebook. Willst du in Umeå mit Interessengruppen in Kontakt kommen (z.B. fürs Angeln, Beeren sammeln, Häkeln, Eisbaden), dann empfiehlt es sich, dort einen Erstkontakt zu suchen.



*Schwedische Fika mit Kanelbullar, Semlar oder Chokladbullar:
Auch tolle Gelegenheiten, um Freundschaften zu schließen oder zu vertiefen.*

Vad staden Umeå erbjuder

Umeå hatte für mich in vielem Ähnlichkeiten mit Jena. Nicht umsonst sind die FSU Jena und die Umeå Universitet seit 2025 in der nur zehn europäische Universitäten umfassenden Initiative „**EC2U – European Campus of City-Universities**“ enger miteinander verbunden.

Umeå hat wie Jena:

- einen Fluss (Umeälven),
- eine ähnliche Einwohner*innenzahl (~ 125'000 in der ganzen Kommune),
- ist stark durch die Studierenden geprägt
(Umeå Universitet & Sveriges lantbruksuniversitet),
- steht politisch auf der progressiven Seite
(stärkste Partei in Wahlen sind meisten Socialdemocraterna)
- hat eine tolle öffentliche Infrastruktur mit vielen separaten Fahrradwegen (dank eines in den 1960ern ausgeklügelten Verkehrssystems).
Gerade für mich als all-season-biker (ja, auch auf Eis!) ein must-have!

Darüber hinaus gibt es allerdings auch Einzigartiges, hier meine Highlights:

- Mit **IKSU** gibt es in Umeå **Schwedens größtes Indoor-Sport-Zentrum** – für etwas mehr als 3'000 SEK für 4 Monate gibt es hier Boulder & Klettern, ein Schwimmbad, Indoor Beachvolleyball-Felder, diverse Saunen, ein mehrstöckiges Gym sowie angeleitet Kurse, zu denen du dich wöchentlich flexibel anmelden kannst – von Yoga über Basketball,

Fußball oder Volleyball bis Full-Body-Workout.

→ **Extra-Tipp:** Mach mit IKSU Frilufts (der Outdoor-Sektion) eine Outdoor-Sport-erfahrung wie Klettern am Tavelsjön (Tavel-See) oder einen Winter-Ski-Ausflug.

- Am **Bräntberget** in Umeå kannst du für nur 50 SEK Skifahren oder Snowboarden. Ich gebe zu: Viel bietet der Berg nicht für Erfahrene, aber ich als Anfänger konnte hier meine ersten Skierfahrungen machen, und das ganz easy abends unter der Woche.
→ **Extra-Tipp:** An den Winterwochenenden bietet das 1,5 Stunden entfernte Skiresort **Bygdsiljumsbacken** eine Kombi aus Skibus und Pistenticket für 300 SEK an. Wer noch mehr Skisport rausholen will, fährt am besten nach Hemavan.
- Im Second-Hand-Verleih **Fritidsbanken** lassen sich ganzjährig saisonale Sportartikel ausleihen. Dank einer schwedischen Stiftung funktioniert das komplett gratis – es muss nur die E-Mail-Adresse angegeben werden, dann dürfen Skier, Helme, Skischuhe, Bälle, Eislaufschuhe, Schlitten u.v.m. für zwei Wochen am Stück ausgeliehen werden.
→ **Extra-Tipp:** Besorge dir Sportzeug möglichst frühzeitig, da Fritidsbanken beliebt ist. Hochwertige oder seltene Ausrüstung leihst du am besten in der IKSU-Butik ‚Sarek‘.
- Erst seit Winter 2024/25 in Umeå, doch fast schon eine lokale Tradition, ist die Initiative ‚**Umeå Kallbad**‘. Diese bietet (bisher) auf der Inselgruppe Bölesholmarna jeden Sonntag um 10:00 den sog. ‚Söndagsdopp‘ an – ein begleitetes Eisbadeevent für Interessierte und alte Hasen, die Kaltbaden lieben. Eine Sauna lädt danach zu gemeinschaftlichem Aufwärmen ein.
→ **Extra-Tipp:** Die Sauna lässt sich auch privat mieten. Nach der bestandenen Schwedisch-Prüfung haben wir als 10 Kommiliton*innen dort ‚im schwedischen Stil‘, also entspannt und *lagom* gefeiert.
- Essen in Schweden ist generell teurer, und eine Uni-Mensa gibt es nicht. Umso mehr freute ich mich da über die **Folkkök**, eine von Freiwilligen jeden zweiten Sonntag organisierte Küche im Kulturhaus in Ålidhem, die für 40 SEK ein veganes Gericht zauberte. Ansonsten empfiehlt es sich aber, viel Essen selbst zu kochen und das verbleibende Essengeld lieber in verschiedenstes Fikabröd zu investieren.
→ **Extra-Tipp:** Als Freiwilliger bei der Folkkök bekommst du das Essen gratis und lernst oft schwedische Menschen kennen. Eine win-win-Situation.



Zwei unterschiedliche erste Male: Eisbaden bei Umeå Kallbad und als Freiwilliger bei der Folkkök.

Upplevelser i norra Sverige som du inte får missa

Schweden ist bekannt für Fika, für den Lebensstil *lagom* und für seine Elche. Daneben bietet ein Aufenthalt in Nordschweden aber nochmal besondere Erfahrungen. Im Winter sind dies die Nordlichter bei reichlich Dunkelheit, im Sommer die (fast) nie untergehende Sonne. Genieße diese Naturphänomene, aber bereite dich auch darauf vor: Im Winter sollte der Dunkelheit mit Vitamin D und Ablenkung sowie im Sommer der Helligkeit mit guten Vorhängen oder Schlafmaske begegnet werden.

Nordschweden bietet außerdem für alle Outdoor-Begeisterten (wie mich) einzigartige Naturerfahrungen. Viele Studierende reisten nach Kiruna oder Abisko, manche sogar bis auf das norwegische Inseljuwel ‚Lofoten‘. Die Nationalparks Abisko, Sarek, Skuleskogen und Björnlandet bieten Natur, wie sie sonst in Europa nur schwer zu finden ist. Der Tavelsjön, die Stadt Skellefteå und die Insel Holmön sind neben zahlreichen Naturreservaten einige der empfehlenswerten Entdeckungsziele nahe Umeå. Und die Wanderwege mit Hütten laden zum weiten Hiken ein, ob auf dem Kungsleden oder Höga Kusten Leden.

→ **Extra-Tipp:** Wenn du öfter in Schweden unterwegs sein wirst, vor allem für Outdoor-Erfahrungen, könnte sich eine 300-SEK-Mitgliedschaft bei der schwedischen Tourist-Vereinigung STF lohnen. Sie betreiben sowohl Hostels als auch einfache Wanderhütten. Bereits ab der vierten Übernachtung lohnt sich die Mitgliedschaft – ich hatte in meiner Zeit dort ca. 10 Übernachtungen.



Eiskunst im Eishotel und Rentiere im Sámi-Open-Air-Museum in Jukkasjärvi bei Kiruna.

Hur jag förändrades personligen och yrkesmässigt

Für mich ging es so weit in den Norden Europas wie noch nie zuvor – und trotz der Entfernung zur Heimat fühlte ich mich zu Hause wie noch nie zuvor. Ich gewann mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit neuen Sprachen und fremden Menschen, fand Freund*innen, probierte unfassbar viel neue Dinge aus und erlebte Herzlichkeit, Toleranz und Entspanntheit, wie ich sie mir in Deutschland manchmal mehr wünsche. Gleichzeitig merkte ich, dass eine geteilte Sprache doch viel ausmacht: Trotz vieler internationaler Kontakte baute ich meine engsten Beziehungen zu deutschen Studierenden auf. Immerhin ein Vorteil: Der Besuch ist nicht so weit.

→ **Extra-Tipp:** Wer mehr *internationals* oder gar Schwed*innen kennenlernen will, sollte dies aktiv forcieren, oder sogar ein ganzes Jahr in Umeå verbringen. Es empfiehlt sich für das Sprachlernen auch, mit deutschen Studis auszumachen, gemeinsam nur Englisch/Schwedisch zu sprechen.

Neben dem persönlichen Wachstum erweiterte sich durch die Unikurse auch mein Wissen, gerade in internationalen Kontexten. Ich lernte die Sámi – die *Natives Skandinaviens* – kennen und ihren bis heute andauernden Kampf um mehr Anerkennung vor dem Schwedischen Staat, ich gewann Wissen über internationale Non-profit Organisationen und konnte sogar eine kleine qualitative Arbeit inkl. Interview auf Englisch führen. Alles in allem Erfahrungen, die mich für eine zukünftige Arbeit in internationalen Organisationen vorbereiten. Oder zumindest davon träumen lassen. Denn wenn es eines ist, was mir dieses Auslandssemester mit seinen unzähligen neuen Eindrücken gezeigt hat, dann folgendes:

Höre nie auf zu träumen –
denn was heute noch ein Traum ist,
kann morgen schon Realität werden!



Wandern durch atemberaubende Naturlandschaften auf dem Kungsleden zwischen Pärte und Aktse.