

Erfahrungsbericht: Mein Auslandssemester in Umeå, Schweden

WINTERSEMESTER 2018/19

Hej hej,

Ich habe für ein Semester in der schwedischen Stadt Umeå studiert. Meine Erfahrungen habe ich in diesem Bericht festgehalten, in dem ich über alles, was mir für eine mögliche Planung wichtig erscheint, berichten werde. Ich hoffe, ich kann euch somit einen Eindruck vermitteln was es heißt, in Umeå zu studieren!



Umeå

Umeå ist eine Stadt im hohen Norden von Schweden, mit ca. 85.000 Einwohnern. Etwa 35.000 der Einwohner sind Student*innen, was sich in der Stadt bemerkbar macht. Einem begegnen viele junge Leute, und an der Universität sowie in der Stadt werden viele Aktivitäten und Veranstaltungen, auch speziell für Student*innen, angeboten. Umeå ist keine Großstadt, aber es gibt alles, was man so braucht, und ich es fand sehr angenehm, dass viel mit dem Fahrrad zu erreichen ist. Außerdem ist Umeå eine sehr lebendige Stadt. 2014 war sie zusammen mit Riga europäische Kulturhauptstadt, wofür viel neu gemacht wurde.

Umeå befindet sich in einer schönen Lage, direkt an einem großen Fluss, und auch die Ostsee ist nicht weit entfernt!



Blick auf Umeå

Aufgrund der nördlichen Lage muss man sich allerdings auch auf kältere Temperaturen und viel Dunkelheit einstellen. Allerdings habe ich mich relativ schnell daran gewöhnt und habe mich sehr über den vielen Schnee gefreut. Besonders in der Vorweihnachtszeit war es überall schön geschmückt und mit vielen Lichtern sehr gemütlich!



Winter in Schweden

Vorbereitung

Wer ein Auslandssemester machen möchte, sollte sich früh genug darum kümmern. Informationen gibt es bei dem Erasmuskoordinator Herr Prof. Dr. Trenczek und bei Frau Förster, die im Auslandsamt an der EAH arbeitet. Es sind einige Formulare auszufüllen, aber dafür gibt es in der Regel eine Förderung von Erasmus, und wer BAföG bekommt, kann zusätzliches Auslands-BAföG beantragen.

Im Voraus sollte sich über die angebotenen Kurse im Ausland informiert werden, für welche man sich auch im Voraus einschreiben muss. Um die Kurse/Prüfungsleistungen im Nachhinein anrechnen lassen zu können, sollten sie inhaltlich in etwa mit den Kursen an der EAH übereinstimmen.

Im Anmeldeformular kann angegeben werden, ob man eine Wohnung sucht. Daraufhin schickt das International Housing Office weitere Informationen, wo und wie man sich für eine Wohnung bewerben kann.

Umeå kann mit dem Flugzeug erreicht werden. Es gibt keine Direktflüge, die Verbindungen gehen über Helsinki oder Stockholm. Auch mit der Bahn ist Umeå zu erreichen, was zwar um einiges mehr Zeit in Anspruch nimmt, aber deutlich günstiger und umweltfreundlicher ist!

Wohnen

Die meisten internationalen Studierenden leben in Studentenwohnheimen, die vom International Housing Office vermittelt werden. In der Regel sind es Korridore mit etwa 8 Zimmern, die jeweils ein eigenes Bad mit Dusche haben. Die Küche wird gemeinsam genutzt. Die Wohnheime befinden sich in verschiedenen Stadtteilen, die unterschiedlich weit von der Universität entfernt sind. Die meisten internationalen Studierenden leben in Ålidhem, was nah an der Universität und diversen Einkaufsmöglichkeiten liegt. Ich kann allerdings Nydala sehr empfehlen. Es ist zu Fuß ca. 20 Min. von der Uni entfernt, etwas ruhiger und liegt nah an einem großen See. Dort wohnen auch mehr schwedische Studierende.



Der Eingang meines Wohnheims in Nydala

Die Zimmer sind möbliert und bieten viel Stauraum. Auch die Küchen sind groß und in der Regel ist alles an Utensilien vorhanden, was man benötigt. Allerdings gibt es Unterschiede, je nach Stadtteil und Wohnheim, und wie sauber die Wohnung gehalten wird, hängt natürlich auch davon ab, mit wem man zusammenwohnt.

Das International Housing Office ist gut organisiert und bei Fragen sofort erreichbar.

Studium

Ich habe mich bewusst entschieden, in Schweden zu studieren, da ich mehr über das schwedische Wohlfahrts- und Sozialsystem lernen wollte. Zu diesen Themen wurden auch einige Kurse angeboten. Ich habe die Kurse „Social Work in Sweden“, „Social Welfare in Comparative Perspective“ und „Comparative Social Policy“ besucht. Es werden nicht allzu viele englische Kurse im Department der Sozialen Arbeit angeboten, aber es ist auch möglich, Kurse aus angrenzenden Bereichen, zum Beispiel Soziologie oder Psychologie, zu besuchen.

Das Studiensystem in Schweden ist etwas anders geregelt als in Deutschland. Man hat jeweils einen Kurs etwa 5 Wochen lang und schließt diesen mit einer Prüfungsleistung ab. Dann folgt der nächste Kurs. Das hat mir persönlich sehr gut gefallen, da ich mich somit immer voll und ganz auf einen Kurs konzentrieren konnte.

Für zwei meiner Kurse musste ich als Prüfungsleistung Paper schreiben, die ungefähr den Umfang einer Hausarbeit hatten. Einen Kurs habe ich mit einer Klausur abgeschlossen. Insgesamt hatte ich weniger Veranstaltungen als in Deutschland, dafür wurde mehr Eigenarbeit erwartet. Daran musste ich mich erst einmal gewöhnen, aber es war machbar und ich habe viel Zeit in der sehr gemütlichen Bibliothek verbracht.

Vom Arbeitsaufwand her war es gut zu schaffen. Dadurch, dass die Leistungsabgaben über das Semester verteilt sind, fällt die stressige Prüfungsphase am Ende des Semesters weg. Dafür muss man das ganze Semester über dranbleiben. Die Professor*innen waren allesamt nett und haben großzügig bewertet. Die Kurse gingen nicht so sehr in die Tiefe, aber man konnte einen guten ersten Einblick in verschiedene Materien erhalten.



Auf dem Campus

Außerdem habe ich einen Schwedischkurs besucht, um meine Sprachkenntnisse etwas zu vertiefen. Ich hatte schon in Deutschland angefangen, schwedisch zu lernen und habe mich in Schweden gefreut, immer mehr zu verstehen. Unbedingt notwendig ist dies allerdings nicht, da der meiste Kontakt zu internationalen Studierenden besteht, wo zumeist Englisch gesprochen wird, und auch die Schweden ein sehr gutes Englisch sprechen! Trotzdem kann ich es sehr empfehlen. Ich habe mich dadurch weniger fremd gefühlt und habe in dem Kurs nicht nur die Sprache, sondern auch einiges über das Land und die schwedische Kultur lernen dürfen!

Der Kontakt zu den schwedischen Studierenden war eher schwer herzustellen. In meinen Kursen waren lediglich internationale Studierende, und meine Mitbewohner waren auch nicht unbedingt auf Kontakt aus. Allerdings variierte dies stark je nach Studienfach und Mitbewohner. So weiß ich von einigen ausländischen Studierenden, dass sie ein sehr lebendiges WG-Leben hatten und auch mit vielen Schweden zusammen studiert haben. Unmöglich ist es also nicht!



Aktivitäten

Wir ausländischen Studierenden wurden mit offenen Armen in Umeå empfangen. Es gab eine Einführungswoche mit einigen Veranstaltungen, wo uns alles gezeigt wurde und wir die Möglichkeit hatten, andere ausländische Studierende kennenzulernen. Außerdem wurde das sogenannte Buddy-Programm angeboten, wofür sich jeder anmelden konnte. Für das Buddy-

Programm wurden die ausländischen Studierenden in Gruppen eingeteilt, mit schwedischen Studierenden als Buddies. Die Buddies standen für Fragen zur Verfügung und planten Aktivitäten, an denen jeder teilnehmen konnte. So waren wir zum Beispiel auf einer Elch-Farm, bei einem Basketball-Spiel, haben ein Internationales Dinner veranstaltet, waren Bowling spielen, am See grillen usw. Außerdem fanden Bar-Abende und Internationale Pubs statt. Das Buddy-Programm empfiehlt sich sehr, um mit anderen Studierenden in Kontakt zu kommen und einiges in und um Umeå zu erleben!



Auf der Elch-Farm

Für die Internationalen Studierenden wurde auch ein schwedischer Tanzkurs angeboten, in dem wir schwedische, aber auch schottische Volktänze gelernt haben. Wir hatten einen ganz tollen Lehrer, der diesen Kurs schon seit vielen Jahren kostenlos anbietet, und es waren immer sehr schöne und lustige Abende! Außerdem gibt es einen internationalen Chor, bei dem ich mitgesungen habe. Dort ging es außer dem Singen auch um das Beisammensein, und es entstand eine schöne Gemeinschaft mit sehr warmer Atmosphäre!

Fast jeder Student in Umeå schien in einem Sportzentrum angemeldet zu sein, die meisten im IKSU. Das IKSU liegt nah bei der Universität und bietet neben dem Fitnessstudio auch eine Vielzahl von Kursen, eine Schwimm- und eine Kletterhalle sowie Basketball-, Volleyball- und Badmintonfelder. Zwar ist die Mitgliedschaft nicht ganz billig, aber gerade in der dunklen Jahreszeit ist es eine gute Gelegenheit um mal rauszukommen, aktiv zu sein und Freunde zu treffen!

Als der Schnee da war, bot es sich auch an, einige Winteraktivitäten zu unternehmen! In Umeå kann man auf dem Nydala-See Schlittschuh laufen, es gibt Langlauf-Loipen und auch Skipisten sind nicht weit! Ich habe außerdem eine Hundeschlittentour gemacht, was sehr schön war!



Ski-Piste nahe Umeå



Schlittschuhlaufen auf dem Nydala-See

Auch weitere Reisen können von Umeå aus unternommen werden, zum Beispiel nach Lappland, nach Norwegen oder Finnland. Es werden Touren angeboten (z.B. Scanbalt-Experiences), aber natürlich sind auch selbst organisierte Reisen möglich! Dafür lohnt es sich, ein Auto zu mieten, da Schweden sehr groß und weitläufig ist! Besonders im Norden, wo deutlich weniger Menschen leben, kann es eine Weile dauern, bis man von einer Stadt in die nächste kommt.

Wenn man die Angebote nutzt, die einem Umeå und die Universität so bieten, kann man einiges erleben! Mir war in der ganzen Zeit meines Auslandssemester zumindest nicht langweilig 😊

Mentalität

Als eines der wichtigsten Wörter wurde uns ausländischen Studierenden gleich zu Beginn „Fika“ beigebracht. Dies bezeichnet die schwedische Kaffee-, oder auch Teepause, wo meistens auch etwas süßes zu gegessen wird. Hauptsächlich geht es aber darum, zwischendurch mal Pause zu machen und von der Arbeit abzuschalten. Fika kann immer und überall gemacht werden, und auch die meisten Professoren legen großen Wert auf ihre Fika-Pause während der Vorlesungen.



Schwedische Fika mit der berühmten schwedischen Zimtschnecke (Kanelbullar)

Im Allgemeinen hatte ich den Eindruck, dass viel Wert auf Stil und Gemütlichkeit gelegt wird. Die Universität ist sehr stilvoll eingerichtet und bietet überall viel Platz und Sitzmöglichkeiten, auch für Gruppenarbeiten, was in Schweden sehr üblich ist.

Im Großen und Ganzen sind die Menschen sehr freundlich und zuvorkommend, wenn auch eher distanziert. Den ersten Schritt muss man meistens selber

machen, aber dann hat man die Möglichkeit, sehr feine Menschen kennenzulernen!

Schweden ist sehr fortschrittlich, was Gleichberechtigung und auch Barrierefreiheit angeht. Dies war an Kleinigkeiten zu bemerken, zum Beispiel sind die meisten Toiletten nicht nach Geschlechtern getrennt und in Männerumkleiden befinden sich oft auch Wickeltische für Babys. Und in der Regel ist alles für Menschen mit Beeinträchtigung erreichbar.

In Schweden ist alles etwas teurer als in Deutschland, vor allem die Lebensmittel. Von daher sollte etwas mehr Geld für den Aufenthalt eingeplant werden. Viele Schweden kochen für die Woche vor und frieren sich ihre Mahlzeiten ein. Auch an der Uni ist es nicht so üblich, in der Mensa zu essen. Dafür gibt es in fast jedem Gebäude Mikrowellen. Student*innen bringen sich ihr vorbereitetes Essen mit, wärmen es in der Mikrowellen auf und essen es dann gemeinsam. Das fand ich auch sehr gemütlich!

Man bekommt in Schweden fast alles an Lebensmitteln, was es auch in Deutschland gibt. Trotzdem gibt es einige typische Sachen die es sich lohnt, auszuprobieren! Gerade süße Kleinigkeiten, die man gut zur Fika-Pause essen kann, sind nicht zu verachten!

Alkohol mit mehr als 3,5% Alkohol ist nur in speziellen Läden (Systembolaget) zu bekommen, und deutlich teurer als in Deutschland, allerdings immer noch günstiger als in Bars oder Clubs. Dafür lohnen sich die Clubs der Student Unions, wo immer wieder Partys mit deutlich niedrigeren Getränkepreisen stattfinden.

Fazit

Mir hat mein Auslandssemester sehr gut gefallen! Ich habe zwar weniger Schweden kennengelernt als erhofft, dafür interessante und tolle Menschen aus der ganzen Welt! Ich habe viel über verschiedene Kulturen, Länder und Menschen verschiedener Länder gelernt und habe einiges von Schweden gesehen. Außerdem hatte ich einen wundervollen Winter mit sehr viel Schnee! Durch meine Kurse habe ich einiges über Soziale Arbeit und verschiedene Systeme sowohl in Schweden, als auch in anderen Ländern erfahren, was mich sehr inspiriert hat! Außerdem war es allgemein spannend, das Hochschulsystem in einem anderen Land kennenzulernen!

Die Kälte und die Dunkelheit, wovor ich zu Beginn am meisten Angst hatte, haben sich als viel weniger schlimm herausgestellt, besonders weil der Schnee alles viel heller und schöner gemacht hat!

Würde ich meine Lieben in Deutschland nicht so vermissen und könnte ich mir weitere Leistungen anrechnen lassen, könnte ich mir vorstellen, meinen Auslandsaufenthalt noch einmal um ein Semester zu verlängern!

Ich kann nur jedem empfehlen, die Chance zu nutzen und ins Ausland zu gehen, sei es Schweden oder ein anderes Land! Es ist eine wundervolle Möglichkeit, seinen Blick zu erweitern, neue Menschen kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln, die nicht nur für das Studium, sondern für das ganze Leben wichtig sein können!

Ich hoffe, mein Bericht hat euch weitergeholfen und ich konnte euch ermutigen, den Schritt ins Ausland zu wagen!

Hejdå, eure Johanna



Die Polarlichter, die mit etwas Glück gerade im Herbst und Winter immer wieder zu sehen sind

Johanna Nabrotzki (Jan 2019)