



Erfahrungsbericht

Mein Auslandssemester in Schweden 2024



B. Sc. Gesundheitsförderung und Prävention

4. Fachsemester

13.01.2024 – 09.06.2024

Kristianstad University, Schweden

Gefördert mit Erasmus+

Nähre Informationen dazu erhalten Sie
im Akademischen Auslandsamt der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.

1. Zusammenfassung

Die Tage vor Antritt meines Fluges nach Schweden waren eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Die Tatsache, dass ich ganze 5 Monate nicht zu Hause bei meiner Familie und meinen Freunden sein würde, machte mir ziemlich zu schaffen. Dies war vermutlich auch der ausschlaggebende Grund, weshalb ich bereits im Vorhinein an meiner Entscheidung ein Auslandssemester zu bestreiten, zweifelte. Nichtsdestotrotz, machte ich mich am 13. Januar 2024 auf meine Reise nach Schweden. Jedoch verlief meine Hinreise alles andere als geplant. Mein Flug, hatte über 3h Verspätung, weshalb ich meinen gebuchten Anschlusszug verpasste und somit auch nicht zum vereinbarten Abholtermin am Bahnhof sein konnte. Letztlich war das alles aber halb so schlimm, denn der Abholservice der Hochschule hatte volles Verständnis und als ich am Abend dann endlich in Åhus ankam, wurde ich von dem Vermieter herzlichst empfangen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass solche herzlichen und hilfsbereiten Begegnungen mein gesamtes Auslandssemester kennzeichnen würden. Zudem würde ich (Stand heute) mein Auslandssemester in Schweden als die beste Entscheidung meines Lebens bezeichnen. Die vergangen 5 Monate waren geprägt voller neuer Abenteuer, unglaublich vielen neuen Erfahrungen, tollen Begegnungen und Gesprächen, schönen Momenten und natürlich ganz vielen Fikas. Fika ist das schwedische Wort für eine Kaffeepause, doch die Schweden zelebrieren diese viel intensiver als ich es bis dahin gewohnt war. Egal ob nur bei einer Tasse Kaffee, oder mit etwas Süßem dazu, mindestens einmal Tag wird sich Zeit für eine Fika genommen. Hierbei unterbricht man jegliche anderen Tätigkeiten, um einen Moment inne zu halten und sich auf das Gute im Leben zu fokussieren. Dieses kleine, alltägliche und doch so simple Ritual hat mir gezeigt, dass es die kleinen Dinge im Leben sind, auf die es ankommt. Kurzum, meine Unsicherheit vor dem Auslandssemester stellte sich als völlig unbegründet heraus, da sich der Schritt ins Ungewisse im Nachhinein weitaus mehr als gelohnt hat.

2. Vorbereitungen vor Antritt des Auslandsaufenthalts

Die Vorbereitungen für das Auslandssemester begannen bereits mit der Entscheidung sich auf ein solches zu bewerben. Hierfür muss ein Jahr im Voraus eine schriftliche Bewerbung, welche ganz klassisch aus einem Lebenslauf und einem Motivationsschreiben besteht, eingereicht werden. Nach ungefähr zwei Monaten des Wartens, erhielt ich dann meine Zusage für ein Auslandssemester in Schweden. Dies war der Startschuss für alle weiteren Vorbereitungen. Bei dem gesamten Prozess wird man durch das Akademische Auslandsamt (AAA) unterstützt, indem dieses unter anderem per Mail über die notwendigen Schritte informiert. Für die Finanzierung des Auslandsaufenthalts durch Erasmus sind folgende Dokumente essentiell: Ein *Transcript of records*, welches eine Übersicht über die bereits erbrachten Leistungen liefert, ein *Learning Agreement*, in welchem die festgelegten Kurse für das Auslandssemester sowohl von der Heimuniversität, als auch der Gastuniversität bestätigt werden und einem *Grant Agreement*. Des Weiteren muss im Vorhinein ein online Sprachtest in Englisch absolviert werden. Nach der Absolvierung wird ein Zertifikat mit dem jeweiligen Englischsprachniveau ausgestellt, welches dann an das AAA weitergeleitet werden muss. Die Erstellung und Vervollständigung der genannten Dokumente erfordert einiges an Zeit, wobei das AAA jedoch immer eine Anlaufstelle für Fragen und Unklarheiten darstellt. Folglich ist auf die Unterstützung des AAA mehr als Verlass.

Im zweiten Teil des Bewerbungsprozesses geht es um die tatsächliche Bewerbung an der Gasthochschule, in meinem Fall der Kristianstad University (HKR). Der gesamte Prozess läuft über ein Online-Portal, in dem Schritt für Schritt erklärt wird, welche Aufgabe als nächste ansteht. Gleichzeitig

erhält man jegliche wichtigen Informationen per Mail von der Koordinatorin der Gasthochschule, die wie das AAA jederzeit für Fragen und Unklarheiten Unterstützung bietet. Ich habe bei dem gesamten Bewerbungsprozess, trotz so mancher Komplikationen, sehr viel Unterstützung sowohl von Seiten des AAA, als auch der HKR bekommen.

Neben dem Bewerbungsprozess musste ich mit den DozentInnen zu Hause Absprachen zwecks der Prüfungsleistungen führen, da das Semester in Schweden bereits im Januar begann und das laufende Semester daheim noch bis Anfang März ging. Insgesamt war die Erbringung der Prüfungsleistungen in den meisten Modulen, trotz meiner früheren Abwesenheit, kein Problem. Allerdings gab es auch einige Schwierigkeiten, die innerhalb meiner Kohorte zu Unruhe geführt haben, im Nachhinein jedoch bewältigt werden konnten.

Neben den ganzen Formalitäten musste ich mich natürlich noch privat auf das Auslandssemester in Schweden vorbereiten. Hierfür ist das wichtigste, denke ich, eine in Schweden gültige Krankenversicherung zu beantragen, falls diese nicht schon vorhanden ist.

Neben der Herausforderung meinen Koffer für den Auslandsaufenthalt zu packen, bestand die größte Hürde für mich allerdings darin, meinen Liebsten zu sagen: „Bis bald“.



Let the journey begin



New home

3. Studium im Gastland

5 Monate Studium in einem anderen Land und auf einer anderen Sprache warteten auf mich. Zum einen freute ich mich auf diese Herausforderung, doch gleichzeitig hatte ich auch Respekt davor. Gestartet hat alles mit meiner Kurswahl, die ich bereits von Deutschland aus festlegte. Hierbei ist es wichtig, dass die Kurse von den AnsprechpartnerInnen genehmigt werden, um sicher zu gehen, dass diese (in der Regel) 30 ECTS umfassen und mit den Modulen der PH übereinstimmen. Ich entschied

mich für folgende drei Kurse: Sustainable development focusing on climate, conflicts, migration, and health; Sweden: Culture and Society und Intercultural Communication.

IH8621 Sustainable development focusing on climate, conflicts, migration, and health (7.5 ETCs): In Sustainable development hatten wir zwei verschiedene Dozierende, welche beide sehr offen und hilfsbereit waren. Zudem hatten wir immer mal wieder „Guest lectures“, in welchen uns ExpertInnen über spezifische Themen Impulse gaben. Die Prüfungsleistungen bestanden aus drei unbenoteten (pass or fail) „Oral Discussions“, in welchen über zuvor festgelegte Themen in einer Gruppe diskutiert wurde und die Ergebnisse der Diskussion anschließend präsentiert werden mussten. Die benotete Prüfungsleistung bestand in einem „Individual written paper“. Hierzu sollten wir eine Person aus der Arbeitswelt interviewen und einen Strategieplan entwickeln, um das entsprechende Unternehmen nachhaltiger zu gestalten, sowie Handlungsspielräume im Umgang mit Konflikten, Migration und Gesundheit aufzeigen.

HW2114 Sweden: Culture and Society (7.5 ETCs): In Sweden: Culture and Society erhielten wir viele verschiedene Informationen zu Schwedens Geschichte, Schwedens Politik, aber auch zu bestimmten Traditionen, sowie alltäglichen Abläufen. Die Prüfungsleistung in diesem Kurs bestand aus einem unbenoteten Präsentation und zwei schriftlichen benoteten „Individual written paper“. Für das erste paper durften wir uns eigenständig für ein problemorientiertes Thema entscheiden, welches im Bezug zu Schweden stehen musste, wohingegen das Thema für das zweite paper zuvor von dem Dozierenden festgelegt wurde.

MW2115 Intercultural Communication (15 ETCs): In Intercultural Communication lernten wir alles Mögliche über verschiedene Kommunikationsstile, abhängig von der jeweiligen Kultur, bis hin zu den Konflikten und Missverständnissen, welche damit einhergehen können. Die Prüfungsleistungen in diesem Kurs sind sehr vielschichtig, teilweise auch herausfordernd, aber alles in allem durchaus machbar. Die Aufgaben beinhalten zwei „individual written paper“, Präsentationen, Gruppendiskussionen, ein Gruppenprojekt mit anschließendem Report und eine online Multiple Choice Klausur.

Das Studieren in Schweden ist generell anders strukturiert als in Deutschland. Es kennzeichnet sich vor allem durch eine geringere Vorlesungsquote, dafür aber mehr eigenständiges arbeiten. Zudem beginnen manche Kurse erst zu Mitte oder Ende des Semesters, wohingegen andere dann schon abgeschlossen sind. Für jeden Kurs muss man sich eine Woche vor Kursbeginn einschreiben. Eine genaue Anleitung, wie der Einschreibungsprozess funktioniert, erhält man direkt zu Beginn des Aufenthalts in einem „Exchange Student Guide“, indem auch alle weiteren wichtigen Informationen stehen.

Im Allgemeinen sind die Gasthochschule und die dort Zuständigen für international Studierende sehr engagiert. In meiner ersten Woche an der HKR wurden wir beispielsweise 2x zum Essen eingeladen. Außerdem wurde ein „Treasure hunt“ (Schnitzeljagd) durch Kristianstad organisiert, bei welchem die Gewinner am Ende sogar einen Preis erhielten. Die vermeintlich beliebtesten Freizeitaktivitäten waren allerdings die organisierten „Fikas“. Diese boten eine tolle Möglichkeit, um neue Kontakte zu knüpfen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Und das Beste: Es gab kostenlosen Kaffee und Süßgebäck ;) Außerdem bot die HKR noch weitere Veranstaltungen an, bei denen man sich vorab per Mail anmelden konnte. Diese umfassten zum Beispiel einen Quiz Abend mit kostenlosem Essen, oder einen 5km Run. Hinzu kommt, dass auf die Unterstützung der Gasthochschule bei Fragen oder Unklarheiten wirklich immer verlass ist.

Des Weiteren organisierte die HKR einen Kurztrip nach Kiruna (Schwedisch Lappland) und einen nach Stockholm & Helsinki. Ich habe mich für beide Trips angemeldet und kann es wirklich jedem ans Herz legen, das Gleiche zu tun. Beide Trips waren eine absolute Bereicherung, da ich auf diesen unglaublich viele Erfahrungen sammeln durfte und wir auf diesen Trips als Gruppe nochmal richtig zusammengewachsen sind.



Kiruna, Swedish Lapland



Åhus Äspet



Sölvesborg

4. Aufenthalt im Gastland

Mein Auslandssemester in Schweden bestand jedoch nicht nur aus Studieren, sondern insbesondere aus vielen schönen Momenten, neuen Erfahrungen und so machen Abenteuer. Ich entschied mich vor Antritt meiner Reise dazu in Åhus zu wohnen, wo ich mir ein kleines Häuschen mit meiner Mitbewohnerin teilte. Mit meiner Entscheidung nur 5 Minuten zu Fuß ans Meer zu benötigen, war ich bis zuletzt sehr glücklich. Generell muss ich sagen, dass ich in Åhus, aber auch in Kristianstad sehr liebevolle und tolle Menschen kennengelernt habe, die für mich in den vergangenen 5 Monaten wirklich Familie geworden sind. Gemeinsam mit dieser Truppe habe ich unfassbar viel erlebt. Von gemeinsam einkaufen, am Strand spazieren gehen, zusammen kochen, über etliche Tagesausflüge und natürlich auch vielen Fikas, war alles dabei. Als Tagesausflüge sind die Städte Malmö, Lund, aber auch Helsingborg sehr empfehlenswert. Zudem lohnt es sich auch einmal ins IKEA-Museum nach Älmhult, oder in einen Elchpark zu fahren. Ein weiteres Ausflugsziel, welches wir durch Zufall entdeckt und lieben gelernt haben, ist der Ort Sölvesborg. Neben all den Ausflügen, die wir gemacht haben, war es für mich jedoch mit am Schönsten, einfach am Strand entlangzulaufen, durch die Wälder in Åhus zu spazieren, oder einen Abstecher nach Åhus Äspet (Naturreservat) zu machen. Ganze 5 Monate in Schweden neigen sich dem Ende zu und trotz anfänglicher Aufregung hat sich der Antritt dieser Reise für mich mehr als gelohnt. Ich bin immer wieder erstaunt, wie viel ich in den letzten 5 Monaten erleben durfte. Im Allgemeinen kann ich wirklich jedem, der mit dem Gedanken spielt, ein Auslandssemester zu machen, nur wärmstens empfehlen, sich dafür zu bewerben und den Schritt ins Ungewisse zu wagen. Trotz anfänglicher Zweifel und so manchen Herausforderungen während meines Aufenthalts habe ich hier Erfahrungen gesammelt, die ich nicht missen möchte. Vor Antritt meiner Reise nach Schweden haben mir einige Personen gesagt, dass ich dort nicht hingehöre, um zu studieren, sondern primär um zu leben. Um ehrlich zu sein, habe ich diesen Satz bis dato, nicht nachvollziehen können, aber heute weiß ich genau, was damit gemeint war. Das Potenzial zu wachsen und sich selbst zu entfalten ist im Ausland sehr hoch. Ich für meinen Teil kann abschließend nur sagen, dass mein Auslandssemester in Schweden, trotz so mancher Hürden, wirklich die beste Entscheidung meines Lebens war.

5. Praktische Tipps



1. Bankkarte/ Kreditkarte immer bei sich haben! (in Schweden zahlt man wirklich alles mit Karte)
 2. Supermärkte haben 7 Tage die Woche geöffnet
 3. App: Skanetrafiken (Bus & Bahntickets + es gibt Gruppenrabatte, sobald man ein Ticket für mehrere Personen bucht)
 4. Lunchbuffets: Viele Restaurants in Skåne bieten ein Mittagsbuffet, meist von 11.00-14.00 an, bei welchen man zwischen 10-15 € bezahlt und Essen, Wasser, sowie Kaffee inbegriffen sind. Empfehlungen: Rosegarden, Kristianstad; Bistro Arum, Kristianstad; Mezaya, Lund; Laziza, Malmö.
 5. Melde dich beim Hochschulsport an! (Gute Möglichkeit, um neue Kontakte zu knüpfen)
- Und alles in allem gilt einfach: ENJOY!