



Erfahrungsbericht meines Auslandssemesters in Kristianstad, Schweden



Studiengang: B.Sc. Gesundheitsförderung und Prävention

Semester: Wintersemester 2023/2024

Gasthochschule: Kristianstad University, Schweden (HKR)

gefördert mit Erasmus+

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

Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass meine Erwartungen an das Auslandssemester an der Kristianstad University in Schweden übertroffen wurden. Ich habe Freundschaften mit Menschen aus aller Welt geschlossen, neue Kulturen kennenlernen dürfen und auch interessante und mir bislang unbekannte Fächer und



Strand in Åhus

Vorlesungen besucht. Die schwedische „Fika“, also die tägliche Kaffeepause mit einer traditionellen Zimtschnecke hat mir dabei besonders gut gefallen. Auch das Leben im Åhus Resort, direkt am Meer war wunderschön und unvergesslich. Durch die durchstrukturierten Vorlesungszeiten hatte ich auch viel Freizeit, welche ich genutzt habe, um das Land zu bereisen. Ich würde mich immer wieder für ein Auslandssemester an der Kristianstad University entscheiden.

Vorbereitungen vor Antritt des Auslandsaufenthalts

Nach einem von der PH organisierten Informationsnachmittag zum Auslandssemester wurde mein Interesse für Schweden geweckt. Demzufolge habe ich mich daher mit einem Motivationsschreiben, meinem Lebenslauf und meinem aktuellen Notenspiegel circa ein Jahr vor Beginn des Auslandssemesters beim akademischen Auslandsamt der PH beworben. Im April 2023 habe ich dann eine Zusage erhalten.

Nach der Zusage und vor Antritt der Reise ins Auslandssemester nach Schweden mussten noch einige organisatorische Vorbereitungen getroffen werden. Dabei haben wir von Frau Gruber eine „Schritt für Schritt“ Anleitung erhalten. Bei Fragen konnten wir uns jederzeit an sie wenden. Die Dokumente „Transcript of Records“, das „Learning Agreement“ und das „Grant Agreement“ waren wichtige Dokumente, für die Anerkennung der ECTS- Punkte der in Schweden belegten Fächer und Kurse, sowie für die finanzielle Unterstützung des Erasmus-Programms. Auch hierbei erhielten wir Hilfe.

Da ich an der HKR auf Englisch studiert habe, musste ich vor Antritt noch einen Sprachtest absolvieren. Dieser war jedoch gut machbar. Die Fächer an der Partnerhochschule durfte ich selbst wählen. Sie mussten vor Antritt jedoch noch mit der Studiengangsleitung (Frau

Schröder) abgestimmt werden. Nachdem die organisatorischen Dokumente ausgefüllt und unterschrieben waren, habe ich mich um eine Unterkunft gekümmert. Von der HKR wurden uns zwei Vorschläge zu Unterkünften gegeben. Da diese Vorschläge für mich gepasst haben, habe ich mich auf die beiden Unterkünfte beworben und auch meine erste Priorität, nämlich das Ahus Resort, bekommen.

Kurz vor Antritt der Reise wurde von Frau Gruber und Frau Becker noch ein Workshop für alle, die bald ins Auslandssemester gehen, angeboten. Wir haben uns über einen möglichen „Kulturschock“, sowie den Umgang mit Heimweh unterhalten. Zudem wurde uns versichert, dass wir uns auch während des Aufenthaltes jederzeit bei Problemen melden können. Das hat mir persönlich eine große Sicherheit gegeben.

Neben den bürokratischen Vorbereitungen der beiden Hochschulen habe ich auch noch private Vorbereitungen getroffen und mich zum Beispiel um eine Auslandsrankenversicherung und die Anreise gekümmert. All die Bemühungen und bürokratischen Vorbereitungen haben sich gelohnt. Nach der Verabschiedung von Familie und Freunden hat für mich die aufregende Reise ins Unbekannte dann begonnen 😊.

Studium an der Kristianstad University (HKR), Schweden



Meine Vorfreude auf das Auslandssemester war riesig und hat sich bewahrheitet. Natürlich hatte ich jedoch auch Respekt vor Herausforderungen, wie beispielsweise die Kurse auf Englisch zu belegen, nette Leute kennenzulernen und generell eine schöne und unvergessliche Zeit zu haben. All meine Sorgen haben mit der Zeit nachgelassen und ich konnte das Auslandssemester in vollen Zügen genießen.

Ich habe fünf Monate (von August bis Januar) an der HKR mit vielen weiteren internationalen und auch nationalen

Studierenden, gelernt, gelebt und gelacht.

Die Auswahl an möglichen Kursen war ziemlich groß und auch wirklich interessant. Da die einzelnen Fächer in Schweden mehr ECTS-Punkte als in Deutschland geben, habe ich mich

für drei Fächer entschieden. Das Semester war nochmal in zwei Hälften unterteilt, deshalb hatte ich in der ersten Hälfte nur ein Fach, nämlich „Intercultural Communication“. Dieses Fach hat 15 ECTS-Punkte gegeben und ging über das ganze Semester. In dem Kurs waren nur internationale Studierende. Als Prüfungsleistung mussten wir hier eine schriftliche Klausur schreiben, eine Gruppenhausarbeit abgeben und noch eine Gruppenpräsentation halten. Über den gesamten Zeitraum hinwegesehen, war das gut machbar.

Als zweites Fach habe ich mir „Dimensions of Sustainable Food Consumption“ herausgesucht. Das Fach hat 7.5 ECTS-Punkte gegeben und mir eindeutig am besten gefallen. Hier waren wir eine gemischte Gruppe aus „Internationals“ und Einheimischen. Als Prüfungsleistungen mussten wir hier eine Hausarbeit schreiben, sowie mehrere Gruppendiskussionen führen. Da in diesem Kurs auch Studierende des Gastronomie-Programms waren, wurden wir des Öfteren bekocht 😊.

Das letzte Fach, das ich gewählt hatte, war „Sweden Culture and Society“, welches ebenfalls 7.5 ECTS-Punkte gab. Hier haben wir interessante Fakten über Schweden allgemein, aber auch das schwedische Schul- und Gesundheitssystem kennengelernt. Neben zwei kleinen Hausarbeiten haben wir hier noch eine Gruppenpräsentation gehalten.

Alle Kurse fanden in Präsenz an der HKR statt. Ein Unterschied, der mir im schwedischen Uni-System auffiel, ist, dass die Veranstaltungen nicht wöchentlich, beziehungsweise regelmäßig stattfinden. Am Anfang des Semesters bekommt man eine Liste, mit allen Terminen und Vorlesungszeiten. Jede*r meiner Lehrpersonen war total hilfsbereit und stand bei Fragen stets für die Studierenden bereit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ich die Wahl der drei Kurse perfekt fand und sie auch wieder wählen würde.



Lofoten, Norwegen

Aufenthalt im Gastland

Da ich während meines Semesters immer mal wieder Wochen ohne Vorlesungen und Seminare hatte, habe ich viele kleinere Trips durch Schweden und auch Norwegen unternommen. Mit drei weiteren Kommilitonen war ich zum Beispiel in Norwegen auf den Lofoten. Die Fjord-Landschaft hat mich absolut begeistert. Auch die Auslandsbeauftragten der HKR haben für uns „Internationals“ immer mal wieder kleinere Ausflüge und sogar zwei Trips geplant. Wir waren beispielsweise alle zusammen in Stockholm und sind von dort aus mit der Fähre über Nacht nach Tallin (Estland) gefahren. Außerdem sind wir Anfang Dezember alle zusammen nach Kiruna, also nach Lappland gefahren. Die Polarlichter, die Husky-Schlittentour, die zugefrorenen Seen und der Fakt, dass es tagsüber nicht hell geworden ist, haben die Reise für mich unvergesslich gemacht.



Stockholm



Abisko, Lappland

Abgesehen von den Reisen, die wir unternommen haben, gibt es auch in Südschweden viele sehenswerte Küstenstädte. Malmö, Lund, Ystad oder auch Karlskrona sind auf jeden Fall einen Tagesausflug wert. In Göteborg haben wir die größten Zimtschnecken, auf Schwedisch „Kanelbullen“ gegessen. Mein persönliches Highlight war die Elchsafari in Smaland. Hier fährt man entweder mit einem eigenen Auto oder mit der vor Ort stehenden Bahn durch den Wald und kann die dort lebenden Elche beobachten.

Während des Semesters hat die HKR uns Studierenden zudem einiges angeboten. Es gab zum Beispiel eine „Sports Union“, bei der man sich für verschiedene Sportarten anmelden konnte. Neben Salsa und Volleyball stand auch Schwimmen, Klettern und Paddle-Tennis zur Auswahl. Die Auslandsbeauftragten haben uns auch des Öfteren zu einer „Fika“ eingeladen. An freien Nachmittagen bin ich auch gerne in Åhus, entweder im Wald oder am Hafen spazieren gegangen, oder habe mich einfach nur ans Meer gesetzt.

Praktische Tipps für Nachfolgende Stipendiatinnen und Stipendiaten

Ich habe insgesamt fünf Monate in Schweden verbracht. Da mein Auslandssemester im August gestartet hat und bis Januar ging, ist es auf jeden Fall sinnvoll Sommerbekleidung und auch sehr warme Kleidung für die Wintermonate einzupacken. Da es an der Küste auch das ein oder andere Mal regnet und sehr windig ist, ist eine Regenjacke von Vorteil. Der Lebensmitteleinkauf und auch das Busticket zur Hochschule sind im Vergleich zu Deutschland etwas teurer. Da das gesamte Erasmus Geld schon für die Miete drauf ging, ist es sinnvoll, sich vor dem Auslandssemester etwas Geld anzusparen, um sich auch die ein oder andere Fika gönnen zu können.

Für jemanden, der ein Auto zur Verfügung hat, würde es sich lohnen, mit ihm nach Schweden zu fahren. Da das Ahus Resort etwas weiter weg von Kristianstad und auch der HKR ist, und die Busfahrkarten teuer sind, würde man daher etwas Geld sparen. Außerdem könnte man so auch Ausflugsziele erreichen, die mit dem Bus nicht erreichbar sind. Ein weiterer Tipp meinerseits ist, sich auf die netten Menschen und vor allem die gelassenere Mentalität der Schwed*innen einzulassen.



Kiruna



Ahus Resort