

# Erfahrungsbericht

---

Auslandsaufenthalt an der Umeå University in Schweden

23. Januar bis 23. April 2012

## Vorbereitung

### Bewerbungsverfahren

Eine Infoveranstaltung an meiner Heimathochschule machte mich auf das ERASMUS-Programm und eine bestehende Kooperation mit der Umeå University aufmerksam. Zunächst bewarb ich mich bei meinem Studiengangskoordinator und reichte folgende Unterlagen ein:

- Ausgefülltes Antragsformular inkl. Bescheinigungen von Sprachkenntnissen
- Lebenslauf + Foto
- Motivationsschreiben
- Aktuelles Transcript of Records

Anschließend habe ich mich bei dem ERASMUS-Büro an der HAW beworben und hierfür ebenfalls Bewerbungsunterlagen und die ausgefüllten ERASMUS-Formblätter eingereicht.

Des Weiteren habe ich mich über die einzelnen Arbeitsgruppen an der Umeå University informiert, und ein paar Arbeitsgruppenleiter angeschrieben, ob ich mein Praktikum bei Ihnen durchführen darf. Glücklicherweise habe ich eine sehr gute Arbeitsgruppe im Department Molecular Biology gefunden, die sich mit Tumorbilogie beschäftigt.

### Anreise

Für die Reise von Hamburg nach Umeå habe ich mich für die Fluggesellschaft SAS entschieden. Hierbei hatte ich zwei Stopps (Kopenhagen und Stockholm) und bin ohne Komplikationen in Umeå angekommen. Am Flughafen stand der Airport Bus, mit dem ich zum International Housing Office (IHO) gefahren bin, schon bereit. Nachdem ich beim IHO meinen Schlüssel abgeholt hatte, konnte ich mit einem anderen Bus zu meinem Studentenzimmer kommen.

### Wohnungssuche und Unterkunft

Die Wohnungssuche ist an der Umeå University sehr gut organisiert. Ich habe mich an das International Housing Office der Umeå University gewendet und bekam ein Zimmer zugewiesen. Ich habe in dem Stadtteil Ålidhem in der Straße Historiegränd gewohnt.

Ålidhem ist ein Stadtteil in dem vor allem Studenten wohnen; man könnte daher auch von einer Studenten-Wohnsiedlung sprechen. Mein Zimmer und mein eigenes Badezimmer waren ungefähr 20 m<sup>2</sup> groß und das Zimmer war mit Bett, Nachttisch, Regal, Kleiderschrank, Schreibtisch und Stühlen ausgestattet. Die Küche und der Aufenthaltsraum haben sich acht Personen geteilt.

Von dem Stadtteil Ålidhem ist die Universität in 15-20 Minuten zu Fuß zu erreichen, ein ICA-Supermarkt und eine Poststation befinden sich in unmittelbarer Nähe und man kann innerhalb von

10-15 Minuten zu dem Sportzentrum IKSU gelangen. Um in das Stadtzentrum zu kommen, kann man entweder den Bus nehmen (15 Min. Fahrzeit) oder mit dem Fahrrad fahren. Da ich im Winter in Umeå war und auch bei meiner Abreise Ende April noch Schnee lag, habe ich mein Fahrrad allerdings nur in den letzten 3-4 Wochen genutzt.

## Versicherung

Der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD) bietet eine kombinierte Kranken-, Haftpflicht- und Unfallversicherung für Studierende an. Diese Versicherung kostet 23,50 Euro pro Monat. Dieses Angebot habe ich gerne genutzt, da andere Auslandversicherungen deutlich teurer waren.

## Praktikum

An der Umeå University habe ich meine Projektstudie im Department Molecular Biology und zwar in der Arbeitsgruppe Cancer Research von Prof. Bengt Hallberg absolviert. In dieser Arbeitsgruppe habe ich Vollzeit drei Monate im Labor gearbeitet und hatte eine ausgezeichnete Betreuung. In der ersten Woche habe ich Literatur zu meinem Thema bekommen und habe mich intensiv damit beschäftigt. In der darauffolgenden Woche wurde mir gezeigt, wie ich die Versuche durchführe und nach kurzer Zeit konnte ich die Versuche eigenständig durchführen. Allerdings konnte ich jederzeit nachfragen, die weitere Arbeit besprechen und habe von meinen Kollegen sehr viel Unterstützung bekommen. Es war schön, dass immer jemand ein offenes Ohr für mich hatte. Die Arbeitssprache war übrigens Englisch. Somit wurden auch die wöchentlichen Meetings für das Department und alle Seminare, in denen Mitarbeiter ihre Arbeit vorstellten, auf Englisch gehalten. Am Ende meines Praktikums habe ich einen Vortrag über mein Thema und die Ergebnisse gehalten und schreibe derzeit an einem Report.

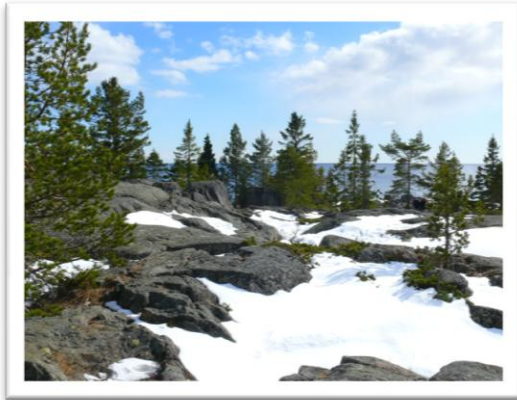
## Alltag und Freizeit

Da ich zu Beginn des Frühjahr-Semesters mit meinem Praktikum begonnen habe, hatte ich die Möglichkeit an einem Schwedisch-Sprachkurs (2 x 2 Stunden pro Woche) und an dem so genannten Buddy Programme teilzunehmen.

Bei dem Buddy Programme werden alle interessierten, internationalen Studierenden in Gruppen eingeteilt und von jeweils von ca. 5-7 „Buddies“ betreut. Bei den *Buddies* handelt es sich um Schweden, welche auch an der Umeå University studieren und mehrere Gruppentreffen und Aktivitäten organisieren. In meiner *Buddygroup* haben wir zum Beispiel zusammen gegrillt, gebacken, Waffeln gegessen, einen Film geguckt, gefeiert, sind Schlitten gefahren und haben Schneeskulpturen kreiert. In einer solchen *Buddygroup* lernt man nicht nur jede Menge anderer Studenten, sondern auch viele schwedische Traditionen kennen.

Des Weiteren war ich auch Mitglied in dem IKSU Sportcenter (<http://www.iksu.se>). Es ist ein riesiges Sportcenter, welches diverse Sportkurse, ein Fitnesscenter und mehrere Spielfelder für Ballsportarten anbietet. Besonders im Winter kann ich dieses Sportcenter sehr empfehlen. Man hat den Eindruck, dass jeder an der Universität in seiner Freizeit zu IKSU geht und es macht besonders Spaß, wenn man gemeinsam Kurse besucht. Bei IKSU gibt es übrigens auch einen kleinen Laden (SAREK), bei dem man sich Ski- oder Wander-Ausrüstung leihen kann. Ich habe mir dort Langlauf-

Skier geliehen. Und für alle, die für einen Tag einen Wanderausflug machen möchten, kann ich das Naturreservat Strömbäck Kont empfehlen. Man kann dieses Naturreservat sehr gut mit einem öffentlichen Bus erreichen, eine Wanderung um den dortigen See machen und am Meer eine Pause einlegen.



Naturreservat Strömbäck Kont am Meer



Schwedische Landschaft

## Fazit

Einen Auslandsaufenthalt in Umeå kann ich jedem empfehlen. Die Universität ist hervorragend organisiert, mein Praktikum war ausgezeichnet betreut und Umeå ist eine schöne schwedische Kleinstadt. Des Weiteren habe ich fachlich viel dazugelernt und habe mein Englisch verbessert. Außerdem kann ich nun ein wenig schwedisch und habe die schwedische Kultur kennengelernt. Ich würde mich jederzeit wieder für diesen ERASMUS-Auslandsaufenthalt entscheiden.