

Auslandssemester in Umeå (Schweden)

Das Wintersemester 13/14 habe ich an der *Umeå Universitet* in Nordschweden verbracht. Umeå liegt etwa 650km nördlich von Stockholm an der Küste und hat ungefähr 100.000 Einwohner (wovon ziemlich viele Studenten sind), ist also eine nette, kleine Studentenstadt. Die Uni ist eine ERASMUS-Partneruniversität im Fach *Molecular Life Sciences* mit der Uni Hamburg und ist sehr gut auf internationale Studenten eingestellt. Ich habe mich aus mehreren Gründen entschieden mein Auslandssemester dort zu machen: zum einen war ich schon vorher oft in Schweden und habe auch bereits Schwedisch gelernt (was aber absolut keine Bedingung ist), die Uni hat einen sehr guten Ruf (in vielen Erfahrungsberichten habe ich nur Gutes gelesen) und natürlich hat mich auch die Landschaft in Nordschweden gereizt.

Austauschprogramm und Auswahlrunde

Wie bereits erwähnt habe ich das Auslandssemester mit dem ERASMUS-Programm gemacht. Das hat den Vorteil, dass zwischen den Partneruniversitäten bestimmte Abkommen aufgestellt wurden und man sicher sein kann, dass die Qualität der Partnerhochschule gut ist (auch weil bereits andere Studenten Erfahrungen damit gemacht haben). Außerdem wird gewährleistet, dass keine Studiengebühren anfallen, kein Toefl-Test oder Ähnliches gemacht werden muss und dass dort Kurse belegt werden können, die hier in Hamburg angerechnet werden. Ein nicht unwichtiger Aspekt ist auch der finanzielle Zuschuss durch ERASMUS.

Für die Bewerbung habe ich im Januar 2013 meine Unterlagen eingereicht. Da nicht viele ins Ausland wollten, war es kein Problem den Platz zu bekommen.

Vorbereitung und Anreise

Die weitere Vorbereitung und der weitere Bewerbungsverfahren waren eigentlich recht einfach: ich wurde in Umeå nominiert, musste dann den Platz dort annehmen und dann die Kurse wählen (und somit das *Learning Agreement* beschließen). Die Kurswahl war einfach, da die Internetseite der *Umeå Universitet* sehr übersichtlich ist. Es gibt zu jedem Kurs eine Kursbeschreibung, auch mit der Anmerkung auf welcher Sprache der Kurs ist (Masterkurse sind eigentlich alle auf Englisch, viele Bachelorkurse ebenfalls). Wenn man Fragen hat, habe ich die Erfahrung gemacht, dass eigentlich alle dort sehr schnell auf formlose E-Mails antworten und immer hilfsbereit sind. Besonders Monika Larsson, die im *International Office* arbeitet, weiß eigentlich auf jede Frage eine Antwort und ist richtig nett. Es ist auch meist kein Problem, Kurse später wieder abzuwählen (natürlich immer nach Absprache) oder welche dazu zu wählen. Nach der Kurswahl musste man noch einige Unterlagen bei der *Abteilung Internationales* im ERASMUS-Büro einreichen und etwa im Mai, nachdem man die offizielle *Letter of Acceptance* und viele weitere nützliche Informationen im Rahmen des *Welcome Package* aus Schweden bekommen hat, das Wohnheim „buchen“. Das Semester in Schweden beginnt dann Ende August mit einer *Welcome Week*.

Nach Umeå kommt man mit Flugzeug, Bus oder Bahn je nachdem wie viel Zeit man für die Anreise einplanen möchte, wie viel Geld man hat und wie viel Gepäck zu transportieren ist.

Als Krankenversicherung hatte ich keine Zusatzversicherung, sondern nur die normale gesetzliche Krankenversicherung mit der europäischen Versichertenkarte. Mit dieser Versicherung sind viele Behandlungen abgedeckt, allerdings muss man sich bewusst sein, dass Zusatzkosten auf einen zukommen können z.B. bei Zahnarztbesuchen, Praxisgebühr, Medikamente...

Finanzierung des Auslandsaufenthalts

Wenn man sich für Schweden als Ort für ein Auslandssemester entscheidet, muss man sich bewusst sein, dass Schweden nahezu in allen Bereichen teurer ist als Deutschland. Besonders bei Lebensmitteln fällt das natürlich schnell auf, aber auch Fahrkarten, Miete der Studentenwohnheime, Kino etc. sind teuer. Bezüglich der Lebensmittelpreise ist es günstiger (und zudem natürlich noch schön), wenn man sich regelmäßig mit Freunden trifft und zusammen kocht. Für Möbel, Geschirr, Klamotten und Bücher gibt es jede Menge second-hand Läden in Umeå, wo man vieles günstig bekommt. In Schweden Geld nebenher zu verdienen ist nicht so einfach, da man für viele Jobs die so genannte Personenummer braucht. Diese bekommt man aber nur, wenn man länger als ein Jahr in Schweden bleibt.

Es ist sicherlich sinnvoll sich vor Beginn des Auslandssemesters um ein Stipendium zu kümmern und genug finanzielle Reserven zurückzulegen.

Unterbringung

Für Austauschstudenten werden über das *International Housing Office* Zimmer in Studentenwohnheimen angeboten. Dieses Angebot sollte man auf jeden Fall annehmen, da es sonst fast unmöglich ist eine Wohnung zu bekommen. Etwa Mitte Juni kann man, nachdem man einen Vorschuss bezahlt hat, aus einem großen Angebot von Zimmern (in unterschiedlichen Wohngebieten und in unterschiedlichen Preisklassen) auswählen. Dabei gilt: first come – first serve. Ich habe in Nydalahöjd gewohnt. Mir hat es dort sehr gut gefallen und ich würde auch wieder dahin gehen. Allerdings kommt es immer ein wenig drauf an, was einem bezüglich der Wohnsituation am Wichtigsten ist. Ålidhem ist eigentlich das Hauptwohngebiet für (internationale) Studenten. Dort hat man direkt einen Supermarkt, die Wege zur Uni und zum IKSU (Sportzentrum) sind sehr kurz, Korridorpartys finden fast alle in Ålidhem statt und es wohnen einfach alle Leute da. Aber die Häuser und Korridore in Ålidhem gehören zu den Ältesten (sind auch teilweise etwas heruntergekommen), es ist dort teilweise schon recht dreckig in manchen Korridoren und wenn man Pech hat, hat man jedes Wochenende (auch wenn man keine Lust hat!) eine Party bei sich im Flur. In Nydalahöjd ist es ruhiger, die Zimmer und die Küchen/Aufenthaltsräume sind sehr viel größer und moderner, man ist sehr schnell am Nydalasee (perfekter Ort zum Nordlichter gucken, zum Schlittschuhfahren, baden, grillen...) und mit dem Fahrrad ist man auch schnell in der Uni und in Ålidhem. Über die anderen Wohnheime kann ich nicht so viel sagen. Generell sollte man sich ein gebrauchtes Fahrrad kaufen! Wenn man im Sommer hinkommt ist das sehr schwierig, weil alle eins haben wollen, und man muss schon etwas Geld investieren, aber es lohnt sich auf jeden Fall. Busse fahren zwar auch überall hin, aber die Fahrkarten sind teuer. Und zu Fuß gehen hat man spätestens nach einer Woche satt.

Studium

In Umeå ist der Campus (inkl. Universitätskrankenhaus) etwas abseits vom Rest der Stadt. Abgesehen vom *Art Campus* befinden sich alle Fachrichtungen auf „einem Fleck“, daher findet man sich auch recht schnell zurecht. Auch wenn die Wege auf dem Campus nicht lang sind, sollte man sich, wie bereits erwähnt, auf jeden Fall ein Fahrrad zulegen um gut zur Uni oder auch in die Innenstadt zu kommen.

Bei der Anreise sollte man auf jeden Fall darauf achten, dass das *International Office* geöffnet hat, da man dort die *Confirmation of Arrival* unterschreiben lassen muss und den Wohnheim Schlüssel bekommt. Alle weiteren Informationen bekommt man in einer sehr gut organisierten *Welcome Week*.

Generell sind das Studium und die Kurse ähnlich wie in Deutschland, es gibt meist Vorlesungen, Praktika, Präsentationen und zum Kursabschluss eine Klausur. Aufpassen muss man, da generell in Schweden keine Noten vergeben werden, sondern nur eine Bewertung in „nicht bestanden“, „bestanden“ und „gut bestanden“. Wenn ein Kurs nicht mit einer Klausur, sondern z.B. nur mit einem Vortrag oder einer Hausarbeit abschließt (und daher keine prozentualen Ergebnisse in Noten umgerechnet werden können) kann es unter Umständen schwierig sein den Kurs hier anerkennen zu lassen! Gefallen hat mir, dass der Kontakt zu den meisten Lehrenden in Umeå sehr viel persönlicher und direkter war als hier in Hamburg.

Ich habe zunächst die Kurse *Immunology* (7.5 hp), *Epidemiologi och biostatistik* (ein Kurs auf Schwedisch, 7 hp), *Neurobiology* (7.5 hp), *Genetics II* (7.5 hp), *Swedish for international students II* (15 hp) und *Tandem Deutsch-Schwedisch* (3 hp) gewählt. Dabei bilden Immunologie, Bakterienphysiologie (habe ich nicht gewählt), Neurobiologie und Genetik ein „course package“ was von sehr vielen internationalen Studenten gewählt wird. Letztendlich habe ich Immunologie, Neurobiologie und den Schwedisch-Kurs dann tatsächlich mit einer Klausur abgeschlossen. Man sollte sich auf jeden Fall nicht zu viel für das Semester vornehmen, da man sich ja erstmal an das schwedische Unisystem gewöhnen muss (die Kurse finden dort nicht alle gleichzeitig, sondern nacheinander statt) und man ja außerdem auch nicht unbedingt jedes Wochenende in der Bibliothek sitzen möchte 😊

Ich würde allen raten den Schwedisch-Kurs zu belegen, der zweimal die Woche stattfindet. Für den muss man sich unbedingt rechtzeitig anmelden! Dieser ist vor allem für Anfänger sehr gut geeignet. Wenn man schon Vorkenntnisse hat würde ich ihn auch empfehlen, aber man wird wahrscheinlich nicht auf dem passenden Niveau einsteigen können (obwohl es einen Anfänger und einen Fortgeschrittenen-Kurs gibt, sind beide auf recht niedrigem Niveau).

Alltag/ Freizeitmöglichkeiten

Generell wird es internationalen Studenten sehr einfach gemacht sich in Umeå nach der Ankunft zurechtzufinden. Man kann sich für die *Buddy Groups* anmelden. Mit dieser Gruppe aus internationalen Studenten und Schweden unternimmt man, besonders in den ersten Wochen, sehr viel: International Dinner, Brännboll, Ausflug ins Kunstmuseum, Surströmming essen... Außerdem werden vom *International Office* viele Veranstaltungen angeboten wie z.B. Besuch des Planetariums, Fahrt zur Elch-Farm etc. Alle Infos zu den Veranstaltungen bekommt man über Facebook mitgeteilt. Schweden ist von der Kultur her natürlich nicht ganz so exotisch. Es gibt aber einige traditionelle Feste und Veranstaltungen, die man sich nicht entgehen sollte: Lucia-Fest, Julmarknad, Lichterfestival... Außerdem lassen sich viele Eigenarten der Schweden, wie z.B. die Fika (Kaffeepause, die man zu jeder Zeit am Tag am besten zusammen mit einem Kanelbulle und mit Freunden um sich herum) nur zu gerne in den eigenen Alltag einbauen. Alle die im Jahr 2014 nach Umeå kommen haben außerdem das Glück, dass Umeå in dem Jahr Kulturhauptstadt ist und viele zusätzliche kulturelle Veranstaltungen stattfinden.

Ansonsten lohnt es sich natürlich die Natur rund um Umeå zu erkunden. Mein wichtigster Rat: sucht euch jemanden, der ein Auto hat! Auto mieten ist teuer und umständlich und Busverbindungen gibt es sehr wenige. Tut euch dann am Wochenende mit 5 Leuten zusammen und fahrt weg. Scheut euch nicht vor dem bisschen Geld was ihr ausbebt, es lohnt sich auf jeden Fall, denn die Natur ist einfach nur meeeega schön. Es gibt einige Nationalparks, die nicht weit von Umeå entfernt sind und wohin man gut einen Tagesausflug machen kann. In manchen Nationalparks (z.B. im Skuleskogen) kann man

kostenlos in kleinen Hütten übernachten. Es lohnt sich auf jeden Fall auch für ein Wochenende in die „Berge“ zu fahren (z.B. nach Hemavan oder Ammarnäs, kommt man auch gut mit dem Bus hin), dort kann man wunderschön wandern und auch günstig unterkommen, wenn noch keine Ski-Saison ist.

Immer wieder hört man natürlich die Frage: Ist es da nicht immer dunkel? Besonders wenn man im Wintersemester nach Nordschweden geht, ist das natürlich auch eine berechtigte Frage, denn am kürzesten Tag im Jahr ist es dort wirklich nur etwa 4 Stunden „hell“ und man merkt auch tatsächlich, dass die lange Dunkelheit irgendwie träge macht. Aber dem kann man ja durch unterschiedliche Sachen entgegenwirken (viel unternehmen, Sport, Freunde treffen...) und die Dunkelheit hat auch Vorteile: nur bei klarem Himmel und wenn es richtig dunkel ist (und dann braucht man noch ein bisschen Glück), kann man am Nydalasee die Nordlichter am Himmel sehen 😊

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich durch meinen Aufenthalt in Umeå durchweg positive Erfahrungen gesammelt habe und mich dabei sowohl fachlich als auch persönlich sehr viel weiter entwickelt habe. Ich kann nur jedem empfehlen ein Auslandssemester ins Studium einzubauen und würde behaupten, dass Umeå dafür ein perfekter Ort ist.