

# Erfahrungsbericht: Umeå, SS 2013

## Vorbereitung (Planung, Organisation, Bewerbung beim Unternehmen)

Zunächst habe ich mich bei meinem Studienkoordinator beworben. Dieser wählte die bestgeeignetsten Studenten aus und meldete diese beim ERASMUS-Büro sowie bei der Wunschuniversität an. Alle weiteren Schritte liefen dann über das gut organisierte und freundliche ERASMUS-Büro an der HAW.

Ein passendes Labor am Wunschort musste ich mir selbst suchen. Hier war die Seite der Universität sehr hilfreich, die alle Arbeitsgruppenleiter und Themengebiete kurz vorstellt. Der Service der Universität ist unschlagbar! Immer nett, hilfsbereit und schnell. Das habe ich so vorher noch nie erlebt. Man wird sehr gut mit Informationen versorgt. Ein kleiner Haken auf einem Formular sorgt dafür, dass man ein Zimmer für den Zeitraum zur Verfügung gestellt bekommt, was einem sehr viel Arbeit und Mühe erspart.

Wer nach Umeå will, der sollte etwas Zeit einkalkulieren. Günstige Flugverbindungen nach Stockholm bzw. Umeå gibt es von Ryan Air, SAS (Jugendtarif!!) und Norwegian Air Line. Außerdem kann man relativ günstig mit dem Bus (Ybuss) von Umeå nach Stockholm gelangen. Ich bin mit der Bahn angereist, so musste ich mir keinerlei Gedanken um Gewichtsbestimmungen machen. Mitbringen sollte man sich Bettzeug und Handtücher, die man gegebenenfalls, wenn der Koffer vor neuen Erinnerungsstücken überquillt, zurück lassen kann. Des Weiteren habe ich mir ein scharfes Küchenmesser, ein Küchenhandtuch, eine Mehrfachsteckdose und ein Internetkabel mitgebracht.

## Unterkunft

Wie bereits gesagt, wird die Unterkunft auf Wunsch von der Universität vermittelt. Dieses Angebot würde ich auf jeden Fall annehmen, weil es schwierig ist, etwas außerhalb der Studentenwohnheime zu finden und eigentlich alle Studenten in Wohnheimen untergebracht sind. Ich würde jedem empfehlen in Ålidhem zu wohnen. Dort wohnen die meisten (Austausch-)studenten und dementsprechend spielt sich hier auch alles ab. Darüber hinaus ist die Entfernung zur Uni, zum Supermarkt und zum IKSU sehr kurz. Die meisten Studenten wohnen in Flurgemeinschaften, von denen die Zimmer abgehen. Eine Küche und ein Gemeinschaftsraum werden sich geteilt. Die Zimmer sind recht groß, oft mit eigenem Bad und bereits möbliert.

## Alltag und Freizeit

Ich empfehle sich einer Buddy Group anzuschließen. Das ist eine gute Möglichkeit, um mit ausländischen Studenten und Schweden in Kontakt zu kommen. Obwohl ich später nach Umeå gekommen bin, als die meisten Austauschstudenten, war es kein Problem, von einer Buddy Group aufgenommen zu werden. Man muss nur selbstständig nachfragen, da man nicht automatisch vermittelt wird. Es werden allerhand gemeinsame Aktivitäten von der Buddy Group veranstaltet, wie International Dinner, Filmabende, Curling usw. Das sollte man sich nicht entgehen lassen! Als Praktikant hat man es manchmal ein bisschen schwerer als ausländische Kursstudenten, weil man alle regulären Informationsveranstaltungen verpasst hat, deswegen ist es umso wichtiger, dass man neue Kontakte knüpft und sich überwindet zu fragen. Des Weiteren arrangiert die Universität Veranstaltungen für ausländische Studenten, wie z.B. einen Besuch der Elchfarm etc. Auch das ist eine tolle Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Für mich war der See das Highlight der Stadt. Fast jeden Tag nach der Arbeit habe ich hier ein bisschen Zeit verbracht. Er eignet sich prima zum Spazierengehen, Joggen, Schwimmen oder einfach zum Entspannen. An

zahlreichen Abenden haben wir hier Barbecues veranstaltet. Dafür gibt es vorgesehene Stellen, an denen es immer kostenloses Brennholz bereitgestellt wird.

Umeå ist nicht umsonst Kulturhauptstadt 2014, denn es gibt viel zu entdecken. Von Gamlia bis hin zum Sculture Park bietet die Stadt kulturell einiges. Wenn man sich mit mehreren Personen ein Auto ausleiht, kommt man sehr günstig und kann auch selbstständig Ausflüge organisieren. Hierzu kann ich Holmön, Norrbyskär, Skuleskogen und Strömbäck Nationalpark sowie Tavelsjö empfehlen. Auch gibt es einige sehenswerte Grotten und beeindruckende Stromschnellen bei Vindeln, die durchaus sehenswert sind.

### Praktikum (Angaben zum Unternehmen, Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kollegen, Integration ins Unternehmen)

Ich habe ein drei-monatiges Praktikum in der Molekularen Biologie absolviert. Dieses Department ist Teil des Krankenhauses, was wiederum zur Universität gehört.

Die Atmosphäre ist sehr angenehm und entspannt. Man wird freundlich aufgenommen und findet gut Anschluss. Es gibt einen großen, gut ausgestatteten Gemeinschaftsraum mit Küche, in der man zusammenkommen kann. Besonders eignet sich mittags, um dort beim Essen mit Kollegen ins Gespräch zu kommen. Ansonsten schreiben die Schweden „Fika“ groß! Das ist ihre heilige Kaffeepause, die ein tägliches (mehrmaliges) Muss ist. Bei mir ging beispielsweise mein erster Arbeitstag mit Fika los, wodurch man bereits einige Bekanntschaften machen konnte. Das Arbeitsumfeld ist international und die Umgangssprache meistens Englisch. Ich hatte nie Verständigungsprobleme. Mein Betreuer war ein freundlicher, warmherziger Mensch, der mich mehrmals zu sich und seiner Familie zum Essen eingeladen hat. Auch andere Kollegen schlossen mich in ihre Freizeitaktivitäten mit ein, sodass ich mich sehr wohl gefühlt habe und gern zur Arbeit gegangen bin.

Die Arbeitsbedingungen sind ausgesprochen gut. Überstunden oder am Wochenende arbeiten, wie ich es aus Deutschland kenne, waren hier die Seltenheit. Viele Lösungen und alle Medien gab es vorbereitet. Auch wird häufig mit Einmal-Materialien gearbeitet, die direkt entsorgt werden. Diese Maßnahmen ersparen viel Zeit und Arbeit und stellen eine gute Basis für vergleichbare und verlässliche Experimente und Daten. Die Labore und Büros sind groß und jeder hat seinen eigenen Platz. Kaffee, Tee etc. kann man sich umsonst zu jeder Tag- und Nachtzeit an zwei Kaffeefullautomaten holen. Jeweils einmal die Woche gab es einen Journal Club und ein Meeting, an dem ich teilnehmen sollte. Ansonsten konnte ich mir meine Zeit frei einteilen.

Mein Betreuer hat mir von Anfang an recht viel Freiraum gelassen und zugetraut, weshalb ich schon nach kurzer Zeit relativ selbstständig arbeiten konnte. Ich hatte mein eigenes kleines Projekt mit vorher besprochener Fragestellung. Hierzu wurde mir viel erklärt und Arbeitsmaterialien zum Eigenstudium bereitgestellt. Ich musste meine Experimente selbst aufbauen, strukturieren und durchführen. Auch die Auswertung wurde mir überlassen. Die erhaltenen Ergebnisse habe ich meinem Betreuer bei regelmäßigen Treffen vorgestellt. Anschließend wurden diese und das weitere Vorgehen diskutiert. Am Ende musste ich einen Bericht anfertigen.

### Fazit

Wer ein gefördertes Auslandspraktikum machen will, muss Geduld und Hartnäckigkeit mitbringen. Man braucht viel Zeit und Nerven, denn es muss einiges organisiert, geplant und ausgefüllt werden und nicht immer läuft alles wie gewünscht. Aber dranbleiben lohnt sich!

Persönlich hat mir die hier verbrachte Zeit viel gebracht. Ich hätte nicht gedacht, dass man in so kurzer Zeit so zahlreiche Erfahrungen sammeln und über sich selbst lernen könnte. Ich bin entspannter und positiver geworden. Es fällt mir leichter auf Menschen zuzugehen und sie, auch auf einer anderen Sprache, anzusprechen. Ich habe alles geschafft, was ich mir vorgenommen habe, und das hat mich selbstsicherer gemacht. Wenn ich etwas anders machen könnte, wäre ich eventuell einen Monat eher hergekommen, um die typischen Winteraktivitäten

wie die Besichtigung des Icehotels in Kiruna, Nordlichterbeobachten und Hundeschlittenfahren mitzumachen. Auf der anderen Seite konnte ich durch die von mir gewählten Monate dem wichtigsten schwedischen Feiertag, Mittsommer, beiwohnen und habe den Sommer hier erlebt, was die meisten Ausstauschstudenten verpassen, weil sie bereits vorher abreisen. Auf jeden Fall würde ich jedem empfehlen im Sommersemester herzukommen, denn so sieht man den wunderschönen Übergang von Winter zu Sommer, sprich die Stadt und Schweden in allen Facetten. Auch ist es beeindruckend zu erleben, wie die Tage immer länger werden, bis die Sonne schließlich gar nicht mehr untergeht. Im Herbst/ Winter hingegen herrscht oft raues Wetter und es gibt wenig Lichtstunden, weshalb man kaum etwas draußen unternehmen kann. Aber so oder so, Umea ist auf jeden Fall eine gute Wahl!