

## **Erfahrungsbericht Auslandssemester Umeå 2024/25**

### **Bewerbung**

Das Bewerbungsverfahren war recht simpel. Ein kurzes Motivationsschreiben und ein Lebenslauf von der EU-Website genügen. In meinem Jahrgang wurden alle sieben Leute, die sich darauf beworben haben, für das Auslandssemester in Umeå angenommen.

Danach müssen einfach alle Unterlagen nach und nach auf Mobility Online hochgeladen werden, der Ablauf ist aber klar vorgegeben. Dinge wie das digitale Learning Agreement werden zum Erstellen später freigegeben. Das Grant Agreement muss rechtzeitig bei der Abteilung Internationales per Post eingereicht werden, damit ihr auch was vom Stipendiumsgeld seht. :)

Im April/Mai beginnt das Bewerben auf Wohnheimsplätze, dafür immer schön das Mailpostfach im Auge behalten, damit ihr nicht die doch recht knappe Deadline von 3 Tagen verpasst, um dem Angebot zuzustimmen. Sobald ihr in Umeå seid, müsst ihr nur noch die Confirmation of stay vom International Office unterschreiben lassen und ihr seid bis zum Ende des Auslandssemesters mit Mobility Online durch.

### **Unterkunft**

Die meisten Internationals wohnen entweder Ålidhem (Stipendiegränd, Historiegränd, Pedagoggränd und Fysikgränd) oder Nydalahöjden. Ich habe Stipendiegränd 10C gewohnt und war mit meiner Unterkunft echt zufrieden. Die Zimmer sehen überall sehr ähnlich aus, eigenes Zimmer mit separatem Bad, top. Unterschiede gibt es beim Aufbau von Küche und Gemeinschaftsraum, da war es bei den Unterkünften in Nydalahöjden schon deutlich geräumiger und neuer. In Ålidhem ist man direkt am Lidl, ICA und Coop und hat den kürzeren Weg zur Uni. Gerade zu Beginn des Semesters ist auch noch mehr los, Studi-Parties oder Ersti-Gruppen ziehen um die Häuser. Nydalahöjden ist näher am Nydala See und etwas ruhiger. Dazu sei gesagt, Umeå ist eine kleine Stadt und man kommt überall schnell mit Fahrrad oder Bus hin, wo ihr euer Zimmer bekommt, entscheidet also nicht komplett mit wem ihr zu tun habt :)

Die Wohnheim-Experience steht und fällt natürlich auch ein bisschen mit den anderen Flur-Mates, aber bei 6-8 Leuten ist bestimmt jemand dabei, mit dem/der man in der Küche mal quatschen kann.

Die Ausstattung von der Küche kann stark variieren, ein paar Flure haben genug um für 20 Leute zu kochen, ein paar haben nix. Sprecht euch ab und leiht euch von anderen Leuten ruhig mal was, ansonsten könnt ihr für ein paar Essentials auch beim Ikea reinschauen.

Es gibt auch teilweise Lagerräume, wo vorherige Mieter ihre Sachen abgestellt haben, da kann man auch mal einen neuen Stuhl, Tisch oder Fernseher abgreifen, also fragt ruhig mal nach oder guckt zu welcher Tür euer Schlüssel alles passt.

## **Studium**

Ich habe auch wie die anderen Immunology, Neurobiology und Genetics 2 belegt. Alles waren Blockmodule, die für jeweils einen Monat angesetzt waren. Vorlesungsblöcke sind in Schweden 3 Stunden lang, allerdings gibt es alle 45 Minuten eine Pause. Die Länge ist aber echt gewöhnungsbedürftig und ich muss sagen, dass ich nach 90 Minuten trotzdem immer durch war, ich bin aber auch nicht so der Frontalunterricht-Lerntyp.

Auch die Klausuren sind standardmäßig für 4 Stunden angesetzt, man hat also wirklich keinen Zeitdruck. Dementsprechend ausführlich kann/muss man aber auch teilweise die Aufgaben beantworten.

Immunology war ein entspannter Einstieg für den ersten Monat in Umeå. Beide Dozentinnen sind sehr engagiert und machen großartige Lehre. Das gesamte Modul fördert Mitarbeit von Seite der Studis, man sitzt also nicht nur die Zeit in der Vorlesung ab, sondern es gibt Fragen und Tutorials. Die Praktika sind im Vergleich zu Hamburg etwas unspektakulär, aber voll im Rahmen. Der Stoff wird regelmäßig wiederholt und baut sinnvoll aufeinander auf, man lernt also fast automatisch für die Klausur. Außerdem kann man sich mit einer Gruppenpräsentation und Gruppenprojekt schonmal jeweils 2 Punkte für die Klausur sichern. Die Klausur wird sehr fair bewertet, bestehen ist also weniger das Problem.

Neurobiology war leider das komplette Gegenteil. Unmotivierter Dozent, schlechter Vorlesungsstil, abgrundtief schlechte Folien (Powerpoint 2015 will ihre Effekte zurück). Hier hat das schwedische Model der Lehre seine Schattenseite gezeigt, weil man halt auch für einen Monat jeden Tag ein Modul haben kann, mit dem man nichts anfangen kann und das ist dann nicht so angenehm. Im Praktikum sezirt man ein Schweinehirn, klingt nett und ist auf jeden Fall mal eine Erfahrung, erinnert aber eher an Arbeit beim Metzger als naturwissenschaftliche Forschung. Die Klausur ist auch nicht easy. Da ihr euch Neurobiology nur im Wahlpflicht-/Wahlbereich anrechnen könnt, würde ich euch empfehlen lieber ein anderes Modul zu wählen. Wenn ihr es nicht besteht, ist das dementsprechend aber auch kein Weltuntergang.

Genetics 2 war dann wieder sehr gut mit motivierten Dozenten und besonders die Tutorienleiter waren super hilfreich und aufgeschlossen. Inhaltlich hat man von vielen Dingen aus anderen Modulen in Hamburg schon teilweise gehört, ihr müsst euch wegen der 2 im Namen also keine Sorgen machen. Das Modul ist aber schon etwas anspruchsvoller

als z.B. Immunology, also am Ball bleiben. Es hat einen nicht zu vernachlässigen Anteil an Rechnen, da also schön die Übungen und mögliche Altklausuren durchrechnen.

Leider war die letzte Aufenthaltswoche in Umeå sehr stressig, weil Paper-Präsentation, Klausur und Verabschieden alles auf einmal kommt. Zusätzlich mussten wir uns alle eine neue Unterkunft für die letzte Nacht suchen, weil die Klausur am Nachmittag des letzten Aufenthaltstages stattfand und man den Contract mit dem Housing Office nicht verlängern konnte, um am nächsten Morgen den Flieger zu bekommen. Das Problem betraf alle Internationals in unserem Kurs, das Problem ist seit mehreren Semestern bekannt, es gab von Seiten der Uni Umeå aber noch keine Lösung oder Hilfestellung, was etwas befremdlich war. Mir hätte geholfen, wenn ich durch die Erfahrungsberichte früher davon erfahren hätte, daher hier die Bitte fragt frühzeitig bei den Dozenten nach, ob das Terminproblem bei euch auch existiert. Wenn ja, könnt ihr euch frühzeitig für ein, zwei Nächte kostengünstig ein AirBnB oder ähnliches holen, dann muss keiner am Flughafen schlafen.

## **Freizeit**

Umeå ist als Stadt jetzt nicht so der Burner, aber mit netten Leuten findet ihr schon was zu tun. Die Wege sind kurz, mit Freunden treffen ist also sehr einfach.

Nehmt unbedingt beim Buddy Programm teil! Immer eine gute Anlaufstelle, um Leute kennenzulernen, Aktivitäten zu planen und Tipps zu holen. Jede Buddygroup organisiert ihre eigenen Events, wenn euch was in einer anderen Buddy Group gefällt, könnt ihr auch fragen, ob ihr da mitkommen könnt.

Umeå hat ein paar „Clubs“ (Cinco, Rex, Sjöbris, Rouge etc.), die ihr über die International Pub Events kennenlernen könnt. Gemeinsam mit gut was intus kann man das schon machen, aber sind schon etwas eigene Etablissements. Bedenke aber, Alkohol in Schweden ist teuer und kann nur zu bestimmten Zeiten beim Systembolaget gekauft werden. Auch die Polizei nimmt die Regularien ernst, also passt aufeinander auf.

Als Pub/Bars gibt's das O'Learys (Mittwoch alle Games kostenlos), Orangeriet (Dienstag alle Games kostenlos), Lion Bar, Rött Bar oder die Union-Pubs.

Ihr könnt auch Do um 18 Uhr mal bei Fabriksgatan 8B vorbeischaun. Einfach an der Tür zum Keller klingeln und Buch mitbringen.

An der Uni gibt es keine Mensa und auswärts Essen in Schweden ist teuer. Man kommt um Meal-Prepping nicht herum, es wird eingetuppert und eingefroren was geht! Wenn ihr mal kein Bock auf Kochen habt, kann ich All-you-can-eat-Bufetts wie bei IKSU Restaurant, Little Indian oder Rosegarden empfehlen. Kostet so 10€, aber wenn man es drauf anlegt, kann man sich für den Tag satt essen. In der Kulturbageriet gibt es Kanelbullar und Kaffee, also

perfekt für Fika! Fast jeden Sonntag von 14-16 Uhr findet die Folkkök im Klossen statt, wo ihr für um die 4€ ein veganes Gericht bekommt, sehr zu empfehlen!

Ein Fahrrad ist für Umeå essenziell, man kommt damit bis in den tiefsten Winter überall hin. Anlaufstellen sind Umeå Wheels (kinda scam), Jasmine Jasmine oder wie bei mir einfach Facebook Marketplace. Mit Facebook müsst ihr euch sowieso anfreunden, in Schweden ist es die meistgenutzte Social Media Plattform. Für Fahrrad-Reparaturen geht einfach Di/Do von 18-20 Uhr zu Umeås cykeljunta, ein Fahrrad-Club, wo ihr Werkzeug, Hilfe und Beratung kostenlos für euer Fahrrad bekommt. Sind auch sehr nette Leute da!

Mir war die IKSU-Mitgliedschaft etwas zu teuer, außer ein paar Mal für Volleyball habe ich es nicht nutzen können. Für Outdoor könnt ihr bei Fritidsbanken alles vom Longboard bis zu Schlittschuhen kostenlos für 2 Wochen ausleihen.

Umeås Highlight sind die ganze Natur und Outdoor-Aktivitäten drumherum, angefangen mit dem Nydala See zum Aurora-Hunting und Lagerfeuer machen. Innerhalb einer halben Stunde Busfahrt ist man umgeben von Wald und Natur, wo man super wandern kann. Zu empfehlende Ziele sind Grossjön, Strömbäck, Holmön, Vindeln, Region um Vännäs und Taveljön. Im Januar ist auf dem Taveljön auch eine 9km lange Eisbahn freigeräumt, das habe ich leider nicht mehr geschafft. Also Schlittschuhe ausleihen und hinfahren!

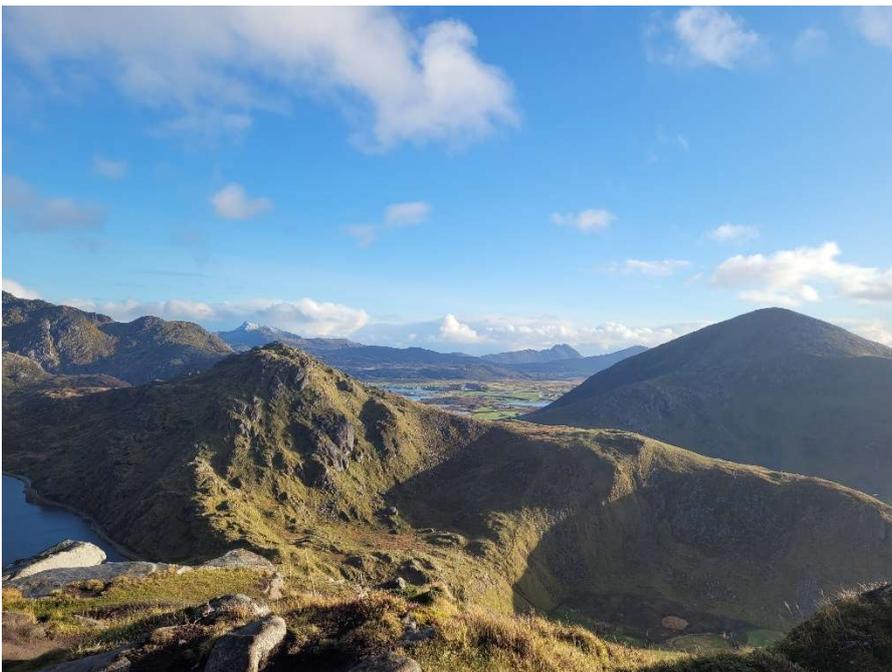
Die besten Hikes sind die, wo man was entdecken kann. Schau hier mal vorbei: [64.02671](#), [19.69723](#). Taschenlampe mitbringen, es lohnt sich!



## Reisen

Der Oktober als freier Monat bietet sich zum Reisen an. Meine größte Reise war auf die Lofoten in Norwegen. Als Gruppe sind wir mit dem Zug bis Narvik und von dort mit dem Auto weitergefahren. Die Lofoten sind ein unglaublicher Ort, geilste Natur, tolle Wanderungen und wahnsinniger Ausblick. Auf wirklich jeden Berg gibt es irgendeine Wanderroute, die sich lohnt, man hat also die Qual der Wahl. Kann ich als Reiseziel nur empfehlen! Allerdings sollte man nicht zu spät los, ab Ende Oktober wird es dort ganz schön rau.

Später war ich noch für ein paar Tage in Stockholm und habe eine Freundin besucht. Stockholm ist eine richtige Großstadt und gerade im Vergleich zu Umeå war das eine andere Welt! Ich bin die ganze Zeit alle verschiedenen Öffis gefahren und habe die Stadt erkundet. Stockholm ist eine tolle Stadt, in der einem so schnell nicht langweilig wird und hinter jeder Ecke gibt's was zu entdecken. Die Universität Stockholm hat auch eine etablierte Fakultät für Biochemie/Molbio, also wenn du eine Kooperation aufbauen willst. Kommende Studis würden sich bestimmt freuen :)



Lofoten

## Fazit

Während meiner Zeit in Umeå hatte ich so meine Höhen und Tiefen. Manchmal habe ich das Kleinstadt-Kaff verflucht, manchmal hat gerade diese Nähe ganz neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Uni hat mir gut gefallen. Man lernt super viele Leute kennen und die Menschen sind auch das, was diesen Ort ausmacht. Die Natur ist toll, die vielen Wanderungen und Outdoor-Aktivitäten sind besonders. Ich habe endlich Polarlichter gesehen, und zwar viele!

An die Dunkelheit und Kälte im Winter muss man sich gewöhnen. Es hilft früh und regelmäßig Vitamin D zu nehmen, Thermounterwäsche ist Game-Changer. Die wenigen Sonnenstunden muss man nutzen. Wenn der Schnee kommt, wird's mit der Laune deutlich besser. Schnee macht den Winter so viel geiler. Bis dahin muss man durchhalten.

Trefft euch mit Freunden und verbringt euer Auslandssemester gemeinsam, dann werdet ihr viel Spaß in Umeå haben!

