



Erfahrungsbericht einer Studentin des Studiengangs B.Sc.  
Gesundheitsförderung

**Auslandsstudium im Sommersemester 2021 an der HKR  
(Kristianstad) in Schweden  
(gefördert über Erasmus+)**



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



### 1) ZUSAMMENFASSUNG

Zusammengefasst war der Auslandsaufenthalt eine lehrreiche Erfahrung, in der ich viel über mich und meine Mitmenschen gelernt habe.

Nicht nur im Bereich der Gesundheitsförderung, sondern besonders über mich und meine Eigenheiten sowie meine Persönlichkeit, aber auch über zwischenmenschliche Beziehungen. Diese Art des Lernens vermittelt keine Schule oder Universität.

Die Studieninhalte haben meine Erwartungen übertroffen, denn sie haben mir ein anderes Bild der Gesundheitsförderung gezeigt. Außerdem habe ich gelernt, selbstständig zu arbeiten und zu planen - was mir sicher im Berufsleben dienen wird. So kann ich später im Job besser mein Privatleben mit meinem Beruf verbinden.

Meine Erwartungen wurden auf andere Art und Weise erfüllt als ich mir es vorgestellt habe. Aber es war genau das, was ich gebraucht habe in meinem Leben, um eine klarere Sicht auf meine Zukunft zu bekommen.

### 2) VORBEREITUNGEN VOR ANTRITT DES AUSLANDSAUFENTHALTS

#### Bewerbungsprozess an der Hochschule:

Der Bewerbungsprozess an der Hochschule fand bereits ein Jahr vor Beginn des Auslandsaufenthalts statt. Für mich war schon früh klar, dass ich unbedingt ein Auslandssemester machen möchte, da ich meine Chance ins Ausland zu gehen nach dem Abitur nicht genutzt habe.

Am Vorstellungstag an der Hochschule für ein Auslandssemester habe ich mir direkt alle Flyer mitgenommen. Ich habe leider erst später einige Erfahrungsberichte gelesen. Daher hoffe ich, dass Ihr, die nächsten Studierenden, so bald wie möglich meinen oder einen der anderen Erfahrungsberichte lesen könnt. Hier könnt ihr detailliertere Einblicke in ein Auslandsstudium an eurer Wunschuniversität bekommen.

Nach der Bewerbung müsst ihr euch etwas gedulden, denn erst einige Monate nach der Bewerbung bekommt ihr eure Zusage. Dann könnt ihr mit der Planung eures Aufenthalts beginnen.

Mein Bewerbungsprozess verlief reibungslos und ich wurde tatkräftig von Frau Gruber und dem Akademischen Auslandsamt unterstützt. Trotzdem musste ich einige Dokumente ausfüllen und die jeweiligen Unterschriften für die Bestätigung sammeln.

Das **Learning Agreement** und das **Transcript of Records** sind die wichtigsten Dokumente, die ihr bearbeiten müsst. Dabei geht es um die Anerkennung eures Studiums im Ausland und um die Unterstützung durch das **Erasmus + Programm**. Ihr bekommt dadurch finanzielle und sprachliche Unterstützung, um euer Auslandssemester absolvieren zu können.

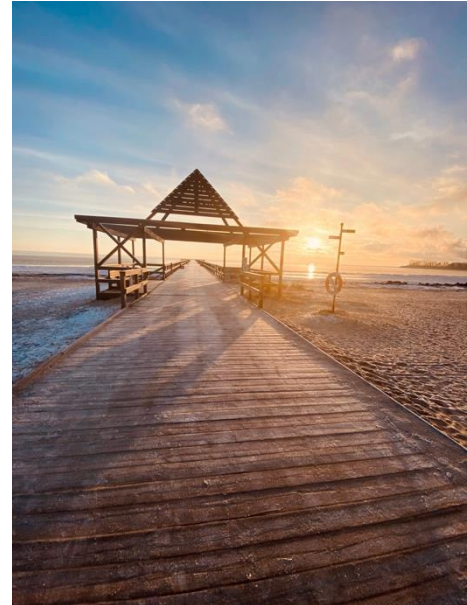


## Akademisches Auslandsamt

Vor Antritt meines Auslandssemesters musste ich mich auch an der Gasthochschule einschreiben und mich um Wohnraum kümmern. Das ging alles online und ohne Probleme. Auf dem Online-portal der HKR wurde ich Schritt für Schritt geleitet, welche Unterlagen ich hochladen und ausfüllen musste.

Es gab zwei Unterkünfte zur Auswahl. Einmal in Åhus, einem kleineren Ort direkt an der Ostsee und direkt in Kristianstad. Welche näher an der Uni liegt.

Ich habe mich für die Unterkunft in Åhus entschieden und meine Wahl nicht bereut. Die vorteilhafte Lage direkt am Meer hat den online Unterricht schöner gestaltet.



### Meine privaten Vorbereitungen:

Durch die frühzeitige Bewerbung hatte ich eine recht lange Vorbereitungszeit. Somit konnte ich mich rechtzeitig auf vieles vorbereiten. Leider konnte sich niemand auf die Pandemie vorbereiten. Trotz der fortschreitenden Pandemie und den immer strengeren Maßnahmen konnte ich meinen Auslandsaufenthalt weiter planen. Eine Unsicherheit machte sich trotzdem breit. Besonders kurz vor Abreise. Verpflichtende Tests und Einreiseverbote, verkomplizierten meine Lage. Damit euch das nicht passiert gebe ich hier eine kleine Übersicht über die verschiedenen **Einreisemöglichkeiten** nach Schweden:

#### Mit dem Zug oder Auto:

- über Kopenhagen, Dänemark
- nach Rostock oder Travemünde, Deutschland mit der Fähre nach Trelleborg, Schweden

#### Mit dem Flugzeug:

- von Frankfurt am Main, Deutschland direkt nach Kopenhagen, Dänemark vom Flughafen sind es nur noch 2,5h mit dem Zug nach Kristianstad.
- Direkt nach Stockholm, Schweden vom Flughafen sind es jedoch noch ca. 5h mit dem Zug nach Kristianstad

## 2) STUDIUM IM GASTLAND

Der Aufbau des Semesters und der Kurse unterscheidet sich indem, dass weniger Kurse intensiver in Blöcken bearbeitet werden. Während dieser Blöcke finden oft mehrere Abgaben als Assignments statt oder Diskussionsrunden, wie im Präsenzkurs. Gegen Ende des Blocks steht eine größere Ausarbeitung oder Prüfung an. Ich habe drei Kurse mit insgesamt 30 Credit Points belegt, die ich unten ausführe.

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



## Akademisches Auslandsamt

### **Intercultural communication (15 CP):**

Dieser Kurs wurde als einziger präsent umgesetzt. Wegen hoher Fallzahlen war jedoch hier keine Anwesenheitspflicht. Es gab immer Möglichkeiten verpasste Kurse online nachzuholen und die Aufgaben im Eigenstudium zu erarbeiten. Das Hauptziel war es, eine eigene kleine Pilotstudie durchführen. Das Thema konnte selbst in einer Kleingruppe von maximal fünf Personen gewählt werden. Themenschwerpunkt war dabei interkulturelle Differenzen und deren Umgang in der Gesellschaft. Aktuelle Themen wie Diskriminierung aufgrund des Glaubens oder Aussehens gestalteten den Kurs spannend und interessant.

### **Sustainable development with a focus on climate, conflicts, migration and health (7,5 CP):**

beschäftigt sich mit Nachhaltiger Entwicklung und dessen Zusammenspiel und Einflüsse auf Gesundheit, Umwelt und Migration. Am besten hat mir an dem Kurs das selbständige Arbeiten sowie die flexiblen Abgabetermine gefallen. Außerdem war der Kurs inhaltlich sehr spannend, da ich Einflüsse auf globaler Ebene kennengelernt habe und die Wirkungsweisen, wie etwa der Klimawandel, Menschen in prekäre Lebensbedingungen bringt und sie somit zur Migration zwingt. Welche Auswirkungen das auf die Gesundheit dieser Menschen hat und welchen Gefahren sie ausgesetzt sind, auf der Flucht sowie im neuen Lebensraum.

### **Sweden Culture and Society (7,5 CP):**

Einblicke in die schwedische Kultur und die Gesellschaft garantierte dieser Kurs. Dabei hätte ich mir gewünscht, diesen Kurs bereits früher im Semester zu haben. Hier erfuhr ich Tipps, die auf den Trips hilfreich und aufschlussreich hätten sein können. Nun dienen sie mir mehr zur Reflexion der erlebten Eindrücke.

Leider fanden keine organisierten Freizeitaktivitäten an der Hochschule statt. Trotzdem haben wir in kleineren und größeren Gruppen eigene Ausflüge organisiert. Das war eine großartige Chance, mein Organisationstalent zu wecken und selbstständig Trips zu planen. Dabei wurde auch meine Flexibilität auf die Probe gestellt, da nicht immer alles so glatt gelaufen ist. Trotzdem kann ich jedem empfehlen, eigene Trips zu organisieren.

In Schweden sind Zugtickets im Vergleich zu Deutschland günstig. Gruppentickets ab zwei Personen sind zumindest in der Provinz Skåne mit 25% günstiger. Da lohnt es sich, die **Skånetrafiken App** herunterzuladen. Hier konnte ich einfach meine Kreditkartendaten hinterlegen und jederzeit Tickets kaufen.

Hilfreich ist es, eine **Kreditkarte** für den Auslandsaufenthalt zu besitzen. Alles wird in Schweden bargeldlos bezahlt. Viele Banken bieten auch Apple Pay an, so kannst du einfach mit deinem Handy bezahlen.



## Akademisches Auslandsamt

Sonstige Veranstaltungen der Gasthochschule fanden ausschließlich online statt. Aufgrund der hohen Inzidenzwerte und damit verbundenen Einschränkungen.

Die Unterstützung durch die Gasthochschule im Allgemeinen war eher online. Trotzdem konnte ich jeder Zeit eine Mail an Karen oder meine Dozent\*innen verfassen und bekam immer eine schnelle Antwort. Allerdings gibt es hier auch viele verschiedene Portale auf denen Unterschiedliche Informationen weitergetragen werden. Um dies etwas zu vereinfachen hier ein kleiner Überblick:

### **E-Mail:**

- Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd: Horde, hier kommen auch alle organisatorischen Mails der HKR an
- Kristianstad University: Outlook, hier kommen Mails über Benachrichtigungen von den Portalen oder Dozent\*innen an.

### **Portale der HKR:**

- HKR Studentenportal: Übersicht, Links zu allen anderen Portalen
- Canvas: hier sind alle Kurse und Informationen über die Kurse, hier findet auch die meiste Kommunikation mit den Dozent\*innen statt.
- Ladok: Registrierung und Notenübersicht aller Kurse

## 4) AUFENTHALT IM GASTLAND

Wie schon am Anfang erwähnt habe ich viel außerhalb des Studiums gelernt. Sei es beim Leben in einer Gemeinschaft, in der viele Charaktere aufeinandertreffen, die sich vorher noch nicht kannten oder in der Auseinandersetzung mit mir selbst und meinen Gedanken und Gefühlen.

Das Potential zu wachsen und zu lernen ist im Ausland meiner Meinung nach sehr hoch.

Schweden zu entdecken und Trips zu planen ist auch ein großer Teil vom Auslandssemester. Die größten Städte in Schweden sind Stockholm, Göteborg und Malmö. Stockholm und Göteborg habe ich jeweils in drei bis vier Tagesausflügen besucht. Leider waren in Stockholm noch alle Museen, die auf einer kleinen Insel liegen, geschlossen. Das Vasa-, ABBA- und andere Museen sind aber eine Reise wert. In Göteborg dagegen waren einige Museen für Studenten sogar kostenlos zugänglich. Zum Beispiel das Stadtmuseum und das Kunstmuseum.



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



## Akademisches Auslandsamt

Alle drei Städte liegen an der Küste und haben daher sehenswerte Natur. In Göteborg sind die Schäreninseln besonders sehenswert. Mit der Fähre, die ans Straßenbahnnetz angeschlossen sind, fahren wir auf die ruhigen und wunderschönen Inseln.

Ein anderes sehenswertes Ziel ist das Lappland im Norden. Wir sind vier Tage nach Kiruna geflogen und haben dort im Camp Alta die Nordlichter gesehen, waren im Eis-Hotel und sind Hundeschlitten und Schneemobil gefahren. Auch ein Saunagang und ein Lagerfeuer durften nicht fehlen. Der organisatorische Aufwand und die Kosten waren dieses einmalige Erlebnis allemal wert.

