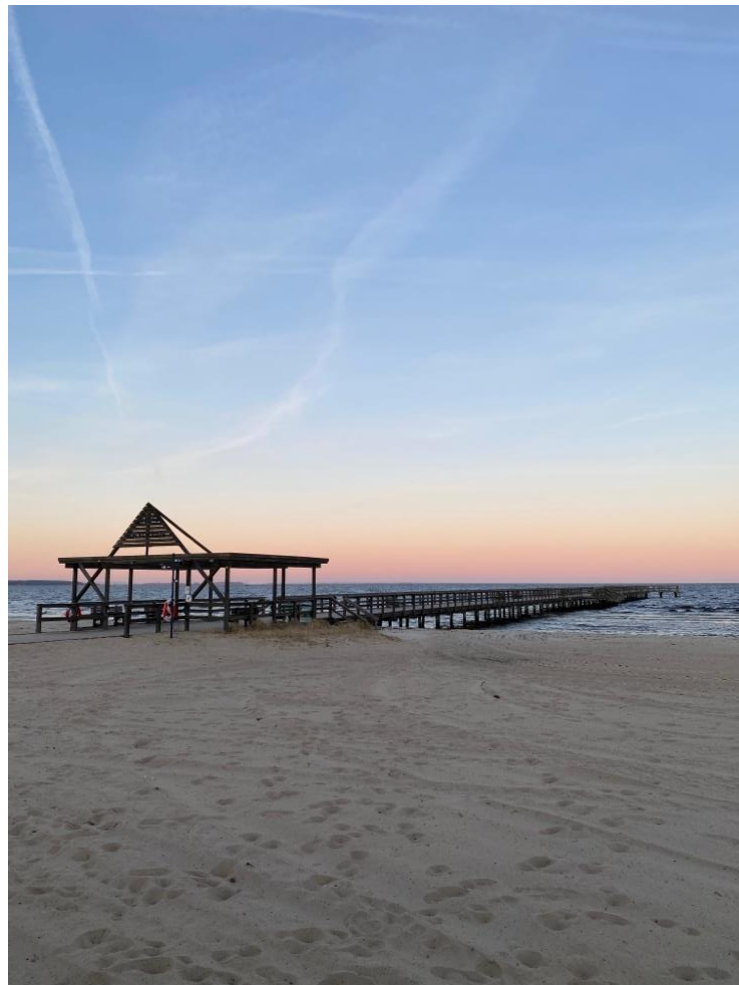




Mein Auslandssemester in Schweden 2022

Åhus / Kristianstad



Strand in Åhus

Studiengang

B.Sc. Gesundheitsförderung und Prävention

Semester

4. Fachsemester/ Sommersemester 2022

Aufenthalt:

15.01.2022 – 05.06.2022

Gasthochschule:

Kristianstad University, Schweden

Förderung:

Erasmus+

Ein kurzer Überblick

Ein Auslandssemester in Schweden – warum eigentlich nicht? Ehrlich gesagt war genau dieser Gedanke der Anfang meiner Reise nach Schweden. Das Interesse an Skandinavien und Schweden als Land richtig kennenzulernen, waren letztendlich ausschlaggebend dafür, dass ich mich auf das Auslandssemester beworben habe. Am 15. Januar 2022 ging es dann mit gemischten Gefühlen los – auf der einen Seite die unendliche Vorfreude auf alles was kommt, aber gleichzeitig auch die Ungewissheit und die völlig neue Situation. Bereits kurz nach der Ankunft in Schweden waren alle Sorgen und das Bangen jedoch weg. Man fühlt sich direkt wohl und allein der Fakt, dass man direkt am Strand in dem wunderschönen Åhus lebt, überzeugt.

Insgesamt fast fünf Monate habe ich in Schweden verbracht und die Zeit ist gefüllt mit wertvollen Erinnerungen, auf die ich heute zurückblicken kann. Von Reisen durch ganz Skandinavien mit wundervollen Menschen, die ich vor Ort kennenlernen durfte über kulturelle Erfahrungen bis hin zu neuen Erkenntnissen und Lern-Effekten, die weit über die Vorlesungen an der Högskolan Kristianstad hinausgehen. Ein Auslandssemester in Schweden bringt genau das mit sich – einen bunten Mix aus Abenteuer, Reisen, Unbeschwertheit und neuen Freundschaften.

Vorbereitungen vor der Abreise nach Schweden

Die Zeit vor der Abreise nach Schweden wurde durch das Akademische Auswärtsamt (AAA) der PH und dem International Office der Hochschule in Kristianstad organisiert. Beide Seiten standen ausnahmslos bei Fragen zur Verfügung. Demensprechend nimmt der Bewerbungsprozess zwar ein wenig Zeit in Anspruch, ist aber sehr gut organisiert. Über die einzelnen Schritte der Vorbereitung wird man stets per Mail informiert und kann so Stück für Stück alles abhaken, was für das Studium in Kristianstad notwendig ist. Hierzu zählen unter anderem das Transcript of Records oder das Learning Agreement. Mit einem Workshop, der auf die Zeit in dem fremden Land vorbereiten soll, wurde die Vorbereitungszeit abgeschlossen. Insgesamt lässt sich sagen, dass man sich stets gut betreut fühlt und man auf Basis dessen mit einem guten Gefühl die Reise nach Schweden antreten kann.

Das Studium in Schweden & meine Kurse

Die Kurse für das Semester in Schweden an der Kristianstad University habe ich im Voraus in Absprache mit der PH Schwäbisch Gmünd und meinem Studiengang gewählt. Die gewählten Kurse konnten wie geplant in Präsenz durchgeführt werden, was nach insgesamt drei Online-Semestern sehr willkommen war. Zudem hatte man so die Möglichkeit, mit weiteren Erasmus Studenten in Kontakt zu kommen, die in anderen Unterkünften untergebracht waren.

Der Aufbau der Kurse ist in Wochen eingeteilt, wodurch die Verteilung der Vorlesungen unregelmäßig über das Semester verteilt war. Dennoch hatte man stets einen klaren Überblick und die allgemeine Atmosphäre an dem schönen Campus war mehr als positiv.

International Rhetoric (7,5 ECTS)

International Rhetoric war das einzige Modul, welches wöchentlich in der ersten Hälfte des Semesters stattgefunden hat. Ziel des Moduls ist seine Ängste zu überwinden und einen freien Vortrag besser vorbereiten zu können. Während der Veranstaltungen hatte man immer wieder die Möglichkeit seine Präsentationsfähigkeiten zu verbessern. Am Ende der Vorlesungsreihe bestand die Prüfungsleistung aus zwei Teilen. Zum einen wurden die Inhalte eine Lektüre mittels Multiple Choice Klausur abgefragt, zum anderen musste in fünfminütigem Vortrag vorbereitet werden. Diesen Kurs kann ich jedem nur empfehlen, der aus seiner Komfortzone heraus möchte. Man lernt Fähigkeiten, die später im Berufsleben, aber auch im Alltag definitiv nützlich sind und die ich nicht mehr missen möchte.

Intercultural Communication (15 ECTS)

Intercultural Communication hat zunächst zweiwöchentlich stattgefunden und ist zum Ende in einen wöchentlichen Rhythmus gewechselt. Themen der Vorlesungen bezogen sich auf die interkulturelle Kommunikation. Der Kurs war insgesamt sehr spannend aufgebaut und ermöglichte viel Interaktion während der Vorlesung mit anderen Erasmus Studenten. Die Prüfungsleistung wurden mit einer schriftlichen Multiple Choice Klausur über die Themen und Basisliteratur der Veranstaltung abgelegt. Zusätzlich hatten wir die Aufgabe, uns in Kleingruppen (gemischt mit anderen Kulturen) einzuteilen und ein Experiment durchzuführen und folglich darüber einen wissenschaftlichen Bericht niederzuschreiben. Meine Gruppe hatte sich mit den unterschiedlichen Work-Life-Balance der Länder Schweden, Deutschland und der Tschechischen Republik befasst und die Unternehmenskulturen näher betrachtet.

Sustainable development focusing on climate, conflicts, migration, and health (7,5 ECTS)

Diese Veranstaltung fand ausschließlich online, mit nur drei Zoom Meetings, statt. Sie begann zu Beginn des Semesters und zog sich bis zum Ende durch. Die Themen der Veranstaltung wurden in drei Unterpunkte gegliedert. Basis der ersten beiden Prüfungsleistungen waren zunächst Diskussionen über ausgewählte Fragen, welche man im Anschluss zusammenfassen, mit eigenen Reflexionen ergänzen und im Anschluss niedergeschrieben hochladen musste.

Die erste Diskussion ging um das Thema Sustainable development and Gesundheit. Dabei sollte man die Beziehung von Nachhaltigkeit und Gesundheit, den Einfluss des Klimas und der Klimaerwärmung, der Ökonomie und Ökologie auf die Gesundheit und Nachhaltigkeit erklären. Bei der zweiten Diskussion lag der Fokus mehr auf dem Zusammenhang von Sustainable development, Gesundheit, Migration und der Integration. Dabei musste man dies erklären und Prioritäten entwickeln, welche die Schwierigkeiten im Bereich Migration und Integration verbessern könnten. Die letzte Abgabe bestand aus einem Interview mit einer berufstätigen Person unserer Wahl. Diese Abgabe beinhaltete die Themen der sozialen Determinanten der Gesundheit, Strategien, um die Herausforderungen in diesem Bereich zu bewältigen und demzufolge wichtige Prioritäten herauszukristallisieren. Die vorherigen Arbeiten konnten zur Hilfestellung genutzt werden. Diese Abgabe wurde benotet und legte die Endnote der Veranstaltung fest.

Ein persönlicher Einblick in meine Zeit in Schweden

Die Zeit in Schweden war geprägt von schönen Reisen, tollen Gesprächen, neuen Freundschaften und einem ganz anderen Lebensstil, als es der Alltag in Deutschland sonst erlaubt. Ein absolutes Highlight der Zeit im Auslandssemester war die Reise nach Lappland. Unter normalen Umständen wird von der Hochschule in Kristianstad eine Reise in das Schwedische Lappland nach Kiruna organisiert. Aufgrund von Corona war dies jedoch nicht der Fall und wir haben beschlossen, es selbst zu planen. Das kann ich jedem nur empfehlen, der diese unglaublichen Bucketlist-Momente, wie die Nordlichter, erleben möchte. Wir haben uns für Levi im finnischen Lappland entschieden, was ich nur als Tipp weitergeben kann. Mit insgesamt 8 Studenten sind wir eine Woche skigefahren, haben eine Husky- und Schneemobiltour gemacht und hatten das Glück, die Polarlichter zu sehen. Für mich die mit den schönsten Erinnerungen, die ich machen durfte.

Weitere Reisen haben wir nach Stockholm, Oslo, Kopenhagen, die schwedische Westküste und Bergen (Norwegen) unternommen. Aber auch Tagestrips nach Malmö, Lund (eine sehr süße Stadt), den Elchpark und Öland unternommen. Ein schöner Ort ist auch Kivik, ein kleines Dorf mit einem tollen Nationalpark, etwa 40 Minuten von Åhus entfernt.

Besonders geprägt hat mich das Zusammenleben mit so vielen Menschen. In den kleinen „Villen“ lebt man mit insgesamt zwei anderen Studenten unter einem Dach und wächst mit der gesamten Gruppe vor Ort innerhalb kurzer Zeit zusammen. Wir haben jeden Abend zusammen in einer Gruppe gekocht und jede freie Minute miteinander verbracht. So entstehen nicht nur sehr intensive Freundschaften, sondern am Ende kann man sich auch einen Alltag ohneinander kaum vorstellen – eine Erfahrung, die

ich nicht missen möchte. Die Zeit in Schweden lebt einfach durch die Menschen. Gemeinsam die Erlebnisse zu teilen ist wertvoll und die sozialen Kontakte sind das A und O für jeden Austauschstudenten.

Da wir im Resort selbst vor allem unter Deutschen waren, hielt sich der kulturelle Austausch beschränkt. Wir hatten jedoch auch andere Studenten aus Hong Kong, mit denen wir zu Beginn einen Kochabend veranstaltet haben. Ansonsten hat es sich stets angeboten, sich mit den Studenten aus anderen Ländern zu unterhalten, die im „Prison“ in der Stadt gewohnt haben. Getroffen hat man sich oft im Club, zu Partys oder auch in der Uni.

Meine Tipps

Alles in allem war es eine großartige Zeit in Schweden, welche vor allem mit der Tatsache am Meer leben zu können, nochmals verschönert wurde. Dementsprechend kann ich nur den Rat mitgeben: Kommt im Åhus Resort unter! Die Nähe zum Strand und die familiäre Atmosphäre werden ein jedes Auslandssemester unvergesslich machen.

Ein weiterer Tipp bezieht sich auf die Anreise. Ich persönlich bin mit dem Flugzeug nach Schweden gereist. Viele meiner späteren Freunde haben die Reise mit dem Auto aus Deutschland auf sich genommen. Sollte ein Auto zur Verfügung stehen, kann ich rückblickend nur empfehlen auf diese Weise in das Auslandssemester zu reisen. So hat man nicht nur mehr Platz, um mehr oder weniger wichtige Dinge mitzunehmen (☺), sondern auch deutlich mehr Flexibilität vor Ort. Wir haben mit den Autos viele Trips in ganz Schweden und auch Norwegen unternommen. Ich selbst hatte vor Abreise nicht wirklich an die Option mit dem Auto zu reisen gedacht, kann sie jetzt aber nur ans Herz legen, sofern möglich.

Das Wetter in Schweden ist keinesfalls zu unterschätzen. Unabhängig von Sommer- oder Wintersemester ist eine Winterjacke nie die falsche Wahl und wird in jedem Fall über die meiste Zeit in Gebrauch sein. Selbst in den wärmeren Monaten hatten wir ständigen Wind und waren froh über die warme Kleidung.

Da auch ein paar organisatorische Tipps und Alltagsempfehlungen nicht fehlen dürfen:

- Es lohnt sich die *Mecenat* App zu nutzen, um als Student in Schweden gute Rabatte zu bekommen. Diese gelten nicht nur in vielen Online Shops, sondern auch im Laden oder Cafés.
- Für den Transport ist die *Skåne Trafiken App* nützlich. Hier kann man das Ticket direkt online kaufen, bekommt stets Updates zu den Verbindungen und es gibt zudem die Möglichkeit für ein Monatsticket in der gesamten Region.
- Die *Klosterbageriet in Åhus* ist eine süße kleine Konditorei, die für tägliches Fika genau die richtige Adresse ist. Vom Resort ist sie circa 30 min zu Fuß entfernt.
- Für die ein oder andere Party-Nacht ist das *Bänken* in Kristianstad zu empfehlen. Die Stadt erreicht man auch abends gut mit dem Bus und die letzte Verbindung um 2:41 Uhr bringt dich sicher wieder nach Åhus ☺
- Bargeld ist in Schweden kaum mehr in Gebrauch, da die *Kartenzahlung* fast ausschließlich genutzt wird. Es ist daher überflüssig, sich vor Beginn der Reise Bargeld wechseln zu lassen.
- *Take it slow*: in Schweden läuft die Zeit einfach langsamer. Es ist daher genau der richtige Moment, alles ein wenig entspannter zu sehen und langsamer anzugehen. Nimm dir Zeit für ausgiebige Strandspaziergänge, lebe im Moment und genieße jede Sekunde des Auslandssemesters.

Und als letzter Tipp und meine absolute Herzensempfehlung an alle nachfolgenden Austauschstudenten: REISEN, REISEN, REISEN. Nutzt die flexiblen Zeiten der Hochschule und die befreite Zeit, die das Auslandssemester bietet. Wir waren jeden Monat mehrmals unterwegs und haben uns das wunderschöne Schweden, Norwegen, Finnland und Dänemark näher angeschaut. Skandinavien bietet so enorm viel, vor allem für junge Menschen und ist ein schönes Reiseziel. Und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht es natürlich gleich doppelt so viel Spaß und man hat die Möglichkeit, Erinnerungen auch außerhalb von Åhus und Kristianstad zu sammeln.

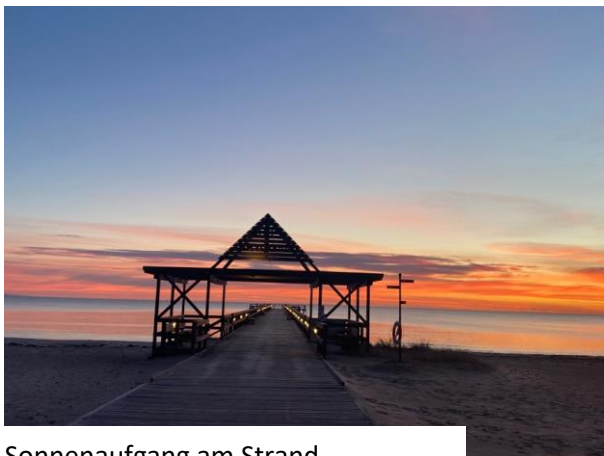
Fazit: Ist Schweden die richtige Wahl?

Zusammenfassend gibt es für mich nur eine Message: entscheidet euch für ein Auslandssemester in Schweden! Rückblickend auf die letzten fast fünf Monate gab es keinen Moment, in dem ich diese Entscheidung bereut habe. Vielmehr blicke ich auf die schönste Zeit zurück, die mich nicht nur um enge Freundschaften, sondern auch Erkenntnisse und Erfahrungen bereichert hat. Eine solche Möglichkeit, so unbeschwert und unkompliziert ein Land zu erleben und zu bereisen ist selten und sollte in jedem Fall genutzt werden. Glücklicherweise hatte auch die weltweite Pandemie in Schweden eine kleine Pause genommen und den Aufenthalt nur sehr gering bis gar nicht beeinflusst.

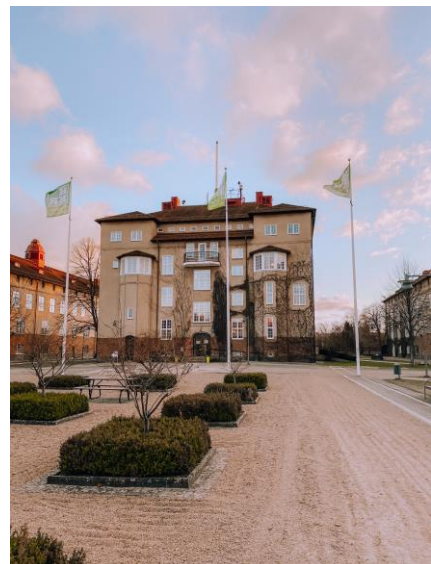
Zudem Skandinavien gerade für junge Menschen einiges zu bieten hat ist die Wahl für ein Auslandssemester in Schweden passend. Die Zeit in der Natur und die Nähe zum Meer sind nur eine der vielen Gründe, warum ich es nur empfehlen kann. Zudem lassen sich von Åhus aus viele weitere tolle Orte ganz einfach bereisen und man hat so die Möglichkeit, sein ganz eigenes Auslandssemester zu gestalten.

Mir hat das Leben in Åhus so sehr gefallen, dass ich es ab dem ersten Tag nach der Abreise sehr vermisst habe! Es war ein Erlebnis, welches ich nicht missen möchte.

Daher kann ich nur sagen: ein Auslandssemester in Schweden ist definitiv die richtige Wahl und eine Entscheidung, die eine Eintrittskarte in eine unfassbar schöne Zeit gibt.



Sonnenaufgang am Strand



Der Campus der Högskolan Kristianstad



Typische Schwedenhäuser beim Spaziergang in Åhus



Fika



Stockholm



Die Altstadt von Göteborg (Haga)



Smögen an der Westküste



Nordlichter in Levi, Finnland



Schöne Plätze am Strand, 10 min vom Resort

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