



Erfahrungsbericht einer Studentin des Studiengangs B.Sc.
Gesundheitsförderung

**Auslandsstudium im Sommersemester 2020 an Kristianstad
University (HKR) in Schweden**

(gefördert über Erasmus+)

ERFAHRUNGSBERICHT AUSLANDSSTUDIUM IN SCHWEDEN



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



Akademisches Auslandsamt

1 ZUSAMMENFASSUNG

Mein Auslandssemester war anders als erwartet, aber keinesfalls schlechter. Letztendlich wurde es unterteilt in einen Aufenthalt vor und in die Zeit mit Corona. Das Leben vor der COVID-19 Pandemie war voller verschiedener Eindrücke, neuer Leute, unterschiedlichen Aktivitäten und Erlebnissen. Gemeinsam mit meiner Kommilitonin aus Schwäbisch Gmünd und einer Studentin aus Tschechien lebte ich an der Küste von Åhus in einem kleinen Ferienhäuschen. Wir teilten uns eine Küche, einen gemütlichen Wohnbereich und zwei Bäder. Jede von uns hatte ihr eigenes kleines Zimmer. Zu Beginn waren die Tage noch sehr kurz, es wurde spät hell und früh dunkel. Es war eisig kalt und windig, aber jeden Tag schaute die Sonne raus. Glücklicherweise meist um die Mittagszeit herum, wenn wir aus Åhus uns gemeinsam auf den Weg zur Hochschule machten. So nutzten wir häufig die Zeit und liefen die 20 Minuten vom Bahnhof zur Hochschule. Diese befindet sich in einem schönen alten Gemäuer am Stadtrand, umgeben von einem idyllischen Hochschulgarten. Meistens hatte ich nicht mehr als einen Kurs am Tag. Mittwochs besuchte ich einen von der Hochschule angebotenen Yogakurs, der jede Woche von einer professionellen Trainerin geleitet wurde. Am Wochenende machten wir kleinere Ausflüge in der Umgebung und Anfang März auch einen Kurztrip nach Göteborg. Doch mit unserer Rückkehr aus Göteborg änderte sich alles. Am 13.03 besuchte ich die letzte Vorlesung an der HKR. Der sonst gut besuchte Kurs war nicht mal zur Hälfte belegt. Am gleichen Abend fand eine spontane Abschiedsparty statt. Einige Kommilitoninnen und Kommilitonen mussten in ihre Heimatländer zurückreisen, so auch meine zwei Mitbewohnerinnen und auf einmal war ich allein in unserer Hütte. Seitdem wurde auf Online-Vorlesungen umgestellt. Die meisten Prüfungen fanden ebenfalls online statt, andere wurden durch Hausarbeiten ersetzt. Mein Alltag bestand nun aus Bewegung, Kochen, Lernen, Natur und viel Zeit für mich.

Vorab erwartete ich von meinem Auslandssemester, dass sich meine Englischkenntnisse verbessern, dass ich viele Menschen aus unterschiedlichen Ländern kennenlerne, meinen Horizont erweitere, einen Einblick in das Leben in Schweden bekomme und viel reisen werde. Letztendlich haben sich alle Erwartungen erfüllt. Der internationale Kontakt zu anderen Studenten litt unter Corona, dafür lernte ich mich selbst besser kennen und lernte Situationen anzunehmen, wie sie sind und das Beste aus ihnen zu machen. Meiner Meinung nach bekam ich dadurch, dass ich alleine lebte und kaum noch Studenten um mich herum hatte, einen tieferen Einblick in das Leben in Schweden und hatte mehr Kontakt zu Leuten aus Åhus.

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



Akademisches Auslandsamt

Denn es stimmt, was man sagt: Man befindet sich in einer Art „Erasmusblase“ und lernt Menschen aus der ganzen Welt kennen, was sehr schön ist, allerdings fehlt ein wenig der Kontakt zu den Einheimischen. Vermutlich hätte ich mich schon immer als weltoffen beschrieben, aber meiner Meinung nach lernt man die unterschiedlichen Kulturen und Nationalitäten innerhalb eines Auslandssemesters nochmals von einer anderen Seite kennen. Wir kamen alle aus anderen Ländern und Kulturen, aber teilten oft eine Meinung und hatten die gleichen Alltagsorgen. Es war schön festzustellen wie ähnlich wir uns doch alle sind.

2 VORBEREITUNGEN VOR ANTRITT DES AUSLANDSAUFENTHALTS

Zu Beginn des 1. Semesters weckte eine Informationsveranstaltung des Akademischen Auslandsamts der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd mein Interesse mich für ein Erasmus+ Auslandssemester in Schweden zu bewerben. Dort erhielt ich die ersten grundlegenden Informationen für einen Auslandsaufenthalt. Um genauer Bescheid zu wissen, suchte ich das persönliche Gespräch mit dem Akademischen Auslandsamt. So bekam ich ausführliche Antworten auf meine Fragen und fühlte mich gestärkt meine Bewerbung einzureichen. Im Januar 2019 begann ich mein Motivationsschreiben zu verfassen und schickte meine Bewerbung ab. Kurz vor der Abgabe meiner Bewerbungsunterlagen packten mich dann doch noch ein paar Zweifel. Ich wollte zwar schon immer gerne ins Ausland, dadurch aber auch nicht meine Beziehung auf solch eine Probe stellen. Ich beschloss, die Gedanken zu vertagen und legte die Entscheidung in die Hände des Komitees, welches über meine Bewerbung entscheiden sollte.

Anfang April kam dann tatsächlich die Zusage für ein Erasmus+ Sommersemester 2020 an der Högskolan Kristianstad in Schweden. Im Herbst folgte der freundliche Kontakt per Mail mit dem International Office der HKR, um Formalitäten zu erledigen. Die HKR unterstützt bei der Wohnungssuche und stellt zwei Standorte zur Verfügung. Ich entschied mich dazu, im Åhus Resort unterzukommen und als ich die Zusage für das Häuschen in Åhus bekam, buchte ich meinen Flug nach Kopenhagen und das Zugticket nach Kristianstad. Außerdem nahm ich den von der HKR angebotenen Abholservice vom Bahnhof in Anspruch.

Die zur Verfügung gestellten Informationen und die Unterstützung des Akademischen Auslandsamts für das Learning and Grand Agreement waren sehr hilfreich. Im Dezember fand zur Vorbereitung noch ein Workshop "Kulturschock - Interkulturelles Training" statt, welcher die Vorfreude auf den Auslandsaufenthalt verstärkte.

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



Akademisches Auslandsamt

Im Januar schloss ich noch eine Auslandskrankenversicherung ab und erledigte die jährlichen Arztbesuche, um durchgecheckt nach Schweden zu starten. Zusätzlich beantragte ich eine Beurlaubung für das kommende Semester. Am 17. Januar flog ich von Stuttgart nach Kopenhagen und verbrachte dort den ersten Tag. Ich war wahnsinnig aufgeregt, voller Vorfreude, aber auch sehr traurig, meinen Freund in der Heimat zurückzulassen. Am Samstag früh ging es mit dem Zug weiter nach Kristianstad. Dort empfing mich ein Student der HKR und brachte mich zum Åhus Resort. Ich war erschöpft von der Reise, aber unendlich glücklich! Ich war da, am Strand in Åhus und mein Auslandssemester startete!

3 STUDIUM AN DER HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD

Das Einschreiben an der Hochschule wurde über die Plattform *Mobility online* geregelt. Aufgebaut wie eine Checkliste bietet diese einen chronologischen Überblick der zu erledigenden Dinge und ist zeitgleich Ort, an dem alle wichtigen Dokumente hochgeladen werden müssen.

Um auf die erforderlichen ECTS-Punkte zu kommen, wählte ich vier Kurse:

Global Health, Intercultural Communication, International Rhetoric und Sweden Culture & Society.

Global Health beschäftigt sich mit der globalen Gesundheit und den zusammenhängenden Einflüssen und Gegebenheiten. Die Vorlesungen bestehen aus Vorträgen unterschiedlicher Experten der jeweiligen Themen, was den Kurs sehr abwechslungsreich macht. Die Prüfungsleistungen bestanden aus einer kleineren schriftlichen Reflexion, einer mündlichen Gruppenpräsentation, welche als Video eingereicht wurde und einem ausgiebigen schriftlichen Arbeitsauftrag. Bis Mitte März konnte ich die Vorlesungen vor Ort besuchen, anschließend wurden die Vorträge und Folien auf einer Plattform hochgeladen. *Intercultural Communication* startete präsent und endete online. In die Endnote zählten eine Onlineprüfung und eine Gruppenarbeit. Aufgrund der unglücklichen Umstände konnte anstatt der Gruppenarbeit auch ein individueller Essay eingereicht werden. Zusätzlich wurden kleinere Arbeitsaufträge gestellt. Der Kurs bietet einen vielfältigen Einblick in die verschiedenen Kulturen und Gesellschaften. Darüber hinaus wird ausgiebig Raum für den gemeinsamen, interkulturellen Austausch zur Verfügung gestellt. *International Rhetoric* war der einzige Kurs, in dem ich alle Vorlesungen an der Hochschule besuchen konnte, auch wenn online geprüft wurde. Der Kurs lebt aus Vorträgen der einzelnen Studierenden, dem jeweiligen Feedback und fordert viel Engagement. Vermutlich hätte dies online gar nicht funktioniert und ich bin froh, dass dieser Kurs im ersten Teil des Semesters stattgefunden hat.

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



Akademisches Auslandsamt

Die Vorlesungen in *Sweden Culture & Society* geben einen Einblick in die Geschichte, Politik, Kultur und Geografie Schwedens. Diesen Kurs absolvierte ich ausschließlich online, da er erst Ende März startete. Wöchentlich fanden Vorlesungen statt. Die Prüfungsleistung bestand aus zwei ausführlichen Hausarbeiten und einem kürzeren, schriftlichen Arbeitsauftrag.



Die HKR bietet viele Möglichkeiten für die Freizeitgestaltungen. Es gibt unterschiedliche Sportgruppen, welchen man sich anschließen kann, sowie Räume mit einem Klavier. Die Bibliothek lädt zum Arbeiten und Verweilen ein, und auch der Vorraum der Cafeteria oder der Hochschulgarten bieten tolle Plätze zum Studieren und Entspannen. Alle Studierenden besitzen eine Access-Card, mit welcher jeder Zeit der Zugang zu den Räumlichkeiten der Hochschule möglich ist.

In der ersten Woche organisierte das International Office einige Veranstaltungen, um die Hochschule, die Umgebung und die internationalen Studierenden kennenzulernen. Am ersten Tag an der Hochschule wurden wir mit einem Welcome Dinner begrüßt. In dieser Woche fanden auch ein gemeinsamer Bowling Abend in Åhus und eine Schatzsuche durch Kristianstad statt. Weitere Veranstaltungen dieser Art waren geplant, beispielsweise Kulturabende, an denen Studentinnen und Studenten den anderen Einblicke in die eigene Kultur geben können. Leider konnten die meisten Veranstaltungen auf Grund der Pandemie nicht stattfinden. Des weiteren organisiert das International Office Reisen. Ein besonderes Highlight ist eine Reise in den hohen Norden nach Kiruna und ein Stockholm-Helsinki Trip, welcher leider ebenfalls gecancelt wurde. Das Team des International Office hat sich als COVID-19 ausbruch sehr um die einzelnen Studierenden bemüht und jeden individuell unterstützt. Generell ist man im International Office immer herzlich Willkommen und es wird das persönliche Gespräch gesucht.

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



4 AUFENTHALT IM GASTLAND

Die Mentalität der Schweden gefällt mir sehr gut. Die meisten Menschen begegneten mir offen, herzlich und kommunikativ. Die Gelassenheit und die Ansicht, dass jeder gleich ist, geben einem ein gutes, willkommenes Gefühl. Anfangs war es für mich sehr ungewohnt beispielsweise im Fitnessstudio unter der Dusche ein Gespräch zu führen. Auch die Ruhe der Verkäuferinnen und Verkäufer beim Kassieren der Waren war zunächst fast schon nervig, aber jetzt gefällt mir dieser entschleunigte Lebensstil um einiges besser.

Das Åhus Resort wird von drei Brüdern geführt und besteht aus mehreren kleinen Ferienhäuschen. Die Landlords sind sehr sympathisch, gelassen und hilfsbereit. Die Nutzung der Waschmaschinen und Trockner sind im Mietpreis enthalten. Das Resort liegt direkt an der Åhusbryggan mit einem schönen Strandabschnitt, welcher in einen Wald übergeht. Etwa 15 min mit dem Fahrrad entfernt, befindet sich ein weiterer, wunderschöner Strand entlang der Alküste und das Naturreservat Äspet. In meiner Freizeit trainierte ich im nahegelegenen Trainingscenter Åhus. In Åhus gibt es zwei große Supermärkte und einen etwas kleineren. Alle sind vom Åhus Resort an gut mit dem Bus oder auch zu Fuß zu erreichen. Gerne besuchte ich den kleinen Bauernladen *Bondens Skafferi*, welcher regionale Produkte und frisches, saisonales Obst und Gemüse anbietet. Die meiste Zeit war ich mit dem Fahrrad unterwegs, was sich in Südschweden super anbietet, da alles sehr weitläufig und flach ist. In Åhus gibt es tolle Möglichkeiten Essen zu gehen. *Åhus finest* bietet eine gemütliche Atmosphäre für eine fika, unter der Woche gibt es ein leckeres Mittagsbuffet und am Wochenende ausgefallene Gerichte. Die *Kloster Bageriet* lädt zum Frühstücksbrunch ein und in der *Nya Konditoriet* gibt es leckere Kanelbullar. Die Bar *Baron* am Hafenufer ist ein wunderschöner Ort um bei Sonnenuntergang einen schönen Abend zu verbringen.

Kristianstad bietet kulturelle und geschichtliche Einblicke, einige Einkaufsmöglichkeiten, Sportveranstaltungen, einen weitläufigen Park mit Fluss und Naturum. Der Bahnhof sorgt für die Anbindung an das ganze Land und ermöglicht Tagesausflüge nach Lund, Malmö, Helsingborg oder auch mehrtägige Ausflüge nach Kopenhagen oder Göteborg. In Kristianstad befindet sich auch das Studentenwohnheim *Prison*, ein altes Gefängnis, in dem hauptsächlich internationale Studierende untergebracht werden. Im *Prison* findet man schnell Gesellschaft. Jeden Freitag und Samstag finden Partys statt oder es treffen sich kleinere Gruppen, um gemütlich den Abend ausklingen zu lassen.

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



Akademisches Auslandsamt

Wer Lust hat begibt sich gegen Mitternacht in das Nachtleben Kristianstads, beispielsweise in das *Banken*, ein Nachtclub im Stadtzentrum.



5 PRAKTISCHE TIPPS FÜR NACHFOLGENDE STIPENDIATINNEN UND STIPENDIATEN

- I. *Skånetrafiken-App*: Die App des Bus und Bahnnetzes in Skåne ermöglicht einen schnellen und einfachen Ticketkauf. Das Monatsticket kostet etwa 60 € und lohnt sich wenn man in Åhus wohnt. Zudem ermöglicht die App einzelne Busse zu orten, um zu schauen, wo der Bus sich momentan befindet und wie viel Zeit einem noch bleibt.
- II. *Mecenat-Card*: Eine Art Studentenausweis, mit einigen Rabatten und Vergünstigungen unter anderem bei Skånetrafiken.
- III. *Fahrrad*: die perfekte Möglichkeit um von A nach B zu kommen.
- IV. Als Partymensch und wenn man gerne viele Leute um sich herum hat, ist das Studentenwohnheim *Prison* perfekt.
- V. Wer gerne von der Natur umgeben ist, findet im Åhus Resort ein wenig mehr Ruhe und Privatsphäre. Hier teilt man sich zu dritt oder zu viert ein Häuschen und hat Strand und Wald direkt vor der Türe.
- VI. Das Fitnesszentrum *Trainingscenter Åhus* bietet tolle Kurse, besteht aus einem sehr freundlichen, hilfsbereiten Team und hat eine tolle Trainingsfläche. Auslandsstudenten dürfen zu einem Sonderpreis trainieren (etwa 10€ die Woche) und können flexibel nur die Wochen zahlen, in denen sie auch im Land sind.
- VII. Kleidung für alle Wetterlagen. Man braucht zwar einige warme Klamotten, kurze Hosen und auch Badesachen, aber dadurch dass man problemlos Waschen kann, sollte man sich auf das Mindeste reduzieren und nicht zu viel einpacken.

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



Akademisches Auslandsamt

VIII. Zu guter Letzt kann ich es nur jedem empfehlen, auch wenn man in einer Beziehung ist, eine Zeit lang ins Ausland zu gehen. Man wächst daran und lernt sich nochmal von einer ganz anderen Seite kennen.