



Erfahrungsbericht einer Studentin des Studiengangs B.Sc.
Gesundheitsförderung

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

(gefördert über Erasmus+)

1) ZUSAMMENFASSUNG: Ein Auslandsemester unter speziellen Umständen

Ganz gespannt und voller Vorfreude habe ich mich zusammen mit meinen Eltern am 17. Januar 2020 mit dem Auto/Fähre auf den Weg nach Schweden gemacht. Die Anreise und auch die erste Kontaktaufnahme im Åhus Resort, verlief wie erwartet und ohne weitere Komplikationen. Von den Besitzern der Anlage wurde ich sehr herzlich empfangen und gleich zu meiner Unterkunft gebracht, einer der kleinen Villas, in der ich zusammen mit einer weiteren Studierenden meines Studiengangs aus Deutschland und einer tschechischen Studentin, während meines Auslandsemesters über wohnen sollte. Es war alles sehr gepflegt und auch modern eingerichtet.

Am 20. Januar startete das Semester in Schweden mit einer allgemeinen Einführung und jeder Menge Informationen der Universität Kristianstad. Der Campus der Hochschule ist sehr schön und modern, sodass ich mich dort richtig wohlfühlt habe. Es herrscht dort eine angenehme Atmosphäre zum Lernen und auch um sich mit anderen Auslandsstudierenden zu treffen und auszutauschen. Zudem werden viele Freizeitaktivitäten von Studierenden für Studierende angeboten, was das Kennenlernen anderer Studenten aus anderen Ländern sehr erleichtert. Aufgrund des Ausbruchs von Corona hat das Semester für mich ab April online, von Deutschland aus stattgefunden. Die Universität wurde vorübergehend geschlossen und alle Unterrichtseinheiten online auf der hochschulinternen Plattform angeboten.

Das Fächerspektrum, welches an der HKR angeboten wird, hat meine Erwartungen erfüllt. Viel Erlerntes konnte ich mit dem Studiengang Gesundheitsförderung hier in Deutschland in Verbindung bringen. Die in Schweden belegten Kurse haben im vollen Umfang des Studiums in Deutschland entsprochen und waren optimal darauf abgestimmt. Zudem habe ich weitere Themenfelder und Einsatzgebiete von Public Health und auch andere Unterrichtsmethoden und Arten der Unterrichtsgestaltung kennengelernt. Da das Studium komplett auf englisch ablief, hat mir dies geholfen meine Englischkenntnisse zu verbessern.



Akademisches Auslandsamt

Es hat mir sehr gefallen mit Studierenden aus anderen Kulturkreisen zu lernen und Projekte ausarbeiten zu können, da ich so einen Einblick in Lernmethoden von anderen Auslandsstudierenden bekommen habe. Ein weiterer positiver Aspekt ist die Tatsache, dass alle ETCS, die ich in Schweden während meines Studiums erlangt habe, hier in Deutschland angerechnet werden können.

Das Auslandsstudium war für mich eine sehr wertvolle Erfahrung. Das Auseinandersetzen mit neuen Themenfeldern in englischer Sprache zusammen mit anderen Studierenden aus der ganzen Welt bietet nicht nur eine gute Möglichkeit neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln und neue Freundschaften zu knüpfen, sondern ist auch eine Chance sich persönlich weiterentwickeln zu können und vorhandene Fähigkeiten auszubauen.

2) VORBEREITUNGEN VOR ANTRITT DES AUSLANDSAUFENTHALTS

Anfang Januar 2019 war die Frist für das Bewerbungsverfahren des Auslandsemesters gesetzt. Nachdem ich mein Motivationsschreiben und alle weiteren Dokumente an das AAA übergeben hatte, wartete ich gespannt auf eine positive Antwort.

Im April 2019 war es dann soweit: Ich erhielt per Mail die lang ersehnte Zusage für das Auslandsemester 2020 in Schweden! Ich habe mich sehr darüber gefreut. Als nächstes standen dann die ganzen Formalitäten an: Dokumente ausfüllen, Kontaktaufnahme mit der Universität in Schweden und auch das Abschließen von notwendigen Versicherungen, die für einen Aufenthalt im Ausland zu empfehlen sind. Bei all diesen organisatorischen Abläufen wurde ich sehr gut durch das Akademische Auslands Amt unterstützt. Frau Gruber und Frau Becker waren stets sehr freundlich und hilfsbereit. Mit jeder noch so kleinen Frage konnte ich mich an sie wenden und bekam immer zeitnah Rückmeldung und weitere Informationen. Unterstützt wurde ich bei der Fächerwahl an der Gasthochschule sowie bei der Unterkunftssuche und beim Ablauf des Auslandstudiums allgemein. Aber auch bei privaten Fragen und Anliegen hatten sie immer ein offenes Ohr und boten ihre Hilfe an.

Auch an der Universität in Kristianstad wurden wir sehr gut über den Ablauf des Studiums, die belegten Fächer, Anrechnung der ETCS und andere Formalitäten informiert und angeleitet. Die Ansprechpartner vor Ort waren sehr freundlich und immer an unserem Wohlbefinden interessiert. Bei Problemen und Fragen aller Art konnte ich mich an die zuständige Koordinatorin wenden und bekam immer Antwort mit Lösungen oder Vorschlägen wo ich weitere Hilfe bekommen konnte.

Insgesamt haben beide Hochschulen, in Schweden sowie in Deutschland sehr gut kooperiert und sich mit den Studierenden untereinander ausgetauscht. Alle Schritte des Studiums waren sehr gut strukturiert und wurden meiner Meinung nach optimal angepasst und durchgeführt. Da ich einen weiteren Kurs während meines Auslandstudiums zu belegen hatte, wurde mir auch von Seiten der schwedischen Universität ein Fächerangebot bereitgestellt. Somit waren alle Vorbereitungen getroffen und dem geplanten Studienbeginn im Januar 2020 stand nichts mehr im Wege.

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



3) STUDIUM IM GASTLAND

Der Einschreibungsprozess sowie die Kurswahl an der Universität in Schweden verliefen wie geplant. Alle mich interessierenden und eingetragenen Kurse, die mit dem Studium der Gesundheitsförderung in Zusammenhang stehen, wurden wie geplant angeboten. Ich besuchte die Kurse: Intercultural Communication, International Rhetoric, Sweden: Culture and Society sowie das Fach Global Health.

Als das Corona-Virus ausgebrochen und die Hochschule geschlossen war, wurden alle Fächer auf „online-teaching“ umgestellt. Dies stellte jedoch keine großen Einschränkungen für das Erlernen des Stoffes dar. Alles war online zeitnah abrufbar und jede/-r Dozent/-in hatte die Stundeninhalte sowie Literatur und Prüfungstermine angepasst und online zur Verfügung gestellt. Prüfungsleistungen wurden per Hausarbeit abverlangt oder online mit Multiple-Choice-Tests durchgeführt. Prüfungsleistungen, die in Form von Projekten als Gruppenarbeiten mehrerer Studenten zusammen erbracht werden sollten, blieben bestehen. Diese wurden durch die Studenten selbstständig via Videocall und online-questionnaire durchgeführt, ausgewertet und diskutiert und das Ergebnis schließlich an die Dozenten/-innen weitergeleitet.

Intercultural Communication wurde aufgrund der Corona Lage online zur Verfügung gestellt. Es wurden Aufgaben angeboten, die von den Studierenden von zu Hause aus erledigt werden konnten. Die Prüfungsleistung wurde durch ein großes Gruppenprojekt, eine selbst durchzuführende Studie (pseudo-experiment) abgenommen. Zudem wurde ein online Multiple-Choice-Test durchgeführt. Auch wurden zwei kleinere schriftliche Ausarbeitungen abverlangt. Die Grundlagenliteratur bot das Buch LUSTIG/KOESTER (7th edition, 2013) „Communication and Intercultural Competence“ sowie das behandelte Unterrichtsmaterial.

International Rhetoric wurde zu Beginn des Semesters wie geplant als Unterrichtsfach angeboten, später dann auch online fortgesetzt. Prüfungsleistung war ein online Multiple-Choice-Test sowie eine Präsentationseinheit, halten einer „Speech“. Grundlage war, neben dem Unterrichtsmaterial, das Buch von BEEBE/BEEBE (5th edition, 2017) „A Concise Public Speaking Handbook Consider the Audience“.

Der Kurs Sweden: Culture and Society wurde per Zoom-Meeting vermittelt, bei welchen der Dozent eine Einheit zu einem speziellen Thema über 1h 30 min hielt. Prüfungsleistung waren insgesamt drei Hausarbeiten, wobei zwei Themen mit Bezug zum Fach selbst gewählt werden durften und eines durch den Dozenten vorgegeben wurde. Als Literatur durfte dabei auf Internetplattformen, Printmedien sowie dem Stundenmaterial zurückgegriffen werden.



Akademisches Auslandsamt

Im Fach Global Health wurden die einzelnen Power-Point-Präsentationen der Dozenten, die normalerweise Präsenzveranstaltungen gewesen wären, auf die Studienplattform zur Verfügung gestellt. Dort konnten sie von den Studierenden abgerufen werden. Als Prüfungsleistung wurde auch hier eine kleine und eine große Hausarbeit angesetzt sowie eine Gruppenarbeit, die als Power-Point-Präsentation mit Sprachmemo an die Dozentinnen übermittelt wurde. Auch hier war das Unterrichtsmaterial und die zur Verfügung gestellte Onlineliteratur Grundlage für die Ausarbeitungen. Der als ursprünglich gedachte Multiple-Choice-Test, wurde als schriftliche Hausarbeit angesetzt. Hierbei erhielten wir Studierende einen Fragenkatalog mit 10 Fragen zu den behandelten Themen, welche wir innerhalb eines Zeitfensters von ca. zwei Wochen beantworten mussten. Seitenumfang für die jeweiligen Aufgaben war vorgegeben.

Ich bin sehr zufrieden mit der Unterstützung durch die Universität. Bei allen Fragen konnte man sich an die Koordinatoren für die Auslandstudierenden wenden und bekam immer hilfreiche Antworten. Auch bei persönlichen Anliegen, waren diese immer offen und hilfsbereit. Die Lehrer der einzelnen Fächer waren immer ansprechbar und bei Problemen mit Aufgaben oder Kommilitonen/-innen versuchten sie einen gemeinsamen Lösungsweg zu finden. Die Gastschule war sehr um ein positives Arbeits- und Lernklima bemüht. Sie gestaltete den Studienalltag sehr angenehm und organisierte gemeinsame Abende zum Austausch und Kennenlernen der Mitstudierenden. Alles war sehr gut durchgeplant und strukturiert. Es wurden zudem viele von den Studierenden ausgerichtete Freizeitaktivitäten wie Volleyball, Badminton und Schwimmen angeboten, welche stark von den Studenten/-innen genutzt wurden. Dies war ebenfalls eine gute Möglichkeit, um Kontakte knüpfen zu können.

Zudem wurden auch Städtetouren und Wochenendausflüge durch die Hochschule angeboten, an denen wir Studierende teilnehmen konnten. Diese haben allerdings nicht alle stattfinden können und wurden durch die Universität storniert bzw. abgesagt. Die bezahlten Beiträge wurden ohne Probleme wieder zurückerstattet. Die durch die Hochschule geplanten abendlichen Gemeinschaftsveranstaltungen wurden teilweise verschoben.

4) AUFENTHALT IM GASTLAND

Das Land Schweden hat mir sehr gut gefallen und meine Erwartungen weit übertroffen. Die Schweden sind ein sehr freundliches Volk und im Allgemeinen sehr entspannt. Das Leben dort ist weniger gestresst und hektisch als in Deutschland und es wird sich mehr Zeit für die einzelnen Aufgaben des Alltags genommen. Die Schweden sind sehr höflich und achten auf Ehrlichkeit. Dies zeigt sich auch darin, dass sie gegenüber den Mitmenschen ein sehr großes Vertrauen haben und zum Beispiel ihre Fahrräder am Fahrradständer abstellen, ohne diese abzuschließen. Supermärkte haben bis abends und teilweise auch an Sonntagen geöffnet, was einen wirklich entspannten Studienalltag ermöglicht.



Akademisches Auslandsamt

Das Örtchen Åhus war ziemlich ruhig und beschaulich. Mit dem Bus konnte aber die Stadt Kristanstad und somit die Uni in 30-45 min erreicht werden. Busse fahren in jeder Stunde 1-2 Mal und es war möglich auch an den Wochenenden und zu Abendzeiten ausgemachte Treffpunkte ohne weiter Schwierigkeiten erreichen zu können. Auch an den veranstalteten Partys im Studentenwohnheim, in der Nähe der Hochschule, konnte somit ohne große Probleme teilgenommen werden.

Auch die Landschaft Schwedens ist sehr schön und weitläufig, sodass viele Aktivitäten im Freien unternommen werden können. Gerade in Åhus treffen Wald und Strand aufeinander, was ich wirklich genossen habe. Auch haben mir die Wohnhäuser sehr gefallen. Sie sehen wirklich sehr gemütlich aus. Keines ist wie das andere und in allen Fenstern stehen kleine Lämpchen, die eine sehr ruhige und wohlige Stimmung wecken.

Das Wetter war im Januar bis März ziemlich düster und bewölkt. Auch war es häufig sehr windig und deswegen auch etwas kälter als erwartet. Sobald die Sonne herauskam, hat man sich gerade beim Strandspaziergang, wie im Sommerurlaub gefühlt. Heimweh hatte ich überhaupt keines bekommen. Ich war so fasziniert von Schweden und wollte unbedingt so viel wie möglich die Gegend dort erkunden. Zusammen mit ein paar anderen Studierenden planten wir kleine Städtetouren, die teilweise wegen Corona auch wieder verworfen werden mussten. Die Städte und Unternehmungen, die stattgefunden hatten, waren sehr schön und wirklich zu empfehlen.

Leider kam es aufgrund der Vorkommnisse bezüglich des Corona-Virus zu einer verfrühten Heimreise vieler Studenten. Teilweise reisten diese freiwillig in ihre Heimatländer zurück, andere wurden durch die Regierung zurückgeholt. Ich persönlich entschied mich ebenfalls zu einer freiwilligen Rückreise nach Deutschland Ende März 2020. Zu diesem Zeitpunkt hatte viele Länder bereits ihre Grenzen geschlossen und auch schon Rückrufaktionen gestartet. Des Weiteren herrschte eine sehr bedrückende und einsame Stimmung auf dem geschlossenen Campus und auch generell unter den übrig gebliebenen Studenten. Keiner wusste wie es mit dem Studium und der Corona-Situation im Allgemeinen weiter geht. Dadurch, dass viele abgereist und auch alle Kurse nur noch online stattgefunden haben, war das Leben auf der Wohnanlage sehr einsam geworden. Fitnessstudios, Bars, Cafés und Restaurants in Schweden blieben dennoch weiter geöffnet, allerdings hatten wir ein ungutes Gefühl und in der Öffentlichkeit ohne Einschränkungen aufzuhalten und mieden deshalb trotzdem große Menschenansammlungen.

Ende März spitzte sich die Situation in Europa immer mehr zu und ich entschied mich, dass es für mich persönlich die sicherste und evtl. letzte Möglichkeit ist mit dem Auto von Schweden nach Deutschland zurück zu kehren. Es war noch nicht sicher, wie das Land Schweden sich bezüglich der Schließung von Grenzen entscheiden würde und wie streng die Ein- und Ausreisebeschränkungen für Ausländer ausfallen würden.



5) PRAKTISCHE TIPPS FÜR NACHFOLGENDE STIPENDIATINNEN UND STIPENDIATEN

Bei der Wahl der Unterbringung sollte berücksichtigt werden, wie man sein Semester gestalten möchte. Wer jede Woche Partymachen und mit vielen Mitstudierenden zusammen leben möchte, sollte sich ein Zimmer im Studentenwohnheim in Kristianstad suchen. Dort ist alles sehr zentral und schnell zu erreichen. Die Zimmer dort sind allerdings sehr klein und spartanisch eingerichtet. Es gibt Gemeinschaftsbäder und -küchen. Es ist dort jedoch immer was geboten.

Wer sich lieber nach etwas ruhigerem, mit viel Natur umsehen möchte, der ist im Åhus Resort an der richtigen Stelle. Dort hat man ein Häuschen auf der Ferienanlage zusammen mit zwei bis drei weiteren Studenten. Die Natur, Wald und Strand sind direkt vor der Nase. Die Treffpunkte in der Stadt können mit dem Bus immer erreicht werden, sodass der Kontakt mit den Studierenden im Wohnheim sehr gut funktioniert.

Wer mit dem Auto anreist hat zudem die Option ein Fahrrad mitzubringen, was ich als sehr hilfreich empfand, um Åhus, unabhängig der Buszeiten, zu erreichen und Einkäufe nicht zu Fuß nach Hause schleppen zu müssen.

6) EINDRÜCKE SCHWEDENS: KRISTIANSTAD UND UMGEBUNG





Akademisches Auslandsamt



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