



Erfahrungsbericht einer Studentin des Studiengangs B.Sc.
Gesundheitsförderung

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

**Mein Auslandssemester in Schweden
2021**



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



Ein kurzer Überblick

16. Januar 2021. Der lang herbeigesehnte Tag war endlich gekommen und fünf Monate voller neuer Eindrücke, Abenteuer und Erfahrungen lagen direkt vor mir. Bis zuletzt war die Vorfreude auf die Zeit in Schweden, genauer gesagt in Kristianstad, begleitet von Unsicherheiten und dem Bangen, dass trotz der herrschenden Pandemie alles stattfinden konnte wie geplant. Nach den fünf Monaten lässt sich sagen, dass gerade diese erschwerten und unsicheren Zeiten dazu führten jedes noch so kleine Detail meines Auslandsaufenthalts, in Schweden, umso mehr wahrzunehmen und wertzuschätzen. Leider bedeutete die Pandemie aber auch für uns Studenten in Schweden einige Veränderungen und Einschränkungen. Besonders der Uni-Alltag unterschied sich stark von dem außerhalb einer Pandemie. Von meinen drei gewählten Kursen fand beispielsweise nur ein einziger tatsächlich auf dem Campus statt. Die anderen beiden wurden, wie in Deutschland auch, online durchgeführt. Umso mehr freuten wir uns daher auf die paar wenigen Stunden gemeinsam mit anderen internationalen Studenten „schwedische Campus-Luft“ zu schnuppern und ein wenig „normalen“ Studentenalltag wieder zu haben. Unabhängig ob in Präsenz oder Online-Format eigneten wir uns in den verschiedensten Fächern, auch über unseren Studiengang hinaus, ein großes Wissensspektrum an. Trotz der Pandemie war auch vieles ohne große Einschränkungen möglich. Nahezu einmal quer durch Schweden zu reisen, einen Elch in freier Wildbahn zu sehen oder leckere Zimtschnecken in gemütlichen Cafés zu essen, machten die Zeit dort zu etwas Unvergesslichem.



Café Husaren in Göteborg

Die Pandemie führte sicherlich zu vielen Einschränkungen, Veränderungen und Herausforderungen aber die wertvollen Erfahrungen, einzigartigen Momente und vielen neuen Kontakten kann uns keiner mehr nehmen. Ein Auslandssemester, besonders in Schweden, ist eine Erfahrung, die ich jederzeit gerne wieder machen würde und nur jedem empfehlen kann!



Vorbereitungen vor Antritt meines Auslandssemesters

Um einen solch bereichernden Aufenthalt zu gewährleisten, waren im Vorfeld einige organisatorische Vorbereitungen und Formalien notwendig, hierbei wurden wir aber immer sowohl vom Akademischen Auswärtsamt (AAA) der PH als auch der Hochschule in Kristianstad unterstützt. Angefangen hat das Abenteuer Schweden 2021 ein Jahr im Voraus mit der schriftlichen Bewerbung. Diese beinhaltet unter anderem eine klassische Motivationsschreiben sowie den Lebenslauf. Nach Abgabe der Bewerbung hieß es nun erstmal Daumen drücken und Abwarten, bis im Frühjahr 2020 dann die ersehnte Zusage kam. Diese war der Startschuss für die weitere Organisation des Auslandssemesters. Die gesamte Vorbereitung über wurden wir per Mail vom AAA begleitet und über die notwendigen Schritte informiert. Ein Transcript of Records, ein Learning Agreement und ein Grant Agreement sind wichtige Dokumente, die jeder von uns für den Auslandsaufenthalt brauchte, da der gesamte Aufenthalt von Erasmus finanziell gefördert wurde. Aber auch hierbei wurde uns vom AAA genau erklärt was zu tun ist. Zudem durften wir die entsprechenden Kurse an der Partnerhochschule wählen, einen Sprachtest in Englisch absolvieren und uns für eine Unterkunft bewerben. Für unser Auslandssemester in Schweden war es zudem notwendig im Vorhinein einige Absprachen bezüglich der Prüfungsleistungen des laufenden Semesters an der PH zu treffen, da das Semester an der Hochschule in Kristianstad noch während des laufenden Semesters an der PH beginnt. Aber auch hier gab es für jede Herausforderung eine Lösung.

Wenige Wochen bevor es dann nach Schweden losging, konnte jeder von uns Studierenden, die ein Auslandssemester vor sich hatten, an einen Workshop des AAA teilnehmen, um bestmöglich auf die aufregende Zeit im Ausland vorbereitet zu werden. Inhalte dieses Workshops waren unter anderem der Umgang mit einem Kulturschock, Heimweh, die letzten organisatorischen Dinge und ein Ausblick auf die Tätigkeiten, die nach dem Aufenthalt noch zu erledigen sind. Neben den Vorbereitungen von der Hochschule aus gab es auch einige private Vorbereitungen zu tun. Eine Auslandsversicherung musste abgeschlossen werden, packen für fünf Monate, die Hinreise organisieren etc. Die Wochen vor der Abreise waren sehr vollgepackt und anstrengend, da wir uns auch noch in der Prüfungsphase des laufenden Semesters befanden, aber für die anstrengenden Wochen wird man definitiv mit einem unvergesslichen Aufenthalt in Schweden belohnt.

Insgesamt lässt sich im Hinblick auf die Vorbereitungen und Organisation sagen, dass es gut machbar ist und man immer auf Unterstützung und Rat von den jeweiligen Hochschulen zählen kann. Das Vorbereiten des Auslandssemesters erfordert Zeit und Mühe, die jeweiligen Fristen für Dokumente, Anmeldungen etc. sollte man beachten, aber letztendlich klingt es komplizierter als es wirklich ist und absolut lohnenswert. Die größte Herausforderung war eher alles was man mitnehmen möchte in einen einzigen Koffer zu packen 😊



Mein Studium in Schweden

Fünf Monate Studium an einer schwedischen Hochschule mit anderen internationalen Studenten und in englischer Sprache warteten auf mich. Die Vorfreude war groß aber auch begleitet von Respekt vor der neuen Herausforderung. Meine Kurse für das Semester wählte ich bereits von Deutschland aus, da meine Kurswahl mit den Modulen und ECTS an der PH übereinstimmen und von den jeweiligen Ansprechpartnern genehmigt werden musste. Die Auswahl an möglichen Kursen war breit und abwechslungsreich. Besonders gespannt war ich auf das schwedische Studiensystem im Allgemeinen, da die Bildungssysteme der skandinavischen Länder einen guten Ruf haben. Letztendlich entschied ich mich dann für die folgenden drei Kurse: Sustainable development focusing on climate, conflicts, migration, and health, Sweden: Culture and Society und Intercultural Communication. Drei Kurse die sehr unterschiedlich vom Inhalt und dem Aufbau waren. In dem Kurs „Sustainable development focusing on climate, conflicts, migration, and health“ hatten wir beispielsweise kaum feste Online-Vorlesungen, sondern nur Fristen für Abgaben unserer Hausarbeiten, welche dann die abschließende Note ergaben. Wir konnten uns die Zeit frei einteilen und die Themen anhand vorgegebener Fragen und Literatur selbst erarbeiten. Diese Struktur des Kurses ließ sich gut mit unseren Reisen und Ausflügen vereinbaren und war eine gute Abwechslung zu den sonst eher festen Strukturen. Die Inhalte des Kurses waren breitgefächert und vermittelten einen guten Einblick in die verschiedensten Themen rund um Sustainable development. Der Kurs „Sweden: Culture and Society“ hingegen bestand aus vielen Online-Vorlesungen zu Themen wie der Schwedischen Geschichte, Traditionen und den Landsleuten. Die Besonderheit dieses Kurses war die komprimierte Dauer auf fünf intensive Wochen und wurde ebenfalls durch zwei Hausarbeiten abgeschlossen. Die Inhalte des Kurses waren sehr alltagsnah und halfen einem die eigenen Erfahrungen und Erlebnissen in Schweden besser zu verstehen. Mein dritter gewählter Kurs „Intercultural Communication“ bestand aus Präsenz-Vorlesungen an der Hochschule und der Durchführung eines eigenen Projekts. In Kleingruppen mit anderen internationalen Studenten untersuchte man eine selbst aufgestellte Hypothese passend zu „Intercultural Communication“, führte ein soziales Experiment durch und schrieb anschließend eine Ausarbeitung darüber. Die abschließende Note dieses Kurses setzte sich aus der Benotung des Projekts und der Note einer schriftlichen Multiple-Choice Klausur, am Ende des Semesters, zusammen. Das eigene Projekt ermöglichte uns noch intensiver in Kontakt mit den anderen internationalen Studenten zu kommen, auch hier konnte man sich die Zeit und Arbeit relativ flexibel einteilen.



Hochschule in Kristianstad (HKR)



Akademisches Auslandsamt

Nach Beendigung meiner drei gewählten Kurse kann ich für mich sagen, dass es die richtige Wahl war und einen breiten Einblick in die verschiedensten Themen gab, auch in Bereiche, die nicht direkt im Zusammenhang mit meinem Studiengang stehen. Zudem lag mir die flexible und eigenständige Arbeitsweise sehr und ließ sich gut mit meinen Reisen innerhalb Schwedens vereinbaren. Leider war es aufgrund der Pandemie nicht möglich einen richtigen Einblick in das „normale“ Hochschulleben vor Ort zu bekommen. Hochschulsport, gemeinsame Mensa-Essen oder Treffen auf dem Campus wären toll gewesen, dennoch bemühten sich die Ansprechpartner vor Ort uns einen möglichst „normalen“ Aufenthalt zu gewährleisten. Beispielsweise unser „Welcome -und Abschiedsdinner“ fand mit geliefertem Essen online statt oder digitale Kaffee und Kuchen-Verabredungen waren eine gelungene Alternative. Auch bei allen weiteren Fragen oder Problemen vor Ort konnte man sich jederzeit an die Ansprechpersonen wenden.



Hochschule in Kristianstad (HKR)

Mein Aufenthalt in Schweden

Freundliche Menschen, Gelassenheit und leckere Zimtschnecken beschreiben den Alltag der letzten fünf Monate in Kristianstad ziemlich gut. Meine Kommilitoninnen und ich wohnten für die Zeit unseres Aufenthalts jeweils mit zwei anderen internationalen Studenten in kleinen Bungalows direkt am Strand. Umgeben von den kleinen und großen typisch schwedischen Holzhäusern, Wald und Strand lies es sich auch bei anfangs sehr kalten Temperaturen und Schnee gut aushalten. Supermärkte, eine Konditorei und kleinere Läden sind fußläufig erreichbar und eine Bushaltestelle ist auch direkt vor der Tür. Mit dem Bus dauert es ca. 40 min bis ins Zentrum von Kristianstad. Dort befinden sich zahlreiche Läden, Restaurants, Grünanlagen und schöne Cafés. Von der Innenstadt ist man auch in ca. 20min fußläufig an der Hochschule. Insgesamt ist das Fortbewegen in Schweden mit öffentlichen Verkehrsmitteln und Zügen gut möglich, daher nutzen wir unsere freie Zeit, um möglichst viel von Schweden zu sehen. Wenn wir nicht gerade einen Ausflug nach Malmö, Helsingborg, Lund oder vielen weiteren Städten machten, nutzen wir die Grillstellen, den Strand oder die Beachvolleyballfelder vor der Haustür aus. Schweden ist auf jedenfall ein Land zum Wohlfühlen mit hoher Lebensqualität, viel Natur und einfach zu bereisen. Ein besonderes Highlight für mich war der Trip nach Kiruna in Nordschweden, zusammen mit den anderen Studenten. Insgesamt verbrachten wir vier Tage im hohen Norden und hatten das große Glück die Nordlichter und einen Elch in freier Wildbahn zu sehen.

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



Akademisches Auslandsamt

Auch ein Besuch im Ice-Hotel sowie eine Husky-Schlittentour und eine Snowmobil-Tour durch die Wälder Lapplands zählten definitiv zu den Highlights des Auslandsaufenthalts und machten die Zeit zu etwas ganz Besonderem. Zusammen mit meinen Kommilitoninnen begaben wir uns auf die Spuren von Astrid Lindgren und besuchten die Drehorte von „Michel aus Lönneberga“ im schönen Smaland. Die mehrtägigen Städtetrips nach Stockholm oder Göteborg waren eine gelungene Abwechslung zum Hochschulalltag und gaben nochmal tiefere Einblicke in den gemütlichen schwedischen Lebensstil. Besonders die traditionell schwedische „Fika“, eine gemeinsame Kaffeepause am Nachmittag, wurde schnell von uns internationalen Studenten übernommen und zum Highlight des Alltags. Die schwedische Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und das hohe Verantwortungsgefühl gegenüber der Natur beeindruckten mich sehr und sorgte schnell für ein Wohlfühlen vor Ort.



Nordlichter in Kiruna



Ice-Hotel in Kiruna

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



Akademisches Auslandsamt

Die Zeit in Schweden war eine lehrreiche Zeit, geprägt von vielen Herausforderungen, Ups and Downs, einzigartigen Erlebnissen und „Once-in-a-lifetime“- Momenten, die ich nicht missen möchte. Ein Auslandsaufenthalt bedeutet viel Vorbereitung, zeitintensive Planung im Voraus und vor Ort und seine Comfort-Zone zu verlassen, aber letztendlich wird man für all das belohnt. Ich kann jedem solch eine Erfahrung, auch trotz vorheriger Unsicherheiten oder Zweifel, nur empfehlen! Besonders Schweden ist ein Land, dass sich super eignet, um Auslandserfahrungen zu sammeln, da sich vieles ähnelt und es dennoch einiges zu entdecken gibt.

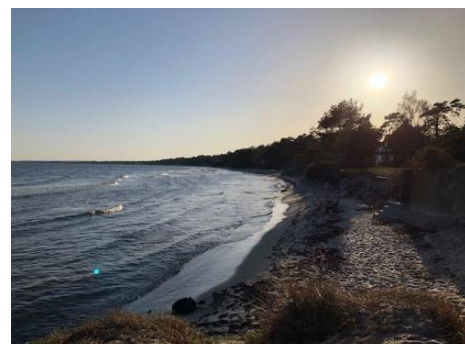


Von links nach rechts: Husky-Tour, Stadt Eksjö, Schäreninsel bei Göteborg

Meine Tipps

Die Schweden sind sehr fortschrittlich bezüglich Kartenzahlung, es ist überall möglich und oftmals sogar die einzige Bezahlungsmöglichkeit, da keine Münzen angenommen werden. Ich habe beispielsweise mein zuvor extra in schwedische Kronen gewechseltes Bargeld nicht benötigt. Ein weiterer Pluspunkt sind die Öffnungszeiten der Supermärkte und Läden. Einkaufen an einem Sonntag ist in Schweden kein Problem. Auch die Fortbewegung mit Bus und Bahn ist, wie bereits genannt, sehr einfach in Schweden. Wenn ihr euch zu mehr als ein Ticket kauft wird es nochmals günstiger, ebenso gibt es auf vieles dort auch Gruppenrabatte.

Strand in Äspet



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