

## **Erfahrungsbericht Erasmus-Aufenthalt Östersund/Schweden WS2015/16**

Im Wintersemester 2015/16 (meinem 5. Bachelor-Semester) habe ich einen Erasmus-Semester am Standort Östersund in Schweden gemacht.

### **Vorbereitung**

Es bietet sich an, je nachdem wie lange man studieren möchte, den Auslandsaufenthalt frühzeitig in die Modulplanungen einzubeziehen. Zumindest in meinem Semester, konnte ich mir nur eine Vertiefung ohne Hausarbeit (KF8) anerkennen lassen (s.u. „Studium“). Nach der Bewerbung am Institut für Soziologie und der Zusage ist die Anmeldung an der Mittuniversitetet in Östersund sehr unkompliziert und komplett online abzuwickeln. Für den Antrag auf Auslands-Bafög empfehle ich, ihn mind. 6 Monate vor dem geplanten Aufenthalt zu stellen. Die für Schweden zuständige Behörde sitzt in Rostock, der Auslands-Bafög-Antrag muss dorthin geschickt werden.

Ansonsten habe ich mich im Vorfeld noch um die Unterbringung gekümmert und bei meiner Krankenkasse nach dem Versicherungsschutz gefragt. U.U. empfiehlt sich eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung für das Semester. Da in Schweden sehr viel (auch sehr kleine Beträge) mit der Kreditkarte bezahlt werden und teilweise gar kein Bargeld angenommen wird, bietet es sich an, eine Kreditkarte zu beantragen (Achtung: je nach Anbieter fallen für jede Transaktion zusätzliche Kosten an. Die DKB-Kreditkarte ist kostenlos. Ich habe diese auch vor dem Aufenthalt beantragt und bin sehr zufrieden). Außerdem habe ich mich im Vorhinein mit einer Studentin getroffen, die vor mir ein Semester dort studiert hat.

### **Unterkunft**



Eine 25-Quadratmeter-Hütte auf dem Camping



„Straße“ auf dem Camping im Dezember

Es gibt mehrere Möglichkeiten in Östersund zu wohnen. In der Stadt gibt es Studentenwohnheime, ich habe allerdings in einer 25-Quadratmeter-Hütte auf einem

Campingplatz gewohnt, etwa 3km vom Stadtzentrum entfernt. Dort leben viele internationale Studenten und man kommt schnell mit den Kommilitonen und Kommilitoninnen in Kontakt. Viele „Social happenings“ finden auch dort statt, außerdem ist es die günstigste Wohnmöglichkeit. Da die Hütten allerdings nur als Ferienwohnung ausgestattet sind, gibt es sogenannte „Boxen“. Diese werden unter den Studenten von Semester zu Semester weitergegeben und beinhalten Dinge, die den Wohlfühlfaktor in der Hütte erhöhen (je nach Box z.B. Vorhänge, Teppich, Bettzeug, Kaffeemaschine, Deko,...). Diese „Boxen“ werden in einer Facebook-Gruppe „International Boxes“ gehandelt. Dort werden auch die Fahrräder angeboten und verkauft.

## **Studium**

Die Mittuniversitetet, zu der auch der Campus Östersund gehört, hat zwei weitere Standorte in Sundsvall und Härnösand. Das Angebot kann je nach Campus variieren. Ich habe mich zunächst für 3 Master-Kurse in Soziologie angemeldet. Da die Anforderungen und der Zeitaufwand in Relation zur Anerkennung in Mainz allerdings sehr hoch waren, habe ich mich entschieden in einen Kurs für „Social Work“ zu wechseln. Dies war kein großer Aufwand, ich musste das lediglich mit dem „International Office“ abklären und das Formular „Changes to the original Learning Agreement“ erneut nach Mainz senden. Der Kurs „Social work in a Swedish and global context“ fand auf Englisch statt, neben kleineren Assignments und Referaten wurde als Abschlussarbeit ein 8 bis 10-seitiges Essay gefordert. Der Kurs bestand bei mir nur aus internationalen Studenten und gab 15 Credit Points.

Zusätzlich habe ich noch einen Schwedisch Kurs für ausländische Studenten besucht. Hier wurden keinerlei Grundkenntnisse vorausgesetzt und absolute Basics der schwedischen Sprache vermittelt.

Im Vergleich zu Mainz, ist die Universität eher klein und familiär, die Betreuung durch die Dozenten und das „International Office“ sehr gut! Außerdem kam mir das Studieren dort verschulter vor. Veranstaltungen fanden in kleineren Gruppen als ich es aus Mainz gewohnt war statt. Meinem Eindruck nach haben Gruppenarbeit und selbstständiges Lernen einen höheren Stellenwert.

Da das Semester in Schweden schon Ende August/Anfang September anfängt, hat man in Mainz quasi keine Semesterferien nach dem Sommersemester. Allerdings endet es auch schon Mitte Januar, sodass man in Mainz noch Prüfungen mitschreiben kann oder einfach verlängerte Semesterferien hat 😊

## **Alltag/Freizeit**

Östersund ist im Umkreis von 200km die größte Stadt in Nordschweden. Ich bin mit Flugzeug und Zug angereist, allerdings würde ich jedem der die Möglichkeit hat, empfehlen, mit dem Auto hinzufahren. So ist man vor Ort flexibler (auch wenn die Autovermietung vor Ort unkompliziert ist).

Östersund ist für diejenigen interessant, die gerne in der Natur sind und Outdoor-Aktivitäten mögen. Das gilt vor allem im Winter: Eis-Angeln, Schlittschuhlaufen auf dem zugefrorenen See, Langlauf, Skifahren, Snowboard, Schneegarantie und Polarlichter. Aber auch im Sommer und Herbst kann man die Landschaft z.B. auf „Hiking-Touren“ erkunden.

Das sogenannte „Internationale Comitee“ veranstaltet gerade in den Einführungstagen viele Aktivitäten und während dem Semester bieten die „Ösis“ (vergleichbar mit dem Unisport in Mainz) verschiedene Sportarten an. Ich habe mich außerdem noch beim Biathlon-Weltcup als Volunteer beworben und konnte so einen tollen Einblick hinter die Kulissen einer internationalen Sportveranstaltung bekommen.

Gerade im Wintersemester ist es später hell und früher dunkel in Östersund. Das ist ein Stück weit gewöhnungsbedürftig aber ich fand es eine tolle Erfahrung. Aktivität ist der Schlüssel gegen Dunkelheit und Kälte ☺

Lebenshaltungskosten: In meinen Augen einen Tick teurer als in Deutschland.

## Fazit

Insgesamt waren die Monate in Schweden sehr schön und interessant, die Anforderungen letztlich gering. Ich hatte viel Zeit für außer-universitäre Aktivitäten wie z.B. eine Reise zu den Lofoten in Norwegen oder ein Städtetrip nach Helsinki und St. Petersburg.

Ich habe durch das Auslandsstudium außerdem viele schöne Begegnungen mit interessanten Menschen und der schwedischen Kultur gemacht und damit meinen Horizont erweitert. Alles in allem muss man sich bisschen auf die geografische „Abgeschiedenheit“ Östersunds einlassen, aber vielleicht macht auch gerade das den Reiz eines Erasmus-Aufenthalts dort aus ☺



Blick auf Östersund vom großen See aus.



Kleiner See in der Nähe vom Camping im Dezember