

## **Erfahrungsbericht**

### **Auslandssemester in Schweden mit einer Behinderung**

#### **Bewerbungsphase und Informationen vor dem Aufenthalt**

Da ich nach meinem Master-Studium nach Schweden auswandern möchte, war die Universität in Umeå meine erste (und einzige) Wahl. Durch meinen ersten Auslandsaufenthalt mit Erasmus in Ungarn während meines Bachelor-Studiums wusste ich bereits, wie das Erasmus-Programm funktioniert. Dennoch war es hilfreich, die Info-Veranstaltungen des International Office zu besuchen. Generell war das Prozedere sehr gut organisiert, man hat auch auf speziellere Fragen schnell eine Antwort bekommen und war insgesamt top informiert über alles, was zu tun war.

Die Bewerbung bei der Uni in Umeå lief ebenfalls problemlos ab. Ich bekam eine Mail, die mich durch den Bewerbungsprozess gelotst hat. Das einzig verwirrende ist, dass es mehrere Systeme gibt, in denen man sich für verschiedene Dinge anmelden muss, aber man kann auch immer nachfragen, wenn man sich nicht sicher ist. Der Bewerbungsprozess an der Uni in Umeå lief komplett online ab, ich musste nichts per Post schicken.

#### **Studium an der Umeå Universität**

In Schweden besucht man mehrere Kurse hintereinander statt gleichzeitig. Das hat den Vorteil, dass man sich mit einem Thema für mehrere Wochen sehr intensiv auseinandersetzen kann. Die Dozenten, die ich hatte, waren alle sehr kompetent und freundlich.

Mein erster Kurs war allerdings relativ schreibintensiv. Ich musste innerhalb von zwei Monaten mehrere Essays und Reports einreichen. Mein zweiter Kurs war einer deutschen Lehrveranstaltung etwas ähnlicher; für jede Sitzung gab es ein Buch, das gelesen werden sollte und über das man einen Eintrag im Lesetagebuch schreiben musste. Am Ende musste ich zudem eine zehnsseitige Hausarbeit einreichen.

In Schweden gibt es nur drei Noten (Nicht bestanden – Bestanden – Sehr gut bestanden). Wenn man in Deutschland gute Noten hat, sollte es auch hier kein Problem sein, ein „Sehr gut bestanden“ zu bekommen.

Grundsätzlich ist die Uni sehr gut ausgestattet und die Gebäude modern. Die Bibliothek hat ein umfangreiches Angebot, aber für einen ruhigen Platz muss man im Semester schon früh da sein. Die Atmosphäre ist entspannt, es gibt viele Möglichkeiten, um sich mit Kommilitonen für einen Kaffee hinzusetzen. Eine günstige Mensa gibt es allerdings nicht; viele bringen sich ihre Lunchbox mit und wärmen sie in einer der vielen Mikrowellen auf. Ich bin am liebsten einmal in der Woche ins Café Läraren gegangen, wo es ein sehr gutes veganes Lunch-Buffer gibt.

#### **Kontakte zu einheimischen und ausländischen Studierenden**

Da mein Hauptziel war, Schwedisch zu lernen, habe ich mich bewusst darauf konzentriert, Einheimische kennenzulernen. Durch die vielen Hochschulgruppen und sonstigen Projekte war das auch sehr leicht. Ich habe mich zum Beispiel bei der LGTBQ\*-Hochschulgruppe Spectrum engagiert, es gibt aber auch mehrere Studierendenverbindungen, einen Chor usw. Da die Korridore im Wohnheim sowohl von einheimischen als auch ausländischen Studierenden bewohnt werden, kann man auch dort leicht Freunde finden.

Wer mehr an Kontakt zu internationalen Studierenden interessiert ist, sollte sich auf jeden Fall für das Buddy-Programm der Uni anmelden. Jede Buddy-Gruppe hat ungefähr 30 Mitglieder plus schwedische Buddys, so dass es leicht ist, Leute zu finden, mit denen man sich versteht.

Eine weitere Möglichkeit ist der unglaublich gut ausgebaute Hochschulsport. Ich war regelmäßig im IKSU klettern und habe auch dadurch mehrere Kontakte knüpfen können.

### **Sprachkompetenz**

Da ich schon fließend Englisch konnte, bevor ich nach Umeå kam, hat sich da nicht so viel verändert; aber wenn man sein Englisch verbessern möchte, ist das durch die Kurse auf Englisch und die Unterhaltungen mit anderen natürlich möglich.

Um Schwedisch zu lernen, habe ich den Anfängerkurs II der Uni besucht. Der Kurs war in Ordnung, aber nicht sehr anspruchsvoll. Leider gab es keinen Kurs auf B1-Niveau, es soll aber voraussichtlich einen im kommenden Wintersemester 2020 geben. Ich hatte mich deshalb für einen B1-Kurs der Volkshochschule Folksuniversitet angemeldet, der aber leider nicht zustande kam. Die Folksuniversitet hat mir dann einen Privatlehrer vermittelt.

Etwas frustrierend kann es sein, dass Schweden schnell auf Englisch wechseln, wenn sie merken, dass man Schwedisch nicht fließend spricht – selbst, wenn man es auf Schwedisch versucht.

### **Wohn- und Lebenssituation**

Wohnen: Die Umeå Universität vermittelt allen Erasmus-Studierenden ein Wohnheimzimmer und mit Blick auf die angespannte Situation auf dem Wohnungsmarkt sollte man dieses Angebot auch annehmen. Ich habe in Nydalahöjd gewohnt; die Zimmer dort sind etwas größer und moderner und die Nachbarschaft sehr ruhig. Zudem wohnt man nicht weit vom See Nydalasjön entfernt. Die Zimmer in Ålidhem sind besonders gut, wenn man gerne feiert und sich mit internationalen Studierenden austauschen will, allerdings sind sie etwas kleiner und älter als die in Nydalasjön (aber auch vollkommen ok).

Ich hatte mein eigenes Badezimmer und habe mir die Küche mit sieben anderen geteilt, was insgesamt gut funktioniert hat.

Unterwegs: In Umeå hat fast jeder ein Fahrrad, mit dem auch im Winter gefahren wird und mit dem man eigentlich überall hinkommt. Wenn man so wie ich auf den Bus angewiesen ist und ansonsten viel zu Fuß läuft, kommt man aber auch sehr gut zurecht. Ein Monatsticket kostet ungefähr 45 Euro (bis 25 Jahre), ein Semesterticket gibt es nicht.

Geld und Versicherung: In Schweden bezahlt man fast alles mit Karte. Will man etwas online kaufen oder buchen, sollte man eine Kreditkarte haben, da die Optionen Swish oder BankID in der Regel nur für Leute mit schwedischer Personnummer zugänglich sind. Ich habe eine zusätzliche Krankenversicherung abgeschlossen, was auch absolut zu empfehlen ist.

Lebenshaltungskosten: Ein Einkauf im Supermarkt, der in Deutschland 25 Euro kosten würde, kann in Schweden schnell 45 Euro kosten. Wenn man auf sein Geld achten muss, ist es aber möglich, günstigere Produkte zu kaufen. Ein guter Tipp ist außerdem die Folkök, ein Projekt das sonntags von 14 bis 16 Uhr veganes Essen für umgerechnet 2,50 (nur Hauptgericht) oder 5 Euro (mit Nachtisch und Tee/Kaffee) verkauft. Hilft man freiwillig mit, kann man umsonst essen.

Freizeit: Umeå hat viel zu bieten. Es gibt mehrere Museen (Kvinnohistoriskt Museet!), viele Konzerte, Bars, den Hochschulsport und natürlich zur Weihnachtszeit Weihnachtsmärkte, Weihnachtskonzerte und Julbord. Außerdem kann man natürlich wandern gehen oder Wintersport betreiben. Eine Wanderung nach Strömbäck-Kont ist zu empfehlen und der Hochschulsport IKSU bietet auch geführte Wandertouren an.

### **Rückblick und sonstige Erfahrungen**

Insgesamt habe ich kaum negative Erfahrungen während meines Aufenthalts in Umeå gemacht, aber umso mehr positive. Die Natur ist atemberaubend, ich habe tolle Menschen kennen gelernt und mein Schwedisch deutlich verbessern können.

Wichtig ist es vielleicht zu wissen, dass man als Student/in mit Behinderung viel Unterstützung bekommen kann, man sich aber rechtzeitig darum kümmern muss. Das gilt auch ganz grundsätzlich: Wenn man sich kümmert, offen ist und Interesse zeigt, bekommt man viel zurück – ob von Korridornachbar/innen, Dozent/innen oder anderen Studierenden. Man sollte sich auf die schwedische Kultur einlassen und nicht nur in der „International Bubble“ bleiben, wenn man das wirkliche Schweden kennenlernen möchte. Es lohnt sich!