

Erasmus + /Studienjahr 2023/2024 an der Mittuniversitetet Östersund (MIUN)

Tack för allt, Sverige!



Vorbereitungen

Auswahl der Universität

Für mich war von Beginn des Studiums an klar, dass ich ein Auslandssemester absolvieren möchte. Wohin es jedoch gehen sollte, war lange Zeit unklar. Nach einigen Überlegungen entschied ich mich für Schweden. Gründe hierfür waren die wunderschöne Natur, der kalte Winter und die gut strukturierte Universität. Somit fiel meine Wahl auf die Mittuniversitetet und ihren Campus in Östersund, welcher sich im Norden Schwedens in der Region Jämtland befindet. Die Universität hat einen weiteren Campus in Sundsvall, die Distanzen sind jedoch zu weit zum Pendeln, sodass man sich für einen Campus entscheiden musste.



Auswahl der Module

Ich entschied mich für einen Grundkurs in Psychologie (24 CP) und einen Schwedisch-Kurs, um auf die geforderten 30 CP zu kommen. Für Psychologie war dies leider auch die einzige Möglichkeit, da nur der Grundkurs auf Englisch stattfand. Im Gegensatz zu deutschen Universitäten gibt es ein zentrales Portal, über das alle Studierenden von allen Universitäten ihre Kurse eigenhändig wählen (Website: <https://www.universityadmissions.se>). Hierbei ist darauf zu achten, den richtigen Campus und die entsprechenden Studienpakete auszuwählen. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass der schwedische Lehrplan in vier Zyklen aufgeteilt ist und die

Kurse normalerweise nur drei Wochen als Block stattfinden. Nach diesen drei Wochen wird bereits die Klausur zu dem Modul geschrieben. Zudem gibt es aber auch Kurse, die das ganze Semester laufen, welche dann aber nur zu 25% studiert werden. Das heißt, dass der Kurs ein bis zweimal die Woche stattfindet und nicht wie die 100%-Kurse jeden Tag. Das internationale Team der schwedischen Universität bietet eine online-Infoveranstaltung vorab dazu an. Links werden per Mail verschickt und die Studierenden werden Schritt für Schritt durch die Anforderungen zur Modulauswahl geleitet. Ich habe diese Infoveranstaltung als sehr hilfreich empfunden und kann sehr empfehlen daran teilzunehmen.

Unterkunft

Zur Vorbereitung auf mein Auslandssemester habe ich einige Erfahrungsberichte gelesen und festgestellt, dass fast alle internationalen Studierenden sich als Unterkunft für eine Campinghütte auf dem Campingplatz entschieden hatten. Tatsächlich ist dies die beste Idee, wenn man für ein Semester bleibt, da alle Studierendenwohnungen unmöbliert sind und man sich selbst um die Möbel kümmern müsste. Die Campinghütten hingegen sind möbliert und verfügen über eine solide Grundausstattung. Zusätzlich gibt es die Facebookgruppe „International Boxes“, in der frühere internationale Studierende Boxen mit allen weiteren Notwendigkeiten, wie Bettbezug, Duschvorhänge, Wasserkocher etc. verkaufen. Ich kann es sehr empfehlen, sich solch eine Box zu kaufen, da man dadurch einiges an Geld sparen kann. Die Hütten gibt es in verschiedenen Größen. Ich hatte mich für die kleinste und günstigste entschieden, welche 25 m² groß ist. Der Campingplatz liegt etwa 3 km von der Universität entfernt und ist gut mit dem Fahrrad, dem Bus oder zu Fuß erreichbar (Website des Campingplatzes: <https://ostersundscamping.se/en/>).

Anreise

Durch eine WhatsApp-Gruppe lernte ich zwei weitere deutsche Studentinnen kennen und gemeinsam entschieden wir uns, mit dem Zug nach Östersund zu reisen. Wir wählten den Nachtzug von Hamburg nach Stockholm und setzten unsere Reise dann mit einem Zug von Stockholm nach Östersund fort. Die Buchung der Zugtickets erfolgte unkompliziert über die Website der schwedischen Bahngesellschaft SJ (www.sj.se). Die gesamte Reise dauerte etwa 20 Stunden.

Nach unserer Ankunft in Östersund nutzten wir den Bus, um zum Campingplatz zu gelangen. Die Bezahlung im Bus war sowohl mit der Karte als auch über die App "Länstrafikens" möglich, wo man bequem ein Ticket kaufen konnte.

Der Studienalltag an der MIUN

Einführungswoche

Vor dem offiziellen Start der allgemeinen Einführungswoche wurden den internationalen Studierenden zwei zusätzliche Tage gewidmet, um uns mit der Universitätsstruktur, dem Leben in Schweden und weiteren wichtigen Informationen vertraut zu machen. In dieser Zeit lernte ich erstmals die anderen internationalen Studierenden kennen.

In den folgenden beiden Wochen, die für alle neuen Studierenden der MIUN bestimmt waren, standen verschiedene Spiele, Herausforderungen und Stadtführungen auf dem Programm. Obwohl wir verschiedene Fächer studierten, bildeten wir als internationale Studierende unsere eigene Fachschaft. Die Einführungswoche fand mit dem sogenannten "Introgasque" ihren Abschluss, bei dem sich alle Studierenden schick kleiden und an einem Abend mit gutem Essen und Musik teilnehmen.



Studium

Mein Studium in Schweden startete sehr ruhig, da mein Psychologiekurs erst im zweiten Zyklus startete und der Schwedischkurs das gesamte Semester über zweimal wöchentlich stattfand. In den ersten Wochen hatte ich somit zwei Vorlesungen pro Woche, was mir genügend Zeit gab, mich in meinem neuen Umfeld einzuleben und das Land und die Leute näher kennenzulernen.

Zu Beginn des Semesters war ich sehr verwirrt aufgrund der flexiblen Stundenpläne. Anders als in Deutschland gab es keinen einheitlichen Stundenplan für das gesamte Semester; stattdessen änderten sich die Zeiten und Räume der Kurse jeden Tag. Mit der Zeit hatte ich mich jedoch dran gewöhnt.

Die kleineren Kohorten und die offene Lernumgebung an der schwedischen Universität gefielen mir besonders gut. Der regelmäßige Austausch von Ideen wurde aktiv gefördert, und die Professor*innen waren stets ansprechbar für Diskussionen und Fragen. Das vertraute Verhältnis

zu den Dozent*innen, die das Duzen praktizierten und die meisten Studierenden beim Namen kannten, trug zusätzlich zu einem positiven Lernerlebnis bei.

Student Unions

An der MIUN gibt es Studierendenvereinigungen (Student Unions), die sich um die Interessen sowohl in Bezug auf das Studium als auch auf die sozialen Aspekte des Studentenlebens kümmern. Diese Studierendenvereinigungen sind Organisationen von Studierenden für Studierende. Alle Mitglieder der Studierendenvereinigung sind verpflichtet, einen kleinen Mitgliedsbeitrag zu zahlen. Die Mitgliedschaft in der Studierendenvereinigung ist jedoch nicht verpflichtend.

Freizeitleben

IC-Komitee

An der Universität existieren für jeden Fachbereich und für internationale Studierende separate Komitees. Während der Einführungswoche bildeten wir als internationale Studierende unsere eigene Gruppe und nahmen gemeinsam an Spielen und Veranstaltungen teil. Das IC-Komitee organisierte im Semester weitere Aktivitäten, darunter Grillabende, Partys im Studentenpub, Filmabende und monatliche Dinnerpartys. Diese bieten eine großartige Gelegenheit, andere internationale Studierende kennenzulernen.

Ich entschied mich, dem IC-Board beizutreten, um aktiv an der Organisation dieser Aktivitäten teilzunehmen und eigene Ideen einzubringen. Die Board-Meetings fanden alle zwei Wochen statt, und diese Teilnahme ermöglichte mir, meinen Auslandsaufenthalt mitzugestalten und Kontakte zu anderen internationalen Studierenden zu knüpfen.

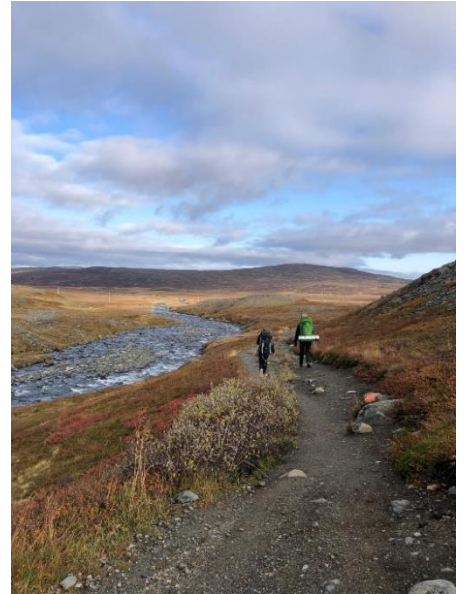
Studentenpub

Der Studentenpub auf dem Campus der Mittuniversitetet verwandelt sich jeden Donnerstag- und Freitagabend in eine Bar, in der Studierende kostengünstig Bier und andere Getränke trinken, Billard oder Dart spielen können. Zusätzlich finden im Pub verschiedene Events wie Halloweenpartys, Karaoke-Abende, ABC-Partys und viele weitere statt. Achtung: der Zugang zum Studentenpub ist nur mit einer Mitgliedschaft in der Student Union möglich.

Ösis (Sportverein)

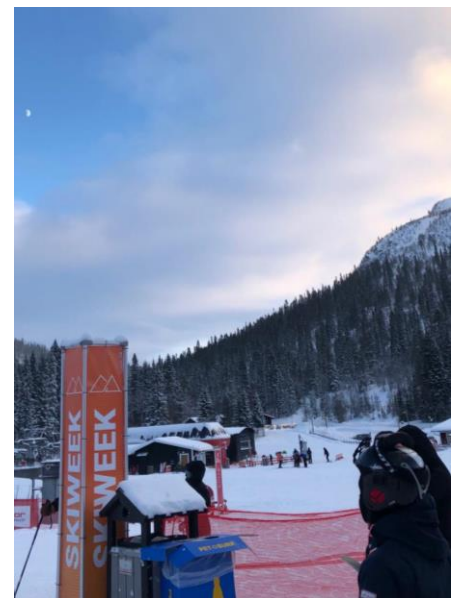
Ösis ist der Sportverein der MIUN, bei dem man kostengünstig Mitglied werden kann. Als Mitglied ist es möglich, ein breites wöchentliches Sportangebot wie Volleyball, Eishockey, Tennis, Badminton und Fitnesskurse zu nutzen. Ösis organisiert auch Ausflüge wie Wandertouren in Sylarna, Langlaufen oder weitere Tagesaktivitäten (z.B. Ausflug zu der Höhle auf Frösön, Schlittenfahren). Mitglieder von Ösis erhalten zudem einen Rabatt auf die Skiwoche.

Ich empfehle sehr, diese Ausflüge zu nutzen, um mehr von Schweden mit seiner wunderschönen Natur kennenzulernen!



Skiwoche

Die Skiwoche war ein tolles Highlight am Ende meines Auslandsaufenthalts. Mit etwa 25 Leuten verbrachten wir fünf Tage vor Ort. Die Skiwoche war kostengünstig und jeden Tag wurden verschiedene Events angeboten, an denen man teilnehmen konnte. Es war eine wunderbare Erfahrung und ein perfekter Abschluss meines Auslandssemesters.



Fazit

Insgesamt kann ich ein Auslandssemester an der Mittuniversitetet Östersund jedem empfehlen. Wer einen kalten, schneebedeckten Winter erleben möchte ist im Norden Schwedens genau richtig. Die MIUN war sehr gut organisiert, und es standen hilfsbereite Ansprechpartner*innen für alle Fragen zur Verfügung.

Durch das Auslandssemester bin ich aber nicht nur fachlich gewachsen, sondern auch persönlich. Ich habe viele neue Freundschaften aus unterschiedlichen Ländern geschlossen. Die gemeisterten Herausforderungen haben mein Selbstvertrauen gestärkt und mir einen umfassenden Einblick in verschiedene Kulturen ermöglicht, sowie meine Fähigkeiten zur Eigenständigkeit gestärkt.