

**Umeå Universitet**

**Umeå (Schweden)**

---

Ernährungswissenschaften (Bachelor)

Sommersemester 2014

## **Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)**

Für das gesamte Bewerbungsverfahren von der ersten Informationsveranstaltung bis zur Abreise sollte man mindestens ein ganzes Jahr einplanen

Für die Bewerbung bei der Gast-Uni ist das Learning Agreement (LA) eines der geforderten Unterlagen. Das LA ist das wichtigste Formular der ERASMUS-Bewerbung und wird auch während und nach dem Auslandsaufenthalt noch öfter eine Rolle spielen.

Die erste Version des LA ist sehr wichtig, da man dadurch in Umeå in die Kurse eingetragen wird. Allerdings ist die erste Version keinesfalls die Letzte. Gerade in Umeå hat sich in den ersten Wochen noch einiges an den Kursen geändert. Ich habe zum Beispiel noch zwei Kurse von anderen Fachbereichen belegt etc. Deshalb empfehle ich, dass ihr eine erste Version des LA für die Bewerbung fertigmacht und dann innerhalb der ersten 2 - 3 Wochen die finale Version erstellt (mittels Änderungsformular) und nach Gießen schickt.

Ansonsten war das Bewerbungsverfahren für Umeå zwar lang, aber selbsterklärend, logisch und gut organisiert. Im Zweifelsfall ist Monika Larsson vom International Office immer erreichbar und antwortet sehr schnell auf E-Mails. Wenn die Abreise näher rückt, ist es sehr wichtig, noch ab und an die Website der jeweiligen Kurse zu checken, für die man eingetragen ist, da dort Informationen, wie der Ablaufplan, Raumangaben für die erste Sitzung etc. hochgeladen werden - oft in Form eines „Welcome Letters“.

## **Unterkunft**

In Umeå werden für alle internationalen Studierenden Wohnheimzimmer zur Verfügung gestellt. Die Bewerbung ist im Bewerbungsverfahren für den Studienplatz integriert und sehr einfach. Die gesamte Kommunikation mit dem International Housing Office läuft über E-Mails und ist auch sehr gut organisiert.

Sein Zimmer kann man nach Bezahlung der ersten Rate aus einem Online-Katalog auswählen und buchen. Es gibt mehrere verschiedene Wohngegenden: Ålidhem, Nydalahöjd, Mariehem, Glutensvägen, ... . Ich würde nur Ålidhem und Nydalahöjd empfehlen, da Mariehem sehr weit von der Uni, der Stadt und dem gesamten sozialen Leben entfernt liegt. Nydalahöjd und Ålidhem liegen beide etwa einen Kilometer vom Campus entfernt. Man kommt daher mit dem Fahrrad oder zu Fuß sehr schnell von zu Hause zur Uni.

In Ålidhem gibt es ein kleines Einkaufszentrum mit drei Supermärkten (ICA, Coop und Lidl), eine Kneipe/Bar und einigen anderen Geschäften (Friseur, Café etc.) Die meisten Studierenden leben hier und viele Partys, Veranstaltungen des Buddy-Programms etc. finden in Ålidhem statt. Man ist in Zimmer auf Korridoren mit 6 - 9 Mitbewohnern untergebracht. Die Zimmer haben ein eigenes Bad. Die Küche teilt man sich mit allen Mitbewohnern. Ich würde vor allem die Straßen Stipendiegränd und Historiegränd empfehlen. Fysikgränd ist nicht so gut.

In Nydalahöjd sind die Wohnheime etwas moderner und liegen näher am See. Allerdings muss man zum Einkaufen auch nach Ålidhem, was aber mit einem Fahrrad auch max. zehn Minuten dauert.

Die Zimmer sind voll möbliert (Bett, Matratze, Schrank, Regal, Schreibtisch, Stühle, Duschvorhang). Nur Bettwäsche und Decke und Kissen muss man selbst mitbringen (oder übernimmt sie von vorhergehenden internationalen Studierenden). Die Küchen sind in der Regel relativ gut ausgestattet. Falls doch etwas fehlt, kann man in mehreren kleinen Second-Hand-Läden recht billig alles kaufen, was man braucht - Küchenausstattung von daheim mitnehmen ist in keinem Fall nötig.

### **Studium an der Gasthochschule**

Umeå bietet sehr viele Kurse auf Englisch an. Auf der Website gibt es ein ganzes Verzeichnis nur für englische Kurse. In Schweden funktioniert das Kurssystem anders als in Deutschland. Während in Deutschland alle Module über das ganze Semester verteilt jede Woche einmal stattfinden, sind die Kurse in Schweden eher wie Blockmodule organisiert. Im Normalfall hat man nur einen Kurs für ein Viertel des Semesters (bei 7.5 CP) oder die Hälfte des Semesters (15 CP). Bei der Wahl der Module muss man darauf achten, dass sie nicht in den gleichen Semesterabschnitt/Kalenderwochen stattfinden.

Allgemein sind die Module in Schweden sehr auf Selbststudium ausgelegt. Das heißt, man muss viel alleine zu Hause lesen, Gruppenarbeiten erstellen, Essays schreiben etc. Abzuziehen würde ich von Online-Kursen, die von der Uni in Umeå angeboten werden. Die Einstufung (Präsenz- oder Onlinekurs) ist bei der Kursbeschreibung unter „application information“ > ”Course location“ zu finden.

Ich habe den Kurs „Dietary Assessment Methods“ belegt, der ein Online-Kurs war, was ich zu spät bemerkt habe. Mein zweiter Kurs war „Protein Separation Methods and Analytical

Techniques“ welcher sehr anspruchsvoll und zeitaufwendig war. Trotzdem war dieser Kurs sehr gut und ich habe einen enormen Wissenszuwachs auf dem Gebiet der praktischen Laborarbeit gehabt, den ich so in Gießen nicht hätte bekommen können und würde den Kurs auf jeden Fall weiterempfehlen. Außerdem habe ich noch fachbereichsfern „Swedish for international students II“, „Tandem Schwedisch - Deutsch“ und „Blick auf Schweden - Bilder und Ideen“ belegt, die sich alle um die schwedische Sprache und Kultur gedreht haben. Diese Kurse würde ich auch weiterempfehlen, da sie sehr gut ohne viel Arbeit und trotzdem mit hohem Erkenntniszuwachs nebenbei belegt werden können. Die zwei letzteren werden sogar auf Deutsch gehalten.

### **Freizeit**

Umeå ist eine kleine Stadt mit ca. 80.000 Einwohnern. Es gibt verschiedene kostenlose Museen (z. B. Bildmuseet und Västerbotte-Museet). Zahlreiche Restaurants, Bars und Shopping-Angebote kann man sowohl in der Innenstadt als auch im Universitäts-Stadtteil finden. Essen und Getränke in Restaurants und Bars sind in Schweden sehr teuer. Eine bezahlbare Alternative bieten die Student-Pubs auf dem Campus. Allerdings muss man Mitglied einer Student-Union sein, um dort hingehen zu können.

Outdoor-Aktivitäten gibt es sehr viele in Umeå und diese haben auch einen großen Teil unserer Freizeitgestaltung eingenommen. So zum Beispiel: Wanderungen am Nydala-See und auf dem Travelsjöleden (40 km langer Wanderweg mit Startpunkt in Umeå), Radtouren am Umeälven (Fluss, an dem Umeå liegt), Kanufahren in Sävar (10 km nördlich von Umeå), alle Arten von Wintersport (Schlittschuh und Langlauf auf dem See, Alpine am kleinen Skihügel in Umeå), Schwimmen, Joggen, ...

Außerdem haben wir Tagesausflüge nach Jokkmokk (zum Sami-Markt), Kiruna, Abisko, zum Eisorchester nach Luleå, Sundsvall oder zum Skuleskogens-Nationalpark gemacht. Mehrtägige Ausflüge bieten sich nach Norwegen (Lofoten oder Nordkap), Finnland (Fähre nach Vasa von Umeå) oder Südschweden an. Dafür kann man Mietwagen günstig bei Rent-A-Wreck oder den Autovermietungen am Flughafen mieten oder mit dem Zug reisen.

Das Buddy-Programm und das International Office bieten auch regelmäßig Aktivitäten an. Die Anmeldung fürs Buddy-Programm findet im Bewerbungsverfahren statt. Es ist eine großartige Möglichkeit, andere internationale Studierende kennenzulernen und ich würde es wärmstens empfehlen, sich dafür anzumelden.

## **Alltag**

Nach der Uni (für die man mitunter viel mehr Zeit aufwenden muss als in Deutschland - je nach Kurswahl) gehen fast alle Studierenden ins IKSU, das größte Fitnessstudio Nordschwedens. Die Mitgliedschaft ist (wie alles in Schweden) ziemlich teuer, lohnt sich aber definitiv. Gerade im Winter findet der größte Teil des sozialen Lebens im IKSU statt. Eine Anmeldung für die Dauer des Auslandsaufenthaltes würde ich deshalb sehr empfehlen.

Gerade im Winter sollte man die Dunkelheit und die Wirkung auf die Stimmung nicht unterschätzen. Auch deswegen ist eine Mitgliedschaft im IKSU eine gute Idee. Außerdem gibt es den Lichtraum „Aurora“ im Student-Health-Center der Universität.

Ansonsten haben wir oft mit anderen internationalen Studierenden gemeinsam gekocht, auch wenn die Lebensmittelpreise ebenfalls merklich höher sind als in Deutschland.

## **Fazit**

Mein Auslandssemester in Umeå und in Schweden allgemein war definitiv eine großartige Erfahrung. Sowohl akademisch aber ganz besonders sozial hat es mich weiter gebracht. Man lernt sehr viele verschiedene Menschen aus so vielen verschiedenen Ländern und von so vielen verschiedenen Universitäten kennen und findet viele Freunde, mit denen man auch nach dem Auslandssemester noch Kontakt haben wird. Auch das Kennenlernen der schwedischen Kultur, Politik und Gesellschaft war sehr wertvoll und interessant.

Schade war, dass Schweden so ein teures Land ist und der Mobilitätzuschuss viel zu gering ist.

Alles in allem kann ich Umeå als Gastuniversität und Stadt bzw. Schweden als Gastland nur weiterempfehlen.