

## **Erfahrungsbericht**

### **Auslandssemester in Umeå, Schweden im Wintersemester 2023/24**

#### Wahl des Studienortes/Organisation

Da ich unbedingt in ein skandinavisches Land reisen wollte und die Vorstellung hatte, in einer kleineren Stadt zu studieren, die sowohl nah an der Natur, als auch weit im Norden liegt fiel für mich die Wahl relativ schnell auf Umeå. Dies stellte sich als sehr gute Entscheidung heraus, da Umeå mit 90.000 Einwohnern eine sehr gemütliche Studierendenstadt und als Kulturhauptstadt 2014 auch viel zu bieten hat. Die Tatsache, dass ich im Winter in Schweden sein würde mit sehr viel Dunkelheit und tiefstem Winter reizte mich eher, als dass es mich abschreckte – vor allem wegen der Möglichkeit auf Polarlichter. Die Kälte (meist unter  $-10^{\circ}\text{C}$  ab Anfang Dezember) und Dunkelheit (ca. 2-3h Tageslicht im Dezember) war für mich somit ein echtes Erlebnis, allerdings sollte man sich dessen bewusst sein, da die sehr kurze Tageslänge auch etwas frustrierend sein kann.

Die Organisation vor dem Aufenthalt war nach Abgabe aller notwendigen Dokumente recht einfach. Man sollte sich nur um eine Auslandsreisekrankenversicherung kümmern und eine Kreditkarte zur Hand haben, da dort mit schwedischen Kronen bezahlt wird. Ich hatte mir auch noch Bargeld wechseln lassen, welches ich aber über den gesamten Zeitraum nicht benötigt habe, da sowieso überall mit Karte gezahlt wird.

#### Ankunft

Ich habe mich für die Hin- und Rückreise für einen Nachtzug entschieden, was ich für alle, die aufs Fliegen verzichten möchten sehr empfehlen kann. Zwar ist man z. B. von Hannover aus ca. 24h unterwegs (davon ca. 20h im Zug), allerdings sind die Nachtzüge zwischen Hamburg und Stockholm recht preiswert und man kommt bei einem guten Angebot für 30€ nach Stockholm. Die Reise im Nachtzug ist dabei mit einem Liegeplatz recht komfortabel und auch die schwedischen Anschlusszüge sind sehr modern und gut ausgestattet (funktionierendes WLAN und Steckdosen). Vom Bahnhof in Umeå aus ging es dann weiter mit dem Bus bis zu meiner Unterkunft. Die Busfahrkarten lassen sich sehr einfach über eine App kaufen und über einen QR-Code im Bus aktivieren.

Vor Ort habe ich mich auch direkt im „Buddy Programme“ angemeldet – ein organisiertes Programm für alle Austauschstudierenden in Umeå, bei dem man sehr schnell sowohl andere Leute und als auch die Umgebung mit Freizeitangeboten kennenlernt. Dazu gehörten beispielsweise mehrere Pubabende, Partys, Wanderungen, die Besichtigung einer Elch-Farm und verschiedenste Sportturniere wie Volleyball und Kubb. Die Veranstaltungen zogen sich dabei über das gesamte Semester hinweg und sorgten dafür, dass man sich direkt wohl fühlte und es nie langweilig wurde.

#### Wohnen in Umeå

Die Stadt an sich und vor allem die Innenstadt ist recht übersichtlich, sodass man gut zu Fuß oder mit dem Rad von A nach B kommt. Auch die Busse fahren sehr regelmäßig und bringen einen überall hin, allerdings gibt es kein Semesterticket, sodass sich die Fahrten schnell summieren. Ich habe mir wie die meisten anderen für den Zeitraum über Facebook ein Fahrrad geliehen, was einem das Leben deutlich erleichtert. Auch im Winter kann man dort noch Fahrrad fahren, da die Straßen und Fußwege immer sehr schnell geräumt werden, allerdings sollte man eventuell nach Spike-Reifen schauen, da es manchmal recht eisig werden kann.

Da ich über meinen Aufenthalt ein Laborpraktikum gemacht habe und keine Kurse besucht habe, konnte ich mich leider nicht als Student beim universitären Accomodation Service für Student Housing anmelden und musste auf eigene Faust eine Wohnung finden, was zu Beginn

etwas schwierig war. Ich wurde dann allerdings über Facebook recht schnell fündig. Generell läuft dort sehr viel über Facebook und es gibt für so gut wie alles eine Gruppe. Auch der Secondhand Market ist sehr zu empfehlen, falls man noch irgendetwas für seinen Aufenthalt braucht. Ich habe dann im Stadtteil Tomtebo gewohnt, der direkt neben dem für abendliche Lagerfeuer und Polarlichtnächte beliebten See Nydalasjön liegt. Die Uni war von dort mit dem Rad oder Bus in 10min zu erreichen, was für mich die perfekte Wohngegend war. Die meisten anderen Studierenden wohnten in Åldhem, was noch näher an der Uni liegt.

### Universität

Die Uni ist in mehrere Gebäude in der Stadt mit unterschiedlichen Fachrichtungen unterteilt. Der Hauptcampus liegt direkt an einem Park mit großer Wiese, die allerdings im Winter weniger nutzbar war. Eine Busstation weiter findet man das riesige Sportcenter „IKSU“, was für die dunklen Wintermonate eine echte Bereicherung war.

Ich habe dort für mein Studium ein Laborpraktikum absolviert, wobei ich über den gesamten Zeitraum in einer Arbeitsgruppe im Labor an einem eigenen Projekt gearbeitet habe. Dabei hat mir die sehr freundschaftliche Ebene vor allem zu Professoren und anderen Mitarbeitenden sehr gefallen, was für eine sehr angenehme Atmosphäre sorgt, wodurch man sich sehr wohl und willkommen fühlt. Am Campus gab es leider keine Mensa und nur ein überteuertes Buffet, sodass sich alle für die Mittagspause selber Essen mitgebracht haben. Dafür gab es am Chemie-Campus einen gemütlichen „Fika-Room“, in dem man sich mittags zum Essen und natürlich mehrmals am Tag für Fika(!) treffen konnte.

### Leben in Umeå

Ich habe das Leben in Umeå generell als sehr ruhig und angenehm empfunden. Wenn man aus einer Großstadt kommt, merkt man direkt wie „entschleunigt“ der Alltag wird, sobald man in Umeå aus dem Haus geht. Es gibt dort wenig Verkehr und vor allem im Winter wirkt alles sehr gemütlich und ruhig. Die Zeit vor dem Wintereinbruch habe ich meist mit Wandern an umliegenden Wäldern und Seen verbracht, wofür sich Umeå perfekt anbietet. Je nach Stadtteil kann man zu Fuß oder mit dem Rad sehr schnell ins Grüne gelangen und man ist sofort von einer schwedischen Naturlandschaft umgeben. An allen Seen finden sich zahlreiche Feuerplätze, die meist auch mit Feuerholz in kleinen Hütten ausgestattet sind und eignen sich perfekt, um mit Freunden ein Lagerfeuer in der traumhaften Landschaft zu veranstalten. Wenn es dann doch zu kalt wird, gibt es auch einige Clubs, Bars und Pubs, sowie Freizeitcenter für Bowling, Lasertag, Darts, usw. In klaren Nächten sind viele direkt zum Nydalasjön aufgebrochen, um dort Polarlichter zu bestaunen, die tatsächlich oft sichtbar waren und einfach jedes Mal ein beeindruckendes Erlebnis waren.

In der dunkleren Zeit ab November habe ich sehr viel Zeit im IKSU verbracht, einem großen Sportcenter (das größte in ganz Nordeuropa!). Das Sportangebot umfasst hier alles was man sich vorstellen kann, von Schwimmbad über Indoor-Beachvolleyballplätze bis Gym. Jegliches Sportequipment, das man selber nicht besitzt kann man sich im nahe gelegenen Sportverleih Fritidsbanken kostenlos für 2 Wochen ausleihen. Dadurch habe ich auch erste Erfahrungen im Pickleball und Snowboard fahren gesammelt.

Auch für Ausflüge in die umliegenden Länder Norwegen und Finnland ist Umeå gut gelegen. Nach Finnland kommt man sogar direkt mit der Fähre zwischen Umeå und Vaasa. Wenn man die Trips nicht selber planen möchte gibt es über die Seite von Timetravels jede Menge Optionen um Orte wie die Lofoten in Norwegen (zum Wandern sehr zu empfehlen) oder Lappland (mit Aktivitäten wie Husky-Touren, Cross-country skiing und Schneeschuhwanderungen) zu erkunden. Es ist es auf jeden Fall Wert, den Norden zu bereisen, solange man dort ist.