

Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

Allgemeine Angaben

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| Name des Verfassers | Maria Gueltzow |
| Studiengang | Gesundheitswissenschaft |
| Gasthochschule | Karolinska Institutet |
| Zeitraum (WS/SS/ Jahr) | SoSe 2016 (01.03.-31.08.) |
| E-Mail-Adresse | maria.gueltzow@haw-hamburg.de |

Betreuende Person

an der Heimathochschule:

| | |
|---------|-----------------------------------|
| Name | von der Heide, Astrid |
| E-Mail | ls-international(@)haw-hamburg.de |
| Telefon | +49.40.428 75-6398 |

Vorbereitung (Planung, Organisation, Bewerbung bei der Gasthochschule)

Da nicht von Anfang an klar war, ob wir die Chance bekommen am Karolinska Institutet zu studieren, lief unsere Bewerbung etwas anders ab. Es wurde zuerst unser CV an die Universität geschickt gefolgt von den benötigten Erasmus Unterlagen. Im Großen und Ganzen war die Bewerbung jedoch einfach und die Koordinatorin am Karolinska Institutet ist sehr hilfsbereit.

Fachliche Organisation des Studienaufenthaltes (Kurswahl, Absprache der Anerkennung mit dem eigenen Department, Schwierigkeiten an der Gasthochschule bei der Durchführung des Kursplans etc.)

Da am Karolinska Institutet alle Kurse eines Semesters aufeinander aufbauen, war es uns nicht möglich willkürlich unseren eigenen Stundenplan zusammenzustellen. Es ist lediglich freigestellt, welches Semester man besuchen möchte. Es ist ebenfalls nicht möglich, Kurse innerhalb des Semesters nicht zu besuchen.

Die Vorlesungen, die wir besucht haben, waren auf Masterlevel sind in der Regel sehr interessant und praxisorientiert. Ein Kurs besteht i.d.R. aus einer Gruppenarbeit und einem individuellen Examen, wobei diese anders ablaufen als unsere Klausuren. Da die Kurse nicht parallel sondern nacheinander ablaufen, werden alle Prüfungsleistungen innerhalb der Zeit des Kurses beendet. Es findet also keine große Klausurenphase am Ende des Semesters statt, wie es in Deutschland der Fall ist.

Da ich mit dem Auslandssemester in Schweden ein zusätzliches Semester belegt habe, habe ich mir keinen der Kurse anrechnen lassen.

Unterkunft (Suche, Mietpreise, Adressen, die bei der Suche helfen)

Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

Die Suche nach einer Unterkunft erweist sich als sehr leicht, soweit man bereit ist in einem der Studentenwohnheime zu wohnen. Über KI housing kann man eine Rangliste für die gewünschten Wohnheime erstellen. Die Bewerbung ist schnell gemacht und nach kurzer Zeit habe ich ein Angebot für mein gewünschtes Wohnheim erhalten.

(Die nächsten Wohnheime zum Karolinska sind Pax und Strix).

Die monatliche Miete beträgt im Pax ungefähr 370 Euro. Das Zimmer ist 16 qm groß mit eigenem Bad. Die Gemeinschaftsküche nutzen i.d.R. 10 Personen. Die Sauberkeit dort hängt sehr von den Mitbewohnern ab, ich hatte da eher weniger Glück.

Das günstigste Wohnheim ist Jägargatan, welches dafür aber kein Badezimmer im Zimmer enthält.

<http://www.kihousing.se/>

Alltag und Freizeit (Lebenshaltungskosten, Kontoeröffnung, Handyanbieter, Veranstaltungen, Sport- und Kulturangebote)

Die Lebenshaltungskosten in Stockholm sind auf jeden Fall deutlich höher als in Deutschland, darauf sollte man sich auf jeden Fall vorbereiten. Geht man jedoch regelmäßig im Lidl einkaufen und kocht zusammen mit Freunden anstatt essen zu gehen, kommt man ganz gut über die Runden. Ich habe in Stockholm kein Konto eröffnet, sondern alles mit Kreditkarte gezahlt, was hier so gut wie überall möglich ist. Die zwei größten Handyanbieter in Schweden sind Telia und Comviq, wobei Comviq Simkarten kostenlos am Hauptbahnhof verteilt werden. Also Ausschau danach halten!

Viele Museen haben Tage, an denen der Eintritt kostenlos ist. Beim Nobelmuseum ist dies am Dienstag der Fall, das Nordiska ist am Mittwoch Nachmittag frei und das Moderna Museum ist immer kostenlos. Weitere gute Museen sind das Vasamuseum und das Fotografiska. Auch sehenswert ist Drottningholmen und Millesgården.

Eine der größten Kulturveranstaltungen in Stockholm ist Kulturnatt, welche Ende April stattfindet. An diesem Abend finden in ganz Stockholm kostenlose Veranstaltungen statt.

Fazit

Zurückblickend habe ich die Zeit in Stockholm sehr genossen. Ich bin zwar eher weniger mit Schweden in Kontakt gekommen, habe aber dafür sehr viele interessante Menschen aus aller Welt kennengelernt und mit ihnen Stockholm erlebt.

Es gibt auf jeden Fall viel zu tun und zu sehen in Schweden und es lohnt sich Trips nach Norwegen, Estland, Lettland oder Finnland zu planen.

Wir wurden am Karolinska Institutet wie normale Studenten behandelt und hatten somit nicht unbedingt das typische Erasmusleben. Gerade hierdurch habe ich jedoch eine Menge dazu gelernt, was durch die Kursstruktur an der Universität auf jeden Fall unterstützt wurde. Ich würde auf jeden Fall wieder ein Semester am Karolinska absolvieren und kann es nur weiterempfehlen.

Plant man im Sommersemester nach Stockholm zu gehen, sollte man sich jedoch darauf vorbereiten, dass die Sonne im Januar gegen etwas 15 Uhr untergeht. Es bleibt also nach der Uni nicht mehr viel Sonnenlicht übrig. Die Möglichkeit den Sonnenaufgang gegen 3 Uhr morgens im Frühling/ Sommer zu sehen (nachdem es 3 Stunden zuvor erst dunkel wurde) macht dies aber gut, meiner Meinung nach.

Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

Ein paar besondere Tipps (erwähnenswerte Restaurants, Cafés, Partys, besondere Angebote, Möglichkeiten als Student Geld zu sparen)

Um keine der Sehenswürdigkeiten in Stockholm zu verpassen, nehmt an den Free Guided Tours teil. Vor allem die Tour über Södermalm kann ich sehr empfehlen. Auch kann euch nur dazu raten an den Aktivitäten von Global Friends teilzunehmen! Diese Organisation bietet in der Regel kostenlose Events und Ausflüge u.a. zum Abba Museum, das Escape Game oder Touren nach Sigtuna (eine der ältesten Städte in Schweden) an. Die Plätze dafür sind limitiert, man sollte sich also schnell für das gewünschte Event anmelden. Die Events werden i.d.R. auf Facebook und per Mail veröffentlicht. Für eine Fika (schwedischer Begriff für eine Kaffeepause) innerhalb von Stockholms Altstadt (Gamla Stan) kann ich sehr Café Dox und die Naturbageriet Sattva (super vegane Zimtschnecken!) empfehlen. Gute Restaurants sind u.a. Hermans (veganes Buffet), Kafe 44 (vegane Burger an Wochentagen), Flippin Burger oder Meatballs for the People (für klassisch schwedische Köttbullar). Viele der Bars in Stockholm sind ziemlich teuer. Die schönste günstige Bar ist definitiv Bara Enkelt in Södermalm (die Schanze Stockholms). Auch schön ist die Pet Sounds Bar direkt gegenüber, in welchem fast jeden Tag kostenlose Konzerte stattfinden. Die Getränke sind dort jedoch leider nicht so günstig. Auch gut sind die Debaser Strand Bars und Leika in Hornstull. Hier findet ab April auch jedes Wochenende ein Flohmarkt mit zahlreichen Foodtrucks statt (unbedingt den veganen Kebab probieren!).

Es finden relativ viele Partys in den Wohnheimen statt. Wenn ihr aber ausgehen wollt kann ich Slakthuset - kostenloser Eintritt vor 22 Uhr, aber macht euch auf lange Schlangen gefasst - und MMMM bzw. Colosseum empfehlen. Die beiden Clubs liegen im selben Gebäude und vor 23 Uhr ist der Eintritt kostenlos. Auch sehr beliebt ist Underbron, wo der Eintritt bis 22 Uhr frei ist. Die Altersgrenze liegt i.d.R. jedoch bei 23. Im Sommer wird Underbron zu Trädgården in welchem zahlreiche Acoustic Sessions und Open Air Partys stattfinden.

Alle Bars in Schweden schließen um 1 Uhr und Clubs mit wenigen Ausnahmen um 3 Uhr.

Falls ihr aus Stockholm rauswollt, kann ich nur empfehlen in den Tyresta Nationalpark, Lindigö oder auf eine der Schäreninseln, z.B. Sandhamn, zu fahren. Auch kann ich einen Trip nach Kiruna (im Winter) nur empfehlen, falls ihr euch auf die Suche nach den Nordlichtern begeben wollt. Ich kann euch nur empfehlen ein Auto zu mieten und nach Narvik zu fahren um dann in Abisko zu stoppen und den perfekten Platz zu finden um die Nordlichter zu beobachten. Live Updates über die Intensität gibt es hier: <http://www.aurora-service.eu/aurora-forecast/>
Liegt die Intensität über 5 könnt ihr die Nordlichter auch Stockholm sehen, z.B. am Lappis Strand.

Auch kann ich die Fähren nach Tallinn, Helsinki oder Riga sehr empfehlen. Diese sind unglaublich günstig und auf jeden Fall eine Erfahrung. Unbedingt mit Freunden fahren!

Der Hochschulbericht wird anderen interessierten Studierenden auf der Webseite der HAW Hamburg zur Verfügung gestellt.

Mein Name und meine E-Mail Adresse dürfen auf der Webseite veröffentlicht werden:

Ja

Nein



HAW HAMBURG
Wissen fürs Leben



Erasmus+

Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

Ort, Datum Hamburg, 20.07.2016.....

Unterschrift

