



## Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

Diesen Hochschulbericht zu Ihrem Studienaufenthalt an einer Partnerhochschule der HAW Hamburg sollten Sie **so ausführlich wie möglich** bearbeiten, um die Informationen anderen interessierten Studierenden zur Verfügung zu stellen.

Nutzen Sie diese Chance, Ihre wertvollen Erfahrungen weiterzugeben!

### Allgemeine Angaben

Name des Verfassers	Julia Yvonne Badziog
Studiengang	Ökötrophologie
Gasthochschule	Karolinska Institutet
Zeitraum (WiSe/SoSe/ Jahr)	WiSe 2014/2015
E-Mail-Adresse	Juliyvonne.badziog@haw-hamburg.de

### Betreuende Personen

#### An der Gasthochschule:

Name	Karin Forslund
E-Mail	Karin.Forslund@ki.se
Telefon	+46 8 524 865 41

#### An der Heimathochschule:

Name	Helmut Laberenz
E-Mail	Helmut.Laberenz@haw-hamburg.de
Telefon	+49 40 428 75 6122

### Vorbereitung (Planung, Organisation, Bewerbung bei der Gasthochschule, etc.)

Für mich war von vornherein klar, dass ich einmal ein Auslandssemester machen möchte. Da sich im Sommersemester die Kurse an der Gasthochschule mit der Klausurenphase an der HAW überschneiden, habe ich mich dazu entschlossen, im Wintersemester zu gehen. Diese Entscheidung habe ich nach dem 3. Semester getroffen, nachdem ich mit Nancy Falke gesprochen habe. Danach habe ich mir zunächst angeschaut, welche Möglichkeiten ich mit dem Studiengang Ökötrophologie habe und für welche Länder ich keine weiteren Sprachkenntnisse brauche. Somit fielen Spanien und Griechenland zum Beispiel flach, da ich die Sprache nicht spreche und man dort Vorkenntnisse braucht. Da ich schon einmal in Stockholm im Urlaub war und mir die Stadt so gut gefallen hat, war für mich danach sofort klar, dass ich dort hin möchte. Außerdem hatte ich ein Jahr zuvor einen Anfängerkurs in Schwedisch absolviert und mir hat die Sprache sehr gut gefallen. Im 5. Semester habe ich mich dann an der Gasthochschule beworben. Das Bewerbungsverfahren an der Gasthochschule war leicht. Es hat jedoch eine Weile



## Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

gedauert, bis ich eine Antwort erhalten habe.

Danach hatten wir mit allen „Outgoings“ ein Treffen bei dem man erst einmal durch den ganzen neuen Papierkram (ERASMUS +) durchsehen musste.

Ich finde, dass das alles etwas kompliziert war, aber irgendwie hat man es doch geschafft, alles rechtzeitig auszufüllen.

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

Ich hatte vor meiner Bewerbung an der Gasthochschule angefragt, welche Kurse für uns Ökotrophologen im Bachelorprogramm möglich wären. Dort habe ich „Global Health“, „Health Economics, Planning and Measurement“ und „Public Health Epidemiology“ zur Auswahl bekommen. Diese Kurse waren jedoch Masterkurse. Für uns wurden keine Bachelorkurse mehr angeboten. Anschließend habe ich mich online über die Kurse schlau gemacht und mich für Global Health entschieden, was ich auch bekommen habe. Es gab keinerlei Schwierigkeiten bei der Durchführung des Kursplans an der Gasthochschule. Die Professoren und Ansprechpartner sind alle nett und hilfsbereit gewesen.

Außerdem bin ich nach Stockholm gegangen, nachdem ich alle Kurse an der HAW absolviert habe, also im 6 Semester. Dementsprechend musste ich mir keine Kurse anerkennen lassen. Jedoch muss sich noch herausstellen, ob ich mir trotzdem die Credits anrechnen lassen kann.

Zu dem Kurs „Global Health“ gehörten 4 Kurse, die jedoch in keinerlei Hinsicht etwas mit Ernährung zu tun hatten. Das fand ich im Nachhinein etwas schade, auch wenn die Kurse dort ganz interessant waren. Am Ende jedes Kurses wird eine Klausur geschrieben und es muss eine Abschlusspräsentation gehalten werden. Dementsprechend hat man alle Prüfungen und Präsentationen während des Semesters und nicht gebündelt am Ende. Bei „Global Health“ ist der Master zusätzlich von zwei Jahren zu einem Jahr zusammengezogen worden. Dementsprechend ist es mehr Arbeit auf einmal. Wir hatten fast jeden Tag von 9-16:30 Uni und wenig frei. Unser Kurs war sehr engagiert und dementsprechend gab es auch für Auslandsstudenten viel zu tun - zumindest mehr als wir erwartet hatten.

**Unterkunft** (Suche, Mietpreise, Adressen, die bei der Suche helfen, etc.)

Die Suche nach einer Unterkunft war sehr einfach. Ich habe mich beim „KI Housing“ beworben. Da die Zusagen des Karolinska Institutet erst sehr spät erteilt wurden, waren viele Plätze schon belegt und ich habe meine Drittwahl bekommen. Jedoch muss ich sagen, dass sich meine Drittwahl als sehr gut herausgestellt hat. Top Lage, nette Leute und es hat alles einwandfrei geklappt. Ich bin in „Jägargatan“ untergekommen und kann es nur weiterempfehlen. Das Zimmer ist zwar klein und man muss sich Dusche und Bad mit anderen Leuten teilen, aber man gewöhnt sich schnell daran und im Endeffekt war es gar kein Problem und ich denke „Jägargatan“ war die beste Wahl.

„Strix“ und „Pax“ wären die anderen beiden Studentenwohnheime gewesen, aber die Lage ist meiner Meinung nach nicht so optimal für Studenten.

Außerdem war „Jägargatan“ am günstigsten mit ca. 320€ im Monat. Der Preis ist angemessen und wenn mal etwas zu beanstanden war, musste man nur Bescheid sagen und die Mängel wurden sofort behoben.



## Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

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

Die Lebenshaltungskosten sind ziemlich hoch in Schweden. Außerdem will man ja auch ein paar Sachen machen und „Fika“ (Kaffee trinken und Gebäck essen) gehört nun mal auch dazu. Für die Miete muss man je nach Unterkunft 350€ einplanen. Zusätzlich habe ich ca. 300€ ausgegeben. Das beinhaltet Lebensmittel, Sport, Handy und Freizeitaktivitäten. Ich habe mir kein Konto eröffnet, da ich nur 4 Monate da war. Die Miete konnte man bequem mit Kreditkarte online bezahlen. Sonst habe ich alles bar bezahlt. Der beste Handyanbieter ist „Comviq“. Das hat eigentlich jeder und die SIM-Karten werden umsonst am Hauptbahnhof vergeben. Für 100 SEK kann man sich Internet und Geld aufladen. Das reicht völlig aus und hält über einen Monat. Unter „Comviq“-Kunden kann man umsonst telefonieren und sms schreiben. Ich habe einfach meine deutsche SIM Karte auf meinem Handy ausgetauscht mit der „Comviq“ SIM-Karte.

Ich finde ein gutes Sportangebot gibt es bei „Friskis & Sveltis“. Dort kann man ins Fitnessstudio gehen und auch Kurse machen. Es gibt dort ein großes Angebot und mir hat es da gut gefallen. Je länger man da ist, desto günstiger ist es. Sonst zahlt man 500 SEK für einen Monat. Im Sommer gehen die Schweden aber fast alle joggen.

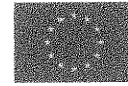
Kulturtechnisch sollte man auf jeden Fall die „Free Tour Stockholm“ machen. Die ist umsonst und man gibt dem Tourguide nur so viel wie man möchte. Außerdem ist das „Fotografiska“ (Fotoausstellung) ein Muss. Ganz tolle Fotografien und auch wechselnde Ausstellungen für 100 SEK. Es liegt direkt am Wasser und hat ein Café mit einer schönen Aussicht.

### Fazit

Als Fazit würde ich sagen, dass sich das Auslandssemester auf jeden Fall gelohnt hat. Es war eine tolle Erfahrung und es hat viel Spaß gemacht und man hat tolle Leute kennengelernt. Leider war unser Kurs sehr zeitintensiv und deswegen würde ich nächstes Mal einen der anderen beiden Kurse wählen. Man muss sich im Klaren sein, dass Stockholm sehr teuer ist und man im Monat 600-700€ einplanen sollte. Die Stadt an sich ist ein Traum und ich würde sofort wieder hingehen. Versucht so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen und fahrt auch mal mit dem Schiff auf eine der anderen Inseln. „Global Friends“ organisiert tolle Ausflüge für Studenten, die man auf jeden Fall mitmachen sollte.

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

- **Cafe Lazy House in Gamla Stan: Günstiges Frühstück. Mega leckerer Kuchen (Blaubeerkuchen mit Vanillesoße), relativ preisgünstig**
- **Hermans Vegetariska Restaurang & Trädgårdscafé: Zeigt Eure „Mecenat Card“ und spart 50%. Sehr leckeres, abwechslungsreiches vegetarisches Essen mit**



## Hochschulbericht zum Studienaufenthalt im Rahmen von ERASMUS+

tollem Ausblick über die Stadt

- Das „Berns“ und „Sturecompagniet“ sind tolle Clubs
- Die „Kanelbulle“ (Zimtgebäck) in der „Fabrique“ sind die Besten und die „Mandelbulle“ im „Bröd & Salt“ solltet ihr kaufen!

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

Ort, Datum .

Unterschrift .....

