



Erfahrungsbericht zum Erasmus-Studienaufenthalt im Ausland

[Redacted]

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

PERSÖNLICHE INFORMATIONEN

Persönliche Informationen

Nachname	[Redacted]
Vorname	[Redacted]
Studiengang an der RUB	Biochemie_Master
Gasthochschule	Stockholms universitet
Studienfach/-fächer an der Gasthochschule	Neurobiochemistry

Aufenthaltszeitraum

Akademisches Jahr	2024/25
Startsemester	Wintersemester 2024/25
Dauer in Semestern	1

AUSLANDSAUFENTHALT

Motivation für den Auslandsaufenthalt

Neues akademisches Umfeld/neues Hochschulsystem kennenlernen	1
Verbesserung der Sprachkenntnisse	2
Wissenschaftlicher Ruf der Gasthochschule	2
Das Leben im Ausland	1
Eine neue Kultur entdecken	2
Das soziale/kulturelle Leben	3

Auswahlkriterien

Welche Kriterien haben Sie motiviert, diese Gasthochschule zu wählen?	Ansehen der Gasthochschule, Attraktivität des Landes / der Stadt, Empfehlung von vorherigen Austauschstudenten
---	--

Wie schätzen Sie im Allgemeinen die Unterstützung durch die RUB ein?	1
Wie bewerten Sie die Unterstützung der RUB, z. B. in Bezug auf Informationsveranstaltungen, Qualität der Information?	Es wurden einige Einführungsveranstaltungen und Informationsveranstaltungen für RUB studierende gehalten, welche gut weitergeholfen haben. Man hat alle wichtigsten Punkte genau erklärt bekommen und auch die Möglichkeit bekommen, mit früheren Auslandsstudenten zu sprechen und ihnen Fragen zu stellen.
Haben Sie von der RUB während Ihres Auslandsaufenthaltes Unterstützung erhalten?	Ja
Wenn ja, welche Art von Unterstützung?	Die RUB hat einige Informationsveranstaltungen bezüglich eines Auslandsaufenthaltes angeboten. Außerdem konnte man sich vor Beginn bereits per ZOOM mit anderen Studenten austauschen und auch Kontakte knüpfen. Ebenso bekam man die Möglichkeit, Studenten, welche zuvor schon in dem Austauschland waren, Fragen zu stellen und wichtige "Insider Infos" zu bekommen.
Haben Sie vor Start Ihres Auslandsaufenthaltes alle notwendigen Informationen von der RUB erhalten?	Ja

GASTHOCHSCHULE

Gasthochschule

Wie beurteilen Sie die Gasthochschule insgesamt?	1
Gab es ein Orientierungsprogramm?	Ja
Wenn ja, geben Sie bitte nähere Informationen dazu.	Es gab eine 3 wöchige Einführungsphase. Darin gab es ein durchgeplantes Programm mit zahlreichen Aktivitäten an der Uni, aber auch in der Stadt selbst. Dort konnte man die Kultur, die Universität aber auch einige andere Studenten aus seiner Fakultät kennenlernen. Sowohl mit Auslandsstudenten als auch "local" Studenten konnte man so die Zeit verbringen.
Wurde ein vorbereitender Intensivsprachkurs angeboten?	Nein
War die Absolvierung eines Sprachtests an der Gasthochschule notwendig?	Nein
Hatten Sie einen Buddy während Ihres Aufenthalts?	Nein
Bitte beschreiben Sie die Anmelde- und Einschreibeformalitäten.	Die Anmeldung erfolgte über die Erasmuskordinatorin an der RUB für meine Fakultät. Nachdem ich 3 Präferenzen an Auslandsuniversitäten abgeben konnte, wurde sich nach einer Zeit bei mir gemeldet. Zur Anmeldung musste einige persönliche Informationen und Angaben gemacht werden. Nachdem ich eine Zusage aus Stockholm bekommen habe, musste ich mich auf der Internetseite der Universität über Kurse informieren und meine ausgewählten Kurse meiner Erasmuskordinatorin mitteilen. In meinem Fall musste ich nach einem Praktikum über drei Monate suchen und mich parallel auch an Forschungsgruppen in Stockholm per Email wenden und mich bei diesen bewerben.
Bitte beschreiben Sie die Ausstattung Ihrer Gasthochschule (IT, Bibliothek...).	Die Gasthochschule ist relativ groß, mit zahlreichen Lernmöglichkeiten innerhalb aber auch außerhalb der Bibliothek. Es gab für mich eine Eintrittskarte um meinen Laborbereich erreichen zu können, ebenso wie eine eigene email Adresse und eine Druckkarte, welche am ganzen Campus genutzt werden konnte. Ebenso gibt es in naher Umgebung einen weiteren, sehr modernen Campus, an welchem ebenso einige Lernmöglichkeiten zu finden sind und auch Gruppenarbeitsräume, welche von Studenten gemietet werden können.

Aufteilung des akademisches Jahres

Dauer des vorbereitenden Sprachkurses

Dauer des 1. Semesters (in Wochen)	20
Dauer des 2. Semesters (in Wochen)	
Bei Trimestern: Dauer des 3. Trimesters (in Wochen)	
Dauer der Prüfungszeit (in Wochen)	2
Hatten Sie Urlaub/Semesterferien?	Ja
Bitte geben Sie an, wie lange Sie Urlaub/Ferien hatten?	2 Wochen

STUDIUM

Studium

Welche Kurse haben Sie besucht? (kurze Beschreibung, Bewertung, Anerkennung)	Ich habe einen Sprachkurs besucht "swedish for international students" und ein 15 Wochen langes Forschungspraktikum absolviert. Dieses musste ich aufgrund der genauen Angabe im Learningagreement in 3x5 wochen "advanced research traineeship" aufteilen. Den Sprachkurs habe ich mit ca. 90% bestanden und die Benotung des Praktikums erfolgt erst nach Absprache zwischen meinem Schwerpunktsleiter in Bochum, meiner Betreuerin aus Stockholm und meinem Professor aus Stockholm. Den Sprachkurs konnte ich mir in Bochum für nichts anrechnen lassen, aber für das Praktikum, welches hier 22,5 CP gibt, konnte ich mir in Bochum 15 CP anrechnen lassen.
Wie haben Sie Informationen zu den Kursen erhalten, an denen Sie teilgenommen haben?	Ich habe von meiner Erasmuskordinatorin aus Stockholm den Link zu der Internetseite erhalten, auf welcher alle möglichen Kurse für das Wintersemester für jedes Fach aufgelistet werden. Dort habe ich das Forschungspraktikum gefunden und mich daraufhin an Professoren gewendet, um einen Platz in dessen Gruppe zu bekommen.
Was war die Unterrichtssprache an Ihrer Gasthochschule?	Englisch
Wie war die akademische Beratung/Betreuung?	Die akademische Betreuung von meiner Betreuerin und meinem Professor war ausgezeichnet. Och konnte jederzeit mit allen Fragen auf sie zukommen, ebenso auch auf andere Personen innerhalb der Arbeitsgruppe. Es war ein sehr familiäres Verhältnis und alle waren offen, um mir bei Fragen weiterzuhelfen.
Wie beurteilen Sie die Qualität der Lehrveranstaltungen im Vergleich zur RUB?	Etwas besser
Hatten Sie Probleme bei der Anerkennung?	Nein
Bitte erläutern Sie das Benotungssystem an der Gasthochschule.	Es gibt keine Drittelnoten, sondern die Benotungen in Buchstaben von A-F, wie man es aus den USA beispielsweise auch kennt. Der Sprachkurs wurde für mich allerdings in Prozentpunkten benotet.

UNTERKUNFT

Unterkunft

Wo haben Sie während des Aufenthaltes gewohnt (Studentenwohnheim, WG...)?	Ich habe in einem Privathaus gewohnt bei meiner Vermieterin, wo zusätzlich zwei weitere Mieter gewohnt haben.
Haben Sie von Ihrer Gasthochschule Unterstützung bei der Wohnungssuche erhalten?	Ja

Wie haben Sie die Unterkunft organisiert? Was hat Ihnen an der Unterkunft gefallen und was nicht? Ggf. Alternativen/Empfehlungen?

Ich habe die Unterkunft über den öffentlich online Wohnungsmarkt "qasa" gefunden, welcher in Schweden weitverbreitet ist. Mir hat an meiner Unterkunft gefallen, dass ich nicht komplett alleine war, dass ich einheimische Personen um mich herum hatte. Dies war sehr interessant und hilfreich, einerseits habe ich so einige Tipps erhalten wo es gutes Essen gibt oder wo ich schöne Orte finde die nicht in Reiseführern stehen. Andererseits um die Kultur nah zu erleben und mich nett auszutauschen wenn ich nach einem langen Tag in der Uni nach Hause kam.

GASTLAND

Gastland	
Was können Sie über Stadt, Land und Leute sagen?	Schweden und Stockholm haben meine sowieso schon hohen Erwartungen übertroffen. Es gibt unzählige schöne Sehenswürdigkeiten wie Schlösser, die Altstadt, Markthallen, Flohmärkte und Läden welche von einheimischen geführt werden. Dazu gibt es, was nicht häufig für Großstädte ist, an nahezu jeder zweiten Ecke pure Natur, egal ob in der Stadt oder außerhalb. Es gibt überall Wälder, Wasser und Felsen. Es ist erlaubt überall baden zu gehen, zu zelten und die Natur zu erleben, da in Schweden das Jedermannsrecht gilt. Dies merkt man auch im alltäglichen Umgang mit einheimischen Menschen. Jeder ist in Schweden vom gleichen Wert und niemand stellt sich über jemand anderes. Dies habe ich miterleben können, als ich nahezu jeden Morgen im Bus fremde Personen miteinander unterhalten haben, sich alle Personen egal ob Student oder Professor untereinander dutzen und auch durch die Freundlichkeit und Höflichkeit von Personen im jungen oder auch erwachsenen Alter. Alle waren hilfsbereit, für ältere Menschen wird in Bus und Bahn aufgestanden.
Haben Sie ein Visum benötigt?	Nein
Haben Sie zusätzlich eine Versicherung abgeschlossen?	Ja
Wenn ja, welche?	Extra Auslandskrankenversicherung

KOSTEN

Kosten	
Wie waren die Lebenshaltungskosten im Vergleich zu ihrem Heimatland?	Etwas höher
Haben Sie während Ihres Auslandsaufenthaltes ein Stipendium erhalten?	Ja
Von welcher Institution haben Sie das Stipendium erhalten (Erasmus, Heimatinstitution)?	Erasmus
Hat Ihr Stipendium alle Kosten Ihres Aufenthaltes abgedeckt?	Nein
Monatlich anfallende Kosten	
Unterkunft pro Monat	480
Verpflegung pro Monat	300
Fahrtkosten am Studienort pro Monat	56
Auslandskranken-/Unfallversicherung pro Monat	50
Sonstiges pro Monat	100-200 für Unternehmungen

Gesamtbetrag der monatlichen Kosten 1000

Nicht monatlich anfallende Kosten

Impfungen, med. Vorsorge	
Visum	
Reisekosten für einmalige An- u. Abreise	80
Kosten für Bücher, Kopien, etc	
Sprachkurs (Landessprache) Kursgebühr	
Orientierungsprogramm	
Sonstige Kosten	Reisen nach Helsinki, Tallin und Oslo
Gesamtbetrag Ihrer sonstigen Kosten	700

RESÜMEE

Resümee

Wie lautet Ihr Resümee des Auslandsaufenthaltes?

Der Auslandsaufenthalt war genau die richtige Entscheidung für mich. Ich würde mich immer wieder für ein Auslandssemester entscheiden, vor allem auch nach Stockholm. Es hat mich in einigen Bereichen weiterentwickelt und selbstständiger gemacht. Ich habe viele, einzigartige Erfahrungen und auch Freundschaften, sowie Kontakte knüpfen können, die möglicherweise im späteren Leben von Vorteil sein könnten.

Bitte beschreiben Sie Ihre schönsten Erlebnisse/Erfahrungen.

Ich habe meinen Platz in einer sehr freundlichen und interessanten Arbeitsgruppe bekommen. Das Umfeld und die Menschen in Schweden sind extrem nett, zuvorkommend und höflich. Durch das Erasmus Programm habe ich eine Reise nach Tallinn mitmachen können, welche ein sehr schönes Erlebnis für mich war. Auch außerhalb des Programmes habe ich sehr enge Freundschaften geknüpft und auch privat Reisen beispielsweise nach Helsinki und Oslo gemacht. Es war sehr schön die Stadt Stockholm kennenzulernen und es ging relativ schnell, dass ich mich dort wohl und willkommen gefühlt habe. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht meinen Freunden und meiner Familie, welche mich während des Aufenthalts besucht haben, die Stadt als mein neues Zuhause zeigen zu können. Außerdem war es sehr interessant und schön, einheimische Schweden und dadurch auch die Kultur der Schweden kennenzulernen, welche sehr einzigartig ist.

Bitte beschreiben Sie Ihre negativsten Erfahrungen.

Es gab für mich nahezu keine negativen Erfahrungen, lediglich Herausforderungen.

Bitte beschreiben Sie Ihre größten Herausforderungen.

Die größten Herausforderungen waren die Distanz und der eingeschränkte Kontakt zu Freunden und Familie nach Deutschland. Dies ist heutzutage aber auch relativ gut zu kompensieren durch die Möglichkeit von Videoanrufen oder auch guten, günstigen Anbindung mit dem Flugzeug. Zu Beginn habe ich ein paar Wochen gebraucht um mich einzufinden und wohl zu fühlen, was ich mir allerdings auch viel schwerer vorgestellt habe. Wahrscheinlich war die größte Herausforderung für mich mit dem Geld klarzukommen und auch mal Nein zu sagen, da so viele Angebote der Gastuniversität vorhanden sind und nahezu jeden Tag Dinge unternommen werden konnten. Ein weiterer kleiner Kritikpunkt ist das wenige Sonnenlicht im Norden in den Wintermonaten, da die Sonnen in Schweden teilweise schon gegen 14:30 Uhr untergeht.

Bewertung Ihres Auslandsaufenthaltes 1

Empfehlen Sie Ihre Gasthochschule für einen Studienaufenthalt weiter? Ja

Was hätten Sie gerne vor Ihrem Auslandsaufenthalt gewusst?

Ich hätte lediglich gerne gewusst, wie die Anbindungen der öffentlichen Verkehrsmitteln funktionieren bzw. das Verkehrsnetz aufgebaut ist. Dies hätte mir wahrscheinlich gut weitergeholfen eine besser gelegene Unterkunft zu finden.

Sonstige Anmerkungen/Verbesserungsvorschläge

keine

BERICHT ABSCHICKEN

Können wir eine anonymisierte Version Ihres Berichtes auf unserer Webseite veröffentlichen?

Ja