

ERASMUS+ in Schweden an der Uppsala University



Erfahrung von Anna Minkenber

1 Persönliche Daten

Name: Anna Minkenberg

Matrikelnummer: 12329432

E-Mail: anna.minkenberg@stud.plus.ac.at

Studienrichtung: Bachelorstudium Lehramt Sek (AB); UF Biologie und Umweltkunde; UF Chemie an der PLUS

Semester des Erasmusaufenthaltes: 5. Semester

2 Panteruniversität

Erasmus Code: S UPPSALA01

Fakultäten: Blasenhus & Biology Education Center

Aufenthaltsdauer: 20.08.2025 bis 27.12.2025

Adresse der Institutionen: Blasenhus: von Kramers alle 1, 752 37 Uppsala, Schweden;
Biology Education Center: Norbyvägen 14, 752 36 Uppsala, Schweden

Kontaktdaten Ansprechperson: katarina.gahne@edu.uu.se

Webseite: <https://www.uu.se/en>

Betreuung: Allgemeine Anliegen des Aufenthaltes, sowie benötigte Unterschriften erhielt man von Katarina Gahne via E-Mail. Anliegen zu den jeweiligen Kursen erhielt man von den Kursleitern. Diese waren via Mail und Studium schriftlich zu erreichen oder in Persona während den Kursen.

Lage: Die Uppsala University hat viele verschiedene Fakultäten. Die meisten liegen sehr zentral im Stadtzentrum von Uppsala, manche etwas außerhalb der Stadt. Sie sind aber alle gut mit dem Fahrrad zu erreichen. Das Institut für Bildung (Blasenhus) liegt im Zentrum. Für Prüfungen muss man allerdings in separat gelegene „Exam-Halls“, diese liegen etwas weiter außerhalb der Stadt.

Größe: Uppsala University ist eine große Universität mit sehr vielen Internationalen Studierenden. Manche Fakultäten sind größer als andere. Im Allgemeinen fand ich die jeweiligen Campus aber überschaubar. Es ist zum Teil aber schon deutlich größer als in Salzburg.

Sprachkenntnisse: Gutes Englisch ist erforderlich, aber auch ausreichend. In Uppsala spricht fast jede Person von jung bis alt gutes Englisch. Allgemein trifft man in Uppsala auf viele internationale Studierende. Es gibt auch eine große Auswahl an englischsprachigen Kursen. Manche davon sind nur für Erasmus Studenten, einige werden aber als regulärer Kurs angeboten.

Sprachkurse: Es gibt die Möglichkeit Schwedisch-Sprachkurse zu belegen. Diese waren unter den Erasmus-Studierenden auch sehr beliebt. Dies ist aber separater Kurs mit Prüfung und keine Voraussetzung. Ich persönlich habe keinen Schwedisch Kurs gemacht und habe es nicht bereut.

3 Betreuung an der Panteruniversität

Es ist sehr zu empfehlen an den Welcome Days der Universität anzureisen. An diesen bekommt man allerlei wichtiger Informationen, von Student-Nations über Universität Account bis zum Schlüssel für seine Unterkunft. Weiters hatten wir in den darauffolgenden Tagen eine Welcome Veranstaltung von Erasmus. Das war mein erstes Zusammentreffen mit allerlei Erasmus-Studenten. Eine sehr gute Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden. Um alle relevanten Informationen über solche Welcome Veranstaltungen zu erhalten, lohnt es sich auf alle Fälle ESN auf Instagram zu folgen.

Weiters gab es von den jeweiligen Fakultäten Welcome Days. Wobei das Programm von den Naturwissenschaften in Angström organisiert von MER (Master- and Exchange Reception) das vielfältigste ist. Hier gibt es neben Informationen über das Studieren und die Uppsala University viele soziale Veranstaltungen, von Grillabenden über Disc-Golf bis hin zu Tentpartys. Zudem erhält man viele Informationen über das Studentenleben und Traditionen in Uppsala. Diese Welcome-Days kann man auch als nicht naturwissenschaftlicher Student besuchen, allerdings erhält man hier die Informationen nicht von seinen Betreuungspersonen, sondern muss sich diese über andere Personen, am besten geknüpfte Bekanntschaften vor Ort, besorgen. Für meinen Kurs im Biology Education Center gab es auch von Biologie drei extra organisierte Welcome-Days. Diese waren vor allem auf wichtige Informationen basierend, enthielten aber auch soziale Aktivitäten und boten eine weitere Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und Studierende, die denselben Kurs belegen werden, kennenzulernen. Ich würde echt sehr empfehlen zu diesen Welcome-Days auch hinzugehen, denn für das Department of Education gibt es nur in der ersten Woche, in der die Kurse beginnen, einen Welcome-Tag mit hauptsächlich Informationen und einem gemeinsamen Mittagessen. Sicher auch wichtig, um Personen aus seinen Kursen kennenzulernen. Wenn man allerdings bis zu diesem Tag wartet, erlebt man zwei einsame Wochen und verpasst einige Veranstaltungen.

Ich war in Uppsala nie im Internationalen Office vor Ort. Alle Anliegen konnte man per Mail mit unserer Ansprechperson Katarina Gahne regeln. Diese hat immer sehr schnell geantwortet und es lief alles sehr unkompliziert.

4 Beschreibung Gastland und Anreise

Ich bin mit dem Flugzeug nach Schweden geflogen. Das war auch alles super organisiert. Wir wurden direkt am Flughafen in Stockholm empfangen und mit Bussen nach Uppsala gebracht. Dort erhielten wir zuerst allerlei wichtige Informationen und konnten uns auch unsere Schlüssel für unsere Unterkunft abholen. Anschließend wurde man wieder mit Bussen zur Unterkunft gebracht. Deshalb würde ich auch sehr empfehlen eine Unterkunft vom Housing-Office zu nehmen, denn hier ist alles super mit der Schlüsselübergabe und Anreise geregelt. Auf der gemeinsamen Busfahrt hat man weiters auch die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen. Zudem würde ich auch empfehlen zu fliegen, denn vom Bahnhof wird man nicht abgeholt und man muss sich selber darum kümmern, um zur Uni bzw. zum Housing Office zu gelangen, um seinen Schlüssel und weitere Informationen abzuholen. Zudem haben mir Freunde aus der Schweiz erzählt, dass es fast unmöglich ist, die Anreise mit dem Zug in einem zu machen, man muss einen Zwischenstopp machen, was mit dem ganzen Gepäck anstrengend ist und zusätzlich kostet. Freunde aus München haben Car-Sharing gemacht und sind mit dem Auto angereist. Das bietet sich natürlich an, wenn man zu zweit ist und ein Auto hat. Denn ein Auto in Uppsala zu haben ist sicher nicht von Nachteil, vor allem für Ausflüge etwas weiter weg. Allerdings muss man hier auch die Parkgebühren vor Ort bedenken.

Da Schweden auch ein EU-Land ist, muss man als österreichischer Staatsbürger bezüglich Einreise nichts bedenken, außer ein gültiges Reisedokument mitzunehmen.

In Uppsala ist es vor allem für Studenten sehr üblich mit dem Fahrrad zu fahren. Bustickets sind eher teuer. Es zahlt sich also aus, ein Fahrrad auf einem der Rad-Flohmärkte am Anfang vom Semester zu kaufen. Man muss allerdings damit rechnen, dass man es am Ende des Semesters nur schwer verkauft bekommt und im Winter das Radfahren nicht wirklich möglich ist. Zudem empfiehlt sich ein gutes Schloss, da Räder gerne gestohlen werden.

Überall in Schweden sprechen die Leute sehr gutes Englisch. Ich habe daher nie eine Sprachbarriere erlebt. Zudem sind sehr viele deutschsprachige Studierende in Uppsala, es ist also sehr wahrscheinlich, dass man in seinem Kurs so jemanden begegnet, was für komplizierte Fach-Inhalte natürlich nur von Vorteil ist.

In Schweden gibt es keinen Euro, sondern schwedische Kronen. Es ist aber nicht notwendig, Bargeld zu tauschen. Man kann überall mit Karte bezahlen, häufig sogar nur mit Karte. Viele meiner internationalen Freunde haben Revolut genutzt. Hier muss man keine Wechselgebühren zahlen. Allgemein ist Schweden etwas teurer als Österreich, allerdings wäre es mir nirgends so wirklich gravierend aufgefallen, außer bei Alkohol und wenn man Essen geht.

5 Unterkunft

Ich habe in Flogsta/Sernanders väg gewohnt und dafür ca. 480€ pro Monat bezahlt. Flogsta ist eine sehr große Studentenwohnheim Anlage. Was bedeutet ich musste nie alleine wo hin bzw. wieder nach Hause fahren. Man hat sicher irgendwo Freunde von einem dort wohnen. Man hat ein sehr großes Zimmer, sodass Besuch gut Platz hat dort zu übernachten, und ein eigenes Badezimmer. Eine Küche teilt man sich insgesamt zu zwölf.

Einem muss aber bewusst sein, dass Flogsta nicht das sauberste und modernste Studentenwohnheim ist. Für mich war vor allem das Badezimmer gewöhnungsbedürftig. Manche hatten auch eine Ratte oder Kakerlaken in ihrem Korridor. Auch mit Heimstaden, den Betreibern des Studentenwohnheims, gab es einige Schwierigkeiten. Reparaturen wurden teils unordentlich durchgeführt. Auch seine Kautions bekommt man scheinbar eigentlich nie vollständig zurück. Zudem war es im Zimmer zum Teil sehr kalt, da die Heizung nicht manuell regelbar ist. Weiters muss man mit Partys und somit Lärm in der Nacht rechnen. Zudem ist Flogsta etwas außerhalb der Stadt. Mit dem Fahrrad ist alles gut zu erreichen, zu Fuß allerdings eher schwierig.

Vorteilhaft an Flogsta sind die großen Zimmer und auch die großen Küchen. Wenn wir gemeinsam mit unseren Freunden gekocht haben, haben wir uns immer in Flogsta getroffen, da hier genug Platz für alle war. Auch mit meinen Korridor-Mates hatten wir einmal die Woche ein gemeinsames Dinner. Auch für Filmeabende haben sich die Zimmer gut angeboten. Zudem war der Weg in den Wald nicht weit, welcher gute Möglichkeiten zum Laufen, Wandern und Schwammerl-Suchen geboten hat.

Einiger meiner Freunde haben auch in Rackies gewohnt. Hier ist es etwas sauberer und gesitteter. Es liegt auch näher im Zentrum. Allerdings waren hier die Zimmer und die Küche wesentlich kleiner, was gemeinsame Kochabende dort nicht wirklich erlaubt haben. Auch muss man sich zu fünft eine Dusche teilen. Ein Klo und Waschbecken hatte aber jeder für sich.

Die Zimmer werden über die Uppsala-University vermittelt. Man kann sich mit einem Code dann beim Housing Office in Uppsala für ein Zimmer bewerben. Ich würde auch empfehlen das zu machen, so hat man gleich weitere Studenten (mögliche Freunde) um sich und man bekommt Schlüssel und alles weitere bei den Welcome Days.

6 Schule im Gastland

Ich hatte leider nie die Möglichkeit in eine Schule in Schweden hineinzuschnuppern. Es hätte allerdings einen Kurs gegeben, bei welchem das möglich gewesen wäre. Dieser wurde von den Studierenden auch sehr weiter empfohlen.

Allerdings habe ich mich mit einer schwedischen Lehramtsstudentin unterhalten und die hat mir aus ihrer Eigeneinschätzung gesagt, dass Schweden von den skandinavischen Ländern das schlechtere Schulsystem hat. Da in Schweden die Gelder für die Schulen je nach verfügbarem Geld in der jeweiligen Region verteilt werden. Was bedeutet, dass reiche Viertel, wo sich die Eltern generell viele Freizeitangebote und Unterstützung für ihre Kinder leisten können, viel Geld für ihre Schulen haben und ärmere Viertel, wo gute Schulen mehr gebraucht werden würden, eher weniger Geld für ihre Schulen haben.

Allerdings habe ich auch von Erfahrungsberichten gehört, dass die Kinder im jungen Alter (Volksschulkinder) schon sehr gut Englisch können. Weiters wird in Schweden sehr viel Wert auf kritisches Denken gelegt. Kinder werden eher dazu angehalten, Inhalte zu hinterfragen als pure Fakten auswendig zu lernen. Auch wird das Lernen draußen in der Natur und frischen Luft sehr großgeschrieben.

7 Lehrerkraft sein in Schweden

Was ich aus meinen Erfahrungen und Einschätzungen mitnehme ist, dass das Lehrersein in Schweden auf wesentlich mehr Respekt trifft als bei uns in Österreich. Deren Studium ist was wert und die Bevölkerung ist dankbar für die Lehrkräfte. Auch die Entlohnung dürfte etwas besser sein. Allerdings gibt es auch in Schweden einen Lehrermangel. Ich glaube in Schweden haben die Lehrkräfte auch viele Freiheiten, wie sie ihren Unterricht gestalten wollen. Allerdings wird diese Freiheit scheinbar weniger und es kommt mehr das Faktenbasierte lernen. Grund dafür ist die aktuelle Regierung.

Allerdings wirkt auf mich das schwedische Schulsystem weit besser organisiert, was ich zumindest im Uni-Kontext so miterlebt habe. An Lehrpersonen bleibt weit weniger Administrationsarbeit hängen und sie haben mehr Zeit für ihre Lernenden.

8 Betreuung vom International Offices an der PH Salzburg

Grundsätzlich habe ich gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit dem International Office an der PH Salzburg gemacht. Für jegliche Fragen war Markus Steiner per Mail erreichbar und mir wurde immer bestmöglich weitergeholfen.

Ich wusste schon seit meiner Schulzeit, dass ich während meines Studiums ein Auslandssemester in Schweden machen möchte. Diesbezüglich habe ich mich dann online erkundigt, wo das am besten geht. Da die PLUS Schweden nicht in ihrem Programm hatte, war ich froh, dass es über die PH angeboten wurde. Es war auch sehr angenehm, da das International Office an der PH nicht so groß ist und man sich so gut zurechtfindet.

Um mich über den gesamten Prozess des Auslandssemesters zu informieren hatte ich zwei Meetings in Persona, einmal mit Ulrike Radelberger und einmal mit Markus Steiner. Anschließend habe ich mich beworben. Nach der Zusage habe ich dann die Checkliste abgearbeitet.

Die größte Herausforderung für mich war, passende Kurse zu finden, da von der PLUS aus pro Kurs im Auslandssemester nur Kurse aus einem Unterrichtsfach angerechnet werden können. Und ich nur einen Kurs außerhalb des Departement of Education belegen durfte, offiziell hätte dieser 75% meiner Kurse im Department of Education stattfinden müssen, was mit meinem Curriculum von der PLUS mit meinen Unterrichtsfächern nicht möglich gewesen wäre. Das wäre nur im Sommersemester (4. Semester) machbar gewesen, hier hätte ich allerdings nicht pünktlich zu den Welcome Days am 15. Jänner anreisen können, da hier unser Wintersemester noch voll im Gang war. Aber mir wurden meine Kurse zum Glück so wie ich wollte genehmigt, da sie auch in Uppsala sehr verständnisvoll waren. Dort wurde ich auch gut an das andere Department weiter gemeldet.

Während meines Aufenthalts habe ich nicht wirklich, was vom International Office benötigt. Ich habe mein Learning Agreement nicht geändert. Nach meinem Aufenthalt habe ich mich nur kurz erkundigt was noch alles zu tun ist, darauf habe ich eine zufriedenstellende Antwort erhalten, weiters habe ich (bis jetzt) keine Hilfe benötigt. Stand jetzt sind meine Anerkennungen noch nicht durch, da ich auch mein Transcript of Records noch nicht habe.

9 Persönliche Erlebnisse



Ich kann nur empfehlen möglichst viel in Schweden zu erleben. Neben Tagesausflügen nach Stockholm, sind ein Ausflug ins schwedische Lappland (Bild oben rechts) oder nach Göteborg (Bild unten Mittig) fast schon Pflicht. Die Reise nach Lappland wird von den ESN angeboten. Es ist alles für einen organisiert. Von Busreise über Unterkunft bis zu allen Aktivitäten, wie Huskys, Rentiere bei den Samis, Narvik, Schneeschuhwandern, usw.. In Göteborg waren wir mit unserer gesamten Freundesgruppe. Wir sind mit dem Zug angereist und haben gemeinsam in einem Hostel geschlafen. Es hat sich angefühlt wie auf Klassenfahrt.

Außerdem waren wir noch Skifahren in Are (Bild oben links). Für manche war es dort das erste Mal Skifahren. Auch eine echt tolle Erinnerung. Zudem waren wir auch einmal für ein Wochenende Campen im Naturpark. Definitiv eine neue Erfahrung für mich, die ich nie mehr vergessen werde.



Auch sehr lustig war es an den gesamten Studenten-Traditionen in Uppsala teilhaben zu können. In den Naturwissenschaften ist es zum Beispiel üblich solche Overalls zu tragen. Jede Fachrichtung hat seine eigene Farbe. Und für jede Teilnahme an einem Event bekommt man Patches, die man annähen kann.



Gemeinsam mit meinen Freunden haben ich auch meisten einmal die Woche gekocht. Es war nett seine Abende so zu verbringen. Mit Quatschen, Spielespielen und gutem Essen. Eine Sache, die ich mir auch für zu Hause mitnehme, öfter mit meinen Freunden gemeinsam Kochen bzw. einen Spieleabend machen.



Zudem kann ich es nur empfehlen, auch mal ins Stadion zu gehen. Ob Fußball oder Eishockey, es war auch echt immer eine mega Zeit.



Eine Sache, die auch unbedingt dazugehört zum Studenten-Leben in Uppsala, sind die Student Nations. Sie bieten von gemütlichen Spiele- oder Yoga-Abenden über Karaoke im Pub bis hin zu den legendären Gasques mit Afterpartys echt alles. Auf dem Bild sind wir bei einer typischen Gasque zu sehen. Diese sind formelle Dinner zu einem besonderen Anlass. Deshalb unbedingt Ballkleid oder Anzug einpacken. Denn mindestens eine Gasque gehört zum echten Erleben von Uppsala dazu!

10 Persönlicher Gewinn und Empfehlung

Ich bin sehr froh die Erfahrung meines Auslandssemesters gemacht zu haben. Es war mit die beste Zeit meines Lebens, würde ich diese Möglichkeit nochmals bekommen würde ich sofort unterschreiben. Ich habe neue Herausforderungen gemeistert, habe ganz nebenbei mein Englisch aufgebessert und habe Freunde fürs Leben gefunden.

Ich kann nur jedem empfehlen unbedingt ein Auslandssemester zu machen. Ich finde Uppsala ist dafür perfekt geeignet. Mit den Student Nations erlebt man ein Studentenleben, wie nirgendwo anders. Auch war alles sehr gut geregelt in Uppsala. Schweden ist zudem ein Land, indem man sich echt sehr sicher fühlt und sehr viel vielfältiges erleben kann. Also nicht zweifeln, sondern unbedingt machen!