

Bericht zum ERASMUS Studienaufhalt

Land: **Schweden**

Ort: **Lund**

Name: Lisa Steinbrück

Studienfach: Molekulare Biotechnologie

Studienort: Heidelberg

Zeitraum: Januar bis Juni 2006

Ankunft: Ich bin mit dem Nachtzug von Köln nach Kopenhagen gefahren und dort in den Öresundzug nach Lund umgestiegen. Der Vorteil des Nachtzugs ist, dass es Spartickets gibt bei denen man nur 39€ (6-er Liegeabteil) oder (49€ 4-er Liegeabteil) bezahlt und dass man sehr viel Gepäck mitnehmen kann. Die Reise war sehr angenehm. Schneller geht es natürlich mit dem Flugzeug, wobei der Flughafen Kopenhagen der größte und am besten angebundene ist. Vom Flughafen Kopenhagen fahren aller 30 min Direktzüge nach Lund (Fahrzeit ca.50 min, Koten ca. 15 € pro Strecke). In Lund wurden die Austauschstudenten von den Mentoren direkt am Bahnhof eingesammelt und in Minibussen in das AF-Building zum einschreiben und Zimmerschlüssel-abholen gefahren. Danach wurden wir auch zu unseren Studentenwohnheimen gefahren. Ich musste meine Koffer also nie weit schleppen.

Wohnen: In Lund gibt es mehrere Studentenwohnheime.

Spoletorp	Zimmer mit Kühlschrank, Spüle, Mikrowelle und Bad, sehr neu, im Stadtzentrum, fast nur Austauschstudenten, Dachterrasse	Teuerstes Wohnheim, (~370€/Monat)
Delphi	Sehr schöne Häusersiedlung etwas außerhalb (Fahrrad 15 min), Zimmer mit Bad, fast alle neu renoviert, Schweden und Austauschstudenten gemischt	Günstiger (~ 310€/Monat)
Ulrikedahl	Nah an Stadtzentrum, Zimmer mit Bad, Dusche separat, nicht ganz so neu, Schweden und Austauschstudenten	Günstiger
Sparta	Relativ triste Siedlung etwas außerhalb (Fahrrad 15 min) aber in Uni-Nähe, Zimmer mit Bad, wird gerade renoviert, Schweden und Austauschstudenten gemischt	Günstiger
St. Lars	Ehemalige Psychiatrie, außerhalb von Lund (Fahrrad 25 min), kein eigenes Bad oder Toilette, relativ alt	Sehr günstig, aber nichts für schwache Gemüter
Old Fire Station	Im Stadtzentrum, Waschbecken wird mit Nachbarzimmer geteilt, Toilette und Dusche auf Gang, relativ alt, fast nur Austauschstudenten	Günstiger
Vildanden	Nah am Stadtzentrum	-

Mentoren: Ich habe mich bei der Bewerbung für einen Wohnheimplatz (im Internet) direkt auch für die Aufnahme in eine Mentor-Gruppe beworben und würde das jedem sehr empfehlen. Wir waren 5 Mentoren (die sich vorher auch alle nicht kannten) und 12 Austauschstudenten und haben uns direkt am ersten Abend getroffen. Die Mentor-Gruppe erleichtert einem das Kennen lernen anderer Leute und man bekommt außerdem Kontakt zu Schweden. Wir haben uns ca. ein Mal die Woche zum Kaffee trinken, Brunchen, Sauna-gehen oder Party machen getroffen.

Uni: Ich studiere in Heidelberg Molekulare Biotechnologie (Master) war in Lund aber als Biologe

eingeschrieben. Da mein Master-Programm in Heidelberg hauptsächlich aus Praktika besteht, habe ich auch in Lund 6 Wochen in der Biophysikalischen Chemie bzw. 9 Wochen im Stem Cell Center gearbeitet. Ich habe mir die Praktikumsstellen selber gesucht und war mit beiden Praktika sehr zu frieden. Meine Betreuer waren Professoren oder Post-Doktoranten und haben sehr viel Wert auf eigenständiges Arbeiten und Mitdenken gelegt. Trotzdem haben sie mir immer geholfen und alles gezeigt. Man sollte jedoch berücksichtigen, dass die meisten Laborkollegen aus Schweden kommen und am liebsten miteinander schwedisch sprechen, daher muss man entweder so schnell wie möglich Schwedisch lernen oder sie bitten englisch untereinander zu sprechen, aber das ist für sie kein Problem. Am Ende der Praktika habe ich einen Vortrag über mein Projekt gehalten und ein Protokoll geschrieben.

Ich habe mich auch zeitweise freiwillig in eine Vorlesung gesetzt (Molecular and Cellular Immunologie) und kann diese nur empfehlen. Die Vorlesung wird von verschiedenen Professoren gehalten, die alle sehr motiviert und freundlich sind, und hat ein hohes Niveau.

Sprache: In Schweden spricht fast jeder englisch. Es wird aber gern gesehen, wenn man sich etwas für die schwedische Sprache interessiert. Die ersten zwei Wochen in Lund wurde von der Folkshochschule ein Intensiv-Sprachkurs in mehreren Level angeboten, der sehr hilfreich war. Man bekommt ein Gefühl für die Sprache, lernt schwedische Bräuche kennen und trifft andere Austauschstudenten. Die Einschreibung findet direkt nach Ankunft im AF-Building statt. Ich selbst, hatte schon in Heidelberg einen Schwedischkurs an der Uni gemacht, der mir dann sehr zur Hilfe kam.

Freizeit: Ich bin in meiner Freizeit sehr oft zu Aerobic-Kursen in die Gerdahallen gegangen. Das ist ein großes Fitnessstudio, das sowohl Gerätetraining als auch Kurse (ca. 20 täglich) anbietet. Für ein Semester bezahlt man als Student etwa 43€ für die Kurse und 37€ für die Geräte. Als Student muss man sich außerdem in eine der Nations einschreiben. Diese sind „Studentenverbindungen“ die Partys, Brunchen, Abend- und Mittagessen, Sport und andere Sachen anbieten und in die man immer nur für ein Semester eintritt. Es ist egal in welcher Nation man Mitglied wird, denn man kann weiter in allen anderen Nations feiern, essen und mitarbeiten. Ich selbst war in der Östgöta-Nation die ein gemischtes Publikum und einen schicken Partyraum hat. Lunds Nation hat ein Penthouse in dem es sonntags sehr tolles Brunch gibt. Freitags bin ich am liebsten in die Krischansta-Nation gegangen, die ebenfalls sehr modern ist und Raggea/Dancehall-Musik bietet.

Einkaufen: Lebensmittel sind in Schweden teurer als in Deutschland aber immer noch erschwinglich. Im Stadtzentrum gibt es den Malmbogs-ICA-Supermarkt der luxuriös und damit relativ teuer ist. In der Nähe vom Delphi-Wohnheim gibt es Willys der deutlich günstiger ist. Alkohol kann man nur im Systembolaget kaufen und ist extrem teuer. Zum Glück müssen die Nations keine Steuern auf Alkohol bezahlen, so dass dort das Bier nur 2,50€ kostet. Kleidung ist in Schweden genauso teuer wie in Deutschland.

Fortbewegungsmittel: In Lund hat eigentlich jeder ein Fahrrad, entweder gekauft oder geklaut. Demzufolge sollte man sich ein gutes Schloss kaufen oder mitnehmen. Mein Fahrrad habe ich bei einem kleinen Gebraucht-Fahrrad-Händler im Hinterhof der Lilla Grabgatan (gegenüber von Sta-Travel) gekauft und hat 70€ gekostet. Der Händler hat das Fahrrad auch wieder zurückgenommen und mir 30% des Kaufpreises ausgezahlt. Wer keine Lust auf radeln hat, kann auch mit dem Bus fahren. Hier sollte man sich am besten am Bahnhof (Skanetrafiiken-Schalter) eine Rabatkarte kaufen. Diese Karte lädt man mit Geld auf und kann dann 20% günstiger mit dem Bus und dem Zug in Skane (Region um Malmö/Lund) fahren.

Reisen: Während meiner Zeit in Lund bin ich sehr viel gereist und kann das jedem sehr empfehlen. Für Bus- und Zugreisen kann man die Rabatkarte (siehe Fortbewegungsmittel) verwenden. Für längere Reisen mit dem Zug sollte man sein Ticket entweder so früh wie möglich oder 24h (falls noch Tickets vorhanden) vor Abreise kaufen, denn dann sind sie am günstigsten. Man kann in Schweden auch sehr günstig mit flyme (www.flyme.com) oder flynordic (www.flynordic.com) fliegen. Als Reiseziele kann ich folgende empfehlen:

Malmö

(Fahrzeit 15 min)

Besonders **West-Hafen** (västra hamnen) mit sehr modernen Häusern und einem tollen Blick auf die Öresundbrücke, das **Kaltbadehaus** (Kallbadhuset) eine sehr alte Sauna an der Spitze eines Piers und Blick auf den Öresund, Malmö-Schloß mit **Naturkunde-Museum** (ausgestopfter Elch!!!) und **Lilla Torg** (kleiner alter Platz mit Fachwerkhäusern)

Helsingborg (Fahrzeit 30 min)	Kleines Städtchen am Öresund, man kann von dort mit der Fähre nach Helsingor (Dänemark) fahren, welches ein sehr tolles Schloss besitzt
Ystad (Fahrzeit 60 min)	Kleine Fachwerkstadt , Handlungsort der Wallander-Geschichten von Henning Mankel
Insel Ven (Fahrzeit 60 min)	Kleine Insel im Öresund die man mit der Fähre von Landskrona (hat tolles Schloss) aus erreicht, man kann Fahrräder ausleihen und in 3h die Insel umrunden, im Frühling gibt es gelbe Rapsfelder und glitzerndes Wasser
Kullen-Halbinsel (Fahrzeit 90 min)	Halbinsel mit Steilküste, Höhlen und beeindruckender Natur . Man hat einen tollen Ausblick auf den Öresund und kann einen Naturpfad entlang wandern
Bjärred (Fahrzeit 15 min)	Sehr schöner Strand in der Nähe von Lund
Stockholm (Fahrzeit 4-8h)	Hauptstadt auf Inseln mit schöner Altstadt und überall Wasser
Uppsala (Fahrzeit 5-9h)	Das etwas pompösere Gegenstück zu Lund. Neben Lund die einzige Uni-Stadt , die Nations besitzt, sehr schöne Altstadt und Unigebäude

Organisation: Alle organisatorischen Dinge mit meinem ERASMUS Koordinator in Lund und Heidelberg liefen problemlos und schnell ab. Ich kann mich über nichts beschweren und möchte mich für die Unterstützung sehr bedanken.

Heidelberg den 18.06.2006