

# Erfahrungsbericht

**Högskolan Dalarna**

**Falun / Schweden**



**Name:** Ronja Schaffner

**Studienrichtung:** Lehramt Primarstufe, Tagesform

**Studienzyklus (BA / MA):** BA

**Aufenthalt:** 15. Jänner – 02. Juni 2024

**Studiensemester:** 4. Semester, Sommersemester 2024

- **Informationen zur Partnerhochschule**

### Allgemeines

Ich habe mein Auslandssemester an der Dalarna University – auf schwedisch – Högskolan Dalarna verbracht. Die Universität hat zwei Campus – einer befindet sich in Falun und einer in Borlänge. Ich habe meine Kurse am Campus in Falun absolviert. Empfehlenswert ist, sich für Kurse nur an einem Campus anzumelden, um nicht jedes Mal hin und herfahren zu müssen. Die zwei Orte sind nämlich mit dem Bus ungefähr 40 Minuten voneinander entfernt. Ich habe es an dem Campus in Falun sehr genossen, da es auf jeden Fall ein schönerer Campus war. Der Campus in Borlänge war zu dieser Zeit gerade im Umbau. Dementsprechend wurden die Seminare und Vorlesungen in Containern durchgeführt – ich bin wirklich froh, dass ich dieser „Baustelle“ nicht begegnen musste! Die Universität in Falun hingegen ist wirklich bewundernswert. Die riesige Bibliothek bietet angenehmen Raum zum Lernen. Auch die Seminarräume waren sehr angenehm und leicht zu finden, da sie am Flur groß beschrieben waren.

### Anreise nach Falun

Meine Reise startete am Flughafen Wien, wo ich den Flug nach Stockholm Arlanda genommen habe. Circa 1,5 Stunden dauerte der Flug. Falun befindet sich ungefähr 2,5 Stunden nördlich von der schwedischen Hauptstadt Stockholm. So habe ich den Zug vom Flughafen direkt nach Falun genommen. In Falun angekommen, wurde ich von einem der Studierenden der Universität abgeholt. Man kann sich auf der Uni-Website einen sogenannten „Pick-up Service“ buchen, was ich nur weiterempfehlen kann. Der Student hat am Bahnhof Falun mit einem „Dalarna University“ Schild auf mich gewartet und mich dann mit einem der lila-färbigen Uni Autos zu meinem Wohnheim gebracht.

- **Unterbringung**

### Organisationen

Auf der Website der Uni findet man alle relevanten Infos bezüglich Unterkunft. Zuerst habe ich mich schlau gemacht, auf welchem Campus meine Kurse stattfinden. Da ich mich für den Campus Falun entschieden habe, bewarb ich mich bei der Wohnungsvermittlungsorganisation „Kopparstaden“. Ich habe mich bei

Kopparstaden direkt auf die Warteliste gesetzt, um Punkte für die spätere Bewerbung zu bekommen. Je früher man sich anmeldet, desto mehr Punkte sammelt man und somit stehen die Chancen besser, eine Unterkunft zu bekommen. Mit der Bestätigung der Aufnahme an der Högskolan Dalarna konnte man sich dann für eine Unterkunft bewerben. Man musste nur die Anmeldebestätigung auf der Website hochladen. Ich habe für meine Unterkunft im Wohnheim „Britsen“ (von Kopparstaden) monatlich 360 € bezahlt. Gewohnt habe ich dort 5 Monate. Ich hatte mein eigenes Zimmer, mit kleiner Küche und kleinem Bad. Ich war sehr froh, dort gewohnt zu haben, da es mit dem Bus nur 5 Minuten zum Campus entfernt war und dort der Großteil der internationalen Studierenden gelebt hat.

- ***Administrative Unterstützung und diverse Angebote***

#### Administrative Unterstützung

Unterstützung konnte man sich immer direkt am Help Desk am Campus Falun holen. Auch per E-Mail ([support@du.se](mailto:support@du.se)) war der Supportcenter immer erreichbar und hat bei jedem Anliegen geholfen. Also bei Problemen nicht zögern – sie helfen wirklich bei jeder Sache und antworten sehr schnell (teilweise sogar an Sonntagen). Am ersten Tag haben wir am Help Desk unsere Student Cards machen lassen. Das ging auch sehr schnell und ohne Komplikationen. Allgemein gibt es auf der Website der Uni eine Anleitung bzw. eine Hilfe für International Studierende, die mich optimal durch den Anmeldeprozess geleitet hat.

#### Diverse Angebote

##### Welcome Day und Welcome Week:

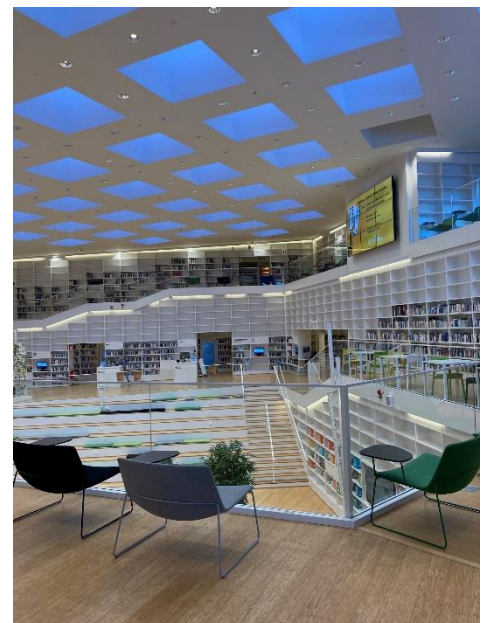
Ein Buddy System gab es bei uns nicht. Dieses wird nur im Wintersemester (quasi wenn ein neues Studienjahr beginnt) angeboten. Es war aber ohne Buddies auch in Ordnung, da wir am Welcome Day wirklich sehr gut über alles Wichtige informiert wurden. Weiters wurde von Studierenden (den sogenannten IntroMasters) der Högskolan Dalarna eine Welcome Week veranstaltet. Von Eislaufen bis hin zu Bowling, Karaoke singen, ein Quiz über die Stadt Falun und einer BBQ Night war alles dabei. Und zum krönenden Abschluss der Begrüßungswoche gab es das sogenannte „Grand Seating“ – ein Abenddinner für alle internationalen Studierenden. Dieser Abend diente dazu, die Willkommenswoche noch einmal Revue passieren zu lassen. Alle waren schick gekleidet und es gab ein 3 Gänge Menü.

### Mensa:

An der Uni gab es ein großes Restaurant, wo man sich täglich etwas vom Buffet holen konnte. Ich persönlich habe die Mensa eher selten genutzt, da ich es präferiere, selber zu kochen und etwas an die Uni mitzubringen. Die Preise in der Mensa waren ganz in Ordnung, für das Buffet zahlt man ca. 120 Kronen (ca 10 €). Ich hingegen nutzte eher die Mikrowellen an der Uni. Es gibt einen eigenen Raum gefüllt mit Mikrowellen und Kühlschränken, wo man sein Essen während des Uni-Alltags aufbewahren kann. In dem Raum stehen ungefähr 20 Mikrowellen, was natürlich sehr praktisch war, wenn alle Studierenden gleichzeitig Mittagspause machten.

### Bibliothek:

Die Bibliothek am Campus Falun war wohl das Herzstück der Universität. Beim Betreten der Bibliothek verspürte man sofort eine angenehme Atmosphäre. In der ganzen Bibliothek verteilt gibt es verschiedene Sitzmöglichkeiten, die das Lernen so angenehm wie möglich gestalten. Es gibt außerdem verschiedene Lernbereiche. Es gibt gemütliche Ecken, wenn man z.B. nur lesen will. Es gibt aber auch große Tische für Gruppenarbeiten und weiters auch einzelne Räume, in die man sich als Gruppe zurückziehen kann. Natürlich gab es auch sogenannte „quiet rooms“ – stille Räume für diejenigen, die alleine und ungestört arbeiten wollen. Ich habe das Lernen dort wirklich sehr genossen. Literatur ausborgen geht auch ganz einfach. Man sucht sich die Literatur online auf der Website der Uni unter „Library“ und gibt dann die gewünschte Literatur ein. Dort wird angezeigt, ob es entweder eine Online-Version davon gibt oder ein Buch. Um sich Literatur auszuborgen, wird die Student Card benötigt. Diese lässt man sich, wie schon oben erwähnt, am Help Desk anfertigen.



### Kurse:

Das Studium in Schweden ist etwas anders als in Österreich, vor allem die Menge der ECTS die man pro Kurs bekommt, hat mich sehr erschrocken. Ich besuchte insgesamt 4 Kurse und erreichte trotzdem meine 30 ECTS. Pro Kurs bekam man 7,5 ECTS, was für mich erstmal ein Schock war, da ich es gewohnt war, pro Kurs maximal 2 oder 3 ECTS

zu bekommen. Außerdem gingen fast alle meiner Kurse nur ein halbes Semester. 3 meiner Kurse fanden im ersten Abschnitt des Semesters statt (von Jänner bis März) und der 4. Kurs im zweiten Abschnitt. Folgende Kurse habe ich absolviert:

- The Swedish Education System: In diesem Kurs haben wir mehrere Tage eine Volksschule besucht. Es war sehr interessant, einen schwedischen Schulalltag zu sehen. Ich war in einer Vorschulklasse mit 30 Kindern. Der Kurs allgemein gab Auskunft über das Schulsystem, also wie ihre Schulen funktionieren und wie unterrichtet wird.
- Beginner Studies in Swedish for International Students: Hier lernten wir die Grundlagen der schwedischen Sprache. Mir persönlich fiel es sehr leicht Schwedisch zu lernen, da es sehr ähnlich zu Deutsch ist und ich die Sprache sehr mag. Im Kurs haben wir gelernt, wie man sich auf Schwedisch vorstellt, wie man nach dem Weg fragen kann, wie man sagen kann was man mag/nicht mag, die Zahlen, Farben, Tiere, Richtungen, die Uhrzeit etc.
- English Language Learning and Teaching: Dieser Kurs lehrte uns, wie man Englisch (oder auch andere Fremdsprachen) am besten lernen und unterrichten kann. Uns wurden viele Methoden und Ideen gegeben, wie man den Fremdsprachenunterricht lebhaft und spannend, vor allem für Primarstufenkinder, gestalten kann.
- Introduction to Swedish Culture and Society: Da ich Schweden und die schwedische Sprache sehr interessant finde, habe ich mich auch für diesen Kurs angemeldet. Wir lernten über die schwedische Geschichte, unter anderem auch über die Beteiligung am Kampf gegen Apartheid, die historische Entwicklung der Gender-Gerechtigkeit und Schweden als „the welfare state“.

#### Plattformen:

So wie es bei uns beispielsweise Moodle gibt, so nutzen die Professor\*innen an der Dalarna University folgende Plattformen:

- Ladok (student.ladok.se): Dort werden alle Kurse, bei denen man sich angemeldet hat, angezeigt. Außerdem laden dort die Professor\*innen am Ende des Semesters die Noten hoch.
- Canvas und Learn (beide über die Website der Uni erreichbar – du.se): Ähnlich wie Moodle. Dort werden die allgemeinen Kursinformationen,



Anforderungen, Materialien, Arbeitsaufträge, Abgabeordner etc. angezeigt.

Canvas gibt es auch als App zum Downloaden.

- University Admissions ([universityadmissions.se](http://universityadmissions.se)): Über diese Website bewirbt man sich für Kurse an schwedischen Universitäten. Man erstellt sich einen Account, sucht nach der Uni und nach Kursen und kann sich dann bewerben.

## • *Soziale und kulturelle Aktivitäten*

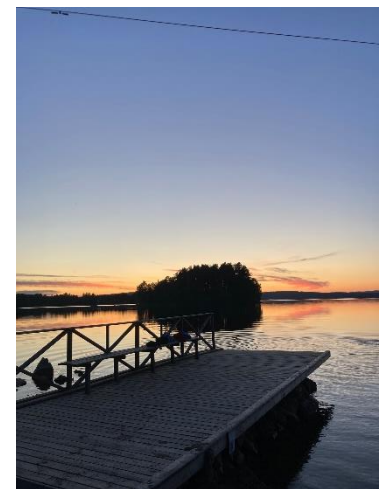
### Leben und Menschen:

Mich hat es sehr überrascht, wie ruhig und zurückhaltend die Schweden sind. Möchte man eine Konversation starten, kommt wahrscheinlich zu Beginn nicht sehr viel zurück. Baut man aber mehr Kontakt und Vertrauen auf, so kann man mit Schweden wirklich gute Freundschaften schließen.

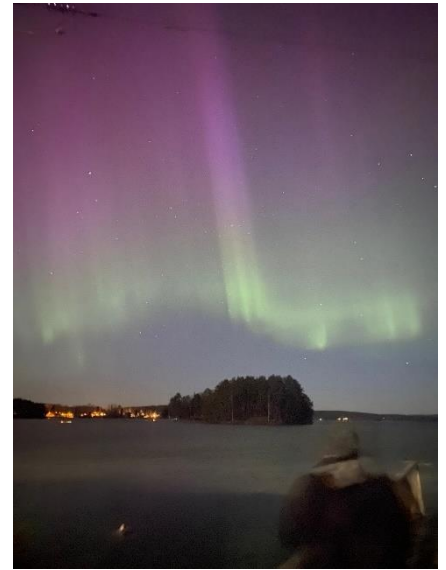
Außerdem sind sie sehr hilfsbereit und sprechen sehr gutes Englisch. Egal welches Alter, jeder kann perfekt Englisch sprechen, so geriet ich eigentlich nie in komplizierte Situationen, weil ich jederzeit nach Auskunft fragen konnte.

Ich liebe die Mentalität und die Einstellung der Schweden. Das Land habe ich kennengelernt als „slow living“, also alles stressfrei und gemütlich. Deswegen gibt es auch die sogenannte berühmte „Fika“. Fika heißt so viel wie Kaffeepause. Auch die Lehrpersonen haben uns mehrmals geraten, Fika-Pausen einzulegen, um so auch neue Leute an der Uni kennenzulernen.

Sehr begeistert war ich außerdem vom schwedischen Winter. Die kältesten Temperaturen, die ich erlebt habe waren - 25 Grad. Ja, es wird schon sehr kalt, daran sollte man sich gewöhnen, aber mit der richtigen Kleidung überlebt man das schon. Auch an der Praxisschule waren die Kinder regelmäßig an der frischen Luft. Schwedische Schulen sorgen sehr dafür, dass die Kinder viel Bewegung haben und möglichst viele Outdoor-Aktivitäten erleben. Das fand ich persönlich top. Auch alle Seen waren bei diesen niedrigen Temperaturen



natürlich komplett zugefroren, so konnten wir z.B. oft über den See am Bojsen Beach in Falun spazieren oder verschiedene Winteraktivitäten wie Eislaufen, Eisbaden oder Langlaufen ausprobieren. Generell fand ich es spannend zu sehen, wie sportlich die Schweden sind. Es gibt dort sehr viele professionelle Sportler\*innen. Im Februar haben wir uns den Cross- Country Weltcup im Langlaufen angesehen. Um fit für die Wintersaison zu bleiben, trainieren die Langläufer\*innen im Sommer mit Inlineskates und Stöcken. Generell sieht man viele Personen auch joggen, spazieren oder bei anderen sportlichen Aktivitäten.



Ich habe den langen Winter wirklich sehr genossen. Vor allem die Nordlichter und die Sonnenauf- und Untergänge waren wunderschön, auch wenn im Winter die Sonne bereits um 15 Uhr unterging. Im April wurde es dann schön langsam wärmer und auch die Tage wurden länger. Es wirkte, als würde die Bevölkerung plötzlich erwachen. Immer mehr und mehr Menschen waren draußen unterwegs und auch die Bars und Restaurants öffneten nun ihre Terrassen.

#### Meine Reisen und Reisetipps:

Mora/ Nusnäs/ Rättvik: Diese drei Orte haben wir zusammen auf einem Wochenendtrip besichtigt. Nusnäs war ganz speziell, da dort die berühmten Dala-Pferde der Region Dalarna handgefertigt werden. Ebenso wird das Midsommerfest, das größte Fest in Schweden, in diesen Gegenden sehr groß gefeiert. In Rättvik gibt es den Siljansee, einer der größten Seen in Schweden, der auf jeden Fall sehenswert ist.



Uppsala: Uppsala ist bekannt als eine der beliebtesten Orte für Studierende. Aus diesem Grund sollte man keinesfalls das Valborgfest – die Walpurgisnacht – übersehen. An diesem Tag feiern die Studierenden den ganzen Tag in der ganzen Stadt. Am Abend wird ein großes Lagerfeuer entzündet.

Stockholm: Natürlich habe ich auch die Hauptstadt Schwedens besucht. Die Stadt ist wunderschön. Die Altstadt „Gamla Stan“, das königliche Schloss und die vielen Museen sind einen Wochenendtrip auf jeden Fall wert.

2 Wochen Reise durch baltische und skandinavische Länder: Auf dieser Reise ging es für mich und 3 andere internationale Studierende in 6 verschiedene Länder. Wir starteten in Norwegen (Oslo), danach ging es weiter nach Dänemark (Kopenhagen), Schweden (Malmö), Lettland (Riga), Estland (Tallinn) und zuletzt Finnland (Helsinki). In Malmö sahen wir uns den Eurovision Song Contest an. In den baltischen Ländern war ich sehr beeindruckt von den Altstädten. Diese 2-wöchige Reise war für mich sehr besonders, da es eine der längsten Reisen war, die ich je gemacht habe.



Kiruna: Leider habe ich mir den Norden Schwedens während meines Auslandssemesters nicht angeschaut, aber von Erzählungen anderer internationaler Studierenden kann ich sagen, dass es sich auf jeden Fall lohnt, einen Ausflug dorthin zu planen. Kiruna bietet viele Winteraktivitäten wie Husky-Schlittenfahren, Schneemobilfahren, Eisbaden, Schneewanderungen und natürlich die Chance auf spektakuläre Nordlichter.

- **Informationen für zukünftige Erasmusstudierende**

Dinge, die das tägliche Leben betreffen:

In Schweden gibt es fast nur mehr Kartenzahlung. Bargeld, also schwedische Kronen, muss man sich deshalb vor dem Erasmus Aufenthalt nicht besorgen. Ich habe alles größtenteils mit meiner Bankomatkarte bzw. Kreditkarte bezahlt. Zu den Arbeitsaufträgen an der Uni kann ich sagen, dass diese angenehm und kein zu großer Aufwand waren. Am Ende der Kurse hatten wir hauptsächlich Seminararbeiten zu schreiben. Während der Seminare war Mitarbeit gefordert. Den



Professor\*innen war es wichtig, aktiv mitzuarbeiten und sich mit seinen Mitstudierenden auszutauschen. Vor jedem Seminar hatten wir Arbeitsaufträge vorzubereiten. Meist mussten wir Literatur zwischen 10-20 Seiten lesen und bereit sein, darüber zu diskutieren. Ich empfand die Arbeiten der Seminare als angemessen und genau passend („lagom“ würde man in Schweden sagen – nicht zu wenig und nicht zu viel, sondern genau passend).

Wie oben bereits erwähnt, ist Schweden ein sehr ruhiges Land, daher ist es nicht so einfach, mit den Menschen in Kontakt zu kommen. Aber nach einigen Unterhaltungen und wenn man nicht zu aufdringlich ist, ist es natürlich möglich, Freundschaften aufzubauen.

Worauf man in Schweden sonst noch achten sollte ist das Alkoholtrinken. Im öffentlichen Bereich (auf Straßen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln) darf man keinen Alkohol konsumieren.

#### Wichtige Adressen:

e-mail Adressen für Kontaktaufnahme: Högskolan Dalarna: [support@du.se](mailto:support@du.se)

Dalarnas studentkar: [dalastudent@unicore.mecenat.com](mailto:dalastudent@unicore.mecenat.com)

Kopparstaden: [student@kopparstaden.se](mailto:student@kopparstaden.se)

Red Cross Falun (um Küchenutensilien zu kaufen): [vl.falun@redcross.se](mailto:vl.falun@redcross.se)

#### Wichtige/hilfreiche Apps:

Sj (App für alle Züge, Busse in Schweden)

Dalatrafik (App für Busse in der Region Dalarna)

Orbi (Studierenden-App, verschiedene Aktivitäten wie Skifahren, Wandertouren, Kiruna-Reise, Day on Ice werden vergünstigt angeboten)

Komoot (Habe ich benutzt, um Routen zum Wandern, Radfahren, Laufen etc. zu finden.)

Polarlicht (Vorhersage der Nordlichter)

Instagram: studyindalarna (Studierendenaccount)

Instagram: Hogskolandalarna (offizieller Uni-Account)

Mecenat: Hier erstellt man sich eine digitale Student Card. Möchte man in öffentlichen Verkehrsmitteln ein Studierendenticket kaufen, muss man die digitale Student Card dazu vorweisen.

- **Was hat mir das Auslandssemester gebracht (persönlich, als Studierende, als zukünftige Lehrkraft, etc.)**

#### Mein Kompetenzzuwachs

Durch meinen Auslandsaufenthalt habe ich mich vorwiegend persönlich weiterentwickelt. Da ich das Auslandssemester alleine gemacht habe, wurde ich indirekt dazu gezwungen, auf andere zuzugehen, Neues zu erleben und auch Situationen zu meistern, die man sonst nicht gewohnt ist bzw. in denen man sich vielleicht zu Beginn nicht ganz wohlfühlt. Ich bin dadurch selbstbewusster geworden, habe mich oftmals aus meiner Komfortzone gewagt und ich merkte, diese ist nun um einiges größer. Ich denke, diese Entwicklung hat mir sehr weitergeholfen, da ich bestimmt auch als Lehrkraft zukünftig öfter aus meiner Komfortzone fliehen muss. Ich kann es nur weiterempfehlen, die Reise alleine zu wagen, sonst „klebt“ man wahrscheinlich zu sehr an seinen Freund\*innen und man hat weniger kulturellen Austausch.

#### Warum diese Partnerhochschule?

Ich empfand Falun als einen sehr friedlichen, ruhigen und angenehmen Ort. Der Campus bot meiner Meinung nach interessante Kurse an. Außerdem ist der Campus wunderschön und das Klima mit den Lehrpersonen habe ich sehr angenehm empfunden. In Schweden dürfen alle Lehrkräfte mit dem Vornamen angesprochen werden, was ich persönlich sehr toll fand. Die Region Dalarna wird als das traditionellste Gebiet von ganz Schweden bezeichnet. Die Region bietet viele Aktivitäten zu jeder Jahreszeit, da dort viele große Seen liegen. Man kann vieles unternehmen, zu den kälteren als auch zu den wärmeren Jahreszeiten. Die Lage ist perfekt, da man sich auch in der Nähe von Stockholm oder anderen großen Städten, wie z.B. Uppsala befindet.

#### Meine Erfahrungen im Hinblick auf meine berufliche Entwicklung

Wie schon oben erwähnt, verbrachte ich 3 Tage an einer Volksschule. Ich war überrascht, wie brav und aufmerksam die Kinder waren. Die Lehrkräfte passten den Unterricht stets den Bedürfnissen der Kinder an. Was ich, im positiven Sinne, sehr erstaunlich fand, war, dass die Schüler\*innen sehr viel Zeit zum freien Spielen hatten. Zum Beispiel mussten alle Kinder stets um 8 Uhr da sein, um bis 8:30 Uhr die

Möglichkeit zu haben, im Schulgarten zu spielen und sich auszutoben. Um 8:30 Uhr startete dann der Unterricht. Um 10:30 fand die nächste Pause statt und auch hier verbrachten die Kinder die Zeit draußen, egal bei welchem Wetter. In schwedischen Schulen ist es ganz normal, dass die Schüler\*innen regelmäßig in der Natur sind. Ich finde das wirklich toll und möchte dies in Zukunft mit meiner Klasse auch so umsetzen können, da die Kinder dadurch Spaß an der Schule haben, für den Unterricht vollste Energie tanken, gut konzentriert sind und somit gutes Lernen ermöglicht wird. Ich kann es nur wärmstens weiterempfehlen, ein Auslandssemester zu machen. Es hat mir wirklich riesigen Spaß gemacht. Ich habe viele neue Erfahrungen gesammelt und Freundschaften aus aller Welt geschlossen.