



Uppsala University | Uppsala, Schweden

Jana-Sophie

Rehabilitationswissenschaften - Promotionsstudentin

01.10.2025 – 31.12.2025



UPPSALA UNIVERSITET

Uppsala Universität

Uppsala Universität wurde 1477 gegründet und ist die älteste Universität in den nordischen Ländern. Heute zählt sie rund **50.000 Studierende** und etwa **6.000 Forschende**.

Das studentische Leben in Uppsala ist besonders hervorzuheben und anders organisiert als in Deutschland: es spielt sich traditionell in sogenannten **Student Nations** ab, die soziale, kulturelle und akademische Aktivitäten gestalten.

Innerhalb der **Abteilung für Informationstechnologie (Department of Information Technology)** befindet sich die Organisationseinheit **Human Machine Interaction (Vi3)**.

Dort arbeitet die Forschungsgruppe **Human Technology and Organisations**, bestehend aus:

- 2 Professorinnen/Professoren (darunter **Åsa Cajander**)
- 4 Associate Professors bzw. Associate Senior Lecturers
- 3 PostDocs
- 4 Doktorand*innen

Administrative Mitarbeitende sind in dieser Gruppe derzeit nicht vertreten.

Uppsala, Schweden

Uppsala ist die viertgrößte Stadt in Schweden und hat mit etwa 180.000 Einwohner*innen einen charmanten Kleinstadt-Charakter mit starkem Universitätsbezug.

Die Stadt ist geprägt von alten (Universitäts-)bauten, der größten Kirche Skandinaviens und dem markanten, rosa/roten Schloss.

Mit dem Fahrrad oder Bus ist man sehr schnell in der Natur, direkt neben meinem Universitätsgebäude war ein Wald mit Ziegen und bei meiner ersten Wanderung in der Gegend haben wir Elche gesehen.

In 40 Minuten ist man mit dem Zug in Stockholm und kann damit jederzeit Großstadt-Feeling bekommen.





Ich habe gezielt nach einer
Forschungsinstitution mit Schwerpunkt
Mensch-Maschine-Interaktion gesucht und
über für mich relevante Publikationen die
Forschungsgruppe in Uppsala gefunden.

Per E-Mail kontaktierte ich meine spätere
Betreuerin mit meinem Lebenslauf und
geplanten Vorhaben etwa 10 Monate vor
Praktikumsbeginn.

Vorbereitung

Durch einen Tipp einer Kollegin in Uppsala habe
ich die Plattform QASA (<https://qasa.se/>)
gefunden. Hier werden Wohnungen
untervermietet. Nach 2 Tagen hatte ich über
diese Plattform eine Unterkunft gefunden.

Mit dieser war ich komplett zufrieden und habe
nahe des Gränbystaden an einem Park
gewohnt.

Als Promotionsstudentin mit generell höherem
Einkommen, konnte ich die 750€ Miete pro
Monat gut bewerkstelligen, was mir als
Bachelor- und Masterstudentin nicht möglich
gewesen wäre.

Andere Erasmus-Studierende haben sich
erfolgreich auf Wohnheimsplätze beworben und
dafür weniger Geld bezahlt (etwa 400€).

Aufgaben während des Praktikums

Ursprünglich war geplant, ein spezifisches Forschungsprojekt zu unterstützen. Aufgrund des früher als erwarteten Antritts der Elternzeit der zuständigen Ansprechperson kam es jedoch zu einer Programmänderung.

Der Schwerpunkt lag anschließend auf der wissenschaftlichen Arbeit an einem selbstorganisierten Scoping Review, Lehrtätigkeiten in Form von zwei Gastvorlesungen, der Teilnahme an einem PhD-Seminar, Work-Shadowing sowie der Teilnahme an sämtlichen Team- und Projektmeetings.



- Vertiefung der Fähigkeit, theoretisches Wissen im Bereich Human-Computer Interaction (HCI) kritisch zu diskutieren, praktisch anzuwenden und auf die eigene Forschung zu übertragen
- Erfahrung darin, eigene Forschung in einem internationalen akademischen Umfeld zu präsentieren und inhaltliche Anknüpfungspunkte zu identifizieren, die die Grundlage für interdisziplinäre Publikationen bilden



Eindrücke

- Starker Eindruck von Natur, Ordnung sowie Langsamkeit und Gemütlichkeit, besonders geprägt durch die schwedische Fika-Kultur
- Im Vergleich zu Anstellungen an deutschen Universitäten wirken die Arbeitsverträge stabiler, was zu einer ruhigeren und entspannteren Arbeitsatmosphäre beiträgt
- Gewöhnungsbedürftig: die starke Dunkelheit im Winter, im Dezember kaum Sonnenlicht
- Positiv hervorzuheben sind kulturelle Traditionen wie das Luciafest und weitere weihnachtliche Bräuche
- Freizeit-Highlights:
 - Biathlon in Östersund
 - Reading Group im „English Bookshop“ – überwiegend schwedische Teilnehmende aller Altersgruppen; ein besonderer Ort der Begegnung und des Austauschs

Kultur

- Erster Aufenthalt in Schweden und intensiver Einblick in das schwedische Verständnis von Arbeit, Pausen (Fika) sowie einen sehr naturnahen, ästhetischen, aber auch eher zurückgezogenen Lebensstil, insbesondere im Vergleich zu anderen Ländern
- Besonders eindrucksvolle Vielfalt in drei Monaten: Schwimmen im (zugegeben kalten) Wasser rund um Stockholm im Oktober
- Übergang in Herbst- und Vorweihnachtszeit war stark geprägt von Traditionen und Bräuchen, wie dem Luciafest und Weihnachtsmärkten.



- Überraschende Erkenntnisse darüber, wie stark deutsche Kultur internalisiert ist, insbesondere im Arbeitskontext
- Direkte Nachfrage zur Office-Kultur (z. B. Lunchzeiten, Arbeitsroutinen) führte teilweise zu Irritationen, da solche Themen impliziter gehandhabt werden
- Im Rahmen inhaltlicher Arbeit im E-Health-Kontext wurde das Thema Datenschutz regelmäßig von mir eingebracht, wodurch ich mehrfach augenzwinkernd als „die Deutsche“ identifiziert wurde

Nachhaltigkeit

Hin- und Rückreise

Prinzipiell gibt es mit den Nachtzügen die Möglichkeit von Deutschland aus nachhaltig nach Stockholm und Uppsala zu reisen.

Aufgrund der deutlich höheren Kosten und dem Unterschied in der Reisedauer von meinem Zuhause in Frankfurt am Main (2,5h Flug vs. 14h Zug) habe ich mich für das Flugzeug entschieden.

Nachhaltigkeit vor Ort

Insbesondere der ÖPNV und die Fahrradwege sind in Uppsala extrem gut ausgebaut. Für kurzzeitige Besuche ist der ÖPNV vergleichsweise teuer, es gibt aber Rabatte für längere Aufenthalte (z.B. 90 Tage Ticket). Prinzipiell ist mir im Bezug Nachhaltigkeit hauptsächlich aufgefallen, dass gemeinschaftlich genutzte Güter (z.B. öffentliche Grills in Parks) von allen besonders umsichtig umgegangen wird und für alle die Langlebigkeit von gemeinschaftlich genutzten Gütern im Vordergrund steht.

Tipps & Vorschläge für zukünftige Praktikant/-innen

- Cafés in Uppsala ausprobieren – große Auswahl, hohe Qualität, Teil der lokalen Kultur
- Wochenendtrip in die Stockholmer Schärengärten (z. B. Tinyhouse mieten) – besonderes Naturerlebnis
- Instagram-Account der Uppsala University nutzen – Studierende teilen ihren Alltag, viele praktische Tipps & Inspiration
- Tagesausflug nach Sigtuna einplanen – historisch, sehr charmant
- Hinweis zur Verpflegung: Essen an der Universität ist nicht subventioniert und daher teuer; dafür stehen überall Mikrowellen zur Verfügung → Meal Prepping empfehlenswert
- Mit dem Studierendenausweis der Uni kann man kostenlos in den botanischen Garten. Ansonsten empfehle ich die kostenlosen Museen im Schloss.
- Da ich weiterhin zu 25% an der TU Dortmund beschäftigt war, konnte ich mir auch einige kostspieligere Aktivitäten (Ausflüge, Restaurantbesuche, Fitnessstudio etc.) leisten. Meine monatlichen Ausgaben zusätzlich zur Miete beliefen sich auf etwa 500€



Das Leben danach...

- Ich versuche aktuell, mehr Ruhe in meinen Arbeitsalltag zu integrieren und bewusst Pausen einzuplanen. Inhaltlich habe ich in letzter Zeit sehr viel gelernt und bin weiterhin im Austausch mit meinen Kolleg*innen in Schweden; wir arbeiten gemeinsam an verschiedenen Projekten.
- Darüber hinaus wurde ich eingeladen, im Sommer für zwei Wochen erneut an der Universität an einem Projekt mitzuwirken.
- Generell sehe ich meinen Lebensmittelpunkt weiterhin in Deutschland. Sollte sich daran etwas ändern, wäre Uppsala für mich jedoch auf jeden Fall eine sehr gute Option und ich könnte mir vorstellen dort zu arbeiten.

Anything else?

Der Zugang war ein anderer: Ich war weniger aktiv im klassischen Erasmus- oder Studentenleben, habe jedoch auf andere Weise Anschluss an die Stadt gefunden – z. B. über kulturelle Veranstaltungen. Plattformen wie „Bumble for Friends“ werden auch hier genutzt, allerdings hauptsächlich von Expats, sodass ich darüber keine schwedischen Einheimischen kennengelernt habe.

Obwohl viele mir vom Aufenthalt im Winter abgeraten hatten, kann ich die Zeit von Oktober bis Dezember sehr empfehlen. Den ganzen November über ist ein Lichterfest in der Stadt. Besonders eindrucksvoll war dann aber die Vorweihnachtszeit: Ich konnte an einer Weihnachtsfeier mit dem traditionellen Julbord teilnehmen und die schönen Weihnachtsmärkte in Skansen (Stockholm), Östersund, Sigtuna und Uppsala besuchen. Auch das Lucia-Konzert am 13. & 14. Dezember in der Kirche ist schnell ausgebucht, lohnt sich aber auf jeden Fall.

