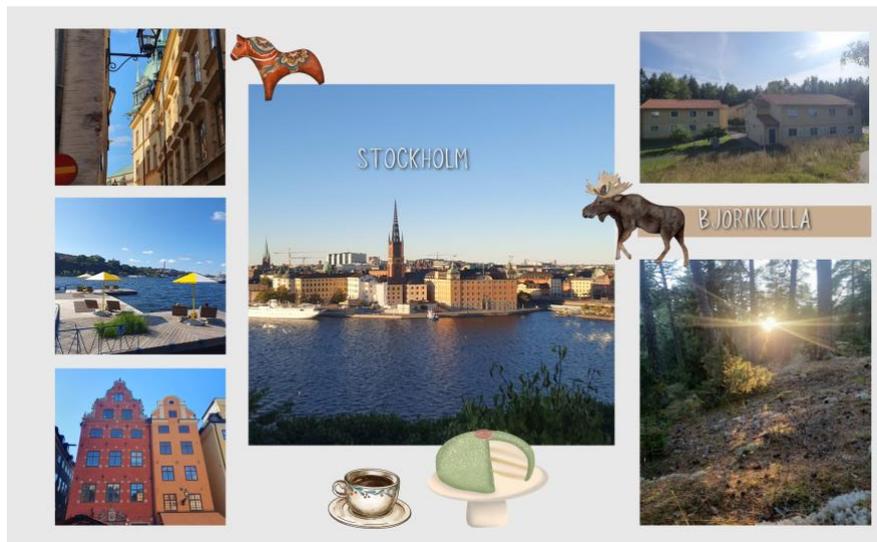


## Erfahrungsbericht Auslandsstudienaufenthalt Södertörns Högskola



### Vorbereitung

Die Checkliste vom IO hilft dir, ein bisschen den Überblick zu bewahren. Es gibt mittlerweile ein Social Top Up und oft hat man Anspruch auf Auslandsbafög, so hat man eine gute Basis für die Finanzierung. Meist muss die Miete allerdings komplett im Voraus bezahlt werden, wenn das Erasmusgeld und BAföG noch nicht da sind. Kümmere dich also am besten vorab darum, ob Familie o.Ä. dir diese Kosten auslegen kann um die Wartezeit aufs Erasmusgeld zu überbrücken. Außerdem gibt es ein Vorabtreffen mit anderen Internationals im between the sheets, was ich dir sehr empfehlen würde. Dadurch bin ich in eine Whatsappgruppe mit ein paar anderen Studierenden, die nach Södertörn gegangen sind. Der Austausch zu allgemeiner Orga und Planung unserer Anreise war total hilfreich. Insgesamt waren wir sogar sieben Leute aus Oldenburg. Die Orga vom International Office in Schweden war die ganze Zeit über super. Es gibt so viele Informationsmails und Reminder, man bekommt bei Fragen meist sehr fix eine Antwort und alle sind super nett (vor allem Hidehisa!). In der Orientierungswoche wurden wir sehr nett begrüßt und es gab immer mal wieder Einladungen zum Fika (schwedische Kaffeepause), bei denen ich auch andere schwedische Studierende kennengelernt habe.

### Anreise

Wer „grün“ reist, kann einen Zuschuss erhalten. Es gibt zwei Nachtzugoptionen, die auch ziemlich preiswert sind (Snälltåget und SJ). Ich bin für ca. 50€ von Hamburg nach Stockholm gefahren. Auch wenn die Züge von Snälltåget etwas älter und klappriger aussehen, sind dafür die einfachen Sitze nach hinten verstellbar, um etwas gemütlicher schlafen zu können. Fand ich insgesamt angenehmer als im SJ, mit dem ich auf dem Rückweg gefahren bin). Platz für Gepäck ist in beiden Zügen ein Thema, aber irgendwie geht es immer. Natürlich gibt es auch in beiden Zügen Schlafwaggons, die natürlich aber deutlich mehr kosten. Wenn du mit ein paar Leuten zusammen fährst, bucht euch unbedingt ein „private compartement“, dann könnt ihr max. zu sechst euer eigenes kleines Abteil haben.

## Unterkunft

Die Uni in Schweden bietet verschiedene Unterkünfte für die Erasmus-Studierenden an. Die Einzelzimmer in Björnkulla mit Gemeinschaftsküche und eigener kleiner Kochplatte sind erste Sahne! Allerdings scheinen sie auch sehr begehrt zu sein (vor allem im Frühlingssemester). Bewirb dich also so schnell es geht! Eine WG finden in Stockholm ist zwar nicht unmöglich (ich kannte ein paar Leute, die in einer WG gewohnt haben), jedoch ist es viel schwieriger Anschluss in der Gruppe zu kriegen. Dafür sind vor allem die Gemeinschaftsküchen in Björnkulla super. Auch die Leute aus der Unterkunft in Flemingsberg Centrum waren oft zu Besuch, da es dort keine Gemeinschaftsräume gibt. Björnkulla liegt zwar nicht so unmittelbar an der Uni und den Supermärkten, wie Flemingsberg, dafür hat man aber ein riesiges, wunderschönes Naturreservat, welches quasi direkt hinterm Haus beginnt. Es gibt aber recht regelmäßig einen Bus oder man läuft zu Fuß in nur 12-15 Minuten zur Uni (es gibt eine Abkürzung durch den Wald). Die Luftfeuchtigkeit in den Zimmern war im Winter unglaublich niedrig, sodass einem die Schleimhäute und Atemwege total ausgetrocknet sind. Nimm dir vielleicht ein Hygrometer mit und lass die Tür nach der Dusche ab und zu mal offen.

## Studium an der Gasthochschule

Ich habe keinen Schwedischkurs belegt, die Erfahrungsberichte der anderen waren aber leider eher nicht sehr positiv. Da wirklich alle Englisch sprechen können, ist es auch nicht unbedingt nötig, Schwedisch zu können. Für ein paar alltägliche Wörter und Sätze hilft dir Duolingo! ☺ (Hej hej – hallo / hej då – tschüss / tack så mycket – vielen Dank). In Södertörn hat man vier Perioden pro Semester und eine (max. 2) Kurse pro Periode. Die Veranstaltungsqualität variiert natürlich mit der jeweiligen Person. Generell ist aber viel Eigenverantwortung notwendig. Häufig bestehen die Kurse aus überwiegend Seminaren, die dann Gruppenpräsentationen oder Diskussionen gefüllt werden und es gibt recht wenig frontalen Input (manchmal wäre eine Einordnung/Zusammenfassung der Lehrperson schon noch nett gewesen). Meist hat man nur 2 oder 3 Veranstaltungen pro Woche, dafür muss man aber viele, recht zeitintensive Gruppenarbeiten machen oder Essays schreiben.

## Alltag und Freizeit

Södertörn ist schon etwas außerhalb von Stockholm, aber mit der Regionalbahn (Pendeltåg) kommt man in 19 Minuten von Flemingsberg zum Hauptbahnhof Stockholm. Hier liegt direkt die große Shoppingmeile, viele Kinos und Restaurants. Natürlich bietet die Stadt auch einige spannende Museen und andere Sehenswürdigkeiten. Ich kann das Freilichtmuseum Skansen empfehlen (Jahresticket lohnt sich schon ab 2 Besuchen!) und den kleinen, aber coolen Freizeitpark Gröna Lunden empfehlen. Der Großteil der Partyszene befindet sich im südlichen Teil der Stadt (Södermalm). Es gibt immer Alterskontrollen am Eingang und die meisten Bars schließen schon um 1, hier muss man also früher anfangen, als wir das vielleicht gewohnt sind! ;) Alkohol bekommt man nur im Staatsmonopol

„Systembolaget“ und ist ganz schön teuer. Außerdem schließen die Filialen um spätestens 19/20, hier ist Vorausplanung gefragt. Dosen mit extrastarkem Cider schneiden Preis-Leistungs-mäßig am besten ab.

Stockholm ist der Second Hand Heaven! Myrorna ist die beste und preiswerteste Kette mit vielen Filialen in der Innenstadt aber auch in Södermalm (hier ist auch der Slow Fashion District). Außerdem lohnt sich ein Blick in Stadsmission (etwas modischer aber auch teurer), Humana (typischer vintage/90er style) oder einen der vielen individuellen Second Hand Läden. Überall in den Restaurants gibt es kostenloses Leitungswasser und alles wird mit Karte gezahlt! „Mit Karte bitte.“ brauchst du hier nicht sagen. Es ist nicht soo einfach an gutes veganes Essen ranzukommen, hier hilft die App Happy Cow! Da Lebensmitteln hier sehr teuer sind (wie eigentlich alles) kann man bei too good to go das ein oder andere Schnäppchen machen! MAX Burger ist quasi der schwedische (und bessere) Burger King/Mc Donalds, der vegetarische „Chicken“-Burger ist super! Generell kann man in Stockholm nicht soo gut spontan sein. Es empfiehlt sich, den Tisch im Restaurant oder den Raum in der Karaokebar vorher zu reservieren.

### **Erfahrungen allgemein, Good to know, Fazit**

Die überwiegende Anzahl an Leuten kam aus Deutschland. Einige aus Frankreich, Griechenland, Japan und Korea und ein paar aus Italien, Georgien, Tschechien uvm. Natürlich ist man automatisch viel in der Internationals-Bubble unterwegs, vor allem wenn man zu den Veranstaltungen vom ESN (European Student Network) geht. Ich hatte das Glück und habe direkt in meinem ersten Kurs ein paar schwedische Leute kennengelernt, wodurch ich auch etwas mehr in die Schwedische Kultur eintauchen konnte. Die Anrechnung meiner Leistungen läuft noch, daher kann ich zu diesem Punkt noch nicht viel sagen. Frag am besten vorher/zwischen drin nochmal deinen Department Coordinator, wenn du dir unsicher bist.

Für mich hat Revolut anstelle einer klassischen Kreditkarte super funktioniert. Hab am besten immer eine Powerbank dabei, da dein Nahverkehrsticket auf deinem Handy ist (SL App am besten schon vor Ankunft runterladen und deine Bezahlkarte hinterlegen, damit der erste Ticketkauf problemlos klappt). Öffentliche Toiletten sind rar und kosten meist viel Geld. Im Untergeschoss der Nordiska Kompaniet (NK) gibt es kostenlose Toiletten, falls man in der Stadt unterwegs ist. Trotz EU roaming Regelung dürfen deutsche Anbieter nach mehr als 4 Monaten Aufenthalt im Ausland Gebühren erheben. Sprich vielleicht mit deinem Anbieter vorher, damit du keine unschöne Überraschung hast (Vodafone hat welche erhoben, Congstar nicht, da brauchst du also vielleicht keine schlafenden Hunde wecken). Estelle Chips mit krisp garanti sind super lecker. Rödlök oder Grillök waren meine Favoriten! ☺ Natürlich gab es Höhen und Tiefen, z.B. hat einen die Dunkelheit schon manchmal sehr träge gemacht und nicht jeder Kurs war super gut. Insgesamt ist die Erfahrung Auslandssemester aber sehr bereichernd und aufregend und daher sehr empfehlenswert. Außerdem ist Stockholm einfach eine unfassbar schöne Stadt, die einem so viel zu bieten hat!