
ERFAHRUNGSBERICHT

VORBEREITUNG

Mein Auslandsemester an der Uni Södertörn habe ich im WiSe 2025/26 absolviert. Hierbei ist erst einmal wichtig zu wissen, dass die Semester in Schweden in Autumn und Spring Semester unterteilt sind, heißt die Semester fangen an anderen Zeitpunkten an, als sie es in Deutschland tun. Besonders relevant ist das falls man noch Prüfungsleistungen aus dem vorherigen Semester fertig stellen muss, da das insgesamt sehr knapp getaktet sein kann.

Insgesamt ist die Organisation aber gut gelungen. Man bekommt regelmäßig per Mail von der Uni Södertörn Bescheid und gerade bei Nachfragen sind diese auch sehr hilfsbereit. Dementsprechend war die Bewerbung und insgesamte Organisation vor dem Aufenthalt sehr einfach, lediglich mit dem Erasmus Programm selbst gab es hin und wieder Unklarheiten, die aber auch nach kurzer Absprache zu lösen waren.

ANREISE

Angereist bin ich mit dem Zug, hierbei empfiehlt es sich über Erasmus ein Interrail Ticket zu besorgen. Dies war auch sehr entspannt, gerade auf dem Hinweg konnte man so noch einen Zwischenstopp in Kopenhagen einlegen, wodurch man schon bevor das Auslandssemester losgeht einen schönen Städtetrip einbauen kann. Weiterhin ist es nach meinem Wissensstand so, dass ab nächstem Jahr sogar eine direkte Zugverbindung von Hamburg nach Stockholm entstehen soll. Der Zug empfiehlt sich vor allem deswegen, da man so im Gegensatz zum Flugzeug einfach 1-2 Koffer mitnehmen kann und dies auch sehr kostengünstig ist.

UNTERKUNFT

Bei der Unterkunft bekommt man von der Uni Södertörn Studentenwohnheime gestellt. Dies vereinfacht die Suche extrem, da es in Stockholm wohl sonst nicht ganz einfach ist eine Wohnung zu finden. Hier hatte ich zwei Unterkünfte zur Auswahl: Flemmingsberg und Björnkulla. Ich war in Björnkulla untergebracht und würde jeden dringendst raten dies auch zu wählen. Nicht das Flemmingsberg eine schlechte Unterkunft sei, jedoch befindet sich die Unterkunft in Björnkulla nah am Wald, wodurch man ständig Hasen und Rehe begegnet, es war sogar an einem Tag ein Elch bei uns am Wohnheim. Außerdem befinden sich dort 4

Gebäude, die nur mit Erasmus Studenten gefüllt sind, wodurch meist die Partys oder Zusammentreffen in Björnkulla stattfanden und im Prinzip jeder aus Flemmingsberg erst „anreisen“ musste, während wie aus Björnkulla lediglich die Tür öffnen mussten. Insgesamt sind die Zimmer zwar überschaubar eingerichtet, jedoch hat jeder einen getrennten Raum mit eigenem Bad und sogar einer mini Küchenzeile, sodass man wirklich seine Ruhe haben kann, wenn man nicht gerade in die Gemeinschaftsküche auf Menschen antreffen möchte. Die Gemeinschaftsküchen sind aber häufig auch der Spot zum zusammentreffen, so wollte ich an einem Tag bspw. gerade nur was kochen, da hatte ein Südkoreaner gerade seinen Geburtstag gefeiert, wo ich spontan eingeladen wurde. Heißt wenn man mit Menschen connecten möchte, ist das in Björnkulla ganz einfach möglich, wenn man aber seine Ruhe braucht ist dies auch der Fall.

STUDIUM

Zum Studium und der Anrechnung von Modulen kann ich nicht allzu viel sagen, ich hatte lediglich Sprachkurse belegt. Diese ließen zwar lehrtechnisch ein wenig zu wünschen übrig, die Prüfungsleistungen waren dagegen hier zumindest sehr einfach, wodurch man garantiert die vom Erasmus geforderten 15ECT einfach schafft. So wie ich es bei anderen jedoch mitgekriegt habe, sind die Anrechnung der Noten ein wenig streng, so ist es schwierig gute Noten aus den anderen Modulen mitzunehmen, dies war aber auch bei den „swedish for international students“ Kursen nicht der Fall.

ALLTAG UND FREIZEIT

Im Wintersemester bzw. Autumn Semester bietet Stockholm unfassbar viele Möglichkeiten, da man im Prinzip sowohl den Sommer als auch den Winter miterlebt. Ob man sich im Sommer auf eine Aussichtsplattform setzt oder im Winter zu den Gratis Schlittschuhmöglichkeiten, es ist alles dabei. So kann man auch jederzeit mit Fähren zu kleineren Inseln fahren und diese erkunden, dabei sind die Tickets der Fähren bei den normalen Bahntickets inbegriffen. Weiterhin ist die Kaffeekultur sehr groß in Schweden, sodass es unzählige kleine Kaffees gibt, bei denen man sich gut unterhalten, aber auch seinen Unikram erledigen kann.

Auch die ESN Reisen nach bspw. Norwegen und Finnland sind wirklich einmalige Erlebnisse, die man für das Geld sonst nicht nochmal erleben kann. So werde ich die Fjords in Norwegen

und die Nordlichter in Finnland wahrscheinlich nie vergessen und dabei erwähne ich noch nicht einmal bspw. den Glaciar Hike oder die Huskyschlittentour.

FAZIT

Wenn ihr schon immer mal Skandinavien besser kennen lernen wollt, dann ist ein Auslandssemester in Södertörn nur zu empfehlen. Vollständigkeitshalber ist jedoch noch zu erwähnen, dass die Schweden generell eher introvertierte Menschen sind, sodass ein Gespräch mit Ihnen eher Seltenheitswert hat. Auf Partys kann sich das jedoch um 180 Grad drehen, jedoch sollte man nicht überrascht sein, wenn sie danach eher wieder schüchterner werden. Durch die Unterkunft braucht man aber keine Sorge haben nicht mit anderen Nationen in Kontakt zu kommen, weshalb sich Södertörn als ideales Auslandssemesterziel darstellt.