

Erfahrungsbericht Auslandssemester SoSe 25

Södertörn University Stockholm

Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

Der Bewerbungsprozess lief über die Universität Oldenburg und hat etwa ein Jahr vor dem eigentlichen Aufenthalt begonnen. Ich musste einige Unterlagen einreichen, wie zum Beispiel ein Motivationsschreiben und ein Learning Agreement. Der Aufwand war zwar nicht riesig, aber man sollte auf jeden Fall genug Zeit einplanen. Etwa sechs bis drei Monate vor Semesterstart kam dann die Nominierung durch die Gasthochschule in Schweden. Danach erhielt ich viele wichtige Informationen – zum Beispiel zur Kurswahl, zur Unterkunft, zur Anreise und zu den ersten Schritten vor Ort. Die Gasthochschule war was das anging wirklich sehr gut organisiert. Man bekommt alle Infos rechtzeitig und übersichtlich. Besonders gut fand ich auch, dass die Ansprechpartner:innen dort sehr gut erreichbar waren. Wenn ich Fragen hatte, kam die Antwort meistens noch am selben Tag.

Anreise

Kurz vor der Anreise hat die Gasthochschule ein Webinar angeboten. Dort wurden alle offenen Fragen zur Unterkunft, zur O-Woche und zur Anreise beantwortet.

Ich bin mit dem Nachtzug angereist, was ich nur empfehlen kann. Es gibt eine direkte Verbindung von Hamburg nach Stockholm. Von dort aus fährt man mit der S-Bahn nur ein paar Stationen weiter bis Flemingsberg, dem Standort der Uni und Wohnheime. Für die Zugreise kriegt man sogar den Erasmus „Green Travel“-Zuschlag. Wer mit dem Auto fahren möchte, gibt es Parkplätze direkt vor den Wohnheimen.

Unterkunft

Die Unterkunft wurde über die Gasthochschule organisiert, was den ganzen Prozess sehr einfach gemacht hat. Man konnte sich auf zwei verschiedene Studentenwohnheime bewerben – beide liegen in der Nähe der Uni. Ich habe in Björnkulla gewohnt, wie die meisten Erasmus-Studierenden. Es hat für alle Austauschstudierenden ein Zimmer gegeben. In Björnkulla wohnt man mit etwa acht Personen auf einem Flur. Jede Person hat ein eigenes, ca. 17 Quadratmeter großes Zimmer mit eigenem Bad und einer kleinen Kochnische. Die Zimmer sind voll möbliert – mit Bett, Schreibtisch, Sessel, Regal und Schrank. Es ist genug Platz, um sich gemütlich einzurichten. Der größte Vorteil ist aber die Gemeinschaftsküche: Sie ist groß und gut ausgestattet. Dort haben wir auch oft gemeinsam gekocht, Spieleabende gemacht oder auch mal Partys gefeiert. In Björnkulla leben nur andere Erasmus-Studierende. Das ist super, weil man dort ständig unter Menschen ist – aber man kann sich auch in sein eigenes Zimmer zurückziehen, wenn man mal Ruhe braucht. Die Miete lag bei ca. 550 Euro im Monat. Wer etwas mehr Privatsphäre möchte, kann sich für die Einzelapartments in Flemingsberg bewerben. Die sind näher an der Uni und an der Bahnstation, aber auch deutlich teurer.

Besonders schön fand ich, dass die Häuser in Björnkulla direkt am Wald liegen. Ich bin dort oft spazieren gegangen, gelaufen oder Fahrrad gefahren. Es gibt auch einen Innenhof mit Sitzgelegenheiten und Grillmöglichkeiten. Wer möchte, kann sich natürlich auch selbst ein privates Zimmer in Stockholm suchen – aber das ist meist teurer, und man hat dann einen längeren Weg zur Uni.

Studium an der Gasthochschule

Auch das Studium an der Gasthochschule war sehr gut organisiert. Ich wurde vorab per E-Mail über alle wichtigen Schritte informiert. Es gab auch eine komplette Orientierungswoche für alle Erasmus-Studierenden. Dort wurden organisatorische Themen besprochen, Führungen durch die Uni angeboten und viele Gelegenheiten geschaffen, sich untereinander kennenzulernen.

Die Kurswahl konnte ich schon vor meiner Ankunft online erledigen. Ich habe ausschließlich Masterkurse belegt, die alle zu meinem Studium in Oldenburg gepasst haben und ich mir anrechnen lassen kann. An der Gasthochschule ist es so organisiert, dass man immer nur einen Kurs zur gleichen Zeit hat. Danach kommt der nächste. Insgesamt hatte ich vier Kurse hintereinander. Ich persönlich fand dieses System sehr angenehm, weil man sich besser auf die einzelnen Themen konzentrieren konnte.

Meine Veranstaltungen fanden zwei- bis dreimal pro Woche statt. Es waren Vorlesungen und Seminare. In den Seminaren gab es Anwesenheitspflicht – meist durfte man zwei- bis dreimal fehlen. Aber die Dozent:innen waren sehr verständnisvoll und offen für Absprache, wenn man mal krank war oder etwas dazwischenkam.

Für die Seminare musste ich oft Texte lesen oder kleine Aufgaben vorbereiten. Diese Vorbereitungen waren manchmal auch Teil der Prüfungsleistung. Am Ende des Kurses habe ich meistens eine Hausarbeit geschrieben. Es gab aber auch Kurse mit klassischen Klausuren. Die Kurse waren klein, etwa 20 Studierende, oft nur mit einheimischen Studierenden. Das war schön, weil ich so direkt Leute aus Schweden kennengelernt habe. Der Anspruch der Kurse war fair – nicht zu leicht, aber auch gut machbar.

Wie auch in Deutschland lief alles über eine digitale Lernplattform der Uni. Dort konnte man alle Materialien, Deadlines und Kursinfos einsehen. Auch die Kommunikation mit den Lehrenden lief hauptsächlich darüber. In vielen Kursen hatte man auch Gruppenarbeiten. Dadurch kam man noch schneller in Kontakt mit den anderen Studierenden.

Alltag und Freizeit

Direkt an der Uni in Flemingsberg oder in der Umgebung gibt es nicht besonders viel zu entdecken, außer dem Wald direkt an Björnkulla. Es gibt auch ein gutes Fitnessstudio in der Nähe der Bahnstation – das kann ich sehr empfehlen. Mit dem Zug ist man auch schnell im Zentrum von Stockholm. Dort gibt es unzählige Möglichkeiten, etwas zu unternehmen.

Was man auf jeden Fall ausprobieren sollte, ist die schwedische Fika – also eine gemütliche Pause mit Kaffee und Kuchen. Es gibt viele tolle Cafés in Stockholm, und ich habe es sehr genossen, neue Orte auszuprobieren. Man kann sich auch beim Hochschulsport der Stockholm University anmelden oder bei einem der vielen Laufclubs mitmachen.

Es gibt sehr viele schöne Museen und einige bieten an bestimmten Wochentagen freien Eintritt an. Essen gehen ist in Schweden generell etwas teurer, aber man findet auch günstigere Cafés und Restaurants. Das Gleiche gilt für Bars und Clubs.

Für mich war ein Highlight, dass die Boote Teil des öffentlichen Netzwerkes sind und man damit zu den **Schäreninseln** fahren kann. Generell ist Stockholm von viel Wasser und Natur umgeben. Im Winter kann man auf den zugefrorenen Seen Eislaufen gehen, im Frühling und Sommer wandern oder schwimmen.

Ich habe auch einige Ausflüge in andere schwedische Städte gemacht – das ist mit dem Zug gut möglich. Sehr zu empfehlen sind auch die Reisen nach Lappland! Das war absolut

das Beste dort die Gegend und die Nordlichter zu sehen. Besonders gefallen hat mir auch das nachhaltige und entspannte Lebensgefühl in Stockholm. Es gibt viele Secondhand-Läden, vegane Cafés und öffentliche Plätze mit kostenlosem Zugang. Das hat gut zu meinem Lebensstil gepasst.

Fazit – Meine Erfahrungen

Insgesamt hatte ich eine großartige Erasmus-Erfahrung. Vor allem im Vergleich zu einem früheren Auslandssemester während meines Bachelors kann ich sagen: Die Organisation der schwedischen Gasthochschule war einfach top! Ich fühlte mich von Anfang an gut betreut, alle Informationen kamen rechtzeitig und waren verständlich.

Negativ war eigentlich nur eine Sache: der Schwedischkurs, der von der Uni angeboten wurde, war leider nur online. Das Unterrichtsformat war etwas trocken, und der Lerneffekt war dadurch eher gering.

Abgesehen davon war mein Semester in Schweden super und mir hat es sehr gut gefallen. Vor allem die Mischung aus dem Stadtleben in Stockholm und trotzdem die Natur und das ganze Wasser direkt vor der Haustür zu haben fand ich toll. Im Winter ist Schweden etwas ruhiger, aber ab dem Frühling blüht alles auf. Überall finden Veranstaltungen statt, und man kann täglich Neues entdecken.

Die Uni lässt auch genügend Freiräume, dass man genug Freizeit hat oder auf Trips gehen kann und man viele tolle Sachen erleben kann. Ich kann ein Erasmus-Semester an der Södertörn nur empfehlen! Es war eine Erfahrung, die ich nie vergessen werde – und die mich sowohl persönlich als auch fachlich weitergebracht hat.

