

Vorbereitung

Die Vorbereitungen für mein Auslandssemester begannen im Herbst 2023. Über die Website der Carl von Ossietzky Universität informierte ich mich über die verschiedenen Möglichkeiten eines Auslandsaufenthalts. Das International Office war dabei stets ein guter Ansprechpartner und unterstützte mich bei allen Fragen. Ich studiere Wirtschaftspädagogik mit den Fächern Wirtschaft und Politik, daher war mein Auslandssemester freiwillig. Da ich schon immer nach Schweden wollte, stand schnell fest, dass ich mein Semester in Stockholm verbringen möchte. Auf Stud.IP gibt es eine Studiengruppe, der ihr automatisch hinzugefügt werdet. Darüber laufen Informationsveranstaltungen und ihr findet dort alle notwendigen Dokumente. Im Dezember 2023 bewarb ich mich schließlich offiziell für ein Auslandssemester an der Södertörn Universität. Meine Bewerbungsunterlagen, inklusive der Zweit- bis Fünfterwahl, habe ich per E-Mail an das International Office geschickt. Ende Januar 2024 erhielt ich die Zusage für Stockholm. Ab diesem Zeitpunkt hieß es warten, bis im September 2024 der Bewerbungsprozess an der Södertörn Universität begann. Alle wichtigen Informationen dazu erhaltet ihr rechtzeitig per E-Mail. Das Anmeldeverfahren ist unkompliziert und gut verständlich. Anschließend musste ich noch mein Learning Agreement ausfüllen. Auch hierfür stellt das International Office hilfreiche Anleitungen bereit – ihr müsst euch also keine Sorgen machen 😊

Unterkunft

Die Bewerbung für die Unterkunft verlief ebenfalls reibungslos. Es gibt zwei Wohnmöglichkeiten: Studentenwohnungen in Flemingsberg, direkt an der Universität, oder Studentenzimmer in Björnkulla – ebenfalls in unmittelbarer Nähe. Ich entschied mich für ein Zimmer in Björnkulla, und das war definitiv die richtige Wahl! Björnkulla besteht aus vier Häusern mit jeweils zwei Etagen. Auf jeder Etage befinden sich acht Zimmer. Die Zimmer sind ausgestattet mit Schreibtisch, Bett, einem kleinen Kochfeld, Schränken, Regal, Kühlschrank und oft auch einem Sessel. Außerdem hat jedes Zimmer ein eigenes Badezimmer. Die Häuser liegen direkt am Waldrand und es ist angenehm ruhig. Jeder Flur verfügt zudem über eine Gemeinschaftsküche. Björnkulla eignet sich hervorragend, um schnell Mitstudierende kennenzulernen und Freundschaften zu schließen. Ich kann diese Unterkunft wirklich jedem ans Herz legen 😊

Anreise & ÖPNV

Auch meine Anreise verlief problemlos. Ich entschied mich für Bahn und fuhr mit dem Nachtzug von Hamburg nach Stockholm. Das Sommersemester an der Södertörn Universität begann am 20. Januar – an diesem Tag fand auch die Schlüsselübergabe statt. Ich reiste jedoch bereits am 18. Januar um 22 Uhr ab und kam am nächsten Morgen um 9 Uhr in Stockholm an – eine entspannte Alternative. Für den öffentlichen Nahverkehr in Stockholm benötigt ihr die SL-App. Dort könnt ihr eine Zahlungsmethode hinterlegen und Tickets kaufen. Achtet darauf, die ermäßigten Tarife auszuwählen – diese gelten auch für Austauschstudierende. Bei einer Kontrolle (die eher selten vorkommt) benötigt ihr die sogenannte „Mecenat-Karte“, abrufbar über die Hitract-App. Alle nötigen Informationen zur

Registrierung erhaltet ihr während der Einführungswoche. In Stockholm gibt es U-Bahnen (Tunnelbana), Busse, S-Bahnen, Fähren und Regionalzüge (Commuter Rails). Mit einem Ticket aus der SL-App könnt ihr bis nach Flemingsberg fahren – nutzt hierfür die Linie 41 Richtung Södertälje C oder Tumba. Ich empfehle euch, bereits am Sonntag vor Semesterstart anzureisen, um stressfrei zu starten. Direkt an der Station in Flemingsberg liegt das Forenom Aparthotel – eine preisgünstige Übernachtungsmöglichkeit. Den Nachtzug habe ich über SJ gebucht.

Studium

Meine Kurse habe ich bereits im Rahmen des Bewerbungsverfahrens gewählt. Änderungen sind aber auch während des Semesters möglich und lassen sich unkompliziert mit der Södertörn Universität abstimmen – inklusive Anpassung des Learning Agreements. Die Studienstruktur unterscheidet sich deutlich von der in Deutschland: Es gibt vier Studienperioden à ca. fünf Wochen, in denen jeweils nur ein Kurs belegt wird. Prüfungen (Essays, Klausuren etc.) finden am Ende jeder Periode statt. Die Universität stellt hierzu umfangreiche Informationen zur Verfügung und bietet gute Unterstützung. Meine persönliche Erfahrung: Die Kurse waren meist interessant, allerdings nicht immer besonders tiefgehend. Häufig waren sie speziell für Austauschstudierende konzipiert; schwedische Studierende hatten meist parallele Angebote.

Leben in Stockholm

Das Schöne am Sommersemester in Stockholm: Es wird jeden Tag ein wenig heller. Die Stadt ist traumhaft schön – mit viel Wasser, historischen Gebäuden und einer sehr entspannten Atmosphäre. Nutzt jede freie Minute, um mit euren Kommiliton*innen Stockholm zu erkunden – etwa die Altstadt Gamla Stan, Södermalm mit vielen Bars, Djurgården mit dem Vasa- und Abba-Museum oder Östermalm. Wir haben auch regelmäßig Eishockeyspiele von Djurgården und Fußballspiele der Vereine Djurgården und Hammarby besucht. Björnkulla liegt direkt an einem großen, schönen Wald, der sich ideal zum Spaziergehen eignet. Viel mehr gibt es dort zwar nicht zu sehen – dafür ist es perfekt zum Abschalten.

Reisen

Ich habe mein Auslandssemester intensiv genutzt, um möglichst viel zu sehen – nicht nur von Stockholm, sondern auch von der Umgebung und anderen Ländern. Schon in den ersten Tagen werdet ihr Infos vom ESN erhalten. Tretet unbedingt bei – sie organisieren verschiedene Reisen und Events. Es gibt hierfür auch verschiedene WhatsApp Gruppen. Fragt da einfach mal rum, dann werdet ihr schnell hinzugefügt.

Hier sind ein paar Ausflugsziele, die ich empfehlen kann:

Sigtuna

Eine kleine Stadt nördlich von Stockholm. Besonders im Winter toll, wenn man sogar aufs Eis hinausgehen kann.

Uppsala

Eine schöne Studentenstadt – ideal für einen Tagesausflug. Einfach mit dem Zug zu erreichen.

Vaxholm

Eine Insel nordöstlich von Stockholm, erreichbar per Fähre ab Slussen. Linie 4 ist im SL-Ticket enthalten – andere Linien (z. B. Linie 80) kosten extra. Auf den Bildschirmen in der Fähre seht ihr, welche Inseln im normalen Ticket enthalten sind.

Saariselkä

Ein ESN-Trip mit dem Bus ins finnische Lappland – absolut empfehlenswert! Husky-Schlittenfahrten, Rentiere, Nordlichter usw.

Norwegen

Ich habe mit einem Freund, der mit dem Auto angereist war, eine einwöchige Tour bis nach Bergengemacht. Fjörde, riesige Gebirgszüge etc. – wunderschön. Alternativ: Die Fahrt mit der Bergbahn von Oslo nach Bergen – landschaftlich ebenfalls traumhaft.

Budapest

Am Ende des Semesters bin ich noch für vier Tage nach Budapest geflogen. Vom Arlanda Airport aus kommt ihr günstig mit Ryanair in viele Städte Europas. Als Erasmus-Studierende könnt ihr bei bis zu vier Flügen kostenlos ein 20-kg-Gepäckstück mitnehmen. Wichtig: Der Airport Shuttle kostet extra. Mit dem SL-Ticket könnt ihr aber bis Märsta fahren und von dort den Bus zum Flughafen nehmen (Ausstieg Terminal 4/5).

Fazit

Das Auslandssemester war die beste Entscheidung meines Lebens. Ich habe unglaublich viele liebe Menschen kennengelernt, ein wunderschönes neues Land entdeckt, war viel unterwegs und habe mich rundum wohlfühlt.

Wenn ihr euch unsicher seid – das ist völlig normal. So ging es mir auch. Aber ich bin sehr froh, diesen Schritt gewagt zu haben 😊