



Erfahrungsbericht Erasmus in Södertörn/Stockholm WiSe 2025/26

Vorbereitung

In der Vorbereitung habe ich mich stets an Marion Pohlner und die Checklisten gehalten und eventuelle Fragen die aufkamen meist Freunde gefragt, die auch ein Erasmus Semester machen gefragt. Also es war denkbar einfach, ich habe alle Dokumente zusammengesucht und dann ging es auch schon los.

Anreise

Ich habe mich vorher mit andern verknüpft, die das gleiche Ziel hatten wie ich. Und dann haben wir zusammen geplant vor Stockholm in Kopenhagen einen Stopp zu machen. Mit dem Zug oder Flixbus ging es dann nach Kopenhagen wo wir sightseeing und schonmal ersteres Kennenlernen hatten. Dann sind wir über umstieg in Malmö nach Stockholm Zug gefahren, das war alles ganz einfach und schwedische Züge sind geräumig. Ein Tipp zum Zugfahren von mir wäre entweder mit dem Nachtzug ab Berlin oder Hamburg fahren der fährt direkt bis Stockholm oder mit dem Erasmus Interrail ticket fahren, das haben alle die ich kenne gut ausgenutzt, weil im besten Fall sieht man sich auch die Umgebung von Stockholm genauer an und dann kommt einem das entgegen. Es gibt auch zu speziellen Festen oder so Rabatte, da kann man einfach mal etwas recherchieren.

Unterkunft

Stockholm ist tatsächlich nicht genau wo man ist, wenn man sich für Södertörn entscheidet. Vom der Central Station fährt man dann mit der S-Bahn dem „Pendeltåg“ nach Flemingsberg Station, das dauert so eine Viertelstunde bis 20 Minuten und dann entweder nach Flemingsberg Centrum laufen oder Bus fahren, aber ich habe in Björnkulla gewohnt, da ergibt Bus hinfahren mit all dem Gepäck viel mehr Sinn. Man kann sich direkt das Discounted 90 Tage Ticket kaufen. Also schwedische Studierende ist man Discounted und das lohnt sich schon, man ist öfter in der Stadt ist ja auch schön da und zum Fika machen und so weiter.

In Björnkulla gibt es 4 Häuser mit jeweils zwei Etagen, die eine WG bilden. Jeder Flur verfügt über eine Gemeinschaftsküche, in der





man schön connecten kann, aber wenn du fix und fertig bist nach langen Tagen kannst du dir auch in deinem Zimmer in deiner Küchenzeile schnell Nudeln machen. An sich hat die Wohnung alles was man braucht, es dauert dann doch immer etwas in die Stadt rein, aber das ist okay, wenn man Wald mag, denn der ist direkt vor der Tür, einmal hatten wir sogar einen Elch im Vorgarten, das war krass. Ich empfehle Björnkulla deshalb und weil man abends noch lange in der Küche mit den anderen chillen kann.

Studium an der Gasthochschule

Das Semester ist in Schweden in 4 Perioden eingeteilt. In den ersten zwei hatte ich die Module GIS und schwedisch für Internationals, die waren entweder eigenständig oder Schwedisch über Zoom, das heißt in den ersten zwei Monaten war ich wenig an dem Campus, aber das ist sehr gut, weil am Anfang wenn noch viel Sonne scheint, muss man die Wanderungen machen und nach Vaxholm fahren. Außerdem war ich sehr flexibel mit Leuten, die ich nett fand Fika, also Kaffee und Zimtknoten, in der Stadt zu haben. Schwedisch ist nicht so schwierig, das ist mehr so nebenbei, aber bei GIS lernt man tatsächlich gut was, weil ich alles direkt in 10 Exercises anwenden muss, es gibt ganz viel Info Material und alle Dozierenden sind sehr gut per Mail erreichbar. Ab November kam dann Challenge-driven Innovation und design thinking dazu, dieser Kurs ist sehr interessant und man arbeitet in einer Gruppe an einem Projekt und ist für die Seminare in der Uni.

Für alle Dokumente wie Confirmation of stay sind die Koordinaten in Södertörn auch schnell und gut per Mail erreichbar und man weiß durch die O-Woche quasi auch mit wem man dort schreibt.

Alltag und Freizeit

Wie schon geschrieben, hatte ich die Möglichkeit mir meine Zeit gut selbstständig einzuteilen. Das bedeutet, ich habe viel von Stockholm gesehen, in der City, Natur und Inseln wie Vaxholm. Außerhalb hatte ich auch noch Zeit in Schweden nördlicher und südlicher einen kurz Trip zu machen. Sogar bis nach Norwegen hat es mich verschlagen und mit dem Erasmus Student Network (ESN) bin ich per Seabattle auch noch nach Tallinn, Estland gekommen. Also es gibt viel zu entdecken in Stockholm.

Lieblingszimtschnecken: Lille Brors, Stora bageri
(Bild aus Skeppsbro bageri)



Lieblingsplätze zum Besuchern zeigen: Rosendals Trädgården, Skinnarvicksberget



Bars: Indigo für süßen bunten Vibe und Marie Laveau für „günstigen“ Alkohol

Second Hand shops: Stockholms Stadsmission, Myrorna

Restaurant: „Hermans“ all you can eat vegan buffet, alle gehen mit ihren Eltern wenn die besuchen zu „Meatballs for the people“

Daytrips: Uppslala im Sommer/Herbst, Sigtuna für Weihnachtsmarkt

Erfahrungen allgemein, dos und donts

Du brauchst kein Bargeld und erstrecht keine Euros.

Badesachen wichtig für Seen und Sauna.

Meist haben die Wohnungen Bettwäsche von Vormietenden, die Sachen dagelassen haben da, aber auch nicht immer aber oft, es ist ein gamble.

Es fiel mir nicht schwer Anschluss zu finden, wenn man nur auf die Leute zugeht. Ich empfehle Stockholm auf jedenfall weiter, man darf aber sich selbst hier nicht auf Schnee verlassen, in Stockholm hatten wir auch nur ein Wochenende/ eine Woche Schnee.

Hier noch zwei schöne Bilder, die ich geknipst habe :)

