



Erfahrungsbericht Auslandsemester WS 25/26 an der Södertörns University in Stockholm

Vorbereitung

Die Vorbereitung auf das Auslandsemester in Stockholm startete schon im Wintersemester 2023/24 mit der Bewerbung. Alles lief sehr unkompliziert, da es viele hilfreiche Mails mit Informationen vom International Office sowohl aus Oldenburg als auch von der Södertörns Uni gab. Die Uni Södertörn verschickte regelmäßig Mails mit Informationen zur Kurswahl, zu den Unterkünften und wie man sie wählt und mit generellen Infos zum Studium in Schweden. Zudem gab es mehrere Termine für Online Zoom-Meetings von der Södertörns Uni in denen nochmal Infos weitergegeben wurden und Fragen direkt geklärt werden konnten.

Mit Fragen konnte man sich auch immer direkt per Mail an die Uni wenden und bekam innerhalb weniger Tage eine Rückmeldung.

Anreise

Für alle Studenten, die aus dem Ausland kommen gibt es an der Södertörns University einen geregelten Anreisetag. An diesem Tag startet der Mietvertrag und man bekommt den Schlüssel für die Unterkunft direkt vor Ort.



Ich habe mich zusammen mit drei weiteren Studenten aus der Uni Oldenburg dazu entschieden mit der Bahn anzureisen. Dafür haben wir uns über Interrail ein Ticket besorgt. Wir haben unsere Anreise gleich mit einem kleinen Wochenendurlaub in Kopenhagen verbunden, da es ja ohnehin auf der Strecke liegt. Wir haben die Reise am Freitag in Bremen gestartet und sind über Hamburg nach Kopenhagen gefahren. Von Kopenhagen sind wir dann am Montagmorgen nach Stockholm aufgebrochen. Wir wussten schon im Voraus, dass wir zu spät in Flemingsberg ankommen, um den Schlüssel persönlich abholen zu können, da die zuständigen Personen nur bis 17 Uhr vor Ort waren, aber da hat eine kurze Mail an die Leute des Wohnheims gereicht und unsere Schlüssel wurden für uns hinterlegt. Am Abend haben wir unsere Schlüssel alle in einer Schlüsselbox gefunden, und somit konnten wir alle ganz unkompliziert unsere Wohnungen beziehen.

Unterkunft

Von der Södertörns University gibt es zwei Studentenwohnheime, auf die man sich bewerben kann. Insgesamt gibt es drei verschiedene Zimmertypen. Auf dem Instagram Channel der Uni Södertörn gibt es viele Informationen für Studierende aus dem Ausland, unter anderem haben sie dort auch die Wohnheime und die Zimmer vorgestellt.

Ich habe mich auf das *Björnkulla* Wohnheim beworben, in welchem es nur Einzelzimmer und eine Gemeinschaftsküche gibt. Jedes Zimmer ist mit einem Bett, einem Schrank, einem Regal, einem Schreibtisch einer Kitchenette und einem Kühlschrank ausgestattet. Außerdem hat jedes Zimmer ein eigenes Bad mit Dusche. Auf der Website der Uni steht, dass es nur eine Matratze, aber keine

Kissen oder Bettdecken gibt. Wir haben bei unserer Anreise jedoch festgestellt, dass in fast jedem Zimmer Bettzeug dagelassen wurde, da den Bewohnern geraten wird, es für die nachfolgenden Mieter vor Ort zu lassen und so auch Gepäckkapazität einzusparen.



Das Björnkulla Wohnheim besteht aus 4 süßen gelben Holzhäusern, die gefühlt mitten im Wald liegen. Jedes Haus hat zwei Flure (oben und unten) an welche jeweils 8 Zimmer angrenzen. 8 Personen teilen sich gemeinsam eine Gemeinschaftsküche. Die Küchen sind mit einem Gefrierschrank, einem Kühlschrank, zwei Backöfen und Herdplatten, einer Mikrowelle, einem Toaster und einem Wasserkocher ausgestattet. In jeder Küche gibt es außerdem Töpfe, Pfannen, Besteck, Teller und Gläser/Tassen.

Die Küchen in Björnkulla werden oftmals nicht nur für das gemeinsame Kochen, sondern auch für kleine Partys oder Film- und Spieleabende genutzt (In der Weihnachtszeit wurden hier auch fleißig Kekse gebacken und Lebkuchenhäuser verziert).

Wenn man von Björnkulla zur Uni oder zum Bahnhof möchte, gibt es zwei Möglichkeiten, entweder man nimmt den Bus (die Haltestelle ist nur ca. 5 Minuten entfernt) oder man läuft. Letzteres dauert ca. 15-20 Minuten und es geht demnach auch recht flott. Außerdem ist der Weg echt schön, denn statt an der Straße entlangzulaufen kann man auch den Weg durch den Wald nehmen (der ist sogar ein kleines bisschen kürzer).

Da Björnkulla so nah am Wald liegt gibt es auch eine ganze Menge Wildlife rund ums Wohnheim. Wenn man in der Dämmerung unterwegs ist, kann man eigentlich immer Hasen sehen durch die Gegend hoppeln sehen und fast täglich besuchen uns auch zwei Rehe am Wohnheim. Gleich in meiner ersten Woche hatten wir sogar das seltene Glück einen Elch bei uns auf dem Gelände zu sehen.

Studium

Das Studiensystem in Schweden ist ein bisschen anders als unseres. Das Jahr besteht hier zwar auch aus zwei Semestern, jedoch ist jedes Semester noch einmal in 4 Periods aufgeteilt. In jeder Period belegt man 1-2 Kurse und am Ende der Period werden dann schon die Klausuren geschrieben. Somit kann man sich die gesamte Period lang auf einen Kurs konzentrieren und die Klausur schreiben, bevor man den Nächsten beginnt.

Die meisten Kurse hier an der Uni beinhalten Gruppenarbeiten mit gemeinsamen Assignments und alle Lehrer werden geduzt, da das Teil der schwedischen Kultur ist.

Ich habe zu Beginn des Studiums den Kurs *Swedish for International Students* gewählt, um die Grundlagen ein bisschen kennenzulernen, der Kurs findet jedoch online statt, daher bot sich mir im ersten Monat eine Menge Zeit, um die Umgebung zu erkunden. Ansonsten habe ich mich dazu entschieden *GIS* zu wählen (ebenfalls online, dafür aber das ganze Semester lang) und *Challenge-Driven Innovation with Design Thinking*. Die Kurse waren alle echt sehr gut und durch die Distanzkurse in den ersten beiden Periods und somit der ersten Hälfte des Semesters blieb mir eine Menge Zeit, um neben der Uni auch ein bisschen zu reisen und die Umgebung kennenzulernen.



Freizeit

Meine Freizeit habe ich in der Regel entweder in Stockholm, oder in unserem Wohnheim verbracht. Mit der Bahn braucht man nur ca. 30 Minuten bis nach Stockholm. In Stockholm gibt es sehr viele Cafés, in denen man sich mit Freunden zur Fika treffen kann. Die besten Zimtschnecken gibt es in der Stora Bageriet und im Café Lillebror.

In Södermalm kann man auch sehr gut Secondhand shoppen gehen, oder einfach durch die Straßen von Stockholm oder der Altstadt Gamla Stan spazieren.

Ansonsten bietet es sich an sich eines der vielen Eishockeyspiele der Saison anzusehen oder bei schlechtem Wetter einfach mal in eines der vielen Museen zu gehen wie zum Beispiel das ABBA-Museum oder das Vasamuseum.



Als wir in Schweden ankamen, hatten wir auch noch sehr viel Glück mit dem Wetter, daher haben wir auch ein paar Wanderungen unternommen und sind mehrmals schwimmen gewesen, zum Beispiel auf der Insel Vaxholm im Norden Stockholms. Das Wasser war zwar schon etwas frisch aber bei ca. 20°C kam uns eine Abkühlung manchmal ganz gelegen.



In Björnkulla haben wir mehrmals die Woche abends gemeinsam Dinner gekocht. Das sorgte dafür, dass wir alle etwas Abwechslung hatten, nicht nur für uns allein im Zimmer gegessen haben, und zusätzlich hat es das Portemonnaie etwas geschont :)

Ab und zu habe ich auch Reisen mit den anderen Studenten unternommen. Mal selbstorganisiert und mal über Erasmus (ESN). So konnte ich mir zum Beispiel auch Göteborg, Lund, Uppsala, Tallinn und Levi anschauen. Wir haben auch einen kleinen Wochenendausflug in einen Nationalpark mittig von Schweden unternommen und sind zu einem Wasserfall gewandert.

Fazit

Insgesamt war das Auslandsemester eine durchweg positive und prägende Erfahrung. Die Entscheidung, fünf Monate in Stockholm zu verbringen, hat sich in jeder Hinsicht gelohnt. Neben der besonderen Atmosphäre der Stadt und der Offenheit der Menschen habe ich vor allem die vielen internationalen Freundschaften sowie das Kennenlernen eines anderen universitären Lernsystems sehr geschätzt. Die ganze Atmosphäre und das „neue Leben“ das man sich in dieser Zeit aufbaut sind wirklich etwas ganz Besonderes! Ich würde es wirklich jedem Empfehlen ein Auslandsemester zu machen und diese ganzen tollen Erfahrungen selber zu erleben.