

## **Vorbereitung**

Hej hej! Ich bin Studentin an der Uni Oldenburg und studiere den Master Sustainability Economics and Management. Da ich im Bachelor ein Jahr im Ausland war, hatte ich vor dem Aufenthalt in Schweden bereits die Erfahrung gemacht, dass ein Auslandssemester sehr wertvoll für sowohl die fachlichen als auch die sozialen Kompetenzen sein kann und einem sehr viele neue Impulse mit auf den Weg gibt. Ich absolvierte mein Auslandssemester im vierten Semester, also im SoSe 23. Das Semester in Stockholm startete am 16.01.23 und endete am 04.06.23. Beworben habe ich mich bereits im Frühjahr 2022. Meine Wahl fiel auf Stockholm, da ich gerne mein Englisch verbessern wollte, Schweden zu den Vorreiterländern im Bereich Nachhaltigkeit zählt und ich mich in lebendigen Großstädten wohlfühle. Mein Erstwunsch konnte berücksichtigt werden und bald darauf trudelten weitere Informationen von den International Offices beider Universitäten bei mir ein. Ich musste mich bei der Södertörn University online registrieren und verschiedene Dokumente hochladen. Zusätzlich konnte ich mich über ein Formular auf ein Zimmer in einem der zwei Studentenwohnheime bewerben. Zeitgleich fanden Informationsveranstaltungen vom IO der Uni Oldenburg statt. Im Herbst musste ich das Online Learning Agreement ausfüllen und mit dem IO und unserem Studiengangsleiter abstimmen. Ansprechpartner/-in ist der oder die jeweilige Department Koordinator/-in. Um mich finanziell gut aufzustellen, habe ich ein halbes Jahr vor dem Auslandsaufenthalt zusätzlich Auslands BAföG beantragt. Es ist zudem möglich on top verschiedene Zuschüsse zu erhalten (Anreise auf dem Landweg – *sehr empfehlenswert*, Entschädigung für die Kündigung von Nebenjobs aufgrund des Auslandssemesters, etc.). Eine Auslandsversicherung hatte ich bereits.

## **Anreise**

Angereist bin ich über den Landweg mit dem Zug. Im Schnitt ist man von Oldenburg bis Flemingsberg ca. 12-15 Std. unterwegs. Ich habe mir ein Interrail Global-Pass gekauft (5 Fahrten innerhalb eines Monats für 223€), welches ich für die Strecke nutzen konnte und in den darauffolgenden 4 Wochen für 4 weitere Fahrten. Für mich hat sich das Ticket definitiv gelohnt, da ich so günstig einen Freund in Karlskrona besuchen und eine Reise nach Lappland machen konnte. Weitere Möglichkeiten sind das Super Sparpreis Europa Ticket der DB und die (neuen) Nachtzugverbindungen. Abreisen werde ich ebenfalls mit dem Zug, was mir die Möglichkeit bietet, Stopps in Südschweden und Dänemark einzulegen.

## **Unterkunft**

Über eine Facebook Gruppe habe ich eine andere Deutsche kennengelernt, mit der ich den ersten Monat in einem Airbnb gewohnt habe. Mein Ziel war es, eine WG mit Locals und Internationals zu finden, da die Schwed/-innen so schwer zugänglich sein sollen (was ich teilweise auch erlebt habe). Leider hat sich nichts ergeben und ich bin nachträglich zum 01.02. in das

Studentenwohnheim in Björnkulla gezogen. Dies war zu dem Zeitpunkt noch möglich, noch später aber wohl nicht. Während meiner Zeit in Stockholm bin ich auf weitere Plattformen aufmerksam geworden, auf denen man eine WG finden kann. Ich bin zuversichtlich, dass man, wenn man sich etwas intensiver als ich darum bemüht, auch etwas finden kann. Folgende Plattformen sind hilfreich: <https://bostad.blocket.se/p2/en/find-home/>, <https://www.hemavi.com/de/> und Facebook Gruppen (dort natürlich immer auf die Seriosität der Anzeigen achten).

In Björnkulla hat man sein eigenes Apartment mit eigenem Bad und Kochzeile. Eine Gemeinschaftsküche teilen sich jeweils 8 Studierende auf einem Flur. Das Zimmer ist gut ausgestattet und geräumig. Leider war es nur nicht so sauber bei meinem Einzug, wie ich es mir erhofft hatte und es erinnert sehr stark an ein Schullandheim. Abgesehen davon war es okay, es kommt eben drauf an was man sich erhofft. Die Küche ist eigentlich ein sehr gemütlicher Ort, um zusammen zu kommen, zu kochen und zu feiern. Jedoch war unsere Küche teilweise sehr dreckig. Hier kommt es eben auf die Kommunikation untereinander an. Auch die Waschmaschinen waren in der Schublade für das Waschmittel teilweise von Schimmel befallen. Leider liegt das daran, dass viele Bewohner/-innen die Schubladen nach dem Waschen nicht offen lassen. Mich hat dies teilweise gestört, andere jedoch anscheinend überhaupt nicht. Ich hätte gerne gemeinsam in Reinigungsmittel investiert und die gemeinschaftlichen Bereiche auf Vordermann gebracht sowie Food Sharing betrieben. Diese Themen konnte ich auf meinem Flur leider nicht etablieren, jedoch lief es wohl auf anderen Fluren etwas besser. Man muss sagen, dass viele Internationals relativ jung sind bzw. gerade erst von Zuhause ausgezogen und ich nun mal mit meinen 25 Jahren etwas andere Ansprüche habe :D generell ist Björnkulla ein schöner Ort mit einer großen Erasmus Community. Der Bus nach Flemingsberg fährt alle 20 Minuten. Insgesamt braucht man zu Fuß 20 Min. zur Uni, 10 mit dem Bus und insgesamt 40 Min. in die City.

## **Studium an der Södertörn University**

An der Södertörn University habe ich insgesamt 4 Kurse belegt, die jeweils über einen Zeitraum von 4 Wochen hintereinander stattgefunden haben. 2 davon waren Schwedisch Kurse, die anderen beiden Masterkurse im Bereich Environmental Communication. Die Schwedisch Kurse waren speziell für Austauschstudierende und in 3 Niveaus eingeteilt. Ich habe die Grundlagen gelernt und kann insbesondere Geschriebenes im Großen und Ganzen verstehen. Leider fehlen mir viele Vokabeln und ich hätte regelmäßig Schwedisch sprechen müssen, um voranzukommen. Dazu ist es leider nicht gekommen, da ich meist mit den Erasmusstudierenden unterwegs war. Mein Englisch konnte ich jedoch stark verbessern. Der Schwedisch Kurs fand zwei Mal in der Woche statt und am Ende musste eine schriftliche Prüfungsleistung abgegeben werden. Meine anderen Kurse liefen ähnlich ab. Diese wurden jedoch von schwedischen und internationalen Studierenden besucht. Anfangs hieß es ich könne diese nicht belegen, da ich keinen Bachelor in Environmental Science habe. Nach einer ausführlichen Darlegung meiner Vorkenntnisse durfte ich sie dann doch belegen. Die Kurse haben mir gut gefallen, da sie im Bereich Marketing und Kommunikation angesiedelt waren mit einem starken Nachhaltigkeitsbezug. Ich habe daher noch Neues lernen können. Der zweite Kurs war zudem sehr praxisorientiert. Es gab Gastvorlesungen von NGOs und Ausflüge zum Baltic Sea Science Center der Uni Stockholm und einer Nachhaltigkeitsberatung. Für die Vorlesungen bestand jeweils Anwesenheitspflicht, weshalb ein Nichterscheinen eine Ersatzleistung nach sich zog. Die meisten Prüfungsleistungen inkludieren ein Essay und eine Präsentation. Gruppenarbeiten sind sehr verbreitet. Das Niveau fand ich angemessen, es wird jedoch vorausgesetzt, dass sich die Studierenden mit einer Reihe von Literatur auseinandersetzen.

Einer meiner Lieblingsorte ist die Bibliothek, hier gibt es sowohl Bereiche, wo man leise sein muss als auch solche wo man sich unterhalten darf. Zudem gibt es leckeren und vergleichsweise günstigen Kaffee in dem Café auf dem Campus. Die Gerichte in der Mensa sind mit 75 bis 100 SEK nicht günstig, inkludieren jedoch das Salatbuffet, Brot, Wasser und Kaffee. Es gibt zudem die Studentenorganisation ESN und SöderS an der Södertörn. Diese betreiben einen Pub und organisieren Veranstaltungen sowie Reisen. Informationen auf Instagram waren leider häufig auf Schwedisch. Generell waren es leider relativ wenig Veranstaltungen, die dazu dienten, Internationals und Locals zusammenzubringen und es ist nicht einfach, Beziehungen mit den Schwed/-innen aufzubauen. ESN an der Uni Stockholm bietet hingegen sehr viele Veranstaltungen an, die auch von anderen Studierenden besucht werden können (siehe Instagram). Das IO ist immer gut zu erreichen und hilft bei Fragen gut weiter.

## **Alltag und Freizeit**

Da von der Uni nicht wie bei uns Unisport angeboten wird, lohnt es sich, sich anderweitig umzuschauen. Vom Wellbeing Center des KI wird beispielsweise ein Dance for Health Kurs angeboten sowie weitere Kurse und Webinare. In Flemingsberg selbst gibt es nicht allzu viel zu sehen, sehr schön ist jedoch das Flemingsbergkogen Naturreservat mit schönen Wanderwegen. Ansonsten gibt es ein reichliches Angebot an Museen, Cafés, Restaurants etc. in Stockholm City und umzu. Weitere Ausflugsziele sind Lida, Uppsala, Sigtuna, Vaxholm, Tyresta etc. Ich empfehle jedem im Winter nach Lappland zu reisen. Hier gibt es gute Angebote für Studierende: <https://www.taubeactivity.se/winter-tours>. Zudem lohnt sich eine Reise nach Tallinn, Estland.

## **Fazit**

Ich hatte eine sehr gute Zeit in Schweden und habe Leute aus aller Welt kennengelernt. Leider konnte ich kaum Kontakte zu Schwed/-innen aufbauen, wodurch ich nicht gerade häufig mit der schwedischen Kultur in Kontakt gekommen bin. Da der Sommer erst im Juni in Stockholm beginnt und um diese Zeit erst die meisten Bars, Terrassen etc. öffnen und *Midsommar* Ende Juni stattfindet, empfehle ich jedem bis minimum Ende Juni zu bleiben. Diese Option wird in den Studentenwohnheimen angeboten und lohnt sich, wenn man mit anderen Internationals noch eine schöne sommerliche Zeit in Stockholm verbringen möchte.

## **Good to know**

- Schweden ist nahezu bargeldlos, ich habe max. 3 Mal mit Bargeld bezahlt.
- Leitungswasser gibt es fast überall kostenlos und Kaffee kann man nachfüllen.
- Die SL-Card (Nahverkehr in Stockholm und umzu) kann sowohl für den Pendeltåg, Busse, Metro, Tram als auch einige Pendelboote genutzt werden.
- Die Schwed/-innen sind eher reserviert, weshalb man auf sie zugehen muss.
- Insbesondere in Stockholm legen die Leute viel Wert auf einen angemessenen Kleidungsstil.
- Es gilt ein Alkoholverbot in der Öffentlichkeit und ein Verzehrverbot für Speisen im ÖPNV mit Ausnahme von Snacks.
- Es gilt das Allemansrätten (Jedermannsrecht), das Wildcampen etc. unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt.
- Es ist definitiv nicht den ganzen Tag dunkel im Januar/Februar in Stockholm. Jedoch wird das Wetter tatsächlich meist erst Ende April wirklich frühlingshaft.
- Clubs/Partys sind häufig erst ab einem Alter von 21 oder 23 zugänglich und schließen um 3 Uhr.



Kubb



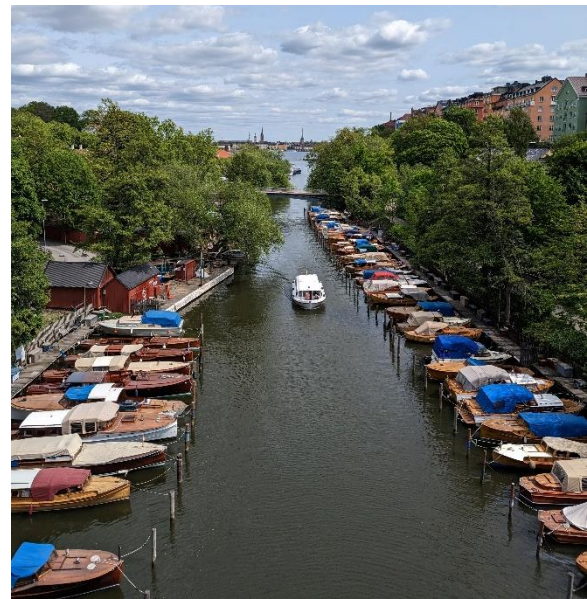
Gröna Lund



Fika



Köttbullar  
@Meat-  
balls for the  
People



Hornstull



Södertörn University



Björnkulla