

Vorbereitung

Ich habe mich gegen Ende meines Masters (Landschaftsökologie) für ein Auslandssemester entschieden und hatte vorher noch keine längere Auslandserfahrung. Die Erfahrungsberichte auf der Website des International Office haben einen guten Einblick über das zu Erwartende und die Vorbereitung gegeben, und zusätzlich empfehle ich Auslandssemesterinteressierten ein Gespräch bei der jeweiligen Ansprechperson, um vielleicht noch mehr über die Unis und Kooperationen und zu beachtenden Faktoren zu erfahren. Studierenden der Landschaftsökologie würde ich außerdem nahelegen, sich auch die Kooperationen der Biologie anzusehen und dort bei Interesse nachzufragen – mit ein bisschen Glück kann man da auch einen inhaltlich passende(re)n Platz bekommen.

Meine Bewerbung für das Auslandssemester lief relativ unkompliziert über das Formular des International Office. Mitte Februar bekam ich die Nachricht, dass ich einen Platz an der Södertörn University (Södertörns högskola, im Folgenden SH genannt) hatte, und daraufhin musste ich bis April/Mai einige Dokumente dort einreichen. Das lief alles online und die SH hat gut und schnell auf meine doch vielen Fragen per Mail geantwortet (weil laut Online-Portal einige Dokumente hochgeladen werden sollten, die es an der Uni Oldenburg in der Form nicht unbedingt gab, aber die sich überwiegend auch als weniger wichtig herausstellten). Meine Kurse für das Wintersemester sollte ich schon im Frühjahr mit der Bewerbung bei der SH wählen und dazu waren alle Informationen auf der Uni-Website zu finden. So wusste ich daher früh, wie mein Semester inhaltlich aussehen wird.

Die ziemlich hohe Wohnheimsmiete musste im August vollständig im Voraus gezahlt werden, ein ganzes Stück bevor das Erasmus-Geld kam, daher empfehle ich dringend, im Monat vor und nach Auslandssemesterbeginn mindestens 2500 Euro zur Verfügung zu haben (2500 Miete in Björnkulla + Anreise, Anfangsanschaffungen etc.).

An- und Abreise

Meine Anreise erfolgte eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, einen Tag vor dem Abholzeitraum meines Zimmerschlüssels, mit dem Zug von Hamburg nach Kopenhagen, wo ich in einem Hostel in Bahnhofsnähe übernachtet habe, um nicht so viel Stress mit den Zügen haben. Am nächsten Morgen ging es dann mit dem Zug von Kopenhagen nach Stockholm, wo ich um die Mittagszeit ankam und gleich weiter in den Vorort Flemingsberg gefahren bin, um dort meinen Zimmerschlüssel direkt am Wohnheim abzuholen. Tickets für den Pendelzug (Richtung Södertälje C oder Tumba) und den anschließenden Bus zum Wohnheim Björnkulla (712 oder 713 ab Flemingsbergs station zur Endhaltestelle Björnkulla) können im Bahnhof Stockholm City oder in der „SL“-App gekauft werden (es empfiehlt sich am Anreisetag das 75-Minuten-Ticket). Schweden ist praktisch bargeldlos und es ist sinnvoll, sich eine Kreditkarte anzuschaffen. Auf dem Rückweg nach Deutschland habe ich den durchgehenden Nachtzug von Stockholm nach Hamburg-Altona genommen. Da unter der Woche Mitte Januar im Zug fast nichts los war, hatte ich zufällig sogar ein Sechser-Liegeabteil für mich allein.

Wohnen in Björnkulla

Ich habe mich für das Wohnheim Björnkulla entschieden, wo man in Einzelzimmern mit einer Herdplatte, einem Kühlschrank und einem eigenen Badezimmer wohnt und sich mit sieben anderen (überwiegend internationalen) Studierenden eine große Küche am Ende eines gemeinsamen Flures teilt. Etwa 64 Studierende der SH wohnen hier in vier gelben Häusern am Waldrand. Durch die Wohnsituation in Björnkulla kommt man prinzipiell sehr gut in Kontakt mit vielen anderen, internationalen Menschen, meistens in irgendeiner der insgesamt acht Küchen, kann sich aber auch gut zurückziehen, da man ja die Kochnische im Zimmer und das eigene Bad hat. Das andere Wohnheim, Flemingsberg centrum, hat zwar

auch einen Gemeinschaftsraum, der muss aber im Voraus gemietet werden und deshalb habe sich einige derjenigen, die dort wohnen, bessere Orte zum gemeinsamen Zeitverbringen gewünscht. In den geteilten Küchen in Björnkulla kann es aber auch sehr schnell sehr dreckig und abends sehr voll werden.

Während meiner Zeit in Björnkulla war immer mal wieder was im Haus kaputt und die Wohnheimsverwaltung war mittelmäßig hilfreich, was Reparaturen und Kommunikation anging, aber irgendwie wurde alles gelöst. Manchmal fanden Reparaturen oder Renovierungen auch sehr spontan statt, wie als komplett unangekündigt der gesamte Küchenfußboden ausgetauscht wurde. Der Studierenden-Gruppenchat für das ganze Wohnheim hat oft geholfen, wenn z. B. nach spezielleren Küchengeräten gesucht wurde. Mein Tipp: (ein kleines Multifunktions-)Werkzeug mitnehmen. Die Zimmer sollten eigentlich alle gleich eingerichtet sein und es gibt eigentlich auch Inspektionen vor dem Auszug, aber in manchen (wie meinem) war trotzdem einiges kaputt oder fehlend, wohingegen in anderen Zimmern auch nützliche Gegenstände wie bspw. Bettdecke und Kissen dagelassen wurden. Da muss man sich vor Ort ein bisschen überraschen lassen.

Ich war am Ende ganz zufrieden mit meiner Wohnsituation, sie war für mich auf jeden Fall die beste Wahl. Das Wohnheim liegt in einer ruhigen Wohngegend auf einem Hügel am Wald, in dem man spazieren und auch lange wandern kann. Als Mitte November innerhalb eines Tages plötzlich knapp 40 cm Schnee fielen, fuhren einmal etwa zwei Tage keine Busse. Das kam zum Glück nicht wieder vor, aber die Uni, der Bahnhof und die Supermärkte sind auch alle nur etwa 1,5 km vom Wohnheim entfernt.

Lehrveranstaltungen

Das System an schwedischen Unis ist etwas anders als das an deutschen. Man hat in der Regel nur einen Kurs zur Zeit, mit weniger Veranstaltungen, bei denen aber im Fall von Seminaren dann Anwesenheitspflicht besteht. In der Zeit zwischen den Veranstaltungen muss oft viel gelesen werden oder es gibt zwischendrin kleinere Aufgaben/Abgaben. Ein Kurs dauert typischerweise vier Wochen und danach ist etwa eine Woche Zeit, in der die Prüfungsleistung erbracht wird. So ein Modell kann gut sein, um sich am Stück tief und konzentriert in ein Thema einzuarbeiten. Als Nachteil empfand ich aber, dass es dadurch auch weniger langfristige Kontakte (gerade zu schwedischen Studierenden, die überwiegend nach Flemingsberg pendeln) ergeben. Studierende der Landschaftsökologie sollten sich nicht auf viel Biologie oder Ökologie einstellen. Der Umweltwissenschafts-Master der SH, aus dem sich Module anbieten, hat eine eher gesellschaftswissenschaftliche Ausrichtung. In meinen Kursen hatte ich meist politik- und sozialwissenschaftliche Schwerpunkte, Planung und Politik waren die häufigsten Themen. Die nordeuropäische Perspektive auf Umweltthemen war dabei aber auf jeden Fall interessant und hat meinen Horizont definitiv erweitert!

Die Bibliothek der SH ist sehr gut eingerichtet und verfügt über viele, teils sehr bequeme Lern- und Arbeitsplätze – hier lässt sich auf jeden Fall gut Zeit verbringen. Ansonsten gibt es noch einen von Studierenden geführten Pub auf dem Campus und außerdem viele Mikrowellen, in denen mitgebrachtes Essen einfach aufgewärmt werden kann (was angesichts der hohen Essenspreise am Campus sehr praktisch ist).

Stockholm

Die Uni liegt direkt über dem Pendelzugs-Bahnhof, an dem ständig Züge nach Stockholm abfahren. Es lohnt sich sehr, sobald man den Studierendenausweis (die Mecenat-Card, in einer App) bekommen hat, mit dem reduzierten Studierenden-Preis erstmal ein Dreimonatsticket für den Nahverkehr zu kaufen, um im ganzen Umkreis von Stockholm Busse, Bahnen und Kurzstreckenfähren nutzen zu können. Damit sollte man viel nach Stockholm fahren, denn die Stadt ist wirklich ausgesprochen schön und bietet viele interessante Museen, Gebäude, Menschen, Second-Hand-Läden und einfach die diversen Aktivitäten einer Groß- und Hauptstadt. Ich bin oft einfach ohne konkretes Ziel mit den Fähren gefahren und habe die Stadt vom

Wasser aus angesehen – oder umgekehrt, bin an den endlosen Ufern entlanggelaufen und habe aufs Wasser geschaut.

Unternehmungen

Als größere Unternehmung war ich Anfang Oktober mit der Organisation TimeTravels bzw. ESN Södertörn in Norwegen auf einer Busreise nach Oslo, Bergen und an den Sognefjord – kann ich sehr empfehlen! Ein Klassiker ist auch die TimeTravels-/ESN-Reise ins winterliche Lappland.

Von Stockholm fahren einige Fähren zu verschiedenen anderen Ostseestädten oder zu den Schären vor Stockholm. Ich bin über Weihnachten eine Woche privat nach Mittelfinnland gefahren, was mit der Nachtfähre nach Turku (oder Helsinki, je nach weiterem Ziel in Finnland) enorm unkompliziert war.

Die Gegend lädt eigentlich auch sehr zu Wanderungen und Aufenthalt in der Natur ein. Leider konnte ich aus gesundheitlichen Gründen nicht so viel erkunden, wie ich es mir vorgestellt hatte, aber ich empfehle es trotzdem nur jeder Person, denn das bisschen, das ich sehen konnte – wie der Nationalpark Tyresta ganz in der Nähe – war wunderschön.

Es ist nicht nötig, aber lohnt sich meiner Meinung nach, sich (z. B. bei Jonna Bikes in Stockholm) für die ersten Monate ein Fahrrad zu mieten, um die Umgebung zu erkunden – das Fahrrad darf außerhalb der festgelegten Stoßzeiten sogar kostenlos im Pendelzug mitgenommen werden!

Fazit

Ich empfehle das Auslandssemester auf jeden Fall als Lernerfahrung. Ich selbst bin deutlich stressresistenter und besser im Organisieren geworden und bin dankbar über die Erfahrung, den Alltag in einem anderen Land zu erleben. Dabei ist Schweden ein interessantes Land, über das ich viel Neues gelernt und viel Bekanntes neu interpretiert habe, und auch die Sprache hat mir sehr gefallen!

P. S.: So schlimm ist die Dunkelheit im Winter gar nicht, man kann sich schnell daran gewöhnen!

Tipps: Krank oder verletzt in Flemingsberg (hoffentlich gar nicht nötig)

Leider hatte ich länger viel mit dem schwedischen Gesundheitssystem zu tun, und sich da reinzuarbeiten, war anstrengend, daher hier ein paar Tipps für den Fall:

- Als erste Anlaufstelle kann die Nummer +46-771-11 77 00 (mit schwedischer Nummer: 1177) angerufen werden, über die medizinisches Personal das eigene Anliegen entgegennimmt, Ratschläge gibt und einem sagt, wo man sich vor Ort wenden kann.
- Närakut im Krankenhaus direkt neben dem Campus der SH ist ähnlich wie eine Notaufnahme. Dort kann ärztliches Personal Probleme ansehen. Die Wartezeit vor Ort lag bei mir zwischen zehn Minuten und fünf Stunden (letzteres ist nicht ungewöhnlich) – also unbedingt was zu lesen und zu essen mitnehmen!
- Eigentliche Ärzt*innen sind im Vårdcentral, in einem Hochhaus gegenüber des Krankenhauses, zu finden. Um dort einen Termin telefonisch ausmachen zu können, ist eine Registrierungsnummer bei ihnen nötig, die ich nur *vor Ort in der Praxis* bekam (danach musste ich dann wieder anrufen). Die Wartezeit auf einen Termin betrug bei mir zwischen drei und fünf Wochen (auch nicht ungewöhnlich).
- Physiotherapie geht auch ohne ärztliche Überweisung, zum Beispiel im Medfit direkt am Bahnhof in Flemingsberg. Auch da gibt es eine gewisse Wartezeit und eine Praxisgebühr.
- In Schweden sind für in der EU Versicherte Praxisgebühren fällig. Bei mir waren das je etwa 250 Kronen, bis zu einem bestimmten Schwellenwert (zwischen 1000 und 2000 Kronen), ab dem ich dann nichts mehr zahlen musste.
- Die SH bietet kostenlose psychologische Beratung an und auch der Psychologische Beratungsservice der Uni Oldenburg ermöglicht Online-Gespräche für immatrikulierte Studierende während des Auslandssemesters (ob das auch für beurlaubte Studierende geht, weiß ich nicht, aber im Zweifel einfach fragen). Vor allem letzterer hat mir zwischendurch sehr geholfen.