

# **Erfahrungsbericht über einen Auslandsaufenthalt im Rahmen eines Austauschprogramms (Studium)**

Gastland: Schweden  
Gastinstitution: Södertörns högskola

## **1. Für welches Austausch- oder Förderprogramm fertigen Sie diesen**

### **Erfahrungsbericht an?**

Erasmus (Europa oder Übersee)

## **2. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasteinrichtung)**

Circa ein Jahr vor dem Auslandssemester habe ich mich mit Schweden und der Universität auseinandergesetzt. Nach der Zusage konnte ich dann die in diesem Semester angebotenen Kurse einsehen und wählen. Die Södertörn University hat mehrere Zoom Termine angeboten, um über die Kurswahl zu sprechen und Fragen zu stellen. Ich würde auch sehr empfehlen das wahrzunehmen, da man oft doch in Kurse kommt, dessen Anforderungen man eigentlich nicht entspricht.

## **3. An- und Einreise (Visum, Flug/Bahn/Bus)**

Ich habe mich für den Flug von Nürnberg nach Stockholm (Arlanda) über Amsterdam entschieden, da dies zeitlich am besten gepasst hat. Es gibt mehrere Möglichkeiten vom Flughafen zur Studentenunterkunft zu kommen. Da ich mit zwei anderen Studentinnen der FAU gemeinsam angereist bin und wir mehrere Stunden auf unsere Koffer warten mussten, weil diese nicht mit uns angekommen sind, haben wir uns für ein Taxi entschieden (90€).

Es gibt die Option direkt vom Flughafen mit dem Arlanda Express zum Hauptbahnhof Stockholm (Stockholm City) zu fahren, das dauert ca. 18 Minuten und kostet 160 SEK. Anschließend muss man dann noch mit dem Zug nach Flemingsberg fahren, das dauert ebenfalls ca. 18 Minuten und kostet 43 SEK. Wenn man in Björnkulla lebt, nimmt man dann noch einen Bus, da es mit Koffern doch ein ziemlich anstrengender Weg ist.

Im Verlaufe unseres Aufenthaltes haben wir einen anderen Weg zum Flughafen benutzt. Es gibt den pendeltåg (wie der Regio in Deutschland), der von Flemingsberg bis Märsta fährt (ca eine Stunde) dort steigt man dann in den Bus, der in ca. 10 Minuten beim Flughafen ist.

## **4. Unterkunft (Wohnheim/Privat)**

Die Universität bietet zwei verschiedene Unterkünfte an, dazu erhält man einige Monate vor dem Aufenthalt weitere Informationen und kann sich darauf bewerben. Es gibt das Studentenwohnheim direkt in Flemingsberg, ca. 5 Gehminuten entfernt von der Uni. Dort gibt es die Möglichkeit zwischen Einzelzimmern und Gemeinschaftszimmern zu wählen. Das zweite Wohnheim „Björnkulla“ liegt direkt im Wald und ist ca. 20 Gehminuten von der Uni entfernt, es gibt auch eine Busstation ca. 3 Minuten von der Unterkunft entfernt. Ich habe mich für Björnkulla entschieden und kann es jedem nur empfehlen. Es gibt dort 4 Häuser mit je zwei Etagen, auf jeder Etage gibt es 8 Einzelzimmer, eine Gemeinschaftsküche und ein Waschraum. Die Zimmer haben eine kleine Kochnische mit einer Herdplatte und einer Spüle, sowie einem Kühlschrank. Ich habe mich in meinem Zimmer sehr wohl gefühlt. In Björnkulla fanden mehrere Partys statt und viele Studenten, die in Flemingsberg gewohnt haben, sind oft nach Björnkulla gekommen.

#### **5. Fachlicher Aufenthalt an der Gasteinrichtung (Lehrveranstaltungen, Praktikumsinhalte und -aufgaben, Sprachkurse, Stundenplan, Prüfungen, Abschlussarbeit)**

Das Autumn Semester geht von September bis Mitte Januar und ist in 4 Perioden aufgeteilt. In jeder Periode hat man nur einen Kurs, der am Ende mit einer Klausur oder einem final assignment abgeschlossen wird. Die Kurse sind hier in der Regel 7,5 ECTS wert.

Da ich IIS an der FAU studiere, habe ich nach passenden Informatikkursen gesucht. Es wird nicht viel angeboten, aber ich konnte dann doch Kurse finden, die ich mir auch anrechnen lassen konnte. Ich habe den Kurs Game Programming I gewählt. Dieser Kurs war zeitaufwändig und wurde in der zweiten Hälfte des Kurses auch ziemlich anspruchsvoll. In diesem Kurs lernt man die Programmiersprache C#. Es gab 4 Assignments, also jede Woche eine Assignment, in dem ein kleines Spiel programmiert werden musste, zusätzlich musste Tagebuch geführt werden über die Inhalte der Vorlesungen und den Prozessen der Bearbeitung der Assignments. Dieses Tagebuch ist entscheidend für die Note. Außerdem habe ich noch den Kurs AI and Machine Learning for User Experience Design belegt. Dies ist ein Masterkurs mit weniger als 20 Studenten. In Gruppen erarbeitet man einen eigenen KI Prototypen. Die Sprachkurse, die ich besucht habe würde ich nicht weiterempfehlen. Die Sprachkurse 1 und 2 finden ausschließlich online statt und sind nicht sehr lehrreich gestaltet.

#### **6. Betreuung an der Gasteinrichtung (International Office, Fachbereich, Praktikumsbetreuung)**

Das International Office und besonders der Ansprechpartner Hidehisa sind sehr freundlich und antworten schnell auf jede Frage oder jedes Anliegen. Auch vor Ort konnte man jederzeit auf ihn zu gehen, wenn man Hilfe gebraucht hat.

#### **7. Ausstattung der Gasteinrichtung (Bibliothek, Computerräume, Laboratorien, Unterrichts- und Arbeitsräume etc.)**

Die Universität ist sehr modern. Die Räume sind unterschiedlich gestaltet, es gibt Gruppenräume mit runden Tischen und klassische Klassenzimmer sowie Computerräume. Die Bibliothek ist offen und schön gestaltet mit vielen verschiedenen Arbeitsplätzen.

Die Mensa habe ich gerne genutzt, da eine Mahlzeit dort zwischen 7€ und 8€ kostet und wirklich lecker ist. Außerdem bietet die Uni viele Mikrowellen an, um mitgebrachtes Essen aufzuwärmen.

Die Uni hat außerdem einen Pub, der mittwochs und freitags geöffnet ist. Dort gibt es eine Bar, sowie Kicker, Billiard, Tischtennis usw.

## **8. Alltag und Freizeit (Sehenswertes, Kulinarisches, Geld abheben, Handy, Jobs)**

Stockholm bietet sowohl für den Alltag als auch für die Freizeit alles. Die Stadt besteht aus 14 Inseln, dadurch gibt es viele schöne Plätze am Wasser.

Im Alltag fällt vor allem die gute Organisation der Stadt auf. Der öffentliche Nahverkehr mit U-Bahn, Bussen und Fähren ist zuverlässig und übersichtlich.

Bargeld benötigt man in Schweden eigentlich gar nicht, da überall mit der Karte gezahlt werden kann. In vielen Geschäften ist es gar nicht möglich mit Bargeld zu bezahlen.

Kulinarisch bietet Stockholm eine Mischung aus traditioneller und internationaler Küche. Typisch schwedisch sind Köttbullar, Lachsgerichte oder Zimtschnecken. Besonders wichtig ist die „Fika“, eine Kaffeepause mit Gebäck, die fest zum Alltag gehört.

Die Zahlreichen Viertel bieten diverse Möglichkeiten. Gamla Stan, die Altstadt mit ihren bunten Häusern ist sehr schön, um spazieren zu gehen oder fika zu machen. In der Innenstadt kann man sehr gut shoppen gehen. Södermalm bietet eine Vielzahl an Restaurants, Bars und Aktivitäten. Auf Djurgården gibt es viele Museen und einen großen Park. Stockholm bietet viele Grünanlagen und die vielen Inseln und Nationalparks in der Gegend sind perfekt zum Erkunden.

## **9. Finanzielles (Lebenshaltungskosten, Stipendien, finanzielle Unterstützung der Gaststeinrichtung)**

Schweden ist ein sehr teures Land, im Schnitt zahlt man 20% mehr als in Deutschland. Die Erasmusförderung hilft gut, um die Miete und einen kleinen Teil der Lebenshaltungskosten decken zu können. Dennoch braucht man ein finanzielles Polster, um das Semester auch genießen zu können und die Stadt und das Land erkunden zu können.

## **10. Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)**

Das Auslandssemester war eine einzigartige Erfahrung und ich würde es jedem empfehlen. Die zum Teil internationalen Freundschaften, die hier geschlossen werden, sind viel Wert und man entwickelt sich persönlich sehr weiter. Am besten gefallen hat mir meine Reise von Stockholm nach Lappland (Finnland), da dies noch einmal eine ganz andere Winterlandschaft ist als Stockholm.

Negativ in Erinnerung bleibt mir der dunkle Dezember. Dieser Monat war der dunkelste Monat seit 1934 und das war zum Teil auch wirklich anstrengend. Es hat bereits im November viel geregnet und man musste sich zwingen etwas Schönes zu Unternehmen, damit man nicht nur im Zimmer sitzt.

### **11. Wichtige Ansprechpartner und Links**

International Office der Södertörn University: [exchange@sh.se](mailto:exchange@sh.se)

Mail des Ansprechpartners Hidehisa Matsumoto: [hidehisa.matsumoto@sh.se](mailto:hidehisa.matsumoto@sh.se)

Homepage: <https://www.sh.se/english/sodertorn-university>

SL: SL ist die App für die öffentlichen Verkehrsmittel in Stockholm

### **12. Nur Erasmus-Aufenthalte: Für diejenigen Studierenden, die eine Sonderförderung erhalten haben: Bitte stellen Sie kurz dar, wie Sie Ihren Aufenthalt in dieser Hinsicht erlebt haben.**

Ich habe die Sonderförderung für Erstakademiker erhalten und ich bin besonders im Hinblick auf die hohen Kosten in Schweden sehr dankbar für diese Unterstützung.