



Erasmus+



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
ERASMUS Erfahrungsbericht 2016/17

Persönliche Angaben	
Name, Vorname:	Adler, Katharina
Studiengang an der FAU:	International Business Studies (IBS)
E-Mail:	katharina.adler@fau.de
Gastuniversität:	Södertörns högskola (SH), Stockholm
Gastland:	Schweden
Studiengang an der Gastuniversität:	Economics
Aufenthaltszeitraum (WS, SS oder Jahr):	WS 16/17 bis Mitte SS17
Darf der Bericht veröffentlicht werden?	(Nichtzutreffendes löschen) JA
Wenn JA, dürfen Name und E-Mail veröffentlicht werden?	(Nichtzutreffendes löschen) Beides JA

1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

Nach der Zusage der FAU erhält man Anfang April eine Mail der SH mit allen wichtigen Infos und einer Aufforderung, sich online für Kurse, Wohnheim etc. zu bewerben. Es ist ratsam, dies möglichst zeitnah zu tun, ich hatte das Onlineformular erst recht spät ausgefüllt und keinen Wohnheimsplatz mehr bekommen. Die Mail enthält auch Infos über den Verlauf des Semesters, das Programm der Orientierungstage, allgemeine Informationen zur Uni und eine Kursliste.

2. Anreise / Visum (Flug)

Ich bin mit airberlin von Nürnberg über Düsseldorf nach Stockholm geflogen und habe ca. 120€ gezahlt. Der Preis war deswegen etwas höher, da ich noch keinen Rückflug gebucht hatte (zum Glück, denn ich habe mich im November entschieden zu verlängern). Es ist gut zu wissen, dass es in Stockholms Umland mehrere Flughäfen gibt, am einfachsten ist es, wenn man zum Arlanda airport fliegt. Von dort kann man die knapp 70 Kilometer in die Innenstadt entweder mit dem Arlanda express (10 Minuten, 120 SEK), dem Pendeltåg (ca. 35 Minuten, 140 SEK) oder dem Bus und dem Pendeltåg (ca. 60 Minuten, kostenlos mit SL-Karte) zurücklegen. Es gibt aber an den Hauptanreisetagen auch Busshuttle des Universitätsverbandes der Stockholmer Hochschulen, die die Studenten kostenlos in die Stadt bringen und in denen man sogar eine Goodie-bag mit kostenloser Simkarte und anderen Kleinigkeiten bekommt. Dieser Bus, den ich auch genommen habe, fährt etwas länger als eine Stunde und klappert alle Unis in der Stadt ab, so macht man schon eine kleine Rundfahrt. Ob er allerdings bis zur SH fährt, weiß ich nicht, da ich schon am Hauptbahnhof ausgestiegen bin. Zur SL-Karte: Dieses Kärtchen kostet einmalig 20 SEK und kann mit verschiedenen Tarifen aufgeladen werden; es gibt es unter

Anderem im Pressbyrån, an allen U-Bahn-Stationen und im 7-Eleven; man braucht es für alle öffentlichen Verkehrsmittel (U-Bahn, Bus, Straßenbahn und die meisten Fähren zwischen den Inseln sind inbegriffen). Es gibt reduzierte Preise für Studenten, womit ein Dreimonatsticket ca. 150 Euro kostet. Den Studentenausweis erhält man erst während der Orientierungstage, da man aber so gut wie nie kontrolliert wird, könnte man es wagen, sich von Anfang an das reduzierte Ticket zu kaufen.

Die SH liegt direkt an der Pendeltågstation Flemingsberg, 20 Minuten vom Hauptbahnhof entfernt.

3. Unterkunft (Wohnheim, privat)

Es gibt verschiedene Wohnheime in Stockholm, dazu gehören Lappis im Norden und Björnkulla ca. 10 Minuten zu Fuß von der SH entfernt. Ich selbst habe nicht in Björnkulla gewohnt, sondern in einem anderen Wohnheim, in dem ich aber nur deswegen einen Platz bekommen habe, weil mein Freund, der zur gleichen Zeit sein Auslandssemester in Stockholm verbracht hat, dort einen Platz bekommen hat und ich mit einziehen konnte. Ich war ein paar Mal in Björnkulla und es ist eine hübsche Anlage mit freundlichen Zimmern und viel Natur außenherum. Der Vorteil ist, es wohnen fast alle internationalen Studenten dort und man ist nie allein. Nachteilig ist aber, dass man sehr weit von der Innenstadt entfernt ist und vor allem nachts nur wenige Züge zurückfahren.

Von Januar bis Ende März habe ich noch in einer Privatwohnung gewohnt, die ich über Facebook gefunden hatte. Sollte man also vom Wohnheim eine Absage erhalten, kann man versuchen, in einer der zahlreichen Facebookgruppen etwas zu finden, dort werden täglich neue Zimmer und Wohnungen inseriert.

Preislich kann ich zu Björnkulla nichts sagen, ich habe aber in dem Wohnheimszimmer in Idun ca. 500€/Monat gezahlt (für 29 m², die ich mir mit meinem Freund geteilt habe) und in der Wohnung 360€ (für 56 m²).

4. Studium (Lehrveranstaltungen / Stundenplan) sowie Sprachkurse (kostenlos, kostenpflichtig) an der Gastuniversität

Eine Kursübersicht ist unter

http://www.sh.se/p3/ext/content.nsf/aget?openagent&key=sh_utbildning_kurs_b_sv zu finden. Meine Kurse waren

- Intermediate Microeconomics
- Econometrics
- Financial Economics
- International Marketing Strategy
- Environmental Economics

Außer International Marketing Strategy, in dem die Mehrheit Exchange Students waren, war ich fast überall die einzige internationale Studentin im Kurs, was mir sehr gefallen hat, denn so hat man wirklich erlebt, wie die schwedischen Studenten ticken. Das Semester ist an der SH anders unterteilt als in Deutschland; man hat 4 Perioden pro Semester, die jeweils 4 bis 5 Wochen dauern und in denen man jeweils nur einen Kurs hat (plus Sprachkurs). Am Ende der 4 Wochen Vorlesung schreibt man die Klausur, in manchen Fächern kriegt man auch ein Home Exam oder muss Hausaufgaben erledigen, die in die Note einfließen. Allgemein kann man sagen, dass man weniger Unistress hat als in Deutschland. Man muss in der Regel nur zwei bis

dreimal die Woche zur Vorlesung, hat ein paar Hausaufgaben oder Gruppenarbeiten und lernt dann für die Klausur. Auch während der Vorlesungen wird darauf geachtet, dass alle mitkommen, es gibt immer 15 Minuten Fikapause und die Professoren sind alle sehr entspannt (dass man sie mit Vornamen anspricht, ist in Schweden auch selbstverständlich). Ich habe auch alle drei Sprachkurse belegt, die am Anfang sehr hilfreich waren. Wenn man aber flüssig Schwedisch lernen will, sollte man zusätzlich die kostenlose Zeitung Metro lesen und so oft wie möglich das Gespräch mit den Einheimischen suchen.

5. Betreuung an der Gastuniversität (International Office und Fachbereich)

Die Mitarbeiter des International Office sind immer sehr hilfsbereit. Mir wurden alle Fragen, die ich hatte, zu jeder Zeit – auch vor der Mobilität – sehr lieb beantwortet. Vor dem Start des Semesters wird eine Orientierungswoche angeboten, während der man zu IKEA fährt, die anderen Studenten und die Uni kennenlernt und noch einmal alles Wichtige erklärt wird. Man fühlt sich wirklich allzeit gut betreut.

6. Ausstattung der Gastuniversität (Bibliothek, Computerräume, etc.)

Da die SH erst 1996 gegründet wurde, ist sie sehr modern. Die Bibliothek ist zwar wesentlich kleiner als die der Wiso, aber für die Studentenzahl ausreichend und sehr gemütlich. Computer und Drucker sind zahlreich vorhanden, nur an ausreichend vielen Exemplaren der Kursliteratur mangelt es manchmal. Es gibt auch eine Mensa, die ich aber nie besucht habe, da zu teuer, und eine Cafeteria. Außerdem gibt es einen Buch- und Schreibwarenladen und sogar ein Pub, in dem die Preise sehr studentenfreundlich sind und wo oft Partys und andere Events von der Student Union und dem Erasmus Student Network (ESN) stattfinden.

7. Alltag & Freizeit (Sehenswertes, Kulinarisches, Geld-Abheben, Handy, Jobs)

In Stockholm wird es nie langweilig! Es gibt unzählige Museen, Konzerte, Attraktionen, Bars und Nachtclubs. Wenn man raus aus der Stadt möchte, empfehle ich einen Trip auf die Schäreninseln, das Archipel vor Stockholm. Ich bin gleich am ersten Wochenende nach Blidö gefahren (ca. 3 Stunden mit der Fähre) und habe dort eine Kanutour gemacht. Sehenswert in der Stadt ist natürlich Gamla Stan, die - Altstadt, das Hipsterviertel Södermalm, aber auch Djurgården mit seinem Freizeitpark Gröna Lund. Dort kann man sich eine Saisonkarte für ca. 250 SEK kaufen, mit der man auch alle Konzerte besuchen kann, die im Park stattfinden. Ich war zum Beispiel auf Konzerten von Iggy Pop und Mando Diao.

Wenn man Trips in andere Teile Schwedens oder des Baltikums machen möchte, gibt es organisierte Touren des ESN, ich selbst habe aber alle Trips selbst organisiert und damit Geld gespart. Ich bin nach Kopenhagen, Riga, Vilnius, Göteborg und Lappland gefahren. Letzteres ist ein absolutes Muss! Die Erfahrung, im Januar im tief eingeschneiten und zugefrorenen winterlichen Wald auf dem Hundeschlitten oder dem Schneemotorrad zu sitzen und abends von der Sauna in den null Grad kalten See zu springen, macht man nie wieder.

Geld kann man an jedem Bankomat abheben, mit der DKB Studentenkreditkarte ist das auch kostenlos. Allerdings zahlt in Stockholm und Schweden fast niemand in bar, selbst eine Briefmarke für 10 SEK wird mit Karte gezahlt.

Für das Handy habe ich eine Zeit lang eine kostenlose Simkarte von Halebop gehabt, in der für vier Wochen Surfen, Telefonieren und SMS inbegriffen waren. Als

die abgelaufen war, habe ich den Tarif „Fastpris Mini“ von Comviq gekauft. Die Comviq Simkarten werden immer mal wieder gratis in der Innenstadt verteilt, ansonsten kann man sich das aber auch in jedem 7-Eleven oder Pressbyrån kaufen. Für 95 SEK kriegt man 1 GB Datenvolumen und je 100 Freiminuten und –SMS für 30 Tage.

Essen gehen ist in Stockholm leider sehr teuer, zumindest, wenn man es abends tut. Mittags haben viele Restaurants unter der Woche Lunch-Angebote, bei denen man für ca. 90-100 SEK ein Hauptgericht plus Salat, Brot, Butter, Kaffee, Tee und Wasser bekommt. Die Küche ist eher rustikal und einfach, typisch sind Fisch oder Fleischbällchen mit Preiselbeeren und Kartoffeln. Allgemein ist die schwedische Küche sehr deftig, sahnig und buttrig. Zum Nachtschisch und zum Fika isst man Zimt- oder Kardamomschnecken, Kuchen, zur Weihnachtszeit Safrangebäck und um Fasching sog. Sémlor, Kardamom-Hefeteilchen, die mit Marzipan und Sahne gefüllt sind. Ebenfalls üblich an Weihnachten ist das Julbord (zu deutsch „Weihnachtstisch“), ein Buffet mit Schinken, einlegtem Hering, Räucherlachs, Würstchen, Kartoffelgratin, Köttbullar, Salaten, und vielem mehr.

8. Finanzielles (Lebenshaltungskosten, Stipendien)

Die Lebenshaltungskosten sind sehr hoch. Pro Monat sollte man schon ca. 700 – 1000 Euro rechnen, je nachdem, wie viel Miete man zahlen muss und wie viele Freizeittrips man plant. Durch die hohe Miete in den ersten beiden Dritteln meines Aufenthalts hatte ich recht hohe Ausgaben. Das Erasmusstipendium deckt aber zum Glück einen Teil davon ab.

9. Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Dieses Auslandssemester war eine wahnsinnig wertvolle Erfahrung für mich und ich bin sehr froh, sie gemacht zu haben. Die Zeit war einfach unfassbar spannend und abwechslungsreich, ich habe tolle Leute kennengelernt, eine neue Sprache gelernt und in Stockholm eine zweite Heimat gefunden! Die Schweden sind sehr herzliche und hilfsbereite Leute und man fühlt sich sehr wohl in Stockholm und dem Rest des Landes.

Solltet ihr mehr wissen wollen, könnt ihr mich unter katharina.adler@fau.de erreichen, ich helfe gerne weiter! Ich habe auch einen Blog über meine Zeit in Stockholm geschrieben, das ist vielleicht hilfreich, wenn ihr mehr über den Alltag und das Unileben dort erfahren wollt: <https://kathiinsweden.jimdo.com/> Dort findet ihr Informationen über alles, was nicht in diesen Erfahrungsbericht passt.

10. Wichtige Ansprechpartner und Links

Im International Office der SH helfen einem Nicholas Malmdahl und seine Kollegen immer gerne weiter. Die Mailadresse ist exchange@sh.se. Allgemeines zur Uni und den Kursen findet sich auf der Website der Uni, www.sh.se.

Infos über den Flughafen mit An- und Abreisemöglichkeiten findet man unter <https://www.swedavia.com/arlanda/>.

Zugverbindungen nach Lappland, Kopenhagen oder Göteborg finden sich unter www.sj.se und <https://mtrexpress.se/sv> (für den Schnellzug nach Göteborg). Nach Kiruna fährt der SJ Nachtzug 94 in Richtung Narvik. In Lappland war ich im Camp Alta (<http://www.campalta.se/>), ein sehr empfehlenswertes Camp! Die Mitarbeiter sind freundlich, die Hütten gemütlich, die Sauna riesig und es werden phänomenale Touren organisiert. Zudem ist der Preis wirklich in Ordnung.