

# **Erasmus – Erfahrungsbericht**

Gastuniversität: *Södertörns Högskola*

In Stockholm, Schweden

Wintersemester 2022/2023

**Universität Bremen**

Bachelor: Kommunikations- und Medienwissenschaften

20.01.2023

## **Vorbereitung:**

Die Vorbereitungen für mein Auslandssemester begannen im Januar 2022 mit meiner Erasmus-Bewerbung an der Universität Bremen. Hierfür nutzt man das Mobility-Online Portal, in dem einem Schritt für Schritt aufgeführt wird, was man machen, beantragen und hochladen muss. Anfang März kam dann eine Zusage per Mail: Für mich ging es nach Schweden. Um genauer zu sein an die Södertörns Högskola in Flemingsberg, einem Vorort von Schweden (15min mit dem Zug von der Centralstation in Stockholm entfernt). Ab dem Moment gingen die richtigen Vorbereitungen los, die sich bis zum Sommer gezogen haben: Bewerbung an der Gastuniversität, Kurswahl, Learning Agreement, Bewerbung und Überweisung für das Studentenwohnheim und noch weitere Kleinigkeiten. Nachdem all diese bürokratischen Sachen geklärt waren, ging alles sehr einfach und schnell. Am 21.08.2022 ging es schon los. Für die Einreise nach Schweden musste ich als EU-Bürgerin keine speziellen Visa beantragen und ich musste auch keine anderen Dokumente einreichen. Die Einreise ist ganz einfach mit dem deutschen Personalausweis möglich. Man braucht auch keine Aufenthaltsgenehmigung für die 5 Monate.

## **Ankunft:**

Ich bin am 21.08.2022 mit Eurowings von Hamburg nach Stockholm Arlanda geflogen. Ich konnte erst ab dem 22.08 in die Wohnung, weshalb ich die erste Nacht in Stockholm in einem Hotel geschlafen habe. Um vom Flughafen in die Stadt zu kommen kann man entweder den Arlanda Express nehmen (18min, 14€) oder einen Pendeltåg (Pendlerzug, 45min, 3,90€). Am nächsten Tag bin ich dann von der Centralstation in Stockholm nach Flemingsberg mit dem Pendeltåg gefahren (17min). Von der Station bin ich dann mit meinem Gepäck noch 10 Minuten zu meinem Studentenwohnheim gelaufen. Dort angekommen war die Tür offen und ich konnte mir im ersten Stock meinen Zimmerschlüssel abholen. Mein Zimmer war 23qm groß inklusive Küche und Bad. Um ein bisschen Geld zu sparen, habe ich mir das Zimmer mit einer anderen Erasmus-Studentin aus Mexiko geteilt. Für mich persönlich hat das gut funktioniert, jedoch muss man dazu sagen, dass es schon anstrengend sein kann, sich für 5 Monate einen so kleinen Raum zu teilen. Da ist Rücksichtnahme und Toleranz gefragt.

## **Allgemeine Informationen zur Partnerhochschule:**

Die Södertörn Högskola ist noch eine sehr junge Hochschule und existiert erst seit 1996. Sie bietet Kurse in den Bereichen Geistes- und Sozialwissenschaften, Naturwissenschaften und Technik an. Insgesamt werden über 100 Kurse und 13 Masterstudiengänge auf Englisch angeboten (siehe: <https://www.sh.se/english/sodertorn-university>). Die Universität selbst liegt 15 Minuten südlich von Stockholm Centralstation und ist von der Stadt aus einfach mit dem Zug (Pendeltåg) zu erreichen.

## **Kurswahl /Kursangebot/ -beschränkungen für ERASMUS-Studierende:**

Als Medien- und Kommunikationsstudentin im Bachelorstudium war die Kursauswahl im Wintersemester nicht sehr üppig. Es gab weitaus mehr Masterkurse und es wurden auch mehr Kurse im Sommersemester angeboten. Trotzdem habe ich einen Kurs passend zu meinem Studium belegt und ansonsten konnte ich gut in andere Bereiche wie Tourismusmanagement und Eventmanagement reinschnuppern. Zusätzlich habe ich auch noch zwei Schwedischkurse über 12 Wochen hinweg belegt, die von der Universität für internationale Studierende angeboten wurden.

## **Unterkunft:**

Die Södertörns Högskola bietet internationalen sowie nationalen Studierende zwei Studentenwohnheime als Unterkunft an, einmal Björnkulla und einmal Flemingsberg Centrum. Björnkulla umfasst vier gelbe Schwedenhäuser, die alle um einen kleinen Innenhof angeordnet sind. In jedem Haus kommen auf zwei Stockwerken 16-18 Studierende unter. Es gibt nur Einzelzimmer mit eigenem Bad und die Küche wird sich zu acht geteilt (jedes Stockwerk hat eine Küche). Die Häuser liegen im Wald und es braucht zu Fuß ungefähr 20 Minuten zur Universität. Während meiner Zeit in Schweden fanden in Björnkulla die meisten Partys statt - vor allem kleine Küchenpartys. Ich habe in Flemingsberg Centrum gewohnt. Das „Hochhaus“ ist zu Fuß 5-7min von der Universität entfernt und liegt direkt im Zentrum Flemingsbergs. Unten im Haus befindet sich eine Poststelle, ein Frisör, zwei Supermärkte und noch einige weitere Geschäfte. In Flemingsberg Centrum gibt es sowohl Einzel- als auch Doppelzimmer und jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad und eine eigene Küche. Im ersten Stock gibt es einen Partyraum, den man für größere Feiern kostenfrei mieten kann (muss man sich nur rechtzeitig drum kümmern). Beide Studentenwohnheime haben ihre Vor- und Nachteile. Für mich persönlich war Flemingsberg Centrum die richtige Entscheidung, aber für alle die gerne

viel Trubel und viele Partys um sich rum haben, ist Björnkulla wahrscheinlich die bessere Entscheidung.

### **Sonstiges:**

*Handyvertrag:* Mit meinem deutschen Congstar-Handyvertrag hatte ich überhaupt keine Probleme in Schweden. Fast überall gibt es Netz und durch das EU-Roaming fallen weder beim Telefonieren noch beim Surfen zusätzliche Kosten an. Ich konnte meinen Vertrag also ganz einfach weiter nutzen.

*Finanzen:* Die Schweden zahlen fast alles mit Karte oder Swish. Swish ist ein mobiles Bezahlungssystem in Schweden, welches sich allerdings ausschließlich mit einem schwedischen Konto verbinden lässt und dieses kann man nur mit einer schwedischen Personalnummer eröffnen (die bekommt man nicht als Erasmus-Student). Zum Glück habe ich nur ein einziges Mal erlebt, dass ich etwas nicht zahlen konnte, weil dort nur Swish akzeptiert wurde. Ansonsten reicht eine Debit- oder Kreditkarte vollkommen aus, um in Schweden zurecht zu kommen. Ich selbst hatte nicht einmal schwedisches Bargeld in der Hand.

*Pendeltåg:* Das Hauptverkehrsmittel, um nach Stockholm-Stadt zu kommen ist der Pendeltåg. Durch die Mekanat-Karte, die man als Erasmus-Student erhält und die als Studentenausweis dient, bekommt man Studentenrabatte auf die Züge des SL (Stockholm Lokaltrafik). Damit kostet eine Einzelkarte (2022/2023) nur 2,60 SEK statt 3,90 SEK. Für mich hat sich ein 3-Monatsticket (180€) gelohnt, da ich schon sehr häufig pro Woche in die Stadt gefahren bin. Man kann so oft wie man möchte damit in die Stadt fahren und muss nicht ständig daran denken, dass jede Fahrt extra Geld kostet.

*Wetter:* Schweden ist in den Wintermonaten definitiv kalt und dunkel. Sowohl im Wintersemester ab November sowie im Sommersemester bis Mitte März. Egal in welchem Semester man Erasmus in Schweden absolviert, warme und dicke Kleidung sowie vielleicht Vitamin D-Tabletten dürfen nicht fehlen.

### **Nach der Rückkehr:**

Nach meiner Rückkehr im Januar 2023, gab es ein paar bürokratische Dinge, die noch zu erledigen waren. Das Schreiben eines Erfahrungsberichts, das Durchführen einer EU-Umfrage sowie das Einreichen einiger Dokumente wie das Transcript of Records. Nachdem all diese

Dokumente hochgeladen waren, wurde die zweite und letzte Rate des Erasmus-Geldes ausgezahlt.

### **Fazit:**

Die Zeit in Schweden war super schön und eine Erfahrung, die ich definitiv nicht mehr missen möchte. Man lernt eine neue Kultur und ein neues Land ganz anders kennen als nur bei einem Urlaub und man schließt während seines Aufenthaltes viele neue, internationale und schöne Freundschaften, die auch nach dem Auslandssemester bestehen bleiben werden. Ich kann nur jedem, der die Chance dazu bekommt, empfehlen ein Auslandssemester zu machen!

### **Fotos:**

