

**Universität Bremen**  
**Erasmus Erfahrungsbericht zur Södertörns**  
**Högskola**  
**Wintersemester 2023/24**  
**August – Januar**

## **Vorbereitung**

In der Vorbereitungszeit gab es nichts zu beachten, was nicht von der Universität Bremen klar und mehrfach kommuniziert wurde. Auch die vorherige Recherche bei der Entscheidung in welches Land ich gehe lief problemlos und der Fachbereich 7 stand mir bei Fragen zur Verfügung. So war es kein Problem die entsprechenden Fristen wie beispielsweise, das Abschicken der Bewerbung bis zum 15.12. einzuhalten. Zudem fand ich es noch wichtig, die Erasmus- Informationsveranstaltungen des Fachbereichs vor dem Ende der Bewerbungsfrist zu besuchen da einem da schon noch viele Informationen mitgegeben werden.

Nach erfolgreicher Bewerbung kamen die weiteren Informationen von der Gasthochschule per Mail. Auch dort wurden die entsprechenden Fristen und weitere wichtige Dinge klar kommuniziert.

## **Formalitäten im Gastland**

Da Schweden zur EU gehört, gab es dort keine Formalitäten zu erledigen. Es ist kein Visum oder kein Anmelden irgendwo vor Ort erforderlich. Allerdings sollte man sich vorher eine Kreditkarte für den Einsatz in Schweden beantragen da in Schweden durchweg per Karte gezahlt wird, sei es in einem Buchladen oder in einem kleinen Café. Somit ist es nicht notwendig sich vorher Schwedische Kronen zu organisieren, die Kreditkarte genügt völlig. Ich war auch in einigen kleineren schwedischen Dörfern unterwegs, selbst da war Kartenzahlung der Standard.

## **Allgemeine Informationen**

Die Södertörns Högskola befindet sich in Flemingsberg, Huddinge. Dies ist ein Vorort von Stockholm, allerdings sind es mit der Bahn von der Flemingsberg Station lediglich ca. 20 Minuten bis in das Stadtzentrum Stockholms. Zudem ist die Flemingsberg Station sowie der Busbahnhof, je nach Unterkunft, direkt vor der Haustür.

Die Anreise verlief problemlos, ich bin nonstop zum Arlanda Airport geflogen und habe da den Arlanda Express zum Hauptbahnhof und von da aus den Pendeltåg zur Flemingsberg Station genommen.

Die Universität befindet sich somit zwar in einem Vorort allerdings sind alle wichtigen Geschäfte dennoch zu Fuß erreichbar und alles, was man braucht gibt es dort in unmittelbarer Nähe (Supermärkte, Restaurants, Cafés, Ärzte, Apotheken, Fitnessstudios).

Die offizielle Anreise war wahlweise an einem Montag oder Dienstag. Die Orientierungswoche begann an dem Mittwoch und ging bis zum Samstag. Die O-Woche war gut gestaltet und man lernt viele neue Leute kennen, die alle in der gleichen Situation wie man selbst sind. Es wurden generelle Informationen und andere wichtige Dinge wie beispielsweise die Nutzung des Studierenden-Accounts erklärt. Auch Fragen waren erwünscht und wurden gut beantwortet. Ich kann nur empfehlen die O-Woche voll in Anspruch zu nehmen, oft gab es mittags auch eine Fika

(schwedische Kaffeepause) oder sogar ein Mittagessen mit Wraps. Am Samstag endete die O-Woche mit einer kostenlosen Bustour durch Stockholm.

Der Campus der Universität ist sehr schön (vor allem im verschneiten Winter) und modern. Die Bibliothek bietet sich sehr zum Arbeiten an und das Ambiente sowie die Ausstattung an sich ist herausragend. Es gibt zwei Cafeterien, in denen es Snacks für die Fika oder auch Mittagessen gibt. Preis-leistungstechnisch kann ich die Cafeteria unter der Bibliothek empfehlen.

## **Kurswahl/Kursangebot**

Die Kursauswahl erfolge nach Aufforderung per Formular per Mail. Es musste der Erst- und Zweitwunsch angegeben werden und man konnte sich bereits vorher auf der Universitätswebsite detailliert informieren da die bereitgestellten Informationen sehr gut sind. Zudem wurde in der Mail auch ein Leitfaden mitgeschickt, wie man vorgehen kann.

Das Kurssystem in Schweden ist anders als hier in Deutschland. Es ist in einzelnen Perioden aufgeteilt. So war es an der Södertörns Högskola so, dass das Semester in vier Perioden aufgeteilt war und jede Periode ca. fünf Wochen verlief. Dabei war die letzte Woche der Periode immer die Prüfungswoche. In dieser musste die Prüfung abgelegt werden oder die Hausarbeit angefertigt werden. Wichtig ist, dass es in jeder Periode nur einen Kurs gibt, es gibt also keine Kurse parallel wie in Deutschland. Lediglich der Sprachkurs Swedisch for International Students verläuft parallel, dies ist aber zu bewältigen.

Zudem lässt sich zu der Lehre noch sagen, dass oft auf Gruppenarbeiten und auf das miteinander gesetzt wird, was ich rückblickend angenehm fand, da so auch während der Kurse der Kontakt mit anderen entsteht. Insgesamt empfand ich das System als interessant, da sich so viel mehr auf einen Kurs konzentriert werden kann. Oft war es auch so, dass der Universitätskurs lediglich zwei bis dreimal pro Woche stattfand, in der übrigen Zeit musste man den Kurs vor- oder nachbereiten, so dass viel in Eigenarbeit (und in Gruppen) stattfindet.

## **Unterkunft**

Für die Unterkunft muss man sich rechtzeitig bewerben, dies wird allerdings per Mail von der Gasthochschule kommuniziert. Zur Auswahl stehen zwei Wohnheime: Björnkulla und Flemingsberg Centrum. Das Flemingsberg Centrum befindet sich unmittelbar in Nähe der Universität und zentral zu allem wichtigen (Supermärkte, Restaurants, Cafés, Ärzte, Apotheken, Fitnessstudios). Björnkulla befand sich etwa 15 bis 20 Gehminuten, oder 10 Minuten mit dem Bus von der Universität entfernt und liegt in einem Wald umgeben von Natur. Für beide Wohnheime gibt es in der Bewerbung die Option sich auf ein Einzelzimmer oder geteiltes Doppelbettzimmer zu bewerben. Ich habe mich auf ein Einzelzimmer beworben und auch bekommen, dies kann ich nur empfehlen, da selbst in einem Doppelbettzimmer das Zimmer lediglich so groß wie das Einzelzimmer ist und es dementsprechend sehr eng sein kann für zwei Personen. Zudem habe ich mich für das zentralere Wohnheim Flemingsberg Centrum entschieden.

Im Folgenden gebe ich noch eine detaillierte Beschreibung der beiden Wohnheimzimmer.

In Björnkulla gibt es ein möbliertes Zimmer mit Bett, Schreibtisch, Schreibtischstuhl, kleiner Kühlschrank, Sessel, Schrank. Zudem gibt es lediglich eine kleine Küchenzeile, da es ansonsten in Björnkulla Gemeinschaftsküchen gibt. Da in Björnkulla aber lediglich andere Studierende leben, kann das cool werden, um Leute kennenzulernen.

Im Flemingsberg Centrum gibt es all das, was es in Björnkulla gab und zusätzlich noch einen Esstisch mit zwei bis drei Stühlen sowie eine eigene größere Küche, mit Herd, Ofen, großem Kühlschrank mit Kühltruhe, einigen Schränken für Lebensmittel und generell viel Stauraum da es hier keine Gemeinschaftsküchen gibt.

In beiden Unterkünften gibt es eigene Badezimmer. Hierbei ist es auch wichtig zu erwähnen, dass im Flemingsberg Centrum nicht nur andere Studierende leben, dies ist aber kein Problem da es viele Stockwerke sind und die meisten Studierenden auf die ersten vier bis fünf Stockwerke gelegt werden.

Zudem gibt es in beiden Unterkünften Wäscheräume mit Waschmaschine und Trockner.

Selbstverständlich gibt es auch in beiden Unterkünften WLAN mit gestelltem Router.

Für mich war das Wohnheim Flemingsberg Centrum die richtige Entscheidung, da es auch von der Quadratmeteranzahl vier bis fünf Quadratmeter größer ist, einen Esstisch bietet und eine eigene, vollausgestattete Küche. Allerdings kann ich verstehen, dass Björnkulla auch eine Option ist, um mehr Gemeinschaftsgefühl mitzubringen. Allerdings gab es auch im Flemingsberg Centrum einen Partyraum, den man kostenlos mieten konnte, so gab es dort auch die Möglichkeit sich gemeinsam zu treffen und beispielsweise Geburtstage zu feiern.

Alle Informationen, zu beide Wohnheimen, sowie entsprechende Mietkosten, lassen sich auf der Universitätswebsite der Gasthochschule nachlesen.

## **Sonstiges**

Das Leben in Schweden, vor allem in Stockholm, ist verglichen zu Deutschland teurer, dies gilt sowohl für Lebensmittel als auch für andere Dinge.

Der ÖPNV in Stockholm ist gut ausgebaut und für ca. 55 Euro pro Monat (monatlich buchbar) kann man sich ein Ticket kaufen, mit dem man fast alles befahren kann (sogar Fähren, was sehr schön sein kann).

Zudem würde ich empfehlen dem ESN (Erasmus-Student-Network) beizutreten, da diese viele Events und Reisen im Laufe des Semesters organisieren und diese Preisleistungstechnisch auch sehr gut gestaltet sind. So gab es Reisen in die baltischen Länder, nach Norwegen und innerhalb Schwedens. Das Highlight war definitiv die Reise ins Finnish Lapland Anfang Dezember, ich kann es nur empfehlen die Reise anzutreten, falls es zeitlich passt.

## **Nach der Rückkehr**

Per Mail wurde ich bereits rechtzeitig von der Universität Bremen informiert, was es vor und nach der Rückreise zu beachten gibt, so dass ich perfekt vorbereitet war und nur noch die entsprechenden Dokumente unterschreiben lassen, musste wie beispielsweise das Confirmation of Erasmus Study Period Formular. Zudem musste das Transcript of Records erstellt werden, was an der Södertörns Högskola, ähnlich wie auf Pabo, online funktioniert. Dies ist aber auch alles in Mobility-Online dokumentiert, so dass man immer nachsehen kann, was ansteht und was fehlt.

## **Fazit**

Ich kann das Auslandssemester, vor allem nach Stockholm, uneingeschränkt empfehlen, da es eine einmalige, einzigartige Erfahrung ist, die einem auch hilft, sich persönlich weiterzuentwickeln in dieser einzigartigen Konstellation nochmal weiter weg von zuhause. Da die Organisation beider Universitäten einwandfrei war, bekräftigte diese Entscheidung nur. Ich habe viele neue Menschen kennengelernt aber auch Einblicke in viele neue Kulturen bekommen, sowie auch die schwedische Kultur rund um die Fika, die ich nicht missen will.