

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>2023</b> <small>(akademischen Jahr)</small>
<b>Studiengang:</b>	<b>Wirtschaftspolitischer Journalismus</b>	<b>Zeitraum (von bis):</b>	<b>15.01.2023 - 04.06.2023</b>
<b>Land:</b>	<b>Schweden</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Stockholm</b>
<b>Universität:</b>	<b>Stockholm Universitetet</b>	<b>Unterrichtssprache:</b>	<b>Englisch</b>
<b>Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)</b>		<b>ERASMUS</b>	

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:  
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 <small>(niedrig)</small>	2	3	4	5 <small>(hoch)</small>
Soziale Integration:					x
Akademische Zufriedenheit:			x		
Zufriedenheit insgesamt:					x

ECTS-Gebrauch:    JA:                    NEIN: **x**

### Vorbereitung

**Bewerbung / Einschreibung**

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Ich habe sehr frühzeitig Kontakt mit der Erasmus-Koordinatorin vor Ort gehabt. Sie hat mir alle Unterlagen zukommen lassen und sich auch immer versichert, dass ich alles gelesen und eingereicht habe. Dadurch hatte ich das Gefühl, nichts verpassen zu können. Sie hat in den Mails auch immer alle Fristen eingetragen und sich darum gekümmert, dass bspw. meine Kurs-Anmeldung rechtzeitig stattfindet. Den Stundenplan habe ich automatisch über meinen Kurs bekommen. Da die Kurse blockweise stattfinden, war eine Überschneidung überhaupt nicht möglich.

**Finanzierung** (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Ich habe die ERASMUS-Förderung der ersten Stufe für Schweden bekommen, ansonsten hatte ich keine Stipendien o.ä.

**Dokumente** (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

-

**Sprachkurs** (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Ich habe an der TU Dortmund fünf Semester lang einen Schwedisch-Sprachkurs gemacht und auch vor Ort konnte ich an dem Niveau anknüpfen. Es ist für das Erasmus-Programm allerdings nicht notwendig, da nur Kurse auf Englisch angeboten werden.

## Während des Aufenthalts

### **Ankunft** (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Ich habe ein Zimmer im Wohnheim in Uni-Nähe bekommen. Am Tag des Einzugs konnte ich an der Uni meinen Schlüssel abholen und dann mein Zimmer beziehen. Vorab habe ich die genauen Informationen per Mail bekommen und sowohl der Ort zum Schlüssel Abholen als auch das Wohnheim selbst waren leicht zu finden.

### **Campus** (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Ich habe nicht am Hauptcampus studiert, sondern in einem gesonderten Vorlesungsgebäude etwas außerhalb. Sowohl dort als auch am Hauptcampus gab es Essensmöglichkeiten und Bibliotheken, das Essen war allerdings sehr teuer (umgerechnet mindestens 9 Euro), ein richtiges Mensa-Feelings war das nicht. Das Büro meiner Erasmus-Koordinatorin war auch in meinem Vorlesungsgebäude, ich habe sie allerdings vor Ort nicht benötigt.

### **Vorlesungen** (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

In den Vorlesungen haben wir vor allem viel diskutiert. Als Prüfungsleistung musste ich während des Semesters ein Logbuch führen und am Ende eine Hausarbeit abgeben. Der Professor war sehr entspannt und offen für Kritik und Wünsche. Es kam immer wieder Input von ihm, meistens hat er aber eher die Diskussionen geleitet und war sehr offen für unsere Meinungen.

### **Wohnen** (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Ich habe mich über die Uni auf verschiedene Wohnheime bewerben können und habe einen Platz bekommen. Es hieß, dass die Wahrscheinlichkeit dafür bei etwa 50 Prozent lag. Ich habe umgerechnet etwa 450 Euro pro Monat gezahlt, also fast die gesamte Erasmus-Förderung (was für Stockholm aber tatsächlich noch recht günstig war). Die Zimmer für Austauschstudierende waren teilmöbliert, ich hatte dort schon ein Bett, einen Schreibtisch mit Stuhl, einen Schrank und noch ein paar Dinge, die mir meine Vormieterin dagelassen hat (was recht üblich ist). Wenn man keine Wohnung über die Uni bekommt, kann man versuchen, privat bei Leuten aus den Wohnheimen unterzukommen. Viele Leute vermieten ihre Zimmer für ein ganzes Semester und durch das Wohnheim habe ich am meisten Leute kennengelernt, weshalb ich das definitiv als Alternative empfehle.

### **Unterhaltskosten** (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

In Museen gibt es leider keine kostenlosen Eintritte mehr, das war im Vorjahr noch anders, wurde allerdings von der neuen Regierung im Jahr 2022 geändert. Die Lebensmittelpreise sind recht hoch und vor allem auswärts zu essen ist ziemlich teuer (bspw. keine wirklich günstigen Angebote für Studierende). Man kann in vielen Buchläden o.ä. nach Rabatten fragen, oft gibt es nämlich Ermäßigungen.

### **Öffentliche Verkehrsmittel** (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Stockholm hat ein sehr gutes Metro-Netz und auch viele Busse in der Stadt. Als Student\*in zahlt man dennoch etwa 170 Euro für drei Monate, die man auch nicht von der Uni erstattet bekommt o.ä.. Die Tickets konnte man sich ganz einfach per App kaufen und dann entweder auf dem Handy vorzeigen oder sich auf eine Karte laden, die man sich an allen Metrostationen kaufen kann. Die Busse und Metros fahren tagsüber sehr regelmäßig, unter der Woche musste man abends jedoch rechtzeitig heimfahren, da die Metros nicht die ganze Nacht durchgefahren sind. Für mich waren der Bus 50 zu meinem Wohnheim und die rote Metro-Linie von der Uni zur Innenstadt am wichtigsten.

Ein Fahrrad habe ich mir vor Ort gebraucht gekauft, allerdings hat sich das erst ab April so richtig gelohnt, da davor noch viel Schnee lag.

Ich habe vor allem in den ersten Wochen durch meine Kurse und auf Wohnheimpartys Leute kennengelernt. Es gibt auch Sprachcafés für alle verschiedenen Sprachen, ich bin bspw. freitags zum schwedischen Café gegangen. Dort spricht man dann eine Stunde lang in der jeweiligen Sprache und verbessert somit seine Kenntnissen, man kann aber auch gut Leute dadurch kennenlernen.

**Nachtleben / Kultur** (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Stockholm hat unglaublich viele Sehenswürdigkeiten und Museen, die sich lohnen. Vom ESN wurde in der ersten Woche eine kleine Stadttour geplant, darüber hinaus kann ich die Free-Walking-Tour durch die Stockholmer Altstadt empfehlen.

Es gibt sehr viele Bars in Stockholm und auch einige coole Clubs. In vielen Clubs gilt allerdings eine Altersgrenze von 23+. Generell ist Alkohol in Schweden sehr teuer, sowohl in den dafür vorgesehenen Läden, als auch vor allem in den Bars und Clubs. Generell ist in den Sommermonaten deutlich mehr los, da man viel längere Tage hat und die Stadt etwas lebendiger wirkt.

Ich habe von Stockholm aus sehr viele Ausflüge gemacht, gerade die schwedische und norwegische Natur lohnt sich sehr um dort im Sommer zu wandern. ESN hat auch mehrere Trips organisiert, allerdings fand ich diese doch immer sehr teuer und habe mit Freund\*innen gemeinsam Dinge organisiert, wodurch wir flexibler und günstiger Urlaub machen konnten. Ich war bspw. Anfang März eine Woche in Lappland um dort Nordlichter zu sehen (von Stockholm aus fährt ein Nachtzug), außerdem habe ich Ausflüge nach Helsinki und Tallinn gemacht (jeweils mit der Fähre) und ich war auch ein paar Tage in Göteborg, was sich sowohl von der Stadt und den Menschen, als auch von der Natur nochmal deutlich von Stockholm unterscheidet.

**Sonstiges** (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Ich konnte meine deutsche Kreditkarte problemlos verwenden. Wenn man einen Nebenjob in Schweden ausüben will, benötigt man eine Personnummer, die man sich dort vor Ort kostenlos erstellen kann. Mit dieser Nummer ist es außerdem möglich, sich einen schwedischen Bank-Account machen zu lassen. Bargeld habe ich dort kein einziges Mal benötigt und in einigen Läden wird es auch gar nicht mehr akzeptiert.

## Nützliches

**Sonstige Tipps und Infos** (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

ESN Stockholm hat einen Instagram Account, über den man vor allem zu Beginn recht viele Infos und Hinweise auf Veranstaltungen o.ä. bekommt.