

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>SoSe 2023</b>
		(akademischen Jahr)	
<b>Studiengang:</b>	<b>Bachelor Physik</b>	<b>Zeitraum</b> (von bis):	<b>Jan. - Juni</b>
<b>Land:</b>	<b>Schweden</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Stockholm</b>
<b>Universität:</b>	<b>Stockholm University</b>	<b>Unterrichts- sprache:</b>	<b>Englisch</b>
<b>Austauschprogramm:</b> (z.B. ERASMUS)		<b>Erasmus+</b>	

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

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

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

### Vorbereitung

#### Bewerbung / Einschreibung

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

Das Bewerbungsverfahren für das Erasmus-Programm ist insgesamt eher unkompliziert. Bei Interesse spricht man am besten zuerst mit den Erasmus-Koordinator:innen der jeweiligen Fakultät (in meinem Fall der Physikfakultät), liest sich die Seiten des Referats Internationales durch, schaut sich die Kurse der Unis, etc.

Die Vorbereitungsphase ist allerdings relativ lang, man muss sich also schon früh sicher sein, in welchem Semester man ins Ausland gehen möchte. Die Bewerbungsfrist für WiSe oder SoSe ist schon im Januar, weshalb ich in meinem Fall etwa ein Jahr vorher die Bewerbung (Transcript of Records, Motivationsschreiben, Lebenslauf) abgeben musste. Die Erasmus-Koordinator:innen unterstützen einen bei dem Bewerbungsprozess sehr. Bis zu Beginn des Auslandssemesters folgen dann noch ein paar Dokumentwechsel zwischen den Unis, der Fakultät und dem Referat Internationales und die Kurse mussten gewählt werden (dazu später mehr).

Kleiner Tipp, falls ihr ein englisches Transcript of Records braucht: Wenn man das BOSS auf Englisch umstellt und dann den ToR runterlädt, ist es automatisch auf Englisch und ihr braucht es nicht selber übersetzen.

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

Die Förderung durch Erasmus war in meinem Semester leider weniger, als die angekündigten 600€, da zu viele Studierenden zugelassen wurden. So konnte man nur für vier Monate gefördert werden, auch wenn man z.B. 5-6 Monate im Ausland war. Neuerdings gibt es in manchen Fällen (z.B. Erstakademiker:in) Social Top-ups, da könnt ihr euch auf den Seiten des Referats Internationales informieren.

Neben der Förderung durch Erasmus habe ich vor und während des Auslandsaufenthalts gearbeitet.

Außerdem habe ich mein Gespartes verwendet. Nur die Erasmus-Förderung reicht leider oft nicht aus, da Stockholm echt sehr teuer ist. Aber wenn man sich dessen bewusst ist und sich vorher schon darauf vorbereitet, ist es machbar.

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

Ich brauchte außer einem normalen Ausweis nichts, das war sehr unkompliziert.

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

Ich habe an der TU Dortmund schon zwei Semester lang vorher einen Sprachkurs gemacht, also A1.1 und A1.2. Die helfen auf jeden Fall, um auf Schwedisch Zimtschnecken zu bestellen, waren aber nicht unbedingt notwendig. Wenn man flüssig auf Schwedisch Hallo, Tschüss, Danke und Entschuldigung (+ ein bisschen mehr) sagen können möchte, reicht der A1.1 Kurs oder ausführlichere Duolingo-Nutzung.

An der Stockholm University (SU) gibt es in jeder Period Sprachkurse, die auch von Null starten. Man kann mit einem Einstufungstest aber auch in den höheren Leveln starten. Sie geben ECTS und sind ein- bis zweimal die Woche abends. Ich hatte leider zu viele Kurse, um auch noch dort einen Sprachkurs zu belegen, aber ich habe immer mal wieder ein bisschen für mich gelernt.

Apps: Ich persönlich mag Duolingo nicht ganz so gerne, zumal es auch nur Englisch-Schwedisch gibt und man damit über seine Zweitsprache eine neue Sprache lernen muss und es mir zu langsam war. Man lernt die Grammatik nicht richtig und es hat einen sehr großen Spiel-Charakter. Ich habe vor ein paar Jahren schon mal ein bisschen Schwedisch mit Babbel gelernt, das fand ich vom Kursaufbau her deutlich besser. Allerdings kostet es auch Geld.

## Während des Aufenthalts

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

Die Anreise nach Stockholm ist sehr unkompliziert. Die beiden Hauptwege, die ich auch jeweils einmal für die An- und Abreise genutzt habe, sind das Flugzeug und der Nachtzug von Hamburg.

Fliegen: Unkompliziert von Köln oder Düsseldorf (Ryanair fliegt jeden Dienstag und Samstag von Köln, wenn man früh bucht, kriegt man Flüge für 25€ (ohne Gepäck)). Man muss vom Flughafen aus dann allerdings noch in die Stockholmer Innenstadt. An den Hauptanreisetagen gibt es kostenlose Bus-Shuttle von der Universität, ansonsten gibt es auch alternative Wege zum Hbf.

Zug: Nachtzug von Hamburg, fährt ohne Umsteigen bis nach Stockholm Hbf durch. Ich konnte nur so mittel-gut schlafen, habe aber auch keinen extra Schlaf-Wagon-Platz gebucht. Insgesamt habe ich 17 Stunden gebraucht. Ich habe das extra nur auf der Rückfahrt gemacht, weil ich genügend Kraft und Schlaf am Tag der Anreise haben wollte. Eine Zugfahrt kostet so ungefähr 50-60 € ab Hamburg. Tipp: Für die Zugverbindung von Dortmund nach Hamburg zumindest auf dem Rückweg ein Flex-Ticket kaufen, mein Zug aus Stockholm hatte zwei Stunden Verspätung und ich musste ein neues Ticket für die DB kaufen.

Die Ankunft in Stockholm hat ebenfalls gut geklappt. Meinen Wohnungsschlüssel habe ich am Hauptcampus (Frescati) abgeholt und bin dann direkt in meine Wohnung eingezogen, die ich in einem der Wohnheime bekommen habe. Mehr als das muss man nicht organisieren, also man muss sich nicht beim Einwohner:innen-Meldeamt oder an der Uni oder so nochmal anmelden.

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

Die Stockholm University (SU) hat einen Hauptcampus (Frescati), wo Fächer wie Biologie, Chemie, Sozialwissenschaften etc. unterrichtet werden. Dann gibt es einen Campus, der fußläufig

ca. 15 Minuten von Frescati entfernt ist (es fährt aber auch ein Bus), der Alba Nova Campus. Dort finden die meisten Physikvorlesungen statt und auch die KTH hat dort Räume. Ich weiß dann noch von einem dritten kleinen Campus, der gegenüber von Alba Nova ist, wo z.B. Mathematikveranstaltungen stattfinden. Ich hatte einen Kurs aber zum Beispiel auch im Karolinska Institut und einen im Filmhuset, einem Kulturzentrum.

Der Hauptcampus ist im Sommer sehr grün, es gibt viele Wiesen und direkt anschließend auch ein paar Felder und einen Wald, in dem man gut spazieren gehen kann. Dort gibt es auch das Studenthuset (da kann man zum Beispiel drucken, es gibt Mikrowellen und ein paar Lernplätze) und die Bibliothek. Auch die grüne Villa (siehe "Sonstiges") steht auf dem Hauptcampus. Insgesamt waren die Räume, in denen ich Kurse hatte, relativ modern und die Alba Nova Gebäude sind auch relativ neu. Im Hauptphysikgebäude verläuft man sich allerdings auch gerne, weil die Raumnummerierung so verwirrend ist. Man sollte vor der ersten Veranstaltung also mindestens 30 Minuten mehr einplanen, um den Raum zu finden.

Eine richtige Mensa wie oft an deutschen Unis gab es in Stockholm nicht. Stattdessen gibt es z.B. im Studenthuset, vor der Bib oder im Hauptphysikgebäude Cafeterien, die aber ziemlich teuer sind und auch keine große "Mittagessen-Auswahl" haben. Ich habe vor meinem Aufenthalt gehört, dass es typisch ist, sich Essen vorzubereiten und in den Mikrowellen, die es in einem der Physikgebäude oder im Studenthuset gibt, aufzuwärmen, allerdings hatte ich persönlich auch nicht so viele Präsenz-Stunden (d.h. Vorlesungen und Übungen), als dass ich mittags nicht hätte nach Hause fahren können.

Als Ansprechpartner:in hatte ich den Erasmus-Koordinator der Physik-Fakultät, der übergangsweise da war. Dementsprechend hatte der auch noch nicht ganz so viel Ahnung von allem, allerdings gibt es jetzt wieder eine feste Koordinatorin, die bei Fragen bestimmt weiterhelfen kann.

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

Die Semester in Schweden sind nochmal in Periods aufgeteilt, jedes Semester hat Period 1 und Period 2. Manchmal gehen Kurse dann aber auch nur eine halbe Period, manchmal eine und manchmal über zwei Periods. Dabei muss man bei seiner Kurswahl achten. Um zu sehen, wie viele Kurse man am besten belegt, kann man auf die "Arbeitsauslastung" schauen, die für jeden Kurs in Prozent angegeben ist. Eine Auslastung von 50% bedeutet dann, dass man zwei Kurse dieser Auslastung wählen kann/sollte. Alle meine Kurse waren auf Englisch, an der SU sind die meisten der Kurse ab dem dritten Studienjahr auf Englisch und mein Sprachniveau (Englisch im Abi) war vollkommen ausreichend.

Ich hatte in der ersten Period einen Kurs von der Filmfakultät (Moving Images and Gender) mit 100% Auslastung über die erste Period und in der zweiten Hälfte der ersten Period einen Medizinphysikkurs (Anatomy, physiology and oncology for international students), der auch 100% Auslastung hatte. In der zweiten Hälfte der ersten Period (alles ein bisschen verwirrend, ich weiß) hatte ich damit 200% Arbeitsauslastung, aber da ich Moving Images and Gender sowieso nur aus Interesse und nicht zum Anrechnen gehört habe, hat das gut geklappt. In der zweiten Period habe ich Modern X-Ray Science (50% Auslastung, ganze Period 2) gehört. Angefangen habe ich auch mit Planetary Systems (auch 50% Auslastung über die ganze Period), weil ich aber sowieso schon weit über den erforderlichen ECTS war, habe ich beschlossen, diesen Kurs wieder abzubrechen.

Zu Moving Images möchte ich gar nicht so viel sagen, weil es mit Physik ja nichts zu tun hat. Nur kurz: Meine Erwartungen wurden nicht ganz erfüllt, aber die Professorin war sehr nett und hilfsbereit, sodass ich auch als Physikstudentin den Kurs belegen durfte. Überhaupt waren alle Professor:innen oder Dozierenden, mit denen ich zu tun hatte, sehr freundlich, hilfsbereit und etwas mehr auf Augenhöhe.

Mein Lieblingskurs war der Anatomie-Kurs. Es war zwar eigentlich nur Medizin und gar keine Physik, aber wir haben in dreieinhalb Wochen von "Was für Knochen haben wir?" bis zu "Wieso brauchen wir Vitamin D?" und auch ein bisschen "Was ist welcher Krebs?" alles rund um den Menschen behandelt. Natürlich eher als eine Art Crashkurs, so viel Zeit war ja auch nicht, aber der Professor war so gut, dass wir ein sehr motivierter Kurs waren. Außerdem haben wir gelernt, Organe und so auf CT- und MRT-Bildern zu erkennen. Die Klausur am Ende fand ich persönlich nicht ganz so gut, weil es ausschließlich auswendig lernen war und man, wenn man ein Detail nicht wusste, keine Punkte bekommen hat. Außerdem lag die Bestehensgrenze bei 60% der Punkte, was ich aus unseren Physikklausuren auch nicht kannte.

Modern X-Ray Science war auch ein bisschen anders, als ich erwartet habe (mehr Festkörperphysik und weniger Medizinphysik), hat aber trotzdem Spaß gemacht. Wir waren nur vier Studierende im Kurs, wodurch eine sehr persönliche Atmosphäre im Seminarraum herrschte. Eigentlich ist der Kurs für Masterstudierende und PhDs ausgeschrieben, da wir aber zwei Bachelorstudierende waren, haben der Professor und seine wissenschaftliche Mitarbeiterin den Kurs sehr an uns angepasst. Wir haben die Vorlesungen als Videos (noch aus Corona) vorab bekommen, sollten sie vor den Kursen anschauen und Fragen beantworten, die auch in die Note einbezogen wurden. Während der Kurszeiten selber (vier Stunden in der Woche) haben wir die Fragen dann noch einmal gemeinsam beantwortet. Als Abschluss haben wir einzelne Projekte bearbeitet und vorgestellt. Teil des Kurses waren außerdem noch einige Exkursionen zu Laboren und dem Karolinska Krankenhaus in den letzten Wochen des Semesters. Der Kurs war insgesamt weniger anspruchsvoll als ich es aus Dortmunder Vorlesungen kenne und eher eine phänomenologische Vorlesung. Theoretiker:innen würde ich stark davon abraten, es wurde keine einzige Formel hergeleitet. Ich fand es so eigentlich sehr gut, weil ich sowieso mehr Kurse in der ersten Period hatte und so den Sommeranfang in Stockholm auch genießen konnte. Das Projekt am Ende war nochmal etwas mehr Aufwand. Generell würde ich euch empfehlen, wenn ihr in beiden Periods unterschiedlich viel Arbeitsaufwand habt/haben wollt, die Period, die eher am Sommer ist, freier zu halten (im WiSe also die erste und im SoSe die zweite). Im Sommer passiert viel mehr draußen.

Zu Planetary Systems kann ich nicht ganz so viel sagen. Ich war nicht mega begeistert und habe mich deswegen für Modern X-Ray Science entschieden. Von der Art der Vorlesung war es in etwa so wie ATP (ich fand ATP aber besser) und es gab insgesamt drei ausführlichere Übungszettel.

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

Die Wohnungssuche ist leider auch wie in deutschen Großstädten eher kompliziert. Es ist sowieso alles teuer und das Konzept WG gibt es nicht so wirklich. Als Austauschstudentin hat man zum Glück etwas höhere Chancen, einen Platz im Wohnheim über die Uni zubekommen. Die meisten Studierendenwohnheime sind von SSSB (lange Warteliste, man kann 60 Wartetage sammeln, bevor man in Stockholm studiert, danach kann man nur weitersammeln, wenn man mit min. 21.5 ECTS eingeschrieben ist), die SU hat aber ein paar Zimmer bei SSSB, die sie an Austauschstudierende vergibt.

Ich hatte ein Zimmer im Wohnheim Idun, dort hat die SU jetzt aber keine Zimmer. Ich fand Idun ziemlich perfekt, es liegt am Rand von Vasastan und ich bin überall gut hingekommen. Da ich sowieso nur einen Kurs am Alba Nova Campus hatte und die anderen im Filmhuset und Karoliska Krankenhaus, wäre es auch eher unpraktisch gewesen, wenn ich im Wohnheim Lappis gewohnt hätte, das direkt an der Uni ist. Ich hatte ein 1-Zimmer-Appartement mit Doppelstockbett, Bad und Küchenzeile. Weil ich das Zimmer alleine angemietet habe, musste ich natürlich auch mehr zahlen (ca. 650 € im Monat), aber ich konnte mir nicht vorstellen, mit einer fremden Person für fünf Monate so eng zu leben. Diese Präferenz konnte ich angeben, als ich meine Wohnheim-Favouriten angeben musste (da bekommt man von der Uni eine Mail). Ich war mit dem Zustand meines Zimmers sehr zufrieden. Hinter Idun ist ein Hinterhof/Park, in dem man bei Sonne auch gut draußen lernen kann.

In meinen letzten zwei-drei Wochen in Stockholm habe ich in Lappis zur Untermiete gewohnt, weil ich über Semesterende geblieben bin und mein Zimmer in Idun nicht behalten konnte. Lappis ist ein großer Wohncampus, zehn Minuten zu Fuß vom Frescati-Campus entfernt, ca. 20 Minuten von der Innenstadt. Dort gibt es sogenannte Korridorzimmer, bei denen man sich mit 10-12 Leuten

ungefähr eine Küche teilt. Da kann man Glück haben oder auch nicht, was die Sauberkeit des Korridors angeht. Meine Küche war okaaaay, aber nicht mega sauber. Ich hatte aber auch den direkten Vergleich mit vorher Idun und meiner eigenen Küche. Insgesamt fand ich den Korridor recht anonym, kann aber auch daran liegen, dass einige schon in den Sommerurlaub gefahren sind. Dafür kostet Lappis deutlich weniger (ich glaube, ca. 350-400 € im Monat). Auch mein Zimmer war in einem okaay-Zustand.

Wenn man keinen Platz im Wohnheim bekommt, kann man es über Facebook-Gruppen versuchen (Facebook wird in Schweden sowieso relativ viel verwendet), bei denen Leute ihre Appartements z.B. untervermieten. Es für Lappis, Idun und Kungshamra beispielsweise solche Gruppen. Lappis hat auch eine Whatsapp-Gruppe, da könnte man vielleicht in der Facebook-Gruppe nach dem Link fragen. Es gibt leider nicht so etwas wie WG gesucht. Es gibt noch ein paar andere Wohnungssuchseiten wie bostad.blocket.se. Zu erwähnen ist, dass viel vor Betrug gewarnt wird und man sehr aufpassen muss, ob es die Wohnung, die man mieten möchte, auch wirklich gibt.

Zur Ausstattung: Sowohl mein Zimmer in Idun als auch in Lappis waren grundausgestattet (Bett, Tisch, Stühle, Lampen, ein Regal, bei Idun noch "Sessel"), ich musste also keine neuen Möbel kaufen. Man muss sich allerdings Decke, Kissen, etc. kaufen. Ich musste auch meine komplette Küche ausstatten, weil sie leer war, andere hatten in Idun mehr Glück und die vorherigen Mieter:innen hatten Küchenutensilien dagelassen. In Lappis gibt es auch ausgestattete Küchen (Töpfe, Pfannen, Besteck, Tassen, etc.), die alle mitbenutzen können. Ich war froh, dass ich noch 1-2 eigene Teller hatte, die ich in meinen kleinen Küchenschrank stellen konnte. Man findet gebrauchte Sachen sehr gut in den oben genannten Facebook-Gruppen, so Sachen wie meine Decke habe ich bei Ikea gekauft. Es gibt einen Ikea City direkt in der Innenstadt, der größer ist, als er aussieht. Am Einzugssonntag war er aber extrem überfüllt, ich würde mir überlegen, ob man es nicht irgendwie organisiert, dass man erst am Montag oder Dienstag da hin muss.

Beide Wohnheime, in denen ich war, hatten Waschräume, die man vorher buchen musste und dann kostenlos benutzen konnte.

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

Stockholm ist teuer. Ich weiß, ich wiederhole mich, aber das trifft eigentlich auf alle Sachen dieser Kategorie zu. Wenn man auf Luxus wie Erdbeeren verzichtet, geht es aber irgendwie. Ich habe viel selbstgekocht und auf meine Ausgaben geachtet.

Supermarkt: Am Günstigsten sind Lidl und Willys, dann kommt Hemköp, am Teuersten sind ICA und Coop.

Essen gehen ist leider auch sehr teuer, eine Pizza Margherita kostet zwischen 12-16 €. Auch Eintrittsgelder für Museen eher teuer (10-20 €).

Studierendenrabatt bekommt man nur, wenn man Teil der Student Union ist. Der Beitritt (12 €) lohnt sich aber auch schon für die Ermäßigung im öffentlichen Nahverkehr. <https://www.sus.su.se/>

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

Ich war mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sehr zufrieden. Egal, wo man ist und wo man hinmöchte, man braucht eigentlich immer eine halbe Stunde +-5 Minuten. Für kürzere Strecken gibt es ein großes Busnetz, für weitere Strecken innerhalb von Stockholm die Metro (Tunnelbana) und für weitere Strecken den Peneltåg (wie RE). All das ist in den SL-Tickets enthalten. Es gibt leider kein Semesterticket, deswegen musste ich mir 3-Monats- und Monatstickets kaufen, die ca. 55 € pro Monat gekostet haben. Um die Ermäßigung zu bekommen, muss man mit min. 21.5 ECTS eingeschrieben sein und ein SL-Logo auf der Studentcard (von SUS) haben. Tickets kauft man in der SL-App oder an Ticketautomaten in den Bahnhaltstellen, zum Planen von Wegen habe ich aber trotzdem GoogleMaps benutzt, da fand ich die SL-App nicht so gut für. Es gab auch eine Verleihfirma für eBikes, da bin ich mir aber nicht sicher, ob es die immer noch gibt. Das war sehr günstig. Für mich persönlich hat es nicht nicht gelohnt, ein gebrauchtes Fahrrad zu kaufen, weil es bis Anfang Mai quasi noch Winter war.

Man kann außerdem außerhalb der Hauptsaison einige Fähren mit dem SL-Ticket benutzen (z.B. von Slussen nach Djurgården, von Slussen nach Ropsten (kürzere Fahrten) oder auch nach Vaxholm (längere Fahrt)), was ich sehr empfehlen kann.

**Kontakte** (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

Wie schon erwähnt ist es sinnvoll, der Student Union beizutreten. Auch ESN macht ein paar Veranstaltungen und Ausflüge. Ich habe meine Infos hauptsächlich über Instagram bezogen, wo neue Veranstaltungen angekündigt wurden. Auch Facebook wird für Veranstaltungsankündigungen und -anmeldungen benutzt. Der Hochschulsport an der SU heißt SSIF, es ist zwar teurer als der Unisport in Dortmund, sie bieten aber auch einige Kurse an.

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

Stockholm ist halt DIE größte Stadt in Schweden. Das habe ich auch nicht sofort realisiert, aber das bedeutet, dass Stars wie Beyonce dann halt in Stockholm auftreten. Dementsprechend gibt es ziemlich viele Dinge in Stockholm.

Es gibt ganz viele Museen (Nordiska Museet, Naturhistoriska Riksmuseet, Abba-Museum, Skansen als Freilichtmuseum, Nationalmuseum, Fotografiska, ...), viele Bars, besonders in Södermalm und Östermalm, viele Clubs (kenne ich mich nicht so gut aus, Slakthuset und Trädgård sind ziemlich bekannt), man hat eigentlich alles an Einkaufsmöglichkeiten, was man braucht. Infos zu Veranstaltungen und so gibt es auch viel hier: <https://visitsweden.de>  
<https://www.visitstockholm.com/>

Ausflüge/Aktivitäten, die ich empfehlen würde:

- Vaxholm (Fähre oder Bus, eine der bekanntesten Schären)
- Tyresta Nationalpark
- Allgemein die Schären (ich war über Midsommar z.B. auf Grinda oder Fjäderholmen)
- Uppsala besuchen (SL-Ticket Pendeltåg + extra Gebühr)
- Långholmen (einer meiner Lieblingsorte in Stockholm, Insel zum Spazieren gehen)
- Skeppsholmen & Kastellholmen (Inseln in der Innenstadt neben Gamla Stan, schön zum Spazieren, das Cafe Blom ist auch gut)
- Djurgården (langer Spaziergang an beiden Ufern, in der Mitte im Osten gibt es ein gutes, etwas verstecktes Cafe (Cafe Monika Ahlberg))
- Rosendals Trädgård (Djurgården, süßes Cafe unter Obstbäumen)
- Spaziergang durch den Hagapark um den See
- Drottningholm Slottet (+ Spaziergang durch den Schlosspark)

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

Man braucht unbedingt eine Kreditkarte ohne Auslandseinsatzkosten (ich hatte meine bei Barclays), man bezahlt nämlich quasi gar nicht mit Bargeld, manche Geschäfte nehmen auch gar keins mehr. Ich habe nicht ein einziges Mal bar bezahlt.

Telefonieren und so hat bei mir ganz normal weiter funktioniert, ich glaube, da muss man nur darauf aufpassen, dass die SIM-Karte auch im europäischen Ausland funktioniert.

Eine Sache, die mir besonders wichtig ist/besonders gut gefallen hat, möchte ich hier nochmal ausführlicher erwähnen:

In Schweden gibt es sogenannte Faculty Clubs, das ist teilweise so wie die Fachschaften in Deutschland, an der SU gab es aber drei große Faculty Clubs, in denen mehrere Fächer zusammengefasst waren: Nature science, social science und humanistic science. Die Fakultätsclubs organisieren beispielsweise wöchentliche Pubs (der vom nature science faculty club (NF) ist jeden Donnerstag im Semester) und weitere Veranstaltungen (Ankündigungen auf Facebook oder Instagram). Die Mitgliedschaft in einem von den Clubs bekommt man gratis bei einer Student Union Mitgliedschaft dazu.

Bei den Pubs gibt es verhältnismäßig günstige Getränke und zwei verschiedene Gerichte. Die Veranstaltungen finden in den jeweiligen Räumlichkeiten auf dem Frescati-Campus statt (NF hat die Gröna Villan, social science Cafe Bojan und humanistic science die Gula Villan).

Ich habe die Grüne Villa sehr in mein Herz geschlossen und besonders im Winter sind die Pubs sehr voll, weil dort die Studierenden zusammen kommen. Neben den Pubs gibt es sogenannte Sittnings. Da verbringt man den Abend zusammen, bekommt ein 3-Gänge-Menü (auf Studierendenart), singt schwedische Trinklieder und es gibt auch manchmal ein paar Spiele. Anschließend ist die Afterparty. Die Sittnings waren mein Lieblingsteil und sie finden unregelmäßig 3-4 Mal im Semester statt. Am Anfang des Semesters gibt es ein Welcome Sittning, bei dem auch alles erklärt wird. Normalerweise sind Sittnings auf Schwedisch, das Welcome Sittning und das International Sittning waren aber auf Englisch. Ansonsten findet man oft auch eine:n schwedische:n Studierende:n zum Übersetzen:) Die Sittnings sind vom Konzept her glaube ich nicht für alle was, ich fand es mega cool und vermisse das jetzt schon in Deutschland. Probiert es also gerne einmal aus:)

Man kann sich in den Faculty Clubs auch noch weiter engagieren. Dann "arbeitet" man bei den Pubs und Sittnings mit und bekommt auch einen Overall. Ich habe das gemacht und hatte damit gegen Ende des Semesters auch mehr Kontakt mit Schwed:innen. Man muss dafür ein Semester lang "Wannabe" sein und wird erst zu Semesterende offiziell aufgenommen, deswegen lohnt es sich für ein Semester nicht so gaaanz. Allerdings kann man dann zu mehr Sittnings und auch an Sittnings von anderen Fakultätsclubs teilnehmen.

## Nützliches

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

Ich war auf jeden Fall nicht das letzte Mal in Schweden und werde auch regelmäßiger vor Ort sein, um beispielsweise den Faculty Club und Freund:innen von mir zu besuchen. Wenn ihr noch mehr Tipps braucht, meldet euch wirklich gerne, ich konnte jetzt nicht aaaalles hier reinschreiben.

Außerdem:

- Beste Pizzeria ist Meno Male, die haben verschiedene Standorte in ganz Stockholm
- Die beste Zimtschnecke hatte ich in der Tössebageriet in Östermalm (aber ich habe natürlich nicht alle Cafes ausprobieren können)
- Bestes Gebäck in Supermärkten ist die Toscabulle
- Auch sehr schönes Cafe: Vete-Katten in der Innenstadt
- Noch ein tolles Cafe: Bullar & Bröd in Östermalm
- Für immer ein Platz in meinem Herzen hat Lillebrors, eine kleine Bäckerei in Vasastan
- Gutes vietnamesisches Restaurant: Eatnam
- Gutes indisches Restaurant: Indian Street Food & Co
- Gutes veganes Buffet-Restaurant: Hermans