

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>2023</b>
<b>Studiengang:</b>	<b>Physik Master</b>	<b>Zeitraum</b> (von bis):	<b>16.01.23- 04.06.23</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>	<b>ERASMUS</b>		

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

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

ECTS-Gebrauch:     JA: 42

### Vorbereitung

#### **Bewerbung / Einschreibung**

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

Das Erasmus-Auslandssemester war ein mein erster längerfristiger Auslandsaufenthalt und ich kann sagen, dass die Bewerbung bzw. Einschreibung sehr unkompliziert war. In meinem Fall gab es genügend Plätze und das Bewerbungsschreiben war dadurch vielmehr die Aufforderung zum Bewusstwerden der eigenen Motivation als ein „Wettkampf“ um die beste Bewerbung. Die Erasmus-Koordinatorin der Physik steht einem nach Annahme der Bewerbung für alle Fragen zur Seite, hilft bei der Kurswahl und dem Vorbereiten des Learning Agreements. Das Semester in Stockholm ist etwas anders strukturiert als in Dortmund; es wird zeitlich in zwei „periods“ unterteilt, period A und period B. Innerhalb dieser periods wählt man dann in der Regel entweder zwei Kurse à 7.5 ECTS oder einen Kurs mit 15 ECTS. Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel, es gibt auch noch kleinere oder größere Kurse, hilfreich ist hier auch die Angabe der „study pace“. Sich für bestimmte Kurse zu entscheiden ist vor allem dann sinnvoll, wenn man sie sich an der TU Dortmund anrechnen lassen will. Wenn das jedoch nicht der Fall ist, kann man auch noch flexibel zu Vorlesungsbeginn andere Kurse wählen, sofern freie Plätze vorhanden sind.

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

Meine Finanzierung bestand in der Erasmus-Förderung, 600 € für 4 Monate = 2400 €. Man erhält einen ersten Anteil relativ zu Beginn des Semesters und den Rest nach Einreichung aller Nachweise der benötigten Anforderungen. Ich war auf jeden Fall sehr dankbar für die Förderung. Da Stockholm jedoch eine eher teure Stadt ist, bin ich mir nicht sicher, ob jeder damit hinkommt. Ich war zumindest froh, dass ich noch etwas Geld auf der hohen Kante hatte, wodurch ich mir in der Hinsicht weniger Sorgen machen musste.

Man kann noch einen Mobilitätzuschuss beantragen, wenn man z.B. mit der Bahn anreist. Ich bin tatsächlich mit dem Nachtzug angereist, was auch sehr gut geklappt hat, doch wusste ich zum Zeitpunkt der Antragstellung noch nicht, wie ich es machen würde, daher habe diesen nicht bekommen.

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

Zur Einreise braucht man eigentlich nur den Personalausweis. Ich hätte beinahe übersehen, dass meiner während des Auslandsaufenthalts abgelaufen wäre, und musste in allerletzter Sekunde noch einen neuen beantragen (hat zum Glück alles geklappt).

Ansonsten habe ich bei meiner Krankenversicherung sichergestellt, dass ich auch in Schweden versichert bin, und eine Auslandszusatzversicherung abgeschlossen.

Meine bereits bestehende Haftpflichtversicherung musste ich nicht nachrüsten, diese gilt auch in Schweden.

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

Ich habe im Ausland 2 Sprachkurse abgeschlossen, Level 1 und 2 (4.5 + 7.5 ECTS), und damit das Niveau A1 erreicht. Ich fand es sehr spannend, die Sprache theoretisch an der Uni zu lernen und praktisch überall im Alltag wiederzufinden. Die Sprachkurse fanden immer auf dem Campus am Abend statt, oft 18-20.30 Uhr. Das war mir persönlich etwas spät, aber vermutlich die einfachste Möglichkeit allen Stundenplänen gerecht zu werden.

## **Während des Aufenthalts**

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

Vor meiner Ankunft habe ich versucht, mich auf alle möglichen Schwierigkeiten vorzubereiten, die auftreten könnten, vor allem da ich noch nie in Schweden gewesen war. Nach einigen hilfreichen YouTube-Videos und Blog-Beiträgen wusste ich, dass ich mir noch eine Kreditkarte mit möglichst geringem Wechselkurs zulegen muss und dass ich mir für den ÖPNV am besten vor Ort eine grüne SL-Karte kaufe. Die Anreise war zwar etwas anstrengend mit dem ganzen Gepäck, es hat aber schlussendlich alles reibungslos geklappt. Ich hatte mitunter dadurch Glück, dass gerade kein Schnee lag, wie es später im Winter noch oft der Fall war.

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

Ich war oft an zwei verschiedenen Standorten. Die Physik ist vor allem am Albano Campus, die Sprachkurse und einen Kurs außerhalb der Physik, den ich belegt hatte, war am Frescati Campus, der auch der Hauptcampus ist. Eine richtige Mensa gibt es hier nicht, aber durchaus viele Gastronomien, wo man sich für höhere Preise etwas zu essen holen kann. In Stockholm und so auch auf dem Campus gibt es außerdem viele Kioske (7-Eleven und Pressbyrån), die idR. eine Salatbar haben, wo man sich einen Salat zusammenstellen kann und den Salat nach Gewicht bezahlt. Ansonsten stellt Meal-Prepping auch eine komfortable Möglichkeit dar, da es überall auf dem Campus Mikrowellen zur Erwärmung des mitgebrachten Essens gibt. Zusätzlich kann ich noch eine Empfehlung für das Kafe Koriander aussprechen (Campus Frescati), das rein vegetarisch ist und auch viele vegane Speisen anbietet, inklusive Studenten-Rabatt.

Die Bibliothek auf dem Campus Frescati stellt eine gute Möglichkeit dar, um zu arbeiten, es gibt sowohl Bereiche für Gruppen als auch absolute Ruhebereiche.

Bei allem, was die Kurswahl betrifft, kann man Gorica Nikolic eine E-Mail schreiben, sie ist für die Verwaltung in der Physik und Astronomie zuständig.

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

Meine Kurse fanden idR. immer entweder um 10-12 Uhr oder 13-15 Uhr statt. Der Aufbau war teils sehr unterschiedlich, ließ sich aber immer in der Kursbeschreibung und auf dem Stundenplan einsehen, genauso welche Sitzungen Anwesenheitspflicht haben und welche nicht. In einem Kurs habe ich zum Schluss eine Prüfung geschrieben, für die wir 3h Zeit hatten; die meisten waren jedoch schon nach 45 Minuten fertig. In einem anderen Kurs gab es zwei große Abgaben, für die wir bestimmte Berechnungen und Simulationen anstellen mussten und mithilfe derer die Abschlussnote bestimmt wurde. Für meinen Kurs aus dem Social Science Department habe ich einen Essay zu einer selbst gewählten Fragestellung geschrieben, dessen Bewertung die Abschlussnote darstellte. In diesem Kurs gab es außerdem viele Sitzungen mit Anwesenheitspflicht und Seminare, für die wir teils in Gruppenarbeit Präsentationen vorbereitet haben.

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

Man muss etwas Glück haben, um einen Platz im Studentenwohnheim zu bekommen. Ich habe 2 Wochen vor Hinreise einen Platz angeboten bekommen und war schon kurz davor, einen anderen Mietvertrag zu unterzeichnen. Die meisten Austauschstudenten (inkl. mir) wohnen in Lappis, so zumindest mein Eindruck. Dort hat man idR. einen Corridor Room mit eigenem Bad und Gemeinschaftsküche. Die Miete habe ich nicht monatlich gezahlt, sondern für den Zeitraum auf einmal, aber das war bei jedem etwas anders. Monatlich belief sich die Miete auf etwa 4000 SEK. Wenn man keinen Platz im Wohnheim bekommt, kann ich z.B. die Plattformen [gasa.se](https://gasa.se) und [blocket.se](https://blocket.se) empfehlen. Der Regelfall auf dem freien Wohnungsmarkt ist die Untervermietung, und wenn man sich ein aussagekräftiges Profil inkl. Bild zulegt und viele Leute anschreibt, hat man meiner Erfahrung nach auch bald Erfolg.

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

Wenn man sich eine SUS-Membership zulegt und ein Minimum an 22.5 CP belegt, hat man mit der App „Studentkortet“ Zugriff auf seine Karte, die das SL-Logo enthält. Damit kann man dann mitunter den Studentenrabatt für die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen und bekommt in manchen Museen o.ä. ebenfalls einen Rabatt. Einkaufen ist in Stockholm etwas teurer als in DE, zumindest habe ich einen Anstieg meiner Lebensmittelkosten festgestellt während meiner Zeit dort, und auch der persönliche Eindruck im Supermarkt war entsprechend. Ansonsten kann ich den Lidl für günstige Basics-Lebensmittel empfehlen und andere Supermärkte wie Hemköp, ICA oder Coop für spezifischere Produkte.

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

An jeder Tunnelbana-Station kann man sich ein Ticket bei der zuständigen Person in dem Glashäuschen vor den Schranken kaufen; im Bus selbst ist dies leider nicht möglich. Ansonsten kann man auch immer seine Kreditkarte vor die Schranke halten; bei dieser Methode ist jedoch kein Studentenrabatt möglich, da stets der Normal-Tarif berechnet wird. Es gibt auch noch eine SL-App, die hat aber bei mir und vielen anderen nicht so gut bis gar nicht funktioniert und ich habe oft Leute gesehen, die Schwierigkeiten beim Scannen des QR-Codes hatten, wenn sie ihr Ticket vorzeigen mussten; daher hierfür eine kleine Anti-Empfehlung meinerseits. Ich als Lappis-Bewohnerin habe oft die rote Tunnelbana-Linie 14 benutzt, um zwischen Uni/Zuhause und Stadt hin und herzufahren. Ansonsten kommt man mit dem 50er Bus auch prima von der Lappis/Uni nach Odenplan, wo die grünen Tunnelbana-Linien fahren.

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

Auf der SUS-Website gibt es etwas versteckt einen Veranstaltungskalender, wo v.a. am Anfang des Semesters viele Welcome Activities wie Führungen and Speed Friendings aufgeführt

werden. Da habe ich v.a. am Anfang einige Kontakte auch aus anderen Fachbereichen geschlossen, die teils bis zum Schluss bestehen blieben.

Ansonsten gab es von der Physik/Astronomie ein Begrüßungs- und Abschlussfika (Kaffeetrinken mit Kanelbulle & Co). Von anderen Departments habe ich mitbekommen, dass diese teilweise sehr regelmäßige Aktivitäten im Rahmen eines sog. Buddy-Programms hatten (Kino, Kneipenabend, Stadt-Rallye uvm.). Mir persönlich hat das am Anfang in der Physik etwas gefehlt, mit der Zeit hatte ich dann aber auch meine feste Gruppe (die zum Großteil nicht aus Physikern bestand).

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

Vom Nachtleben habe ich leider, leider eher wenig mitbekommen; wir sind nicht so oft abends richtig ausgegangen und wenn, dann war ich gerade da krank. Aus zweiter Hand kann ich jedoch das Slakthuset und den Secret Garden empfehlen, sowie Mosebacketerrassen. Ich selbst war im Sommer noch im Trädgården (ein Open-Air-Club); unser Abend hatte leider etwas unter dem DJ gelitten, dessen Musik uns allen nicht so gefallen hat. Mit dem richtigen DJ ist es dort bestimmt sehr nett.

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

In Schweden zahlt man fast ausschließlich mit Kreditkarte (oder Swish, eine Art schwedisches PayPal, was man sich jedoch ohne schwedisches Bankkonto nicht zulegen kann). Ich habe mir eine Revolut-Karte zugelegt, was idR. sehr gut geklappt hat; der Währungstausch ist sehr günstig und simpel.

Mit Freunden und Familie habe ich oft bei WhatsApp Video-gechattet, was idR gut geklappt hat. Ansonsten hat es bei meinem Netz-Anbieter auch keine zusätzlichen Kosten verursacht, zwischen Deutschland und Schweden zu telefonieren, da beide EU-Länder sind. Genauso bei den mobilen Daten musste ich nichts berücksichtigen. Ich würde mich da im Vorfeld rechtzeitig informieren.

## **Nützliches**

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

Wenn man mit dem Zug nach Schweden fahren will, kann ich zur Buchung die Seite der schwedischen Bahn [sj.se](http://sj.se) empfehlen. Während der Sommermonate fährt auch noch der Snälltåget, buchbar unter [snalltaget.se](http://snalltaget.se). Der SJ-Nighttrain startet in Hamburg, der Snälltåget startet in Berlin und fährt über Hamburg Richtung Norden. Wenn man eine generelle Übersicht der Transportmittel haben will, ist [omio.com](http://omio.com) ganz praktisch.