

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

| | | | |
|--|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Name: | | Austausch im: | WS 2023/24 |
| | | (akademischen Jahr) | |
| Studiengang: | B.A. Journalistik | Zeitraum (von bis): | August bis Januar |
| Land: | Schweden | Stadt: | Stockholm |
| Universität: | Stockholm University | Unterrichts- sprache: | Englisch |
| Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS) | | ERASMUS | |

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: **x** NEIN:

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

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

Meine Bewerbung war insgesamt relativ spontan und daher zeitlich mit Blick auf die einzuhaltende Frist stressig. Im Endeffekt hat aber alles trotzdem geklappt. Das lag vor allem auch daran, dass ich mich auf die Erasmus-Koordinatoren verlassen konnte und sie mir bei jeglichen Fragen sehr geholfen haben. Daher mein Appell an die Kurzsentschlossenen: Macht es einfach und bewirbt euch, wenn ihr Bock aufs Ausland, in meinem Fall Schweden habt.

Nach der Einreichung des Bewerbungsschreibens und dem positiven Bewerbungsgespräch Anfang des Jahres hatte ich insgesamt viel Zeit, meinen Aufenthalt vorzubereiten. Ich würde raten, euch da jetzt auch nicht allzu sehr zu stressen - am besten findet Ihr jemanden, der vielleicht gerade im Ausland ist/ oder war und nehmt zu der Person Kontakt auf. So können relativ viele Fragen schnell und einfach geklärt werden. Insgesamt ergibt sich in dieser Vorbereitungsphase auch vieles automatisch, da es die verpflichtende Infoveranstaltung gibt und man im Anschluss daran die verschiedenen Aufgaben einfach abarbeiten kann. Achtet unbedingt auf die Fristen!

Mit Blick auf den Stundenplan bzw. das OLA muss ich zugeben, dass ich im ersten Moment relativ überfordert war. Zwar wusste ich, was ich wählen wollte, aber andere Uni andere Regeln und so wurde mit bspw. verwehrt, einen Master-Kurs im Bereich Cinema-Studies zu wählen. Mir wurden aber vonseiten der schwedischen Koordinatorin Alternativen genannt und generell war der Mail-Verkehr sehr schnell, unkompliziert und immer hilfreich - egal welche Fragen ich hatte.

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

Da ich über das Erasmus-Programm ins Ausland gegangen bin, habe ich auch die Erasmus-Förderung erhalten. Für Stockholm bzw. Schweden ist man in dem Topf, wo man verhältnismäßig auch am meisten Geld bekommt. Das heißt allerdings nicht, dass man dann während der Zeit im

Ausland im Geld schwimmt - nicht mal ansatzweise. Leben in Schweden ist nicht vergleichbar mit Deutschland und schon teuer. Ich will niemandem Angst machen, aber Ihr braucht zusätzliches Einkommen oder andere finanzielle Unterstützung als "nur" das ERASMUS-Geld.

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

Schweden ist zwar nicht im Euro-Raum, dafür aber EU-Mitglied - ergo eine Einreise mit deutschem Pass ist mit Personalausweis problemlos möglich. Ich habe während meines gesamten Aufenthalts alles mit meinem Perso machen können, darunter auch ein Trip nach Norwegen. Habt ihr eine andere (nicht europäische) Staatsbürgerschaft, weiß ich von Freunden, dass das ein wenig komplizierter ist. Ihr solltet Euch dann frühzeitig um euer Visa kümmern.

Ansonsten kriegt ihr mit Ankunft von der Uni aus alle wichtigen Dokumente per Mail. Ihr müsst euren "Student-Account" freischalten und kriegt gleichzeitig eine persönliche Übergangsidentifikationsnummer (diese ID-Nummer hat in Schweden aus irgendeinem Grund jeder, da ihr aber nur ein Semester da seid, bekommt ihr eine T-Nummer). Gebraucht habe ich diese Nummer allerdings nur ganz am Anfang zur Registrierung meiner Studentenkarte.

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

Ein kann, aber definitiv kein Muss - die Unterrichtssprache an der SU war in allen meinen Kursen Englisch und auch sonst lief die Verständigung im Alltag problemlos. Gefühlt kann jeder in Schweden gut Englisch sprechen und selbst wenn es mal nicht so sein sollte, gibt es immer jemanden, der einem hilft und übersetzt.

Ich selbst habe sowohl an der TU als auch an der SU einen Schwedisch Sprachkurs besucht - beide jedoch erfolgreich abgebrochen. Dies lag weniger an der schwedischen Sprache als vielmehr an den jeweiligen Umständen. So saßen in Schweden bspw. gefühlt alle tausend Austausch-Leute in einem völlig überfüllten Hörsaal, während in Dortmund der Kurs leider krankheitsbedingt oft ausfallen musste und eigenverantwortliches Lernen in diesem Kontext nicht meine Stärke war.

Wie dem auch sei: Sich mit der Sprache auseinandergesetzt zu haben und ein Minimum an Kenntnissen zu haben, würde ich jedem empfehlen. Mehr kann natürlich auch nicht schaden, ist aber aus meiner Erfahrung kein Muss.

Während des Aufenthalts

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

Was die Anreise angeht, habe ich mich für Flugzeug statt Zug oder Auto entschieden. Wenn ihr fliegt, spart ihr euch eine Menge Zeit, seid auf der anderen Seite was das Gepäck angeht, deutlich mehr beschränkt. Im Endeffekt müsst ihr das aber für euch entscheiden.

Was ich euch auf jeden Fall empfehlen würde, ist, euch frühzeitig über die Anreise Gedanken zu machen. Bucht ihr wie ich auf den letzten Drücker, ist fliegen schweinetuer - gleiches gilt auch fürs Bahnfahren (Nachtzug fährt von Berlin nach Stockholm durch mit Halt in Hamburg).

Entscheidet ihr euch für Zug oder Auto, solltet ihr zudem die Frist beachten, was den Zuschlag für ökologisches Reisen angeht. Man muss sich relativ frühzeitig für das Geld eintragen und somit auch frühzeitig für das "grüne Reisen" entscheiden - rückwirkend ist da nichts mehr zu machen.

Fliegt ihr wie ich von Deutschland nach Stockholm gibt es Flüge von Düsseldorf/Köln nach Arlanda. Je nachdem an welchen Wochentag kann man auch mit Gepäck für unter 50 Euro fliegen. Von Arlanda aus ist es relativ unkompliziert, in die Stadt zu kommen, da es einen Express-Zug gibt, der einen - wenn auch für 15 Euro extra - zum Hauptbahnhof bringt. Alternativ gebe es auch den "Public-Train" oder Busse. Da ihr aber bei Ankunft noch keine Studentenkarte und damit auch noch keinen Rabatt auf die Zugtickets o.ä. kriegt, würde ich die 15 Euro an eurer Stelle ausgeben. Was gut sein kann, ist, dass die SU sich im Vorhinein bei euch meldet und ein "Arrival-

"Weekend" organisiert. Das ist meistens das Wochenende eine Woche vor Semesterstart. So müsstet ihr euch quasi um gar nichts kümmern und werdet von SU-Leuten am Flughafen in Empfang genommen und mit Bus-Shuttlen zum Uni-Gelände gebracht. Kann aber auch sein, dass das sich nur an die Leute richtet, die in einem der Wohnheime untergebracht sind.

Irgendwelche Einreise-Formalitäten habt ihr, sofern ihr euren Personalausweis dabei habt, eigentlich nicht zu beachten.

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

Der Hauptcampus der SU befindet sich nördlich der Innenstadt. Dort findet ihr sowohl die Bibliothek als auch die Räume des International Office und der Koordinatoren. Der Campus ist groß, grün und gut zu erreichen. So findet man U-Bahn-, Bus- und Zugstation in direkter Nähe. Was eine Mensa oder gar mehrere Mensen angeht, muss ich euch leider enttäuschen. Dieses System von günstigem Essen kennen die Schweden nicht. Cafés gibt es dafür und der Preis ist okay. Je nachdem, welcher Fakultät ihr angehört, habt ihr auch die Möglichkeit, in den jeweiligen Studenten-Cafés zu gehen. Dort findet ihr auf jeden Fall das studifreundlichste Angebot.

Je nachdem, was ihr studiert, kann es auch gut sein, dass ihr gar nicht auf dem Hauptcampus studiert. So war es z.B. in meinem Fall, weil das Media-Departments als auch das Filminstitut in der Innenstadt gelegen sind. Mit Google-Maps ist aber auch das keine große Herausforderung.

Allgemein: Sich auf dem Campus zurechtzufinden, kann eine Herausforderung sein - besonders am Anfang. Aber auch hier versichere ich euch, dass es mit der Zeit von ganz alleine besser werden wird und euch zur Not auch immer irgendjemand helfen wird. Wenn ihr nicht wissen solltet, wo ihr hinmüsst bzw. was der richtige Weg ist, fragt nach.

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

Da ihr in Schweden unterschiedliche "Semester-Perioden" habt und insgesamt auch nur groß-bepunktete Kurse belegen könnt (in meinem Fall: 15 ECTS/ 7,5 ECTS), habt ihr automatisch einen Fokus auf den einen Kurs und wenig anderes um die Ohren.

Ansonsten ist die Uni auch online über eine Plattform organisiert - ähnlich wie in Dortmund Moodle. Die Professoren sind dort als über Mail zu erreichen und antworten in der Regel schnell.

Sich an das neue System zu gewöhnen, ist keine wirkliche Herausforderung

Meine Vorlesungen waren vom Niveau her voll in Ordnung. Ich hatte am Anfang etwas Bedenken - insbesondere mit Blick auf die Sprache - aber das war im Endeffekt überhaupt kein Thema.

Während in der ersten Period mit Blick auf die Vorlesung und die Organisation drumherum alles gut geklappt hat, war es in der zweiten Period schon eher chaotisch. Es gab anders als von der Koordinatorin versprochen Kursüberschneidungen, die letztlich dazu geführt haben, dass ich den einen Kurs abgewählt habe. Ich kann aber wie gesagt nur für mich sprechen und möchte auch kein falsches Bild vermitteln. Es ist von Studiengang zu Studiengang eh alles sehr unterschiedlich.

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

Ich hatte das große Glück, ein eigenes Zimmer im Studentenwohnheim "Lappis" zu bekommen. Von der Lage her und für den Preis ist es unschlagbar, da es wie so ein kleines Dorf oberhalb vom Hauptcampus der Uni gelegen ist. In zehn Minuten ist man zu Fuß bei der U-Bahn-Station der Universität und somit in unter 20min im Stadtzentrum. Spielt das Wetter mal nicht mit, kann man auch ganz bequem den Bus nehmen. Der fährt von Wohnheim bis in die Stadt, braucht aber 20min länger.

Ein weiterer Pluspunkt an Lappis ist, dass ihr einen Supermarkt direkt vor der Haustür habt.

Daneben findet ihr eine Bar und gegenüber gibt es einen Sushi-Laden. Dazu kommt ein Paddeltennis-Platz, ein Fußballplatz und jede Menge schöne Natur (inkl. Wasser). Wer Angst vor dem allein sein hat, würde in Lappis automatisch mit vielen neuen Leuten in Kontakt kommen, da

hier wirklich nur Studenten wohnen. Zudem teilt man sich mit seinen "Floormates" eine Küche und auch sonst geht meistens irgendwas rund um das Wohnheim-Dorf (am besten guckt ihr, dass ihr in die Facebook-Gruppen/WhatsApp-Gruppen reinkommt)

In Lappis hab ich für mein Zimmer mit eigenem kleinen Bad, Bett, Schrank und Schreibtisch umgerechnet knapp über 400€/Monat gezahlt plus zusätzliche Kaution. Die Küche habe ich mir mit den anderen Leuten vom Flur geteilt, wobei nicht alle die Küche nutzen. Im Keller gab es Waschräume mit Trockner. Es ist jetzt nicht hochmodern oder luxuriös, aber für das halbe Jahr vollkommen in Ordnung.

Neben Lappis gibt es übrigens auch noch andere Wohnheime der Universität. Informationen findet ihr dazu online und bekommt die Infos bei Annahme an der SU auch per Mail zugeschickt.

Natürlich kann man sich auch selbst um eine Wohnung in Stockholm kümmern. Beginnt aber frühzeitig damit und stellt euch darauf ein, dass es innerstädtisch eigentlich nichts Bezahlbares gibt - also zumindest für den Durchschnittsstudenten. Gute Alternativen können auch Stadtteile im Norden oder Süden der Stadt sein oder sogar durch den ÖPNV gut angebunden kleinere Nachbarstädte.

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

Machen wir es kurz: Leben in Schweden und erst recht in Stockholm ist teuer!

Die Miete hängt davon ab, wo und was ihr euch für ein Zimmer oder eine Wohnung nehmt. Lebensmittelpreise sind teilweise hoch, aber auch in Schweden gibt es Discounter wie Lidl oder Willy's.

Was absurd teuer ist, ist Alkohol. Zum einen müsst ihr für richtigen/hochprozentigen Alkohol immer in gesonderte Shops (Systembolaget) gehen - was echt nerven kann - und dann ist egal, was ihr kaufen wollt, alles völlig überteuert. Wenn ihr trinken wollt und noch Platz im Gepäck habt, nehmt euch auf jeden Fall was aus Deutschland mit. Ansonsten empfehle ich 3-Liter-Wein-Kanister (Il Nostro ist der beste - Preis/Leistung top).

Zum Thema Eintrittskarten bzw. Tickets: Alles, was mit Sport zu tun hat, ist relativ preisgünstig. Fußball, Eishockey oder Handball liegt alles rundum 10€ je nachdem welche Plätze ihr haben wollt (hier kriegt man auch meistens Studentenrabatte). Konzerte sind genauso teuer wie in Deutschland. Und Eintritte für Clubs sind halt Hauptstadt Preise.

Wie viel genau ich in den Monaten an Geld gelassen habe, weiß ich nicht - ist mir aber auch relativ egal, weil es sich auf jeden Fall gelohnt hat! Aber kalkuliert lieber großzügig!

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

Verkehrsnetz in Stockholm ist super. Das U-Bahn-Netz verbindet die ganze Stadt miteinander und man kommt sehr schnell und unkompliziert von A nach B. Zudem gibt es in der Innenstadt Fähren, die mit dem Monatsticket einen sogar vor die Tore Stockholms zu kleinen Inseln bringen. Und dann wäre da noch ein sehr gut ausgebautes Busnetz. Klar, wenn es schneit, fallen einige mal ab und an aus. In der Regel fahren die Busse aber auch bei Glatteis.

Tickets bekommt ihr über die SL-App ganz bequem. Ansonsten könnt ihr euch im Internet über alles informieren und findet auch Schalter im Hbf bzw. an jeder U-Bahn-Station, wo ihr Tickets kaufen könnt. Zur Not könnt ihr auch einfach eure Kreditkarte auf den Scanner legen und der Preis für eine Einzelfahrt wird abgebucht - egal, ob Bus oder U-Bahn.

Seht zu, dass ihr so schnell es geht, euren schwedischen Studierendenausweis ans Laufen bekommt. Das funktioniert über eine App und eine Mitgliedschaft bei der Studentenunion eurer jeweiligen Fakultät. Denn nur, wenn ihr in der App auf eurem Ausweis das SL-Logo (Verkehrsbetriebe) habt, sind die Discount-Tickets für Studenten gültig. Werdet ihr ohne das Logo mit einem Discount-Ticket erwischt, wird es teuer.

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

ESN-Stockholm:

- <https://accounts.esn.org/section/se-stoc-sus>
- <https://www.instagram.com/esnstockholm/?hl=de>

Für das Media Departement:

- Birgitta Fiedler exchange@ims.su.se (Exchange Coordinator)
- <https://www.su.se/department-of-media-studies/education/incoming-exchange-students>
(generelle Infos)

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

Stockholm bietet zum Leben unfassbar viel - völlig egal ob Bars, Cafés, Clubs, Museen, Parks oder Sehenswürdigkeiten. Allgemein ist das Gebiet rund um "Gamla Stan" also die Altstadt empfehlenswert. In der Nähe befindet sich auch der Palast, die Oper und das Parlament. Generell ist es so, dass vom Hauptbahnhof alles sehr gut fußläufig erreichbar ist, zur Not fährt man eine oder zwei Stationen (Gamla Stan/ Slussen) weiter. In Södermalm also der südlicheren Insel des Stadtkerns ist es alles ein bisschen weniger touristisch und mehr einheimisch - also zumindest vom Gefühl. Ein bisschen nobler wird es dafür rund um Östermalm. Insgesamt ist die Stadt wirklich sehr lebenswert, die Menschen sind nett und irgendwie gab es immer etwas neues zu entdecken. Aber macht euch ein eigenes Bild von der Stadt, den Museen und dem Leben dort.

Hier noch ein paar Tipps:

- Bars:

Stampen
Stigbergets Fot
Carmen
Baras Backe

- Clubs:

Slakthuset
Under Bron
Boiler Room

- Museen:

Fotografiska
VASA
Moderna
Skansen

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

Was das Thema Geld angeht, ist es in Schweden eigentlich alles sehr einfach. Klar, es ist eine andere Währung und die Preise sind wie gesagt mitunter echt absurd, aber: Ich habe in meinen fünf Monaten dort nicht einmal Bargeld gebraucht - was vieles einfach erleichtert. Teilweise ist sogar nichts anderes als mit Karte möglich. Generell reicht daher, wenn ihre eine Kreditkarte oder ähnliches habt - ein Konto in Schweden zu eröffnen ist zwar auch eine Option und ggf. sparrt man sich so die ein oder andere Wechselkurs-Gebühr, aber die Eröffnung ist relativ komplex und stressig.

Von Schweden aus telefonieren oder Mobile Daten nutzen hängt in erster Linie von eurem Vertrag ab. Ich hatte keine Probleme, aber schaut dazu lieber noch mal ins Kleingedruckte. Euer deutscher Vertrag sollte allerdings eigentlich auch in Schweden ohne Aufpreis gültig sein - gleiches gilt für Nachbarländer wie Norwegen oder Finnland.

Nützliches

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

- ÖPNV (SL-Seite)
<https://sl.se/en/in-english/fares--tickets/tickets-for-students>
- Studentenausweis (Zwei mögliche Apps)

<https://www.studentkortet.se> | <https://mecenat.com/se>

- Universität

<https://www.su.se/cmlink/stockholm-university> (Startseite)

<https://www.su.se/english/education/exchange-students> (Exchange)

[https://www.su.se/english/search-courses-and-](https://www.su.se/english/search-courses-and-programmes?eventopenforinternationalstudents=true¬forcedreason=0&q=&xpanded=)

[programmes?eventopenforinternationalstudents=true¬forcedreason=0&q=&xpanded=](https://www.su.se/english/search-courses-and-programmes?eventopenforinternationalstudents=true¬forcedreason=0&q=&xpanded=) (Kurse)

- Wohnheim

<https://sssb.se/en/>

- Athena (deren Moodle)

<https://athena.itslearning.com>

Mein Erfahrungsbericht darf im Internet veröffentlicht werden:

JA: NEIN:

Meine E-Mail Adresse für weitere Informationen:

Bitte schicken Sie dieses Dokument als Word-Datei per E-Mail an
erasmus-outgoings@tu-dortmund.de

im folgenden Speicherformat: Vorname Nachname_Stadt.doc

DANKE!!