



## **Erfahrungsbericht Auslandsstudium Erasmus+**

### **Stockholm University, Biochemie B.Sc.**

#### **Vorbereitung**

Mit der Vorbereitung habe ich sehr frühzeitig begonnen, ein Auslandssemester war fester Bestandteil meiner Studienplanung. Alle Fragen, die vor und während der Bewerbung aufkamen, wurden mir von den Ansprechpartnern des zentralen Erasmus-Büros der FU, des Fachbereichs und des Studiengangs beantwortet. Auch wenn es anfangs etwas undurchsichtig erscheint, wer genau für was zuständig ist, sind alle immer sehr hilfsbereit.

Da es für den Biochemie-Bachelor nicht so viele Kooperationspartner gab, fiel die Auswahl nicht allzu schwer. Bei der Bewerbung war Stockholm meine zweite Wahl, meine Bewerbung für England habe ich aber aufgrund der Unsicherheit eines plötzlichen Brexits zurückgezogen und habe mich sehr gefreut, als ich dann für den Platz in Stockholm ausgewählt wurde. Nach der Nominierung wurde ich von der Koordinatorin des Erasmusprogramms am Chemie-Institut der SU kontaktiert. Nachdem ich ihr meine persönlichen Daten und meine Kursplanung gesendet hatte, wurde ich prompt schon für meinen ersten Kurs angemeldet. Auch während meiner Zeit an der Gastuni wurde ich vom Studienbüro des Instituts stets schnell und tatkräftig unterstützt.

Ich habe ein bisschen Schwedisch gelernt, bevor ich mein Studium in Stockholm begonnen habe. Das ist nicht unbedingt erforderlich – ich habe keinen einzigen Schweden getroffen, der kein Englisch konnte, auch wenn einige behaupten mögen, ihr Englisch sei nicht so gut (was ich nie bestätigen konnte). Jedoch denke ich, dass es sehr einfach ist, Schwedisch zu lernen, wenn man Deutsch spricht. Die Sprachen sind sich sehr ähnlich. Es gibt auch Sprachkurse an der SU, extra für die ausländischen Studierenden.

#### **Unterkunft im Gastland**

An der SU haben alle Austauschstudierenden die Möglichkeit, an der Wohnheims-Tombola teilzunehmen. Hier muss man drei verschiedene Wohnheime angeben, auf die man sich bewerben möchte und muss dann hoffen, einen Platz zugelost zu bekommen. Es gibt jedoch keine Möglichkeit, diesen Platz gegen einen anderen zu tauschen. Die meisten Studierenden wohnen in Lappis, dem Studentendorf direkt neben dem Campus, oder eine U-Bahnstation weiter in Kungshamra. Hier gibt es sogenannte Corridors, wo jeder sein eigenes Zimmer mit Bad hat und die Küche mit 8-12 Leuten geteilt wird. Die beiden Wohnheime sind gleichzeitig auch die günstigste Art der Unterkunft, die man in Stockholm finden kann (ca. 300-400€/Monat). Ich habe einen Platz im Wohnheim Fjällis auf Lidingö angeboten bekommen. Hier gibt es Studio-Apartments. Einige meiner Freunde haben dort gewohnt, und fanden es sehr schön, ich habe jedoch abgelehnt, da es mir zu teuer war. Stattdessen habe ich mich selbst auf die Suche gemacht und Facebookgruppen und diverse andere Angebotsseiten durchsucht (Vorsicht vor Scams! Was zu gut klingt, um wahr zu sein, ist i.d.R. nicht wahr). In Schweden läuft sehr viel über Blocket, eine Seite so ähnlich wie Ebay. Viele Anzeigen werden dort geschaltet, meist jedoch auf Schwedisch. Ich habe meine Unterkunft letztendlich auf der Website Akademisk Kvart gefunden, die auch auf den Infoseiten der SU empfohlen wurde. Ich habe ein Zimmer zur Untermiete bewohnt und die Wohnung mit einer Schwedin und ihren 2 Katzen

geteilt. Meine Unterkunft lag zwar relativ weit außerhalb von Stockholm (was der Regelfall für bezahlbaren Wohnraum ist) auf der Insel Vaxholm, jedoch hatte ich eine direkte Busverbindung zur Uni und Innenstadt und die Umgebung war einfach toll! Deshalb habe ich meinen ursprünglichen Plan, noch einmal näher in die Stadt zu ziehen auch schnell verworfen.

Der Wohnungsmarkt in Stockholm wird immer so dargestellt, als wäre es unmöglich, auf eigene Faust eine Unterkunft zu finden. Tatsächlich habe ich mit ein bisschen investierter Zeit und Kompromissbereitschaft aber sehr schnell eine tolle Unterkunft gefunden.



### **Studium an der Gasthochschule**

Zu Beginn des Herbstsemesters findet die sogenannte Welcome Week statt, in der unterschiedliche Orientierungsveranstaltungen, Pub Crawls, etc. stattfinden. Zu Frühlingssemester gibt es diese Woche auch, jedoch ist dort alles etwas kleiner und findet parallel zur ersten Vorlesungswoche statt, weil weniger Austauschstudierende ankommen. In dieser Woche lernt man zahllose neue Leute kennen und einige dieser Bekanntschaften sind im Laufe der Monate zu guten Freunden geworden. Der Kontakt zu den schwedischen Studierenden kommt dabei noch etwas zu kurz. Mit diesen kommt man dann eher über die Kurse ins Gespräch.

In Schweden gibt es Herbst- (September-Januar) und Frühlingssemester (Januar-Juni). Jedes Semester ist in vier Blöcke unterteilt und man hat in der Regel nur einen Kurs pro Block, sodass man sich auf ein Thema konzentrieren kann. Die Prüfungen werden jeweils am Ende des Blocks geschrieben. Ausnahme sind die Schwedisch-Kurse, die von den regulären Zeiträumen abweichen und immer abends stattfinden, sodass sie nicht mit den anderen Kursen kollidieren.

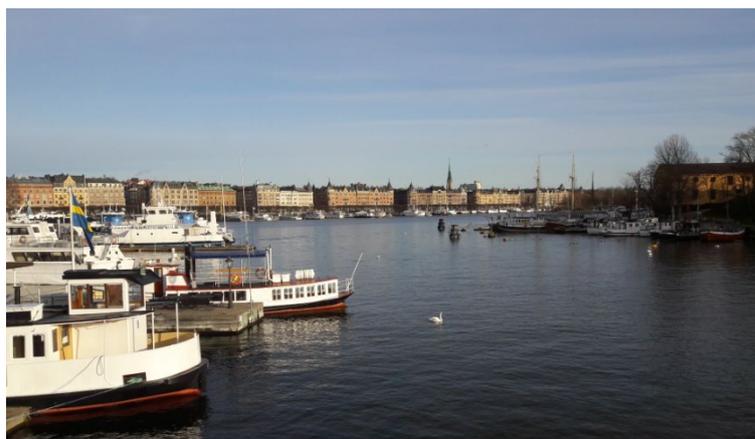
Es gibt einige Biochemie-Kurse, die auf Schwedisch unterrichtet werden, der Großteil läuft jedoch auf Englisch. Es ist aber trotzdem wichtig, sich die Infos im Kurskatalog genau durchzulesen. Die Kurswahl war unkompliziert, der Kurskatalog enthält eigentlich alle Infos, die man braucht. Ich habe größtenteils Masterkurse belegt, da sich diese besser mit den Bachelorkursen der FU gedeckt haben. Die Kurse sind mir häufig leichter gefallen, als die entsprechenden Kurse an der FU. Das lag jedoch nur bedingt daran, dass das Niveau niedriger war, sondern vor allem daran, dass die Dozenten sehr viel Wert darauf gelegt haben, die Studierenden nicht zu überfordern und gerne auch Sachverhalte noch ein zweites oder drittes Mal erklärt haben, um alle mitzunehmen. Generell hatte ich das Gefühl, dass alle Dozenten sehr hilfsbereit und generös mit ihrer Zeit waren und Feedback der Studierenden oft sofort umgesetzt wurde.



### Alltag und Freizeit, Kosten

Schweden ist generell teuer, das lässt sich nicht wegredden. Während die Unterschiede bei den Lebensmittelkosten noch überschaubar sind, sind schon die Mieten vergleichsweise höher. Auch das Essen in Restaurants und Cafés ist teurer, was bei der ausgeprägten Fika-Kultur (der man sich nicht entziehen kann und auch nicht sollte ;) ) überrascht. Hinzu kommt, dass es in Stockholm weniger Studierendenrabatte seitens der Uni gibt. Die „Mensa“ auf dem Campus hat nahezu Restaurantpreise, es gibt kein pauschales Semesterticket, sondern nur ein reduziertes Monatsticket (ca. 60€/Monat) und auch der Unisport ist anders aufgebaut und orientiert sich preislich eher an einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Das Erasmusgeld reicht also definitiv nicht, um alle Kosten zu decken. Wenn man sich einen guten Plan macht, kommt man mit insgesamt 700-800€/Monat aber gut zurecht, ohne auf sämtliche Annehmlichkeiten zu verzichten.

Ein Vorteil ist jedoch, dass in Stockholm der Eintritt zu vielen Kultureinrichtungen, v.a. Museen und Galerien kostenlos ist. Außerdem ist Stockholm selbst sehr sehenswert und abwechslungsreich, sodass an vor allem in den wärmeren Monaten viel Zeit beim Sightseeing und (Sonnen)Baden verbringen kann. Außerdem kann man günstig zu anderen Orten in Schweden reisen, entweder mit Flixbus oder der Bahn (nach Göteborg lohnt sich der MTR Express statt SJ)



### Tipps:

Viele Restaurants haben Mittagsangebote oder -buffets, die sehr viel günstiger sein können, als das Essen am Abend.

Alkohol im Restaurant/in der Bar/im Club ist SEHR teuer, was mit der strikten Politik der Schweden zusammenhängt. Daher empfiehlt es sich, entweder in den Studentenpubs auf dem Campus einzukehren (jeder Fachbereich hat seine eigene Villa, die etwa einmal pro Woche für eine

Pub/Party-Nacht öffnet) oder die schwedische Tradition des Förfest (Vortrinken, Preparty) aufrecht zu erhalten und sich seinen Alkohol im Systembolaget, dem einzigen Laden für Alkohol (mit begrenzten Öffnungszeiten) zu holen.

### **Interkulturelle Erfahrungen**

Die Schweden werden häufig als sehr zurückhaltend und unnahbar beschrieben. Und auch wenn man die Mentalität meiner schwedischen Kommilitonen sicher nicht mit der der spanischen Austauschstudenten vergleichen kann, habe ich da andere Erfahrungen gemacht. In Alltagssituationen, zB. in der Bahn, kommt man zwar wirklich nicht oft mit Schweden ins Gespräch, aber das ist in Deutschland meiner Meinung nach auch nicht anders. Wenn man jedoch in seinen Kursen oder in anderen Situationen einen Schritt auf einen Schweden/eine Schwedin zugeht, so sind diese meist sehr aufgeschlossen und ich habe einige tolle Freundschaften geschlossen. Meine erste Begegnung mit einem Schweden noch während meiner Reise nach Stockholm hat prompt in einer Einladung zum Familienurlaub resultiert.

### **Sonstiges**

Ich war letztendlich sehr froh, Schwedisch verstehen zu können. So konnte ich die aktuellen Nachrichten verfolgen, während sich Lage während der Corona-Pandemie täglich änderte und konnte eine gut informierte Entscheidung treffen, wie lange ich vor Ort bleiben möchte oder ob es mehr Sinn ergibt, abzureisen.

### **Fazit**

Auch wenn mein Aufenthalt zum Ende hin durch Corona getrübt wurde und ich früher als geplant abgereist bin, habe ich meine Zeit in Stockholm sehr genossen und kann nur jedem empfehlen, auch einen Auslandsaufenthalt in Schweden zu verbringen. Ich könnte noch lange von meinen Erfahrungen an der Uni, mit den Leuten und auf meinen Reisen durch Land erzählen. Wenn Ihr überlegt, nach Stockholm zu gehen und Fragen habt, könnt ihr mir gern schreiben: paula.leupold@fu-berlin.de

