

Mein Erfahrungsbericht an der „Stockholms University“



Inhalt

Meine persönlichen Erfahrungen	3
Must do's	6
Unterkunft	11
Finanzierung	12
Lehrangebot/ Kurswahl	12



Meine persönlichen Erfahrungen

Die Vorbereitungen auf das Auslandssemester liefen auf Hochtouren und die Vorfremde auf das Auslandssemester stieg an. Gleichzeitig erfuhren meine Gefühle eine Berg- und Talfahrt. Die letzten Formalitäten wurden erledigt, der Koffer war gepackt und die Reise konnte starten. Sie begann in einem mir zunächst unbekanntem Teil Europas, ohne zu wissen, wo genau ich lande, ob ich mich dort wohl fühle und ob ich Freunde finde. Doch nun einmal ganz zum Anfang.



Die Bewerbung für mein ERASMUS+ Auslandssemester für den Herbst 2022 erfolgte im Februar 2022. Für mich war klar, dass ich in ein Land gehe, welches Englischsprachig ist bzw. wo das Studium auf Englisch abgehalten wird, da ich weder italienisch oder spanisch spreche. Zudem wollte ich schon immer in ein skandinavisches Land, nicht nur wegen dem guten Ruf des Schulsystems, sondern auch wegen der Natur, wodurch ich Webseiten verschiedener Partnerinstitutionen durchstöberte. Auch war mir klar, dass ich gerne in eine größere Stadt gehen möchte, wodurch ich schlussendlich auf Stockholm stieß. Zur Anmeldung war neben einem Anmeldeformular ein

Motivationsschreiben notwendig. Auch bekam ich über das Erasmus Büro mehrere Listen mit Punkten, welche vor, während und nach dem Aufenthalt zu erledigen waren. Mithilfe der Liste fiel es mir nicht schwer, den geforderten Punkten nachzugehen, werde hier aber nicht näher darauf eingehen. Im weiteren Verlauf ließ mir die Universität verschiedene Möglichkeiten an Lehrveranstaltungen zukommen, jedoch empfehle ich, selbst noch einmal auf der Uni-Webseite das Angebot zu überprüfen. Näheres hierzu folgt im Punkt zu den Lehrveranstaltungen später. Außerdem würde ich so früh wie möglich beginnen, eine Unterkunft zu suchen (siehe Punkt Unterkunft).

Bevor man einen Flug bucht, sollte man auch einen Blick auf die Website der Universität werfen, denn sie bieten eine Welcome-week inklusive Shuttle Service vom Flughafen, Speedfriending, eine Stadttour, eine Pubtour usw. an, allesamt zu empfehlen.

Nach der Ankunft in Stockholm bekam ich im „Student-huset“ die Login Daten für die Registrierung meines Kontos und die Beantragung des Studentenausweises. Dieser ist vor allem für das U-Bahn Ticket notwendig, da man ohne diesen keinen vergünstigten Tarif bekommt, außerdem erhält man auch viele weitere Rabatte, welche du in der „STUK.CO“ App sehen kannst.



Dalapferd – ein nationales Symbol

Ich empfehle auf jeden Fall eine, wenn nicht sogar zwei Kreditkarten, am besten von verschiedenen Anbietern, dabei zu haben (sicher ist sicher). Denn was die Handhabung mit Bargeld angeht, gibt es wirklich kaum ein Geschäft oder Lokal, das in Stockholm noch Bargeld annimmt. Meist ist an jeder Tür „Cashless“ oder „Card only“ zu lesen. Ich hatte zwei verschiedene Karten dabei. Die Kreditkarte verlangte 2% Währungsumrechnungsgebühr, was allerdings normal ist, als zweite Karte ließ ich mir eine Karte Namens Revolut ausstellen. Diese hatte auch eine bessere Umrechnungsgebühr, auch wenn es nur um wenige Cent ging. Zudem besitzen viele Auslandsstudenten diese Karte und man kann sich sogar über die Telefonnummer Geld ohne Gebühren in verschiedenen Währungen überweisen. Das finde ich besonders gut, da ich beispielsweise eine Freundin aus der Schweiz kennenlernte und die andere Bankkarte pro Transaktion 7 Euro an Gebühren verlangte. Die Karte ist kostenlos und es empfiehlt sich zudem im Freundeskreis herumzufragen, ob jemand diese Karte hat, da man für eine Werbung 50-70€ geschenkt bekommt.

Wie du wahrscheinlich schon gehört hast, ist Alkohol in Stockholm sehr teuer. Vor allem, wenn ihr feiern gehen wollt. So kostet das kleine Bier im Club schon mal 8€, wodurch viele Stockholmer eher zu den Pubs tendieren, wo das 0,4l Bier meist 5€ kostet. Wenn du privat Alkohol kaufen möchtest, der mehr als 3,5% hat, ist die einzige und beste Adresse der „Systembolaget“, in dem ihr alles an Alkohol bekommt, was das Herz begehrt. Du musst allerdings das 21. Lebensjahr beendet haben.

Wenn du gerne Sport machst und etwas mit Fitness- & Tanzkursen und auch Yoga, Teamsport etwas anfangen kannst, empfehle ich dir sehr den Semestersport der Uni im sogenannten SSIF Center. Die Karte für SSIF Studio kostet für das ganze Semester 100€, damit kannst du alle Einzelsportarten machen. und das Angebot ist wirklich riesig. Die SSIF All in kostet 150€ und inkludiert auch alle Teamsportarten. Ich habe dieses Angebot sehr stark genutzt und würde es immer wieder machen. Das Einzige, was zu bedenken ist, dass man sich bereits eine Woche vorher für die Sportkurse eintragen kann und auch sollte, da sonst alle beliebten Plätze, was 80% der Kurse betreffen, vergeben sind.



Rückblickend kann ich sagen, dass ich auf jeden Fall zu einem Auslandssemester raten kann. Alleine die Erfahrung in einem anderen Land zu leben, zu studieren, eine neue Kultur und neue Menschen kennen zu lernen ist einmalig und möchte ich nicht mehr aus meinem Leben wegdenken. Auch Stockholm als Wahluni hat mich mehr als positiv überrascht und da ich von Skandinavien eh schon immer begeistert war, hat mir dieser Aufenthalt hier sehr gut gefallen. Stockholm ist eine sehr saubere Stadt, mit viel Natur, vielen Schlössern und einer tollen Infrastruktur, wodurch du mit nur einem Ticket U-Bahn, Bus, Zug,

Straßenbahn oder Fähre fahren kannst und das auch ziemlich weit. Meine längsten Strecken führten beispielsweise in den Nationalpark, in den Schärengarten oder in die älteste Stadt Sigtuna und betragen oftmals über eine Stunde. Damit hat man eine perfekte Mischung aus Stadt und Land. Zudem kann man von Stockholm aus viele weitere Städte entdecken, da der Flug-, Zug- oder auch Schiffsverkehr sehr gut ausgeprägt und finanzierbar sind.



Winter in Stockholm

Stationen sind ein echter
gücker!

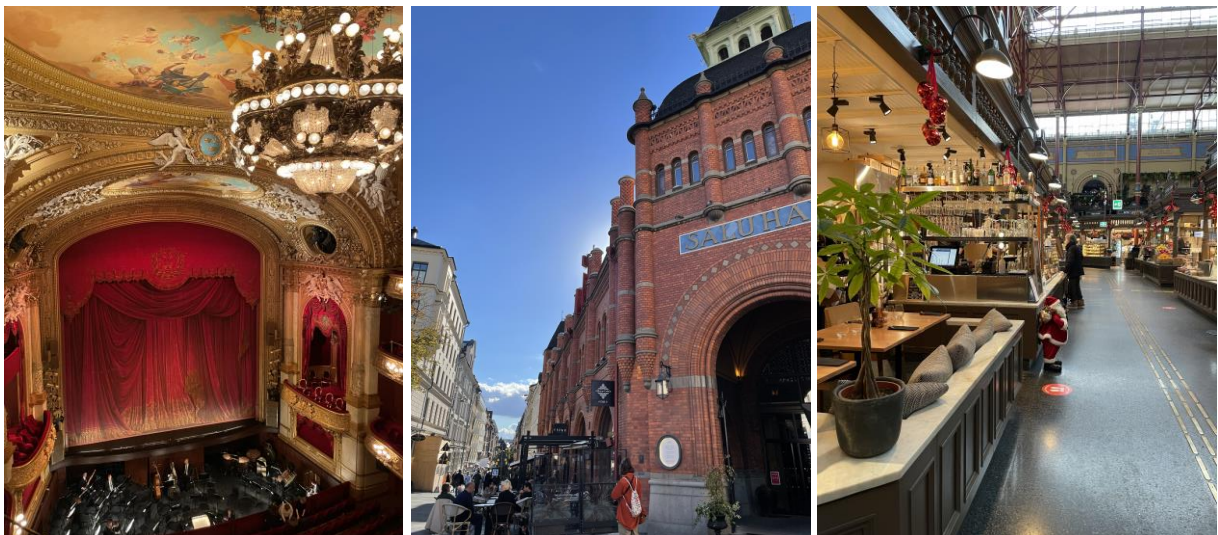
Lichter der Nobelpreiswoche

Must do's

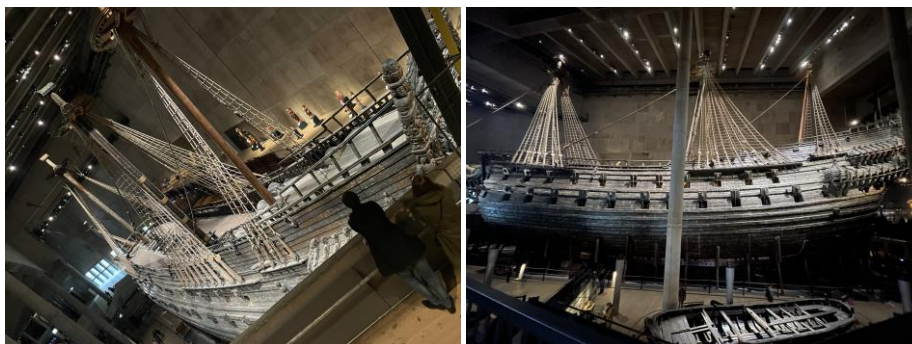
Skansen Freilichtmuseum



Einen Besuch in die Oper und in die Salu-Hallen (Markthallen)



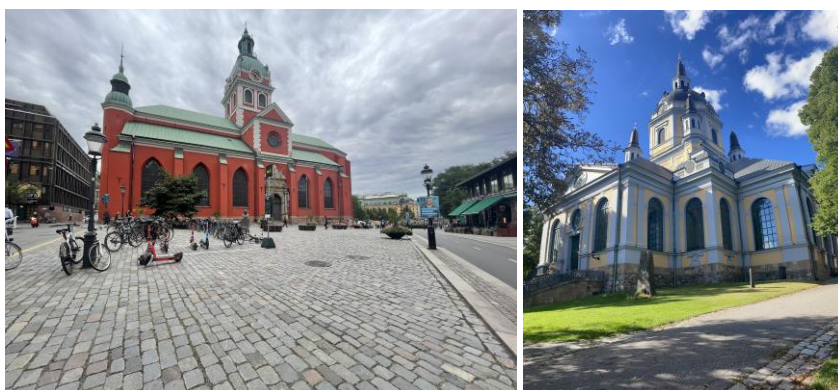
Einen Besuch im Vasa Museum



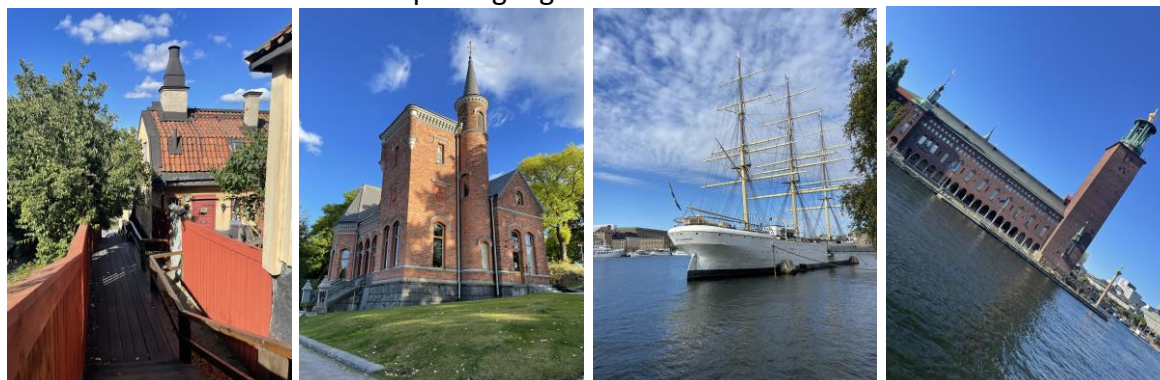
Das Essen von Kanelbullar (Zimtschnecken), Köttbullar und Toast Skagen



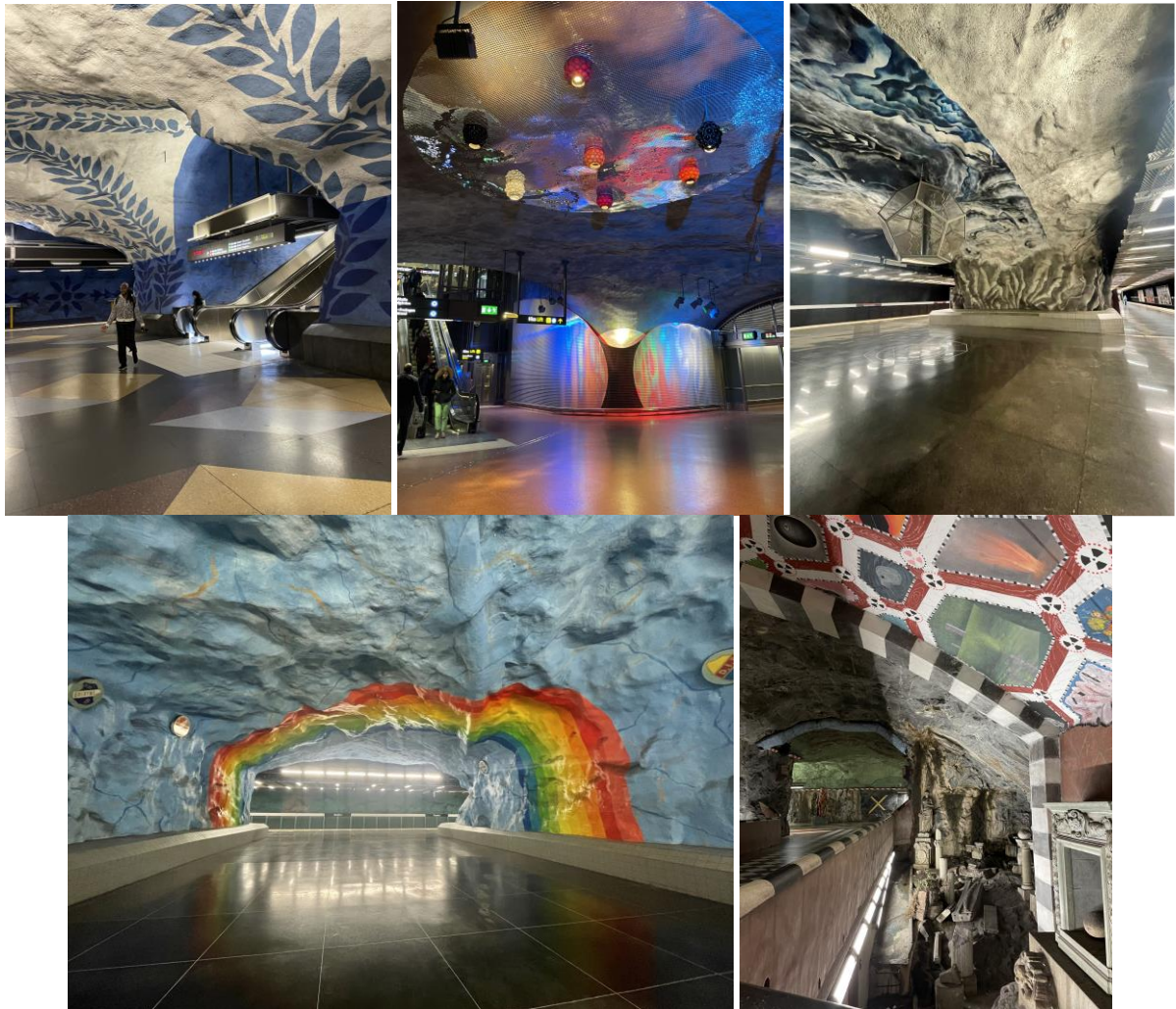
Das Entdecken der wunderschönen Kirchen



Ein Spaziergang über die Inseln Stockholms



U-Bahn Stationen Stockholms



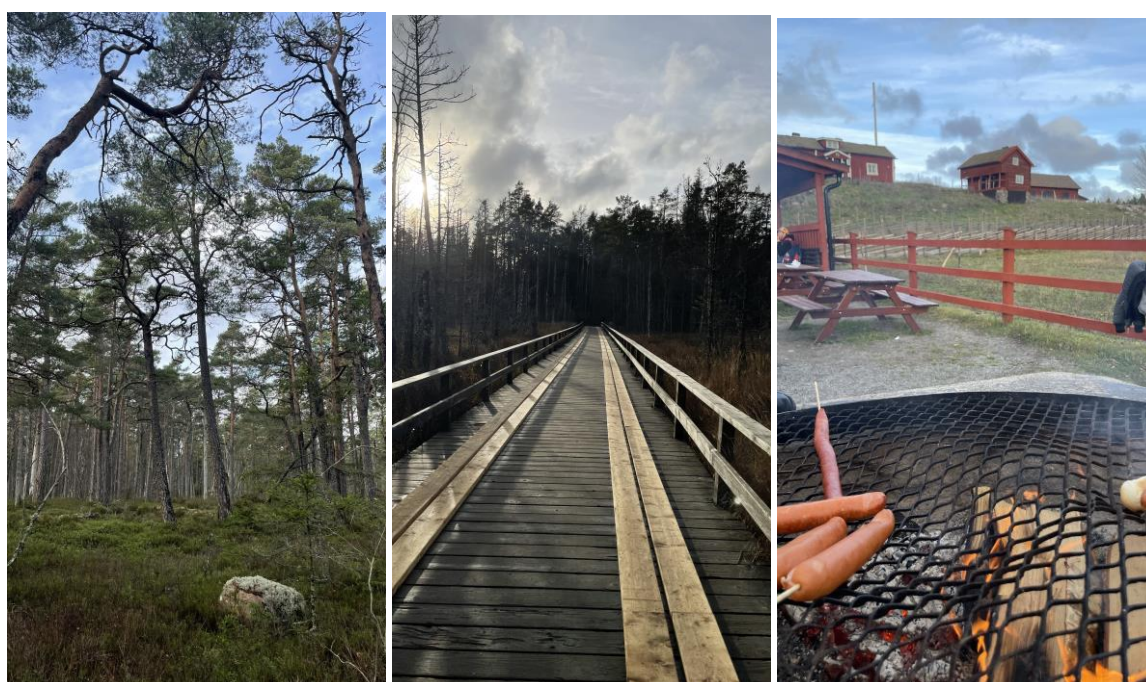
Einen Ausflug zum Schloss Drottningholm



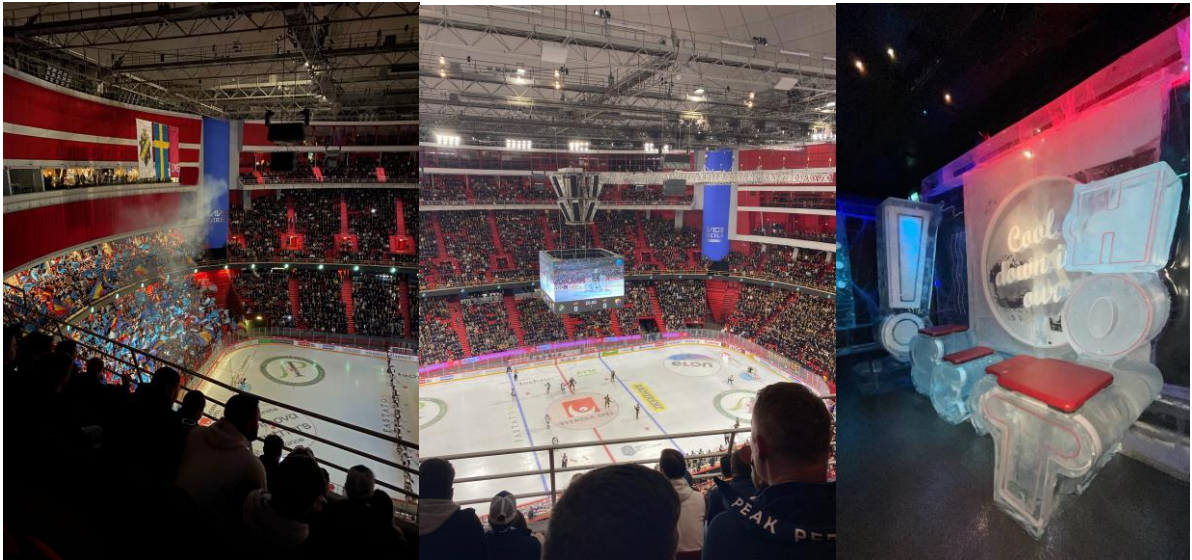
Einen Ausflug mit der Fähre in den Schärengarten (Vaxholm)



Einen Ausflug in den Nationalpark Tyresta mit anschließendem Hot Dog Grill



Ein Eishockey Spiel in der Avicii Arena und einen Besuch in der Eisbar



Einen Ausflug in den Norden nach Kiruna zu den Nordlichtern



Unterkunft

Wenn du einen Platz in einem Studentenwohnheim der Universität bekommst, hast du Glück gehabt, denn Stockholm ist bei Studenten sehr gefragt. Alleine auf meiner Universität, der Stockholms University, studieren ca. 30.000 Studenten. Verzweifeln ist jedoch nicht angesagt, auch wenn es einem nicht leicht fällt, ein Appartement oder ein WG Zimmer zu finden, was zudem noch leistbar sein soll. Ich habe ein kleines 23m² Apartment über die Website „Blocket“ gefunden. Dieses war leider auch nicht gerade günstig, allerdings war ich froh, eine Unterkunft gefunden zu haben. Eine weitere Möglichkeit ist es, eine private Unterkunft zu suchen, beispielsweise ein Zimmer bei einer Familie (viele Studenten lebten bei Familien) oder einen Steckbrief auf Vermietungsseiten zu schreiben (ich veröffentlichte einen über Blocket). Da die meisten Vermieter sehr viele Anfragen bekommen, suchen sie sich ihre Mieter gerne selbst aus und schreiben sie an. Viele Studenten nahmen sich zu Beginn auch ein Airbnb oder ein Hostel und führten die Suche vor Ort fort, so weit ich weiß, sind auch alle fündig geworden.

Achtung: Aufgrund der starken Nachfrage sind viele Fake Inserate online!

Kosten Apartment: Mein Apartment mit Balkon war nur 2 U-Bahn-Stationen nördlich der Universität (Campus Frescati) entfernt, sodass ich inklusive Fußweg nur 10 Minuten zur Universität und 20 Minuten in die Innenstadt brauchte – Top Lage (Morbylund-Danderyd). Es wurde privat vermietet und war voll ausgestattet inklusive Bettwäsche, Handtüchern, Waschmaschine, Geschirr, Wlan und vielem mehr. Dafür musste ich 8000 SEK (~760€) im Monat bezahlen. Kein Schnäppchen, jedoch war alles sehr sauber und modern und für einen Aufenthalt über 4-5 Monate finanzierbar. Kautio war keine zu zahlen.

Kosten Wohnheim: Eine Freundin, welche ich kennen lernte, lebte nur eine U-Bahnstation von mir im Wohnheim „Kungshamra“ entfernt. Sie zahlte insgesamt für die Zeit von August bis Januar 21.181,08 SEK (~ 2000€) plus 100€ Kautio. Jedoch war hier sämtliches mitzunehmen (Bettwäsche inklusive Decke und Polster usw.), die Küche teilten sich ca. 12 Personen, im Winter waren die Zimmer auf der Schattenseite recht kalt und das Wohnheim steht einer Renovierung bevor, was bedeutet, dass es sehr alt war, Gegenstände und Küchengeräte teilweise kaputt waren, sämtliche Gerüche aus den Rohren kamen, Wände verfärbt waren, Schimmel im Bad war und vieles mehr. Jedoch rede ich hier von einem alten Teil des Wohnheimes, neuere sind wesentlich komfortabler.

Finanzierung

Da Schweden ein eher teures Land zum Leben ist braucht einiges an Geld. Finanziert habe ich mir das Auslandssemester durch die die ERASMUS+ Mobilitätshilfe, Unterstützung der Eltern und Geld, welches ich mir beim Arbeiten neben der Uni angespart hatte.

Je nachdem, wie teuer man lebt sind die monatlichen Ausgaben, neben der Unterkunft, teurer als in Österreich. Ein Tunnelbana-Ticket (U-Bahn) kostet für Studenten für 1 Monat: 650 SEK, für 3 Monate: 1880 SEK und für 1 Jahr: 6830 SEK.

Die Lebensmittel sind mittlerweile nicht mehr sehr viel teurer als in Österreich, dafür aber Getränke und das Ausgehen an sich, egal ob Cafè oder Restaurant. Wenn man noch größere Trips, wie ein Wochenende nach Finnland oder wie ich, nach Kiruna oder Riga machen möchte, sollte man noch ein wenig mehr einkalkulieren. Ich brauchte, ohne der Miete und großen Ausflügen, für Essen, Ausgehen, Sport-Abo, kleinen Aktivitäten und dem U-Bahn Ticket im Schnitt 400-500€.

Tipp: Für Lebensmittel gehe ich zu Lidl und Willy's, diese sind die günstigeren, bevor danach die teureren wie Coop, Hemköp aber auch ICA folgen. Man merkt den Preisunterschied v.a. bei großen Einkäufen schon sehr.

Lehrangebot/ Kurswahl

Ich hatte mich für folgende drei Kurse entschieden, welche ich in den nächsten Punkten genauer erläutern werde. Die Kurse bzw. Kurspakete, welche einem per Mail empfohlen wurden, fanden so statt, dass sie ineinander überliefen und somit ein Kurs nacheinander beendet wurde. Zwei meiner Kurse bestanden aus Seminaren und „Study Visits“ und der Dritte aus Seminaren und Workshops. Die Zeiten der Einheiten fielen sehr unterschiedlich aus, wodurch ich zwischen 2 Stunden und 7 Stunden am Tag Kurse hatte. Zwischen 12 und 13 Uhr fand die Mittagspause statt, in allen Gebäuden wurden viele Mikrowellen für selbst mitgebrachte Speisen angeboten und in meinem Gebäude stand für uns sogar eine neue Küche zur Verfügung.

Leider muss ich aber sagen, dass ich, sowie auch andere Kursteilnehmer, welche Lehramt studierten, mit der Kursauswahl nicht ganz zufrieden waren, da es sich eher um Kurse für den Kindergarten handelte. Am besten, man sucht eigenständig auf der Uni-Website, denn viele Kurse werden sowieso auch auf Englisch abgehalten oder haben nur begrenzte Plätze, wodurch diese nicht ausgesendet werden. So erfuhr ich im letzten Monat auch, dass es einen Praxiskurs in der Volksschule gab und nicht wie bei mir, Besuche im Kindergarten und Betreuungseinrichtungen.

Schoolage Educare (UE2097) – 15 ECTS

In diesem Kurs lernt man das schwedische Bildungs-, Schul- und Kinderbetreuungssystem kennen. Hauptthema des Kurses ist allerdings das Betreuungssystem, was bei uns als eine Art Ganztageshort verstanden werden kann. Die Pädagogen, welche in Österreich normalerweise nur zu den Schulzeiten da sind, helfen der Lehrperson in Schweden auch während des Unterrichts und in den Pausen, wodurch also immer zwei Pädagogen, darunter eine Lehrperson, in der Klasse sind. Die Ausbildung der Lehrperson ist demnach ein Universitätsstudium. Jedem Kind steht zudem ein kostenloses, warmes und gesundes Mittagessen zur Verfügung.

Der Kurs beinhaltet verschiedene Theorien und Themenbereiche, darunter das Schulsystem, Spiel, Natur bzw. Pädagogik im Freien, Werte, Konfliktmanagement, Lerntheorien & Lernen von Kindern, Perspektiven des Kindes und über das Kind und vieles mehr.

Das Tempo des Kurses beträgt 50 % - Halbzeit. Das heißt, dass 50% des Unterrichts in eigenständiger Arbeit zusätzlich zuhause erfolgen. Der Unterricht fand über das ganze Semester in etwa zweimal im Monat zu je 4 bis 7 Stunden statt. Zusätzlich zum Unterricht waren Unterrichtsvorbereitungen zu erledigen. Diese bestanden aus Literatur (zwischen 80 und 200 Seiten innerhalb von zwei Wochen zu lesen), welche online oder in der Bibliothek zu finden waren und einer DinA4 Seite als Zusammenfassung, basierend auf Fragen zur Literatur. Des Weiteren waren zwei Gruppenreferate, ein 4-seitiges Paper und drei Study-Visits in der Referatsgruppe zu organisieren und durchzuführen. Die Seminare wurden von drei verschiedenen Dozenten des jeweiligen Gebietes gehalten und erarbeitet. Der Kurs hat einen großen Fokus auf zuvor zu lesende Literatur, Diskussionen und praktisches Ausprobieren. Es herrscht in allen Kursen eine Anwesenheitspflicht. Bei Abwesenheit muss ein sogenanntes Make-up-assignment meist über die Seminarliteratur eingereicht werden, welches je nach Kurs zwischen 1 und 2 Din A4 Seiten umfasst.

Early Childhood Education: Explorative Learning (UB308F) – 6 ECTS

Dieser Kurs war derjenige mit dem meisten Praxisanteil und zugleich auch mit 4 Wochen der kürzeste. Er war ein Mix aus ein paar Theorieseminaren und vielen „Study Visits“, bei denen wir meistens Preschools besucht haben, aber auch einmal im Museum oder in der Natur draußen waren. Bei all diesen Aktivitäten wird ein stetiger Fokus auf forschendes Lernen gelegt.

Als Leistungsnachweis mussten wir:

1. Anwesend sein (für eine Abwesenheit wurde ein sogenanntes Make-up-assignment verlangt, dass über die Seminarliteratur geht und circa 1-2 DinA4 Seite umfasst).
2. Eine Dokumentation über ein besuchtes Museum unserer Wahl gestalten und mit seiner Gruppe präsentieren.

3. Ein benotetes individual Paper über die „Study Visits“ und die Kursliteratur verfassen (2000-2500 Wörter).

Early Childhood Education focusing on Mathematics and Technology (UB314F) – 12 ECTS

Dieser Kurs fokussiert alle Themen über Mathematik und Technologie und versucht, diese Themen auf andere Weise mit der Welt um uns herum zu verknüpfen und den Kindern beizubringen. So werden zum Beispiel Mathematik und Tanz oder Ästhetik in Verbindung gebracht. Dabei werden auch verschiedene pädagogische Theorien behandelt und besprochen.

Als Leistungsnachweis mussten wir:

1. Anwesend sein (für eine Abwesenheit wurde ein sogenanntes Make-up-assignment verlangt, dass über die Seminarliteratur geht und circa 1-2 DinA4 Seite umfasst).
2. Einen Film/ Powerpoint inklusive Video kreieren über ein Thema zur Mathematik im Alltag.
3. Eine Reflexion über das Seminar der vier Lerntheorien verfassen und dabei eine Gruppenaktivität der Kinder zu einer der Lerntheorien entwerfen.
4. Das finale benotete Paper schreiben, in dem ein mögliches Projekt mit Kindern ausgearbeitet werden soll, umfasst 2500 Wörter und muss mit der Kursliteratur gestützt sein.