

# Erasmus Erfahrungsbericht SS 2024 (Januar-Juni 2024)

## Stockholm University, Schweden

## Studiengang: M. Sc. Life Science



*Abbildung 1: Ausblick aus unserem Büro im Department für Biochemie und Biophysik im Februar 2024.*

**Vorbereitung:** Das Bewerbungsverfahren lief für meinen Studiengang sehr unkompliziert ab. Zunächst mussten wir uns bei dem Koordinator für den Fachbereich Chemie bewerben. Etwa einen Monat später wurde mir dann der Platz in Stockholm angeboten und direkt im Anschluss mussten wir uns noch einmal offiziell beim Hochschulbüro für Internationales online bewerben und dabei die verschiedenen Dokumente hochladen. Da ich während meines Auslandsaufenthaltes ein Forschungspraktikum absolvieren wollte, ging es direkt nach der Zusage für Stockholm, unterstützt vom Koordinator, an die Suche nach einer Arbeitsgruppe. Wenige Monate vor dem Auslandsaufenthalt gab es dann noch einmal eine Informationsveranstaltung des Hochschulbüros für Internationales, wo noch einmal alle relevanten Informationen zusammengefasst wurden und bis wann welche Dokumente abgegeben werden müssen. Sowohl das Hochschulbüro für Internationales hier in Hannover, als auch die Koordinatoren in Hannover sowie in Stockholm waren neben den Webseiten der LUH und der Stockholmer Universität eine große Hilfe. Etwa drei Monate vor der Abreise hatten wir noch ein Online-Meeting mit der Koordinatorin aus Stockholm, wo wir über mögliche Kurswahlen und weitere organisatorische Details gesprochen haben. Dort konnten wir auch alle Fragen stellen, die noch zu klären waren.

**Unterkunft:** Da die Mieten in Stockholm sehr hoch sind und es schwierig ist, ein Zimmer zu finden, kann ich jedem nur empfehlen, sich beim Housing Office für einen Platz im Wohnheim zu bewerben. Ich hatte das große Glück, ein Zimmer im neuen Wohnheim auf dem Campus Albano zu erhalten. Ich habe in einem 21-Quadratmeter-Einzelapartment mit eigener Küche und Bad gewohnt. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und habe Studenten aus der ganzen Welt kennengelernt. Es gibt einen Innenhof und eine Dachterrasse mit Sitzmöglichkeiten, die wir im Sommer auch gerne genutzt haben. Während der Wintermonate haben wir uns bedingt durch das Wetter und die Temperaturen innerhalb des Wohnheims in unseren Apartments getroffen. Uns standen auch kostenlose Waschmaschinen und Trockner im Wohnheim zur Verfügung. Sowohl zu Fuß als auch mit dem Bus braucht man insgesamt ca. 15 Minuten bis zum Campus

Frescati und etwa 20-25 Minuten bis in die Innenstadt. Alle Details zur Bewerbung für die Wohnheime kann man online auf der Webseite der Stockholmer Universität finden.

**Studium:** Ich habe während meines Aufenthaltes ein Forschungspraktikum am Department für Biochemie und Biophysik absolviert, weshalb ich über normale Kurse nicht viel berichten kann. Grundsätzlich ging das Frühlingssemester hier von Mitte Januar bis Anfang Juni. Das Semester selbst ist in verschiedene Blöcke unterteilt und pro Block soll man standardmäßig nur einen Kurs belegen. Die Blöcke dauern jeweils etwa 4-5 Wochen. Während der ersten Wochen des Semesters habe ich an einem Schwedischkurs für internationale Studenten teilgenommen, was ich jedem nur empfehlen kann. In meinem Praktikum habe ich die 5 Monate, betreut von einem Ph.D.-Studenten, an einem Forschungsprojekt gearbeitet. Am Ende musste ich einen Vortrag halten über mein Projekt. Ich habe mich durchgehend sehr gut aufgehoben und betreut gefühlt und die gesamte Arbeitsgruppe sehr ins Herz geschlossen. Auch habe ich vor allem beim gemeinsamen Mittagessen in der gut ausgestatteten Küche im Department alle anderen Mitarbeitenden kennengelernt und schnell neue Freundschaften geschlossen. Das Integrieren in die neue Umgebung wurde mir extrem leicht gemacht, da alle super nett und aufgeschlossen waren.

**Alltag und Freizeit:** Insgesamt sind in Schweden und besonders in Stockholm die Lebenshaltungskosten recht hoch. In Stockholm gibt es im Gegensatz zu Uppsala kein größeres Studentenleben außerhalb der Uni. Auf dem Campus gibt es jedoch Veranstaltungen, welche von den unterschiedlichen Fakultäten betrieben werden, wo regelmäßig Aktivitäten zu studentenfreundlichen Preisen veranstaltet werden. Wenn man seine Mitgliedschaft bei der Studentenunion für wenige Kronen beantragt, kann man sich frei für eine Fakultät entscheiden und erhält für einige Unternehmen reduzierte Preise. Ich kann es jedem nur empfehlen, der Studentenunion beizutreten, da man so Anspruch auf den Studententarif im ÖPNV erhält. Das ÖPNV-Ticket war für mich unverzichtbar, da man sich so gut und schnell in Stockholm bewegen kann. Museumsbesuche etc. sind meist nicht günstig, weshalb wir eher viel die Natur und die Umgebung erkundet haben. Dennoch gibt es einige kostenlose Angebote, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Unter anderem gibt es die Kulturnacht, wo viele Museen, das Theater, die Oper usw. für einige Stunden kostenlos ihre Türen für Besucher geöffnet haben. Jeden Freitag von 18:00-20:00 hat das moderne Kunstmuseum kostenlos geöffnet, was für jeden Kunstinteressierten einen Besuch wert ist. Auch kann man „Free Walking Tours“ machen, das Kirschblütenfest und die St.-Patrick's-Day-Feier im Kungsträdgården besuchen oder auch mit einer der SL-Fährlinien (inklusive im ÖPNV-Ticket) die Umgebung erkunden. Zur Walpurgisnacht konnten wir kostenlos den Park Skansen besuchen und haben dort an der Walpurgisnachtsfeier teilgenommen. Generell sind die Stadt und auch die Campus Frescati und Albano super schön und man entdeckt jeden Tag neue hübsche Ecken. Es gibt sehr viel Natur, die zum Spaziergehen und Picknicken einladen. Günstige Lebensmittel dafür findet man vor allem bei Willys und Lidl. Fast alle Menschen, die ich hier getroffen habe, konnten gut Englisch sprechen, weshalb man auch ohne viel Schwedisch zu sprechen super gut zurechtkommt. Dennoch empfehle ich zumindest den ersten Schwedischkurs zu belegen, da man dort neben den wichtigsten Basics der Sprache auch einiges über die schwedische Kultur lernt.



*Abbildung 2: Links: Der See gegenüber vom Campus Albano Ende Mai. Rechts: Kirschblüte auf dem Campus Frescati Anfang Mai 2024.*

**Fazit:** Ich habe meinen Aufenthalt in Stockholm zu jeder Zeit genossen. Die Stadt ist wunderschön und hat extrem viel zu bieten. Auch die Campus sind sehr schön gestaltet und grenzen direkt an ein großes Park- und Waldgebiet, das an einen großen See anschließt, was zu langen Spaziergängen einlädt. Ich kann jedem empfehlen, während des Frühlingssemesters nach Stockholm zu gehen, da man so einen schönen Teil des Winters mit viel Schnee und Kälte erleben kann, aber dann Stockholm im Sommer verlässt. Die einzige Schwierigkeit ist dabei, dass es im Winter teilweise sehr rutschig werden kann und man schnell stürzen kann. Daher immer vorsichtig gehen oder eventuell Spikes anschaffen. Sowohl auf persönlicher Ebene als auch in meinem Studium hat mich mein Aufenthalt hier extrem viel weitergebracht. Ich habe internationale Freundschaften mit Menschen aus der ganzen Welt geschlossen und auch für meine eigene berufliche Zukunft extrem viel gelernt. Ich kann es jedem wirklich nur ans Herz legen, sich für ein Auslandssemester an der Uni in Stockholm zu bewerben.