

Das Karolinska Institutet (KI) in Stockholm wurde 1810 gegründet und gehört heute zu den renommiertesten Universitäten der Welt und belegt Platz 2 in Europa im Bereich klinische Medizin und Pharmazie. Hier wird auch jährlich im Dezember der Nobelpreis für Physiologie und Medizin verliehen.

Ich entschied mich im dritten Semester dafür, mein fünftes Semester im Ausland zu verbringen, um etwas über den Tellerrand zu sehen und endlich was für mein Englisch zu tun.

Aufgrund der aufgeschlossenen schwedischen Gesellschaft, des vergleichbar hohen Lebensstandards, der schwedischen Natur, der Tatsache das Englisch in Schweden quasi zum Alltag gehört und des guten Rufes in der Forschung, fiel meine Wahl auf Stockholm. Gerade am Karolinska Institutet merkt man auch wie viel Geld hier in die Universität (auch in die Lehre) fließt und es lassen sich gute Kontakte knüpfen und eine Grundlage für spätere Auslandsaufenthalte legen.

Es folgt ein sehr ausführlicher, eher persönlicher Erfahrungsbericht über mein Studium am KI, der hoffentlich bei der (mentalen) Vorbereitung weiterhilft.

Die Bewerbung

Vieles in Schweden war einfacher als auf dem Papier und hat sich letztendlich von allein erledigt, auch wenn es bezüglich der Bewerbung zunächst viele Unklarheiten gab. Bei Unsicherheiten empfehle ich einfach (ganz informell) eine Nachricht an Malin Ahlén, die Erasmus-Koordinatorin dort, zu senden. Sie wird in der Regel sofort freundliche Antwort geben.

Das Bewerbungsverfahren in Heidelberg begann Anfang Januar 2014 und unsere Erasmuscoordinatorin Frau Dr. Andrea Wolk und ihre Assistentin standen ebenfalls stets für Rückfragen zur Verfügung. Man sucht sich aus einer Liste von Universitäten, mit denen die Universität Heidelberg einen Erasmusvertrag hat 3 Präferenzen aus. Neben dem KI hatte ich die Universität in Umea und Stockholm University, beide in Schweden angegeben. Anfang März bekam ich dann Bescheid, dass ich ans KI gehen darf. In diesem Jahr waren wir 4 Personen von unserem Studiengang dort. Um seinen Wunschplatz zu erhalten war für unsere Koordinatoren denke ich vor allem das Motivationsschreiben und frühzeitiges Interesse wichtig (also ruhig bei Frau Wolk auch mal durchklingen lassen wo man gerne hinmöchte und dass man sich etwas damit auseinandergesetzt hat).

Ich war im Vorfeld meiner Platzwahl etwas verunsichert ob ich tatsächlich ans KI kann, da auf allen Informationsseiten zum Beispiel von einem benötigten TOEFL Sprachtest die Rede war (den ich nicht habe) aber Malin versicherte mir, dass für mich kein Sprachnachweis nötig sei (weder Schwedisch noch Englisch). Sobald wir von unserer Koordinatorin am KI angemeldet waren, bekamen wir auch Informationen per Mail zum Beispiel bezüglich der Unterkunft in Stockholm und der Wahl der Module.

In diesem Jahr gab es aufgrund der Umstellung im Erasmus + Programm viele Unklarheiten bezüglich des finanziellen Zuschusses. Wichtig beim Ausfüllen der Erasmus-Annahmeerklärung (Online) ist auf jeden Fall den Zeitraum des gesamten Aufenthalts inklusive der Einführungswoche in Schweden anzugeben und nicht nur die offiziellen Semesterzeiten, da später nur genau der zu Beginn angegebene Zeitraum gefördert wurde, unabhängig von der tatsächlich nachgewiesenen und studierten Zeit am KI.

Die Kurswahl

In Schweden gibt es nur Herbst- und Frühjahrssemester. Man muss daher aufpassen, dass sich die Veranstaltungen in Heidelberg nicht mit dem Semesterbeginn am KI überschneiden, wenn man zum Beispiel ein spätes Hauptpraktikum belegt. Die Einführungswoche begann bereits am 25. August. Am 17. Januar endeten dann das Semester in Stockholm und auch mein Vertrag fürs Studentenwohnheim, sodass ich mich wieder auf den Heimweg machte.

Das Studium dort ist sehr modular aufgebaut, d.h. man belegt nur zwei Module (Courses) je 15 ECTS (Man muss pro Erasmussemester 30 ECTS absolvieren, unabhängig davon wie viele man im Studium noch benötigt. Wahlfreiheit gibt es eigentlich kaum. Es hieß zu uns, man kann nur die Kurse belegen, die die Studenten des Bachelorprogramms „Biomedicine“ im entsprechenden Semester absolvieren müssen. Eine von uns vier aus Heidelberg hat letztendlich aber doch einen Platz in den beiden 15 ECTS-Kursen des dritten Semesters Biomedicine bekommen, also bei Malin nachfragen!

Auf Empfehlung meiner Vorgänger vom letzten Jahr habe ich den Kurs „Molecular Oncology and Biostatistics“ gewählt. Als zweites 15 ECTS-Modul haben wir Heidelberger uns dann ebenfalls auf Empfehlung, für ein „Biomedical Project for exchange students(15 ECTS)“ entschieden, da der Kurs „Molecular Medicine“ des 5. Semesters wohl stark auf dem vorhergehenden Semester aufgebaut hätte. Für das Projekt ist es nötig, bereits im Sommer per Mail Gruppenleiter in einem beliebigen Forschungsfeld seines Interesses am Karolinska Institutet anzuschreiben um vor Ankunft einen „Supervisor“ für sein Projekt zu gefunden zu haben. Dies sollte sich allerdings als kein Problem herausstellen, auch wenn ich zunächst einige Absagen erhalten habe. Die Absprache mit unseren Gruppenleitern verlief in der Regel informell per Mail oder Skype und in meinem Fall wurde auch kein Vorwissen verlangt. Ich war in einer Arbeitsgruppe im Department of Neuroscience. Es ist aber sicher auch interessant nach dem Kurs Molecular Oncology in einer der vielen, am Kurs beteiligten Arbeitsgruppen, zum Beispiel in der Tumormunologie, ein Forschungsprojekt zu machen. Wie bereits gesagt, gibt es in Schweden keine dummen Fragen und man sollte bei Interesse einfach per Mail irgendwo anfragen und sich weiter vermitteln lassen.

Seine Kurswahl trägt man dann ins Learning Agreement ein, welches von beiden Koordinatoren (nach Absprache und je nach Verfügbarkeit der Kurse) unterschrieben wird und somit auch die Anrechenbarkeit der belegten Module bereits im Voraus offiziell abgesichert ist.

Diese Absicherung und das Learning Agreement ist aber bei unserer Koordinatorin nicht wirklich nötig und eigentlich nur bürokratisch nervig, da die Anrechnung am Ende, im Rahmen der Möglichkeiten, den Bedürfnissen des Studenten angepasst werden kann.

Anreise und Verkehr

Nach Stockholm lässt sich z.B. nicht mit Ryanair fliegen und nach meinem Wissenstand gibt es z.B. von Frankfurt oder Stuttgart Flüge daher nur ab ca.70 Euro pro Strecke mit der Fluggesellschaft SAS oder auch günstige Flüge bei Germanwings. Frühzeitig buchen entscheidet nicht selten über 100 Euro Unterschied im Flugpreis, das gilt besonders für die Weihnachtsfeiertage. (Für den kurzen Weihnachtsurlaub zu Hause waren 250 Euro ein „Schnäppchen“). Vom Flughafen Arlanda aus kann man am bequemsten für ca. 11 Euro mit dem „Flygbussarna“ (Flughafenbus) nach Stockholm fahren. Möchte man sparen und hat bereits die SL Karte gekauft (siehe unten), kann man immer mit dem Bus nach Marsta Station und mit dem Pendeltag (S-Bahn) ins Zentrum gelangen.

Ich selbst bin mit dem Zug von Stuttgart gereist, da ich mind. 30 kg an Gepäck dabei hatte und somit auch mehrere Gepäckstücke als ins Flugzeug gepasst hätten. Außerdem hatte ich die Distanz so symbolisch vor Augen. Immerhin dauert eine Zugfahrt von Süddeutschland aus mindestens 24 h. Es war teilweise anstrengend aber auch abenteuerlich und ich habe bereits auf dem Hinweg viele interessante Menschen kennengelernt, auch einige Erasmusstudenten auf dem Weg nach Stockholm und weitere skandinavische Städte.

Für eine Zugfahrt habe ich insgesamt mit Bahncard 25 ca. 100 Euro bezahlt (Europa Spezial). Denn zu dem Preis von Hamburg (in 10 h nach Kopenhagen und von dort nochmal weiter nach Stockholm) ab 39 Euro kam für mich noch die Zugfahrt von Stuttgart nach Hamburg hinzu. Am besten also sobald wie möglich nach Sparpreisen Ausschau halten (3 Monate im Voraus). Je nach Vorlieben lohnen sich vom Reiseerlebnis Bahn und Flug gleichermaßen. Unbedingt aber auf kleines Gepäck aufpassen. Auf der Rückfahrt wurde mir kurzerhand mein KI-Rucksack gestohlen.

Während des Aufenthalts bzw. gleich bei Ankunft sollte man sich auf jeden Fall die SL Card (blaue SL Access Card) für den regionalen Nahverkehr kaufen.

Für mich war die günstigste Option, mir die Studententickets auf die Karte zu laden. Einmal für 3 Monate und später dann noch zweimal ein Monatsticket. Wie alles in Schweden sind auch die Studitickets immer noch sehr teuer aber damit kommt man wirklich überall hin (Sogar bis zum Tyresta Nationalpark oder Flughafen Arlanda) und es lässt sich schwer darauf verzichten um innerhalb Stockholms mobil zu sein (gilt für Fähren, tunnelbana, Pendelzug, Bus...). Ein Fahrrad hingegen halte ich persönlich fürs Wintersemester für unnötig. Den Studentenpreis fürs Ticket bekommt man ohne speziellen Nachweis, man muss allerdings bei Kontrolle die sogenannte Mecenat-Karte (quasi Studentenausweis) vorzeigen die man vom KI nach Ankuft erhält. Sollte man vorher kontrolliert werden ohne bereits die Mecenat-Karte zu besitzen einfach bei Malin Ahlén melden. Nur diese Karte wird in Schweden als Studierendenausweis angenommen und hält einige Rabatte bereit. Zum Studienbeginn erhält man auch noch die KI-Card die man z.B. für die Computerräume und fürs Drucken benutzt. Es ist ein wenig Aufwand diese mit Foto zu bedrucken und alle Accounts zu aktivieren. Man muss das aber auch nicht (was wir nicht wussten) in den ersten 3 Tagen erledigt haben. Das Personal am Infopunkt in der Bibliothek hilft gerne weiter.

Die erste Woche

Besonders praktisch fand ich den KI-housing pick up service. Man musste nur einige Zeit vorher mitteilen dass man diesen gerne in Anspruch nehmen möchte. Ein anderer Student vom KI meldete sich dann bereits vor meiner Abreise bei mir. Da ich selbst meinen Schlüssel nicht zu den Öffnungszeiten an der Schlüsselbox in der Uni abholen konnte, wurde mir dieser mitgebracht und wir trafen uns am Wohnheim, man kann sich aber auch direkt am Hauptbahnhof abholen lassen. Er zeigte mir mein Zimmer, das Wohnheim und hatte auch eine kostenlose Comviq-Prepaidkarte und andere nützliche Informationen für mich dabei. Auch in den darauffolgenden Fragen konnte ich mich gerne an ihn wenden was mir sehr weiterhalf. Man lernt aber schnell sehr viele Leute kennen und findet sich bald leicht zurecht.

Am kostenlosen Intensiv-Schwedisch-Kurs an der Studieförmandet (eine Art Volkshochschule) in den ersten 3 Tagen nahm eigentlich jeder internationale Student dieses Semesters am KI teil (also auch Master) und die meisten Freundschaften inklusive eines großen Gruppengefühls prägten sich in dieser ersten Woche. Dabei waren es ca. 10 Klassen/Gruppen mit Studenten aus allen Bereichen wie Master Global Health, Medizin, Occupational Therapy oder einfach Erasmusstudenten, wie ich, aus allen möglichen Ländern. Wir besuchten zu Beginn zusammen oft die Stadtmitte oder machten eine Bootstour nach Unterrichtsende. Der Schwedischkurs machte mir viel Spaß und fand in den

kommenden Wochen noch 3 mal je 2 Stunden abends statt.

Vorlesungen, Seminare, Laborarbeit, Arbeitsaufwand und Noten

Das Studium ähnelt sehr stark dem Schulunterricht der Kursstufe an meinem Gymnasium. Zu Beginn des Kurses „Molecular Oncology and Biostatistics“ stellen sich alle Verantwortlichen den ca. 30 Studenten (mit Vornamen!) vor und man erhält einen Stundenplan für das gesamte Modul an dem sich normalerweise auch nichts ändert. Für die Seminare und Labore wird man in feste Kleingruppen von 5 Personen eingeteilt. In der Regel beginnt der Unterricht täglich um 8:40 Uhr im Vorlesungssaal des „Radiumhemmet“ am Karolinska sjukhuset (Krankenhaus) und endet um 16:20 Uhr. Vormittags sind normalerweise die Vorlesungen zu verschiedenen Themen wie Oncogene, Apoptose, Tumorimmunologie, Angiogenese etc., gegen 9:30 gibt es meistens belegte Brote für alle und auch sonst häufig kleine Kaffeepausen mit Gebäck. Der Kurs gliedert sich in Themenwochen zu 3 verschiedenen Krebsarten (z.B. Brust,-Darmkrebs, Leukämie). Passend zum Thema werden dann jeweils die Epidemiologie, Diagnose, Behandlung und die biomedizinischen Hintergründe behandelt. Es werden auch Gruppenseminare mit Fallbeispielen und ein Patientengespräch für jeden Typ abgehalten. Es herrscht während des gesamten Kurses Anwesenheitspflicht mit Liste zum Eintragen. Daneben liegen für jede Vorlesung die ausgedruckten Folien, die es aber auch zum Herunterladen gibt. Ein Tag fand die Vorlesung sogar von zu Hause per Lernvideo statt.

Neben den Vorlesungen arbeitet man in den Kleingruppen zusammen mit 2 Tutoren jeweils an einer Problemstellung (Problem based learning/PBL). Insgesamt gab es 4-5 PBLs. Hat man das „Rätsel“ als Gruppe gelöst wird das Thema aufgeteilt. Der Hauptaufwand bei den PBLs liegt hierbei in der Recherche des Einzelnen zu Hause. In der Kleingruppe präsentiert dann jeder nacheinander, was er zu seinem Themenbereich herausgefunden hat und anschließend wird mit den Tutoren diskutiert. Hierbei geht es darum, dass alle das Thema verstanden haben und die Atmosphäre ist in der Regel locker bis spaßig.

Die Nachmittage nehmen normalerweise die „Labs 1-5“ ein die auch auf dem KI Campus Solna stattfinden. Diese ähneln vom Ablauf den MMB Praktika in Heidelberg. In Gruppen von 3 Personen werden zum Beispiel Versuche zur Transformation von B-Lymphozyten durchgeführt und eine Woche nach dem jeweiligen Laborpraktikum ist ein kleiner Ergebnisbericht abzugeben. Die Betreuung und Ausstattung sind sehr gut und auch hier die Atmosphäre, nicht zuletzt durch die vielen Kaffeepausen, sehr entspannt.

Der biostatistische Teil des Kurses ist recht harmlos (auch für Mathemuffel) und findet im Block am Ende des Moduls statt. Er bestand vormittags aus Vorlesungen zu linearer und logistischer Regression und nachmittags aus Übungen mit dem Biostatistikprogramm „R“. Bei den Übungen geht es vor allem um die Interpretation des „Outputs“ des Programms also „Tabelle ablesen“, selbst gerechnet wird in dieser Biostatistik eigentlich nichts, auch nicht in der Prüfung (kommt aber auf den Dozent an!).

Generell ist das Studium viel weniger anspruchsvoll und vertieft als in Heidelberg was den Lernstoff angeht. Viele Themen werden nur oberflächlich angeschnitten und es gibt nicht so viel im Detail zum Auswendiglernen. Durch die kleinen Gruppen sind die Vorlesungen stark interaktiv und auch im Praktikum bekommt man gerne etwas erklärt. Die Seminare und PBL Vorträge zu bestehen ist eher Formsache also eine gute Übung für die eigene Präsentationstechnik und durchfallen ist wohl nur absichtlich möglich. Sie werden normalerweise nicht extra bewertet. Auch die Laborpraktika bzw. Laborberichte fließen im Regelfall nicht in die Modulnote mit ein sollten aber ebenfalls ordentlich gemacht werden.

Ende Oktober war eine Woche frei um zu lernen und ich würde diese Zeit auch nutzen. Wer mit

seiner bisherigen Lernstrategie stets Erfolg hatte, wird am Karolinska Institutet vielleicht trotzdem seine Schwierigkeiten haben. Der Schnitt der Klausur (Etwas schlechter als „D“), die normalerweise um den 30. Oktober stattfindet war aus meiner Sicht nicht vertretbar, für die Kursleiter allerdings akzeptabel. Noten werden in Schweden von A-F vergeben, während alles besser als F (=fail/durchgefallen) eigentlich eine akzeptable Leistung darstellt. So ist ein „D“ zum Beispiel völlig in Ordnung und auch sonst der übliche Durchschnitt gewesen.

Ich konnte aber im Gespräch mit den Dozenten sämtliche Rückfragen beantworten und mir wurde auch versichert, dass die Notengebung nicht mit unserer in Heidelberg vergleichbar ist. Die Department-Leitung war sehr froh über das Feedback. Die Fragen in der Prüfung fordern kreative Antworten oder Behandlungsstrategien, ethische Meinungen und Interpretationen, eher weniger Fachwissen.

Und obwohl wir die Detailtiefe unserer Antworten an Musterlösungen aus den von der Kursleitung bereitgestellten Altklausuren bzw. älterer Semester orientierten, bekamen wir oft nur die Hälfte der Punktzahl bei den Aufsatzfragen. Es gibt sogar eine Übungsklausur 2-3 Wochen vor der Prüfung deren Lösung zusammen besprochen wird. Im fachlichen Teil hatten wir aber annähernd volle Punktzahl. Es war also nicht der Wissenstand schuld an den gefühlt schlechteren Noten als in Heidelberg. Die Verantwortlichen waren sehr nett und eigentlich zufrieden mit unserer Gesamtleistung, in Schweden wird aber kritischer beurteilt, da die Noten an sich nicht so wichtig sind. Uns wurde daher, durch sehr viel Eigenengagement, unserer objektiven Leistung entsprechend ein Dokument ausgestellt, das im Heidelberg Punkteschlüssel unsere PBL, Klausur- und Laborleistung jeweils einzeln bewertet. Dies wurde von unserer Koordinatorin auch anerkannt.

Zum Abschluss des Kurses wurden alle Studenten auf ein sehr nobles, vom Department bezahltes Abendessen eingeladen, auch um nebenbei Studenten für die Abschlussarbeit in einer der Arbeitsgruppen zu werben aber das Miteinander in diesem Kurs und der Abend waren ein tolles Erlebnis. Die Dozenten haben jede Menge Sinn für Humor und sind wie die Mitstudenten eher ein guter Freund. Dieses Gefühl der Offenheit hat mir in Schweden am besten gefallen. Es war so auch kein Problemenge Freundschaften zu den schwedischen Studenten zu knüpfen.

Von November bis zur Abreise absolvierte ich dann mein zweites Modul, „Biomedical project for exchange students“. Ich besprach mit meinem Supervisor den Zeitraum und das Thema und da über Weihnachten die Arbeitsgruppe Urlaub machte, hatte auch ich Zeit nach Hause zu fliegen. Allerdings kehrte ich dann natürlich für die letzten 2 Wochen nochmals nach Stockholm zurück. Ich empfehle wirklich ein solches Projekt zu machen, wenn man sich auf seine Bachelorarbeit vorbereiten möchte oder endlich mal selbständige Projektarbeit machen will. Diese Zeit war nicht vergleichbar mit den organisierten Praktika aus den vorherigen Semestern. Ich war ein vollständiges Mitglied der Arbeitsgruppe, was aus meiner Sicht sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich brachte, die ich nennen möchte.

Ich arbeitete zusammen mit meiner Betreuerin an ihrem aktuellen Projekt, war dabei aber selbst verantwortlich für Planung, Durchführung und Ergebnisse. Sie gab mir stets das Gefühl, dass ich die Versuche machte um an meinen Fertigkeiten zu arbeiten und einen Einblick in den Wissenschaftsalltag zu erhalten, nicht um nur kostenloser Hiwi zu sein. Geduld und Frustrationstoleranz sind hier auf jeden Fall gefragt. Kann man bei einem Hauptpraktikum gute 40 Seiten Ergebnis und Diskussion schreiben, so dauert es im echten Leben allein mehrere Wochen Gewebe vorzubereiten und korrekte Antikörperkonzentrationen zu finden. Nach einigen Wochen hatten wir dann 1-2 Bilder und Tabellen in ausreichender Qualität, die als Schlussfolgerung nur einen Hinweis auf die Anwesenheit des zu untersuchenden Proteins gaben. Da ich in der

Entwicklungsbiologie auf zeitliche Stadien Rücksicht nehmen musste, arbeite ich manchmal auch noch von 10-1 Uhr nachts, und meine Wochenenden waren meist „normale“ Arbeitstage und 50-55 Wochenstunden im Labor ganz die Regel. In der Mittagspause finden dann häufig sogenannte „Lunchseminare“ statt in denen eine Person aus dem Department einen Vortrag hält. Um die Ergebnisse festzuhalten und in Heidelberg etwas vorzeigen zu können schrieb ich, auch als Übung für die Bachelorarbeit, einen Laborbericht.

Ich musste auch innerhalb der Arbeitsgruppe(6 Mitglieder) Präsentationen über meine Ergebnisse halten. Das alles hatte ich mir natürlich etwas entspannter vorgestellt, da ja auch bereits das erste Modul sehr zeitaufwändig war. Meine Kollegen und Kolleginnen nahmen mich aber sehr herzlich in ihre kleine „Laborfamilie“ auf und wir hatten viel Spaß bei den verschiedenen Weihnachtsfeiern der Arbeitsgruppe und des Departments.

Leider kam ich während meiner Zeit im Labor kaum noch dazu meine Freunde aus dem Kurs oder andere Austauschstudenten zu treffen. Obwohl mir für mein Heidelberger Transcript auch 20 ECTS gut gereicht hätten, denke ich dass es wohl die beste Vorbereitung für eine akademische Karriere ist. Die Noten und ECTS werden von Frau Dr. Wolk so angerechnet, dass niemand befürchten muss durch sein Auslandssemester Nachteile zu haben.

Unterkunft und Einkauf

Es ist nahezu unmöglich auf eigene Faust eine bezahlbare Unterkunft zu finden und selbst für reiche Leute herrscht in Stockholm Wohnungsmangel. Daher unbedingt sobald wie möglich (spätestens nach Erhalt des „Letter of Acceptance“ von Malin) diesen zusammen mit der Wohnheims-Bewerbung bei ki-housing online hochladen. Beachtet dabei, dass ihr Strix oder Pax auswählt, um nicht jeden Morgen eine Stunde pendeln zu müssen. In Pax sind die Zimmer ein wenig größer und die Badezimmer moderner, wovon aber alle Zimmer (auch in Strix) ihr eigenes haben. Vom Preis sind beide nicht viel unterschiedlich (Pax ein paar Kronen teurer). Das Wohnen insgesamt ist teuer (ca. 400 Euro pro Monat) aber immer noch die weitaus billigste Möglichkeit. Beides sind mehrstöckige Hochhäuser mit vielen hundert Zimmern und Gemeinschaftsküchen.

Ich selbst habe mich für Strix entschieden. In Pax wohnen mehr KI-Studenten und davon mehr Erasmus-Studenten auf verschiedenen Stockwerken und Fluren zusammen (ca. 70). Deshalb gibt es dort auch öfters mal eine Küchenparty. Strix ist über die Straße 100m in einem kleinen Wäldchen. Dort gibt es nur ca. 20 KI-housing Zimmer. Unser Flur (ca. 12 Personen) war eine gemischte Gruppe aus Erasmusstudenten und Masterstudenten. Wir begannen aber alle zur selben Zeit und freundeten uns an, organisierten Küchendienst etc. unter uns und kochten manchmal Essen miteinander.

An Küchenutensilien ist vieles wie Besteck, (Koch-)Geschirr, Handtücher, Toaster, Wasserkocher etc. da, sodass ich mir nichts kaufen musste. Wir teilten oft Essen oder Grundzutaten miteinander, es hat aber auch jeder ein eigenes Kühl und Gefrierfach und einen eigenen Vorratsschrank. Platzmangel herrschte in unserer Küche nie. Einige sah ich fast nie und ob morgens gegen 7:30 oder abends um 18 Uhr, es war immer frei. Ich habe fast jeden Abend für den nächsten Mittag gekocht, da es in Stockholm (auch nicht an der Uni !) ein Mittagessen für unter 7 Euro gibt. Dafür aber jede Menge Mikrowellen und meisten auch Besteck um sein mitgebrachtes Essen zu verspeisen.

Zum Waschen kann man sich am besten ein paar Tage im Voraus mit dem elektrischen Schlüssel im Keller einen Zeitslot für Waschmaschine und Trockner buchen (kostenlos). Manchmal habe ich sonntagnachts um 1 gewaschen, da ich zu spät gebucht hatte und sonst nichts frei war.

Auch habe ich einige meiner Klamotten durch den Trockner verkleinert, es würde sich eventuell empfehlen bei Ikea einen Wäscheständer fürs Zimmer zu kaufen.

An Möbel sind ein Schreibtisch, ein großer Kleiderschrank, 2 Stühle, ein Nachttisch mit Schubladen

und ein sehr, sehr hartes Metallbett mit dünner Matratze vorhanden. Nicht wenige hatten von anderen Studenten bei deren Abreise eine zusätzliche Matratze übernommen oder diese selbst bei Ikea gekauft. Auch zusätzliche Lampen schaden sicher nicht, oder man tauscht vielleicht die Glühbirnen gegen hellere aus, da man im Winter wirklich Licht benötigt und dieses nur sehr spärlich ist.

Im August schien ab 5 morgens noch frontal die Sonne herein, aber auch nachts konnte ich durch die 2 Streifen „Vorhang“ und die Parkplatzbeleuchtung schlecht schlafen. Ich habe dann ein zusätzliches Bettlaken vors Fenster gehängt. Ich empfehle eine Steckdosenleiste, diese kann man aber auch vor Ort kaufen, im Bad gibt es keine Steckdose. Lasst euch von diesen Beschreibungen aber nicht abschrecken. Man gewöhnt sich an alles und jeder (über-)lebt dort auf gleichem Niveau, aber wenn man auf diese Kleinigkeiten eingestellt ist sollte man sich trotzdem wohl fühlen.

Von beiden Wohnheimen aus erreicht man die Tunnelbana (Metro) und Busstation „Västra Skogen“ (Bus 507 in 20 min zur Uni) oder die Lebensmittelgeschäfte Coop und ICA innerhalb weniger Schritte. Ich selbst habe meinen Wocheneinkauf immer bei LIDL gemacht. (Mit der Tunnelbana nach Station Sunbybergsvägen oder Station Fridhemsplan). Ist einfach das billigste. Fleisch ist in Schweden mehr als doppelt so teuer (Ausnahme ganzes Huhn/Schlegel, beim Gemüse kommt es darauf an. Eine kleine Zucchini für 4 Euro habe ich mir auch mal gegönnt. Bei den Lebensmitteln also etwas mehr im Budget einplanen.

Man kann natürlich nicht genau sagen wieviel Geld man pro Monat braucht, ich schätze aber inklusive Miete, kleinere Unternehmungen, Tickets und Lebensmittel sollte man ab 800 Euro pro Monat zurechtkommen.

Zur Bezahlung einfach die Kreditkarte der DKB beantragen (kostenlos). Vom DKB Giro-Konto dann ausreichend Geld auf das Konto der Kreditkarte übertragen. Diese kann man dann wie eine Geldkarte mit PIN zur gebührenfreien Bezahlung oder Geldabheben verwenden. In Schweden wird beinahe ausschließlich mit Kreditkarte bezahlt, egal wie klein die Beträge sind.

Warme Sachen oder Tshirt?

Während im August noch traumhaftes Spätsommerwetter war und wir bei Sonnenschein viele Ausflüge machten änderte sich dies sehr bald. Spätestens ab Oktober/November sahen wir die Sonne nicht mehr. Während sich die Tageszeit von 4:30-21 Uhr schnell auf 6-18 Uhr ändert hat man im November gerade noch 6 h Tageslicht (8-15 Uhr) und das bei kaltem, trübem, regnerischem Wetter. Darauf sollte man mental vorbereitet sein. So blöd es klingt: Probleme wie Schlafstörungen und Depressionen hatte wohl jeder mal und diese sind kaum vermeidbar. Man kann aber gesund frühstücken, sich in einem Fitnesscenter anmelden und zu Hause viel Licht anmachen oder sich an den Student Health Care wenden sollte man sich nicht wohl fühlen. In der Uni gibt es irgendwo sogar einen „Lichtraum“. Schnee gibt es an der Küste in Stockholm kaum auch wenn im Rest Schwedens bereits Meter-hoch liegen. Bis Weihnachten hatte es gerade ein einziges Mal geschneit.

Es geht meist ein kalter beißender Wind deshalb sollte man wirklich eine warme Jacke Handschuhe, Schaal und Mütze haben.

Freizeit und Kultur

Stockholm selbst wirkt eher wie eine kleinere Stadt und nicht wie eine riesige Metropole.

Der eigentlichen Kern (z.B. Schloss, Altstadt, Kungstragarden, Drottningsgatan) ist an einem Tag zu erkunden, wurde aber gerne auch weiter Male besucht. Die Atmosphäre zu den unterschiedlichsten Jahreszeiten hat immer ihren Reiz und die offenen Plätze am Wasser oder die schmalen Gässchen der Altstadt ziehen viele Touristen an.

Während meines Aufenthalts besuchte ich unter anderem und kann empfehlen: Skansen-Freilichtmuseum, Vasamuseum, das Technikmuseum am Fernsehturm, die königlichen Schlösser in Gamla stan und Drottningholm, die Schäreninseln, Weihnachtsmärkte in Sigtuna und Stockholm, Schlittschuhlaufen am Kungstragarden, Globe in Stockholm, Södermalm, Stadshuset, den Tyresta Nationalpark (45 min mit Pendelzug 36 entfernt) und vieles mehr. Den Nationalpark und die Schären sollte man an einem Wochenende im September/Oktober besuchen solange es noch warm und länger hell ist.

Skansen hat auch zur Weihnachtszeit mit seinem Handwerksdorf und Weihnachtsmarkt viel zu bieten. Die Museen eignen sich für schlechtes Wetter, auch Shoppen in der Stadt oder grillen am See hinter Pax stand öfters auf dem Programm.

Eine Stadttour mit Free Tours Stockholm oder Ausflüge mit ESN SU oder Veranstaltungen der Student union kann ich auch empfehlen. So zum Beispiel die Friday Pubs der Medicinska Föreningen, Julbord (Weihnachtsdinner), International Dinner, kostenlose Language at KI – Sprachkurse für alle Level während des Semesters. Man kann für ca. 30 Euro Mitglied in der Student Union (Medicinska Föreningen) sein, haben die meisten gemacht, muss man glaube ich aber nicht unbedingt, um an allem teilzunehmen.

Viele Außenaktivitäten wie Bootstouren, Gröna Lund Freizeitpark etc. sind ab September/Oktober nicht mehr verfügbar. Ich selbst bin im Winter daher gerne schwimmen und saunieren gegangen z.B. ins Husbybadet. Wirklich schöne und große Freibäder gibt es aber so nicht und sind scheinbar auch nicht sehr üblich für Schweden.

Natürlich kann man in Stockholm auch sehr lecker Essen gehen. Tipps sind z.B. Hermans Vegetarisches Restaurant in der Nähe von Slussen oder das Wikingerrestaurant Sjötte tunnan in der Altstadt.

Kino (schw.Bio) ist zwar etwas teurer als in Deutschland, der Besuch ist aber durch die großen Gala-Säle und Empfangshallen etwas extraordinärer als Zuhause und alle Filme lassen sich in Englisch mit schwedischem Untertitel gut verstehen(z.B. Skandia Bio).

Ich hoffe ihr könntet euch nun ein Bild von meinem Aufenthalt machen und was euch möglicherweise in Stockholm erwartet.

Mir fällt noch vieles mehr ein, dass ich über meinen Aufenthalt erzählen könnte, möchte aber auch dem Leser zu Liebe an dieser Stelle zu einem Punkt kommen.

Wer Fragen zu einem genannten Ausflugsziel, Unterkunft oder Ansprechpartner an der Uni sucht, oder Hilfe bei der Bewerbung am Ki benötigt kann mir gerne eine Email schreiben.

Ich wünsche viel Spaß in Stockholm und viel Erfolg beim Studium!

Michael Entenmann (m.entenmann@stud.uni-heidelberg.de)