

Erfahrungsbericht

Stockholm, Schweden: 11. Februar bis 29. April 2017

Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasteinrichtung)

Mein Praktikum absolvierte ich am Karolinska Institut in Schweden, als Psychologin in der Abteilung Neuropsychology, Health Care and Science. Da ich gerne in meinem Forschungsfeld ein Praktikum absolvieren wollte, durchsuchte ich im Vorfeld einschlägige Publikationen und ermittelte die dazu forschenden Standorte. Das Karolinska Institut bot sich nicht nur wegen der hohen Reputation an, sondern auch, weil ich während des Bachelors Schwedisch gelernt hatte. Zusammen mit meiner Chefin schickten wir deshalb eine Anfrage an die Abteilung von Prof. Eriksdotter, die mich dann an meine zukünftige Praktikumsbetreuerin verwies. Relativ schnell steckten wir den Zeitrahmen für das Praktikum ab und besprachen die Thematik meines Projekts.



Unterkunft

Meine Unterkunft buchte ich über Airb'n'b. Das Karolinska Institut selbst bot zwar auch Wohnungen an, allerdings war es sehr schwer dort eine zu bekommen (auch, weil ich mit meiner Planung relativ kurzfristig war, ich hatte nur ca. 3 Monate für die Vorbereitung), und die Wohnungen waren selbst für Stockholmer Verhältnisse noch extrem teuer. Also buchte ich ein Zimmer in einer WG, etwas außerhalb von Stockholm. Als ich ankam, wartete jedoch die erste böse Überraschung: statt der angekündigten 4-WG, fand ich mich in einer 10-er WG wieder. Es war sehr laut, sehr schmutzig, aber auch höchst international und an vielen Abenden sehr gesellig und lustig. Schon bald hatten wir einen Spiele-Abend etabliert, einen Film-Abend und einmal die Woche hat einer der Mitbewohner etwas traditionelles aus seinem Land für alle anderen gekocht (am deutschen Abend gab es einmal Currywurst-Pommes und einmal Käse-Spätzel). Auch Ostern haben wir alle zusammen gefeiert. Auch, wenn es oft anstrengend war, hatten wir auf jeden Fall auch viele gute Zeiten zusammen und ich hatte den Vorteil, dass ich direkt viele Leute kennenlernen konnte.

Arbeit in der Praktikumseinrichtung

Meine Betreuerin beim Praktikum glänzte meistens mit Abwesenheit. Nach einer etwas schwierigen Eingewöhnungszeit, da ich komplett auf mich alleine gestellt war, konnte ich jedoch ein eigenes Projekt für mich erarbeiten und dieses auch durchführen. Ich teilte mir mein Büro mit fünf anderen wissenschaftlichen Mitarbeitern, mit denen ich auch schnell in Kontakt kam. Mehrmals die Woche wurden Kolloquien und Seminare zu unterschiedlichsten Themen angeboten, die ich auch alle besuchen konnte. Allerdings wurde, wie schon gesagt, eine enorme Selbstständigkeit erwartet.

Alltag und Freizeit



Stockholm als Stadt bietet einige schöne Sehenswürdigkeiten. Und wenn man keine Lust mehr auf Stadt und Tourismus hat, dann kann man auch super in der umliegenden Umgebung wandern gehen und die Natur entdecken. Auch ein Ausflug nach Uppsala lohnt sich oder nach Sigtuna, der ältesten Stadt Schwedens.

Die Verkehrsanbindung innerhalb von Stockholm sind nicht wirklich gut, und so kann es sein, dass man auch mal mehr als eine Stunde braucht, um von A nach B zu gelangen. Mein täglicher Arbeitsweg belief sich auf 1.15h. Ich konnte mir meine Arbeitszeit komplett selbst einteilen. Meistens blieb ich bis nachmittags gegen 5. Wenn ich abends nach Hause kam, kochten wir in der WG zusammen essen und schauten einen Film zusammen, gingen spazieren oder unterhielten uns einfach in der Küche. Am Wochenende machte ich häufig Ausflüge und ab und zu gingen wir abends weg (ist in Stockholm aber relativ teuer, ein Bier kostet im Schnitt 10 Euro in einer Bar).

Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Insgesamt hat mich der Aufenthalt persönlich und fachlich sehr viel weitergebracht. Ich habe gelernt, dass ich mich komplett selbst organisieren kann und bin offener und selbstbewusster

geworden. Die beste Erfahrung (wenn auch die anstrengendste) war das WG –Leben mit Menschen aus aller Welt. Die schlechteste war der Tag des Terroranschlags in Stockholm.

Insgesamt kann ich einen Auslandsaufenthalt nur jedem ans Herz legen. Auch wenn es Hürden gibt, wächst man daran und kann gestärkt auf diese Zeit zurückblicken.