

Praktikumsbericht

Studienfach: Psychologie, B.Sc., Nebenfach Kinder- und Jugendpsychiatrie
Universität: Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Art: fakultatives Forschungspraktikum
Zeitraum: 01. April 2016 bis 30. Juni 2016 (12 Wochen)
Institution: Karolinska Institutet,
Center for Neurodevelopmental Disorders (KIND),
Stockholm, Schweden



**Karolinska
Institutet**

KIND

CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET

Inhaltsverzeichnis

- [1. Beschreibung der Praktikumsstelle](#)
- [2. Beschreibung der Praktikumsstätigkeiten](#)
- [3. Persönliche Bewertung des Praktikums](#)
- [4. Informationen zu Bewerbung, Vorbereitung, Planung & Organisation](#)
- [5. Alltag und Freizeit, Interkulturelles](#)
- [6. Link-Sammlung und Nützliches](#)

1. Beschreibung der Praktikumsstelle

Das **Karolinska Institutet** (kurz: KI) ist eine medizinische Universität mit Standorten in Solna und Huddinge in Stockholm. Sie wurde im Jahr 1810 durch den schwedischen König Karl XIII. zur Verbesserung der medizinischen Versorgung - damals insbesondere für militärische Zwecke - gegründet. Das KI zählt heute zu den größten und angesehensten medizinischen Universitäten Europas. Es vereinigt etwa 40 % der schwedischen medizinischen Forschung an Hochschulen und Universitäten und gilt als eine der besten medizinischen Forschungseinrichtungen der Welt. Das Karolinska-Universitätskrankenhaus (bestehend aus zwei Großkrankenhäusern in Solna und Huddinge), welches ein öffentliches Krankenhaus der Maximalversorgung darstellt, ist an das KI angegliedert. Entsprechend der Verfügung Alfred Nobels in seinem Testament, ernennt das KI jährlich durch seine 50 ProfessorInnen umfassende Nobelversammlung den/die TrägerIn des Nobelpreises für Physiologie oder Medizin. Derzeit studieren rund 5978 Studierende sowie 2071 DoktorandInnen (Zahlen aus 2014) vorwiegend Medizin aber auch verwandte Fächer wie Psychologie, Public Health, etc. am KI. Etwa 3687 Mitarbeiter, davon 312 ProfessorInnen (Zahlen aus 2007) arbeiten am KI.

Das **Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet** (kurz: KIND) ist eine Kooperation zwischen KI und dem Stockholms Läns Landsting (kurz: SLL, dt.: Stockholms Landtag). Es versteht sich als Kompetenzzentrum für Forschung, Entwicklung und Ausbildung zu neuropsychiatrischen Störungen. Die etwa 40 MitarbeiterInnen (davon 6 Postdocs und 14 DoktorandInnen; 2016) umfassende Abteilung ist Teil der Pediatric Neuropsychiatry Unit am Department of Women's and Children's Health des KI und wird von Prof. Sven Bölte geleitet. Unter den Angestellten finden sich neben ForscherInnen auch PsychologInnen, ÄrztInnen und KrankenpflegerInnen. Neben einer großen Anzahl an Studienprojekten - vorwiegend zu den Schwerpunkten Autismus und ADHS - verfügt die Abteilung auch über einen klinischen Bereich (BUP KIND), der Teil der Kinder- und Jugendpsychiatrie des SLL ist.

2. Beschreibung der Praktikumsstätigkeiten

Meine **Praktikumszeit** am Karolinska Institutet erstreckte sich von Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis etwa 16:30 Uhr. Allerdings konnte ich mir die Stunden flexibel einteilen, sodass ich auch mal ein verlängertes Wochenende haben konnte, wenn ich die Stunden eingearbeitet habe. Hier war man für Absprachen und Anliegen sehr offen.

Wie bereits erwähnt ist die Abteilung vergleichsweise groß, gut ausgestattet, verfügt über eine Vielzahl von Angestellten und Forschungsprojekten und bietet daher auch ein hervorragendes Umfeld, um vielfältige Einblicke zu erhalten, sofern man sich für wissenschaftliche Forschung

interessiert. In meinem Fall haben wir das Praktikum so organisiert, dass ich in drei größere **Projekte meiner Wahl** einen vertieften Einblick erhalten habe: (1) die Neurofeedback-RCT-Studie [KITE](#), die meine Basis bildete und von meinem Betreuer geleitet wird, (2) die große Zwillingstudie [RATSS](#) zu Autismus und ADHS sowie (3) das europäische Projekt [EU-AIMS](#). In alle drei Projekte konnte ich Einblicke erhalten und in Absprache mit meinem Betreuer und den jeweils Verantwortlichen "hineinschnuppern". Darüber hinaus boten sich auch andere Einblicke, bspw. in das Testen mit dem **ADOS-Verfahren** (Autism Diagnostic Observation Schedule), dessen schwedische Version hier bei KIND entwickelt wurde.

Nach einer ersten **Orientierungsphase**, in der ich die Abteilung und MitarbeiterInnen kennenlernte, einen Computerzugang beantragte und mich in die Methodik und das vorgehen der verschiedenen Projekte eingelesen hatte, änderte sich der Tagesablauf etwas weg vom Lesen mehr hin zum Ausprobieren. Neben administrativ-assistierenden, "typischen" Praktikantentätigkeiten wie bspw. dem Gestalten und Falten von Broschüren, Kopieren, Briefsendungen vorbereiten und Dateneingabe konnte ich auch gleich in einer der ersten Wochen an einer großen von der Abteilung organisierten **Konferenz** ("Fokus på Autism") teilnehmen. Neben Tagungsassistenzaufgaben (Standdienst, Saal-Mikrofon-Dienst, etc.) konnte ich an der kompletten Konferenz wie ein Gast teilnehmen, alle Keynote- und Seminarvorträge hören und viele spannende Impulse erhalten. Die ReferentInnen waren hochrangige VertreterInnen aus verschiedensten Ländern. Auch in den restlichen Wochen boten sich immer wieder Chancen auf spannende **Vorträge** am Campus sowie in KIND selbst, die ich gerne wahrgenommen habe.

Im KITE-Projekt, wo ich die meiste Zeit war, konnte ich den Umgang mit dem **Neurofeedback-Gerät THERA PRAX** der Firma neuroConn lernen, indem ich mich einlas, eine HiWi das Programm mit mir durchführte und ich schließlich an ihr. Darüber hinaus lernte ich auch die anderen Methoden des working memory trainings und des slow cortical potential trainings sowie des Q-EEG kennen. In Bezug auf den THERA PRAX lernte ich Wartungsaufgaben und Elektrodenqualitätsmessungen durchzuführen und konnte diese dann selbstständig ausführen. Außerdem wurde an mir eine Q-EEG-Messung durchgeführt, die wir anschließend ausgewertet haben. Da im KITE-Projekt mit seinem Design mit drei großen Messzeitpunkten eine Menge an Daten anfällt, bestand die Aufgabe auch darin, Fragebögen einzugeben, zu sortieren und abzulegen sowie kleine Teilauswertungen durchzuführen.

Im Rahmen des RATSS-Projektes lernte ich die Untersuchungsabläufe kennen, nahm an der **Abnahme von Bioproben** teil (u.a. Haare, Blut, Serum, Speichel, Urin, Hautbiopsie, Lumbalpunktion, etc.), beschäftigte mich mit der Funktionsweise eines **Magnetresonanztomographen** im Selbststudium und nahm auch an den Scan-Sessions am MR-Zentrum des Karolinska Universitätskrankenhauses teil, zu denen die Zwillingspaare aus ganz

Schweden eingeladen werden. Die neurowissenschaftlichen MitarbeiterInnen der Abteilung gestalteten aufgrund des großen Interesses an dieser Methode im Rahmen eines Studientages sogar extra einen Workshop für die AbteilungsmitarbeiterInnen, der die Grundlagen der MR-Technologie und die Scanpraxis vermittelte. Unter Anleitung der MR-Expertin bei KIND lernte ich, die Skripte für die **computerbasierten statistischen Auswertungen** anzupassen und führte diese gemeinsam mit ihr durch. Die Mitarbeiterin war dabei sehr offen für Fragen und bezog mich umfassend in ihren Forschungsprozess ein. Sie gab mir viele kleine und experimentelle Aufgaben wie bspw. die eigenständige Vorselektion bzw. Stratifikation einer Stichprobe, die wir anschließend rückbesprachen.

Nach einer ersten Einlesephase in das Projekt EU-AIMS und eine Teilnahme am Untersuchungsablauf (insbes. **Eyetracking-Session**), war ich in diesem Bereich damit beauftragt, **Daten** verschiedener Quellen zu **kompilieren**, für die Auswertungen zusammenzustellen und aufzubereiten. Dabei wurde mir ein Projektmitarbeiter für Fragen zur Verfügung gestellt.

Während des Praktikums konnte ich mir immer Zeit nehmen, mich mit einzelnen Methoden per Literaturstudium näher auseinanderzusetzen oder mir weiteres Wissen anzueignen. So konnte ich bspw. auch mit der Statistik-Software "R" erste Erfahrungen sammeln. Darüber hinaus sollte ich gelegentlich in Datenbanken nach Literatur für Projekte suchen und nahm an den regelmäßigen Teamsitzungen, Methodenbesprechungen und dem **Journal Club** für DoktorandInnen teil, in dem Studienbesprechungen u.a. auf der Tagesordnung standen. Die meisten MitarbeiterInnen waren sehr offen für mein Interesse und versuchten, mir Einblicke in ihr Arbeitsfeld zu ermöglichen. So konnte ich mir entsprechend meiner Neigungen Aufgaben und Inhalte suchen.

3. Persönliche Bewertung des Praktikums

Das dreimonatige Praktikum bei KIND am KI hat mir eine Vielzahl verschiedenster Einblicke in den Alltag einer großen Abteilung für Forschung und Entwicklung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ermöglicht. Ich konnte vielfältige Methoden kennenlernen und (in Teilen) deren Anwendung selbst oder unter Anleitung ausprobieren. Die MitarbeiterInnen an der Abteilung waren sehr nett, offen und interessiert sowie die Arbeitsatmosphäre dadurch hervorragend. So haben sich neben der Arbeit auch nette und interessante Kontakte zum Austausch gefunden. Je nachdem ob das jeweilige Projekt dies zuließ, fragten manche MitarbeiterInnen mich auch direkt, ob ich einen Einblick gewinnen und bei deren Arbeit dabei sein möchte. Außerdem konnte ich auf alle zugehen und diesbezüglich nachfragen. Das Praktikum war sehr offen angelegt, d.h. es gab - wie in den meisten Praktika - kein "Curriculum" bzw. eine detaillierte Aufgabenbeschreibung. Dies empfand ich zu Anfang als etwas schwierig, da ich meinen Platz in der Abteilung und mein Aufgabengebiet erst ausdifferenzieren musste. Im Laufe der Zeit erwies sich diese Offenheit/Flexibilität als große

Chance, da ich damit gewissermaßen mein eigenes Curriculum ganz nach meinen Neigungen und Interessen zusammenstellen konnte. Dies wurde durch meinen Praktikumsbetreuer unterstützt. Ich empfand es als hochgradig spannend, auf diese Weise Einblick in ein breites wissenschaftliches Arbeitsfeld zu bekommen und die Funktionsweise einer anderen Abteilung kennenzulernen. Als sehr bereichernd habe ich auch das interkulturelle Umfeld empfunden. Die Mehrheit der MitarbeiterInnen stammt aus Schweden. Dadurch konnte ich viele spannende Gespräche über kulturelle Aspekte führen und darüber hinaus noch praktische Tipps für Ausflüge erhalten. :-)

Des Weiteren arbeiten auch zahlreiche MitarbeiterInnen aus anderen Ländern bei KIND, u.a. aus Finnland, Griechenland, Deutschland und Mexiko. Diese Symbiose aus interkulturellem Austausch und gemeinsamer Arbeit empfand ich als sehr bereichernd. Natürlich waren auch "echte Praktikantenaufgaben", also Hilfsdienste wie Kopieren oder Artikel beschaffen in meinem Spektrum enthalten, wobei diese durch die o.g. Vielzahl an hochwertigen Einblicken gut ausgeglichen wurden. Für die Betreuung im Praktikum hatte ich eine einzelne Person zugeteilt bekommen. Diese war mein Ansprechpartner in allen das Praktikum betreffenden Belangen. Das Betreuungsverhältnis war also klar strukturiert. Mein Schreibtisch stand neben dem meines Betreuers, wodurch ein fortwährender Austausch gut möglich war. Der Betreuer war für Fragen aller Art ansprechbar und hilfsbereit. Da er jedoch mit seinem eigenen Projekt sehr beschäftigt war, war es für ihn zeitweise schwierig, eine engmaschige Betreuung oder Anleitung zu gewährleisten. Dies wurde aber positiverweise dadurch kompensiert, dass die anderen MitarbeiterInnen meist ansprechbar und bereit waren, eine zeitweise Betreuung/Anleitung zu übernehmen, um ihr Projekt und ihre Methoden vorzustellen und ausprobieren zu lassen. Darüber hinaus konnte ich Aufgaben eigenständig durchführen bzw. mich Einlesen/-lernen und sie Ausprobieren, worauf i.d.R. eine Nachbesprechung der Tätigkeit folgte. Die Hauptsprache im Praktikum war Englisch, was keinerlei Probleme im Kontakt mit allen MitarbeiterInnen bereite und ohnehin die in der Wissenschaft verwendete Sprache ist. Dadurch wurde auch mein Englischwortsatz um eine Vielzahl entsprechender Fachbegriffe erweitert und die Fähigkeit geschult, entsprechende Sachverhalte präzise darzustellen. Darüber hinaus kommt man auch privat bzw. im Alltag mit Englisch problemlos durch Schweden. Nichtsdestotrotz hatte ich im Vorfeld einen Sprachkurs besucht und auch praktikumsbegleitend einen absolviert, da ich die Schwedische Sprache erlernen wollte, um vertiefte Einblicke in die Kultur zu erhalten. Wenn man dies ausdrücklich wünschte, wurde man auch auf Schwedisch angesprochen, ansonsten wechseln viele Menschen aus Höflichkeit und Effizienz sofort auf Englisch. Im Praktikum bedeutete dies für alle fachlichen Belange einen effizienten Austausch, jedoch eine partielle Begrenzung, bspw. in Situationen, in denen Kinder für Untersuchungen/Trainings an die Abteilung kamen. Derartige Termine konnte ich nicht selbstständig durchführen, da die Kinder i.d.R. ausschließlich Schwedisch sprechen und aus Gründen der Standardisierung von Experimenten natürlich auch bei existierenden Englischkenntnissen auf Schwedisch untersucht werden mussten. Doch auch durch

auf Hospitation begrenzte Teilnahme an diesen Terminen ließen sich wertvolle Einblicke gewinnen.

KIND bietet also ein sehr attraktives und umfassendes Spektrum an Einblicken in den wissenschaftlichen Forschungsalltag und ein Praktikum in der Abteilung kann ich daher bei entsprechendem Interesse empfehlen. Wer fließend Schwedisch spricht, wird umso mehr davon profitieren.

4. Informationen zu Bewerbung, Vorbereitung, Planung & Organisation

Meine **Bewerbung** sendete ich direkt an den Leiter der Abteilung, Prof. Sven Bölte. Sie enthielt die gängigen Unterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) sowie einige ausgewählte Zertifikate und Belege über Zusatzkurse und ehrenamtliches Engagement. Nach einiger Zeit erhielt ich nach einem kurzen Austausch per E-Mail die Zusage für das gewünschte Forschungspraktikum und die Kontaktdaten des mir zugewiesenen Betreuers, mit dem ich alles weitere klären sollte.

Seitens des KIs erhält man als PraktikantIn keine **finanzielle Unterstützung**. Da die Lebenshaltungskosten in Schweden bekanntlich jedoch die deutschen Verhältnisse übersteigen, sollte man sich bereits frühzeitig um finanzielle Absicherung kümmern. Hier lohnt sich ein Beratungsgespräch beim Referat für Internationale Angelegenheiten der Universität, um passende Stipendienprogramme ausfindig zu machen. Für PraktikantInnen aus Deutschland sollte bspw. die ERASMUS+ Praktikumsförderung eine vergleichsweise leicht zugängliche Förderoption darstellen. Diese ist ggf. mit anderen Stipendien wie bspw. der Auslandsförderung eines Begabtenförderungswerkes kombinierbar, sodass man eine gute finanzielle Abdeckung der Kosten erzielen kann. Da die unterschiedlichen Programme mitunter eine lange Bewerbungsfrist haben, lohnt sich - wie auch generell für die eigenständige Organisation eines Auslandsvorhabens - ein früher Beginn der Planungen.

Zusätzlich sollte man – besonders im Falle eines Aufenthaltes in Stockholm – frühzeitig mit der **Suche nach einer Wohnung** beginnen. Der Wohnungsmarkt ist in der Stadt (wirklich!) stark angespannt und man braucht Glück, Ausdauer und ggf. die richtigen Kontakte, um eine gute Wohnung mit akzeptabler Nähe zur Zieleinrichtung zu finden. Als *Student* ist man i.d.R. für Wohnheimsplätze berechtigt. Hier gibt es jedoch eine sehr lange Warteliste, weshalb es sich lohnt, sich frühzeitig zu registrieren. Im Falle eines *Praktikums* kommt erschwerend hinzu, dass man für die meisten staatlichen Wohnheime *nicht* bewerbungsberechtigt ist und daher sein Glück auf dem privaten Wohnungsmarkt probieren muss. Man kann sich zwar bei der KI Housing AB um einen Wohnheimsplatz bewerben, wird jedoch nach den regulären Studierenden in die Liste einsortiert. Lohnenswert kann es ggf. sein, sich bei deutschen Institutionen (Deutsche St. Gertruds Gemeinde,

Deutsche Schule, etc. umzuhören). Hilfreiche Links finden sich im letzten Kapitel dieses Berichts. Generell gilt: früh mit der Suche beginnen, etwaige Kontakte aktivieren und Ausdauer haben.

Für die **Anreise** nach Stockholm stehen die gängigen Reisemittel zur Verfügung. Neben Flügen (bspw. mit der schwedischen Fluggesellschaft SAS, die einen Jugendtarif bis einschl. 26 Jahre anbietet) kann man vergleichsweise günstig mit der Deutschen Bahn (Europa Spezial) oder - wenn man mehr Zeit und Sitzfleisch mitbringt - per Fernbus anreisen. Der größte internationale Flughafen Stockholms ist Arlanda Airport. Von dort kann man etwas umständlich per **ÖPNV** (sog. Pendeltåg des Stockholmer Verkehrsverbunds SL), relativ schnell per Arlanda Express-Zug oder vergleichsweise günstig mit den Fernbussen von Flygbussarna seinen Weg in die Stadtmitte beginnen. Das Stockholmer Verkehrsnetz ist hervorragend ausgebaut und man erreicht im Innenstadtbereich nahezu jede beliebige Stelle per U-Bahn oder Bus. Darüber hinaus ist die Innenstadt sehr kompakt und gut zu Fuß erkundbar. Die weiter außerhalb liegenden Stadtteile erreicht man bequem per Bus oder mit dem Pendeltåg-Netz (dt. Pendelzug). Um den ÖPNV zu nutzen muss man einmalig eine sog. Access Card erwerben, auf die man entweder ein Prepaid-Guthaben oder verschiedene Zeitkarten lädt und mit der man an den Kontrollautomaten Zugang zum ÖPNV erhält.

5. Alltag und Freizeit, Interkulturelles

Stockholm bietet eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten, wie man sich es für die Hauptstadt eines Landes wünscht. Die schwierigere Aufgabe wird sein, die Praktikumszeit mit den vielen Freizeitangeboten in Einklang zu bringen.

Zunächst lohnt sich sicher ein Besuch im Stockholm Visitor Center, um mindestens einen kostenlosen **Stadtplan** bzw. einige Broschüren mitzunehmen, um seine eigenen Highlights ausfindig zu machen. Erstes Erlebnis dort: am Schalter eine Nummer ziehen. Der sog. köllapp (das kleine Stückchen Papier, das die Macht hat, die Schlange zu bestimmen) ist eine originell und nahezu omnipräsente schwedische Erfindung von immenser Bedeutung. ;-) Aus Beobachtungserfahrung heraus kann ich sagen, dass ein Widersetzen im besten Fall mit wütenden Blicken einhergeht, da die sonst durchweg höflichen und geduldigen Schweden/-innen bei derartigen Übertretungen schon einmal ungehalten reagieren können.

Die Innenstadt lässt sich hervorragend zu Fuß erkunden. Für den Anfang kann man sich bspw. einen guten Überblick mit einer der Free Walking Tours verschaffen oder auf eigene Faust losziehen. Eine sehr günstige Alternative zum Laufen sind die in hoher Dichte im Innenstadtbereich vorhandenen **Citybikes**. Für derzeit 250 Kronen (online) erhält man eine Saisonkarte (April bis Oktober) für das Leihradsystem, mit der man sich an jeder der vielen Stationen ein Rad für maximal drei Stunden ausleihen kann und es an jeder beliebigen Station zurückgeben kann. Sollte

man nach drei Stunden noch das Bedürfnis haben, Rad zu fahren, kann man gleich nach der Rückgabe ein neues Rad ausleihen. Mit drei Gängen ausgestattet sind die Räder zwar nicht für ausgiebige Radtouren geeignet (hier gibt es andere Leihmöglichkeiten), aber perfekt zum Erkunden der Stadt oder für alltägliche Wege. Und neben des Investments in die eigene Gesundheit handelt es sich mit Abstand um die günstigste Fortbewegungsmöglichkeit auf Rädern verglichen zum ÖPNV.

In der **Innenstadt** eröffnen sich vielerlei Möglichkeiten. Im Regierungsviertel kann man bspw. eine kostenlose Führung durch den Reichstag machen. Außerdem besteht seit einiger Zeit ein Beschluss der schwedischen Regierung, dass alle staatlichen Museen kostenfrei geöffnet sein sollen. So kann man die meisten staatlichen Museen ohne Eintritt besuchen. Gerade die engen Gassen Gamla Stans (Stockholms Altstadt) mit ihren hohen bunten Kaufmannshäusern und Kopfsteinpflastern sind ein Ort, den ich gerne besucht habe. Dort gibt es schöne Cafés und Kirchen. In vielen Cafés zahlt man für eine Tasse, die man dann nachfüllen kann. Ein Glas Wasser kostet i.d.R. nichts und kann so oft wie gewünscht nachgefüllt werden. Dies geht auf den grundlegenden **Gedanken von "Freiheit"** in Schweden zurück. Ebenfalls in diesem Kontext steht das sog. Allemansretten (dt.: Jedermannsrecht), das jedermann den freien Zugang zur Natur garantiert. Dies bedeutet insbesondere, dass man im freien Zelten, Fischen und Beeren pflücken darf - sofern man niemanden stört oder die Natur beschädigt. Dies ist folglich eher weniger im Innenstadtbereich sinnvoll, sei aber in diesem Zusammenhang bereits erwähnt für alle Wander- und Outdoorfreunde. ;-)

In der Innenstadt finden sich auch viele Kirchen, in denen häufig Konzerte stattfinden. Insbesondere sei hier die deutsche **St. Gertruds Gemeinde** hervorgehoben, die im Zentrum Gamla Stans beheimatet ist. Sie ist eine deutsche Auslandsgemeinde der EKD, in der neben Gottesdiensten vielfältige Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten für Menschen verschiedenen Alters und Hintergrunds bestehen, z.B. eine Kantorei oder eine Gruppe für Aupairs und PraktikantInnen, in denen man nette Kontakte knüpfen kann. Wer neben dem Trubel der Innenstadt eine "schnelle" Entspannungsoase benötigt, kann sich zum Picknicken, Grillen oder mit einem guten Buch in einen der vielen meist weitläufigen Parks (meine Favoriten: Djurgården und Haga Parken) zurückziehen und die Ruhe am Ufer genießen. Auch Baden ist im Innenstadtbereich an verschiedenen Stellen gut möglich - soweit man die Wassertemperaturen verträgt. ;-)

Lesenachschub kann man mit einer kostenlosen Karte von Stockholms Stadsbiblioteket (Stadtbibliothek) - deren beeindruckendes Zentralgebäude auch für sich alleine einen Besuch wert ist - in Hülle und Fülle in unterschiedlichsten Sprachen finden.

Das **Stockholmer Umland** lässt sich mit einem SL-Ticket für die Zonen A, B und C vergleichsweise günstig erkunden. Schmäckerl: alle Zeitkarten bieten die Möglichkeit, die Innenstadtfähren, von denen man einen netten Blick auf die inneren Inseln rund um Gamla Stan bekommt, kostenfrei zu nutzen. Das Verbundgebiet von SL (Stockholms Lokaltrafik) ist sehr groß

und gut erschlossen. Nicht fehlen sollte ein Tagesausflug in die **Universitätsstadt Uppsala**, die neben herrlichen Parks und botanischen Gärten, Flusspromenaden entlang des Fyrisån-Flusses und Museen eine der ältesten Universitäten des europäischen Nordens und eine der größten Kathedralen beheimatet. Auch ein Ausflug an den **See Mälaren** ist empfehlenswert. Dort kann man u.a. Kanus ausleihen und einen Bootstrip mit Picknick im idyllisch ruhigen Grün verbringen. Rund um den See finden sich historisch-kulturell wichtige Stätten (Sigtuna, diverse Schlösser, etc.). Natur- und Wanderfreunde sollten auch dem **Nationalpark Tyresta**, der bequem per Bus mit dem SL-Ticket in knapp einer Stunden von Stockholms Zentrum aus erreicht werden kann, einen Besuch abstatten. Dort erwarten einen verschiedene Rundwanderwege, Seen, herrliche Natur und Wälder sowie Feuerplätze (Holz steht bereit). Zelten ist in ausgewiesenen Plätzen problemlos gestattet. Wer keine Karte kaufen möchte, kann die kostenfreie App "Tyresta Naturkartan" für Android herunterladen, die alle Sehenswürdigkeiten und Wanderwege darstellt. Auf keinen Fall fehlen darf ein Ausflug in die Schären (Skärgården). Per Boot/Fähre kann man von Strömkajen in der Innenstadt die Welt der vielen kleinen **Schäreninseln** erkunden und eine herrliche Zeit erleben. Viele Schweden/-innen haben hier Sommerhäuschen, wo sie sich vom Alltag erholen können. Die Schärenstiftung ist damit beauftragt, dieses beeindruckende Naturerbe zu erhalten und zugänglich zu machen. So finden sich auf einigen Inseln ausgewiesene Zeltplätze mit Trinkwasserbrunnen und Torf Toiletten. Auf manchen Inseln kann man auch Sommerhäuschen oder Betten in Herbergen mieten. Auf vielen Inseln gibt es keine Autos, weshalb man sich herrlich in der Natur fernab von Lärm und Trubel erholen und entspannen kann. Viele Inseln werden täglich von den Fähren von Waxholmsbolaget zu erschwinglichen Preisen angesteuert. Für kleinere kann man ein sog. Boottaxi nehmen. So kann jeder seine eigene Lieblingsinsel finden. :-)

Wie in jedem Land, kommt man der Kultur und den Menschen besonders nahe, wenn man ihre Sprache spricht. Für Deutsche ist Schwedisch dadurch etwas leichter erlernbar, als dass viele Worte recht ähnlich zu deutschen sind. Die meisten Universitäten bieten an ihren Sprachzentren Schwedischkurse an. Darüber hinaus gibt es einen Onlinekurs des Swedish Institutes, den man von zu Hause aus zur Vorbereitung besuchen kann. Vor Ort kann man als EU-BürgerIn nach einem kostenlosen Einstufungstest kostenfreie Präsenzsprachkurse des Programms **Svenska för Invandre** (kurz: SFI, dt.: Schwedisch für Einwanderer) an einem der vielen Schulstandorte besuchen. Man kann - abhängig von der Schule - vormittags, nachmittags oder abends sowie online Kurse besuchen. Und ja, es kostet wirklich nichts! :-)

6. Link-Sammlung und Nützliches

Die folgenden Links, auf die Teils im vorangegangenen Text Bezug genommen wird, möchte ich nachfolgenden PraktikantInnen empfehlen:

- **Wohnungssuche:**

- Kleinanzeigenportal: <https://www.blocket.se/>
- Deutsche Gemeinde: <https://www.svenskakyrkan.se/deutschegemeinde>
- Goethe Institut: <https://www.goethe.de/ins/se/sv/index.html>
- Karolinska Institutet Housing: <http://www.kihousing.se/>
- Stockholms Studentbostäder: <https://www.sssb.se/>

○ **Anmerkung:** Ich selbst habe in der 5. Etage in Döbelnsgatan 97 im Zentrum in einer Wohnung ein Zimmer zur Untermiete gehabt. Das Mietverhältnis war extrem kompliziert und ich kann die Unterkunft NICHT empfehlen!

- **Freizeit & Touristisches:**

- Stockholms Stadt (Allgemeines + Kalender): <http://www.stockholm.se/>
- Stockholm Tourismus: <http://www.visitstockholm.com/sv/>
- Schären Tourismus: <http://www.visitskargarden.se/>
- Kostenlose Angebote: <http://www.gratisstockholm.nu/>
- Uppsala Tourismus: <http://www.destination uppsala.se/>

- **Transport & Verkehr:**

- Stockholmer Verkehrsverbund: <http://www.sl.se/>
- Schwedische Eisenbahn: <https://www.sj.se/>
- Fernbus Swebuss: <http://www.swebus.se/>
- Stockholmer Fähren: <http://www.waxholmsbolaget.se/>
- Private Fährgesellschaft: <http://www.stromma.se/>
- Leihfahrräder Stockholm: <http://www.citybikes.se/>

- **Sprache & Kultur:**

- Gratis Onlinekurs des SI: <http://www.learningswedish.se/>
- Gratis SFI-Kurs Stockholm: <http://www.stockholm.se/sfi>
- Schwedischer Reichstag: <http://www.riksdagen.se/>
- Freilandmuseum Skansen: <http://www.skansen.se/sv>
- Tageszeitung "Dagens Nyheter": <http://www.dn.se/>

- **Leute treffen:**

- Deutsche Gemeinde: <https://www.svenskakyrkan.se/deutschegemeinde>
- meetup: <http://www.meetup.com/cities/se/stockholm/>