



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	
E-Mail-Adresse*	
Stipendienprogramm	RISE weltweit 2022
Förderzeitraum	06/2022 – 09/2022
Gastland/-ort	Schweden
Gastinstitution	Karolinska Institut

*Im Rahmen des Abschlussberichts haben Sie die Möglichkeit, freiwillige weitere Angaben zu machen. Sie können Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse angeben, falls Sie mit einer **Weitergabe dieser Daten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten** und einer **Kontaktaufnahme** durch diesen Personenkreis einverstanden sind. Bitte beachten Sie, dass diese Angaben nicht erforderlich sind und Sie allein entscheiden, ob Sie diese Daten mitteilen möchten. Eine Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird. Richten Sie ggf. Ihren Widerruf über das Portal an den DAAD.

Hinweise:

Der Abschlussbericht ist **spätestens zwei Monate nach Förderende** einzureichen. Er soll Hinweise auf die Situation des Studienfaches im Gastland und die Arbeitssituation an der Hochschule/dem Gastlabor/der Praktikumsstelle enthalten. Insbesondere sollten Sie über die Ergebnisse des Aufenthaltes im Hinblick auf Erfolge und ggf. Hindernisse berichten. Besuche von Fachtagungen und Konferenzen sind ebenfalls von Interesse sowie Anregungen, die der Verbesserung der Arbeit des DAAD dienen.

Kurzstipendiatinnen und -stipendiaten (bis zu einer Förderdauer von 6 Monaten) sollten ergänzend auf folgende praktische Aspekte des Aufenthaltes eingehen: Vorbereitung des Aufenthaltes, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum/Aufenthaltsgenehmigung, Zahlungsverkehr, Zimmersuche und Miethöhe, Freizeitgestaltung, nützliche Adressen im Gastland. Mit Annahme des Stipendiums (lt. Ziffer 10 der „Allgemeinen Bedingungen für Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD im Ausland“) haben Sie sich bereit erklärt, dass dieser Bericht ohne Nennung Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD zur Information weitergegeben werden kann. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse jedoch gerne mitteilen möchten, um eine eventuelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten bitte oben ein. Aus Gründen des Datenschutzes bitten wir Sie, in Ihrem Abschlussbericht keine personenbezogenen Daten Dritter zu nennen. Dazu gehören alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen, z.B. Namen, Kontaktdaten, Position im Institut, etc.

Weitere Einzelheiten zur Berichtspflicht sind ggf. in den "Besonderen Bedingungen" enthalten.

Bitte laden Sie den Bericht im PDF-Format über das DAAD-Portal unter dem Menüpunkt **„Berichte – Abschlussbericht“** hoch.

Verlauf des Vorhabens (Textfeld erweitert sich nach Eingabe automatisch; Formatierungen sind jedoch nicht möglich. Für eine bessere Strukturierung können Sie dieses Formular als Deckblatt nutzen und den Bericht als Anlage beifügen.)

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Allgemeiner Teil

Bewerbung & Kontakt

Da ich mein Psychologiestudium an der Universität zu Köln gerne um eine Auslandserfahrung erweitern wollte, habe ich mich Ende 2021 für das RISE weltweit Programm beworben. Dabei konnte ich im Bereich Biologie (spezifischer Psychologie) aus ca. 12 Praktikumsstellen wählen. Diese befanden sich z.B. in Mexiko, Indien oder den USA. Ich habe mich aufgrund der Inhalte auf zwei Stellen im Vereinigten Königreich und eine in Schweden beworben. Aus meiner Sicht sollte der Bewerbungsprozess längerfristig geplant werden. Ein englisches Transcript of Records konnte ich nicht direkt im Online-Portal meiner Universität herunterladen und musste dieses daher mithilfe einer Vorlage selbst übersetzen und anschließend vom Prüfungsamt beglaubigen lassen. Auch um den Sprachtest sowie das Gutachten eines Hochschullehrers sollte man sich frühzeitig kümmern.

Im Februar habe ich dann die erfreuliche Nachricht erhalten, dass ich für die Praktikumsstelle in Schweden ausgewählt wurde. Ich würde also ein Praktikum im Department Clinical Neuroscience des Karolinska Institutet in Stockholm machen. In der entsprechenden E-Mail erhielt ich auch die Kontaktdaten meines Supervisors und wurde über die weiteren Schritte informiert. Diese bestanden hauptsächlich darin Kontakt aufzubauen und den genauen Zeitraum für das Praktikum abzusprechen und dem DAAD zurückzumelden.

Vorbereitung (Wohnungssuche, Visum, etc.)

Deutsche Staatsbürger*innen benötigen für einen Aufenthalt von bis zu 90 Tagen kein Visum für Schweden. Daher konnte ich mich in Vorbereitung auf das Praktikum komplett auf das Finden einer geeigneten Unterkunft konzentrieren, was sich in Stockholm als wirklich schwierig erwiesen hat. Es gibt diverse Webseiten und Facebook-Gruppen, in denen man WG-Zimmer oder Wohnungen finden kann. Insgesamt muss man sich dabei jedoch darauf einstellen, dass die monatlichen Mieten wirklich sehr hoch sind und es einige Zeit dauert, bis man etwas Geeignetes gefunden hat. Häufig ist es auch der Fall, dass die Vermieter*in selbst mit in der Wohnung leben und man ca. 30-60 Minuten zur Arbeitsstelle pendeln muss. Ich habe von meinem Betreuer die Empfehlung bekommen mich für das Housing des Karolinska Institut zu bewerben. Die Preise sind im Vergleich zu deutschen Studentenwohnheimen zwar immer noch recht hoch (ca. 650€/Monat), jedoch insgesamt preiswerter als

Privatwohnungen. Für die Bewerbung benötigte ich einen Letter of Invitation, welcher mir von meinem Supervisor ausgestellt wurde. Im Rahmen des KI-Housing kann man sich für verschiedene Unterkunftsarten bewerben, z.B. 4er-WGs, 2er-WGs, Studios mit eigenem Bad und geteilter Küche, Studios mit eigenem Bad und eigener Küche, etc. Nach einer Wartezeit von etwa 1-2 Monaten habe ich dann die Zusage für ein Zimmer in einer 4er-WG in der KI Residence Solna bekommen. Diese befand sich glücklicherweise nur 5 Gehminuten entfernt vom Institut. Da die Residence erst einige Jahre zuvor geöffnet wurde, war alles sehr modern und hochwertig und es gab diverse common areas. Die Wartelisten sind jedoch lang und daher sollte man sich möglichst früh um einen Platz im Wohnheim kümmern. Durch das Leben in einer WG habe ich schnell Anschluss und Freunde gefunden und kann dies daher wärmstens empfehlen.

Anreise

Von Deutschland aus gibt es diverse Möglichkeit nach Stockholm zu reisen. Ich habe mich für einen Flug von Köln/Bonn nach Stockholm-Arlanda entschieden, welcher inklusive Gepäck ca. 150€ gekostet hat (Flug Mitte Juni). Wenn der Praktikumsbeginn im Juli oder August und somit in der Ferienzeit liegt, muss man sich entsprechend auch höhere Preise einstellen und sollte gewisse Zeit im Voraus buchen. Vom Stockholm Arlanda-Flughafen gibt es mehrere Möglichkeiten ins Stadtzentrum zu kommen. Der Arlanda Express ist dabei zwar die teuerste, aber auch schnellste und komfortabelste Möglichkeit. Ein one-way Ticket kostet in der Kategorie Youth (18-25 Jahre) 149 SEK, was umgerechnet etwa 14 bis 15 Euro sind. Als günstigere Variante gibt es auch Airport Coaches oder Busse und Bahnen des ÖPNV.

Kosten

Bereits vor meiner Abreise wurde ich von vielen darauf hingewiesen, dass Schweden im Vergleich zu Deutschland höhere Lebenshaltungskosten hat. Dies habe ich nach meiner Ankunft hier schnell festgestellt. Jegliche Freizeitaktivitäten (Museen, Sport, Restaurants, etc.) sind hier zwar teurer als in Deutschland, allerdings gibt es häufig Rabatte für Studierende. Obwohl die Preise in Schweden zwar höher sind als in Deutschland, können die anfallenden Kosten gut durch das Stipendium das DAAD gedeckt werden. Ich habe vor meiner Abreise keine schwedischen Kronen bei meiner Bank getauscht und kann auch auf Basis meiner Erfahrungen nur davon abraten. Bargeld ist in Schweden obsolet geworden und überall ist Kartenzahlung möglich.

Sprache & Kultur

Ich hatte vor meiner Abreise nach Schweden noch keinerlei Berührungspunkte mit der schwedischen Sprache. Daher war ich anfangs etwas unsicher, ob ich mich außerhalb der Arbeit überall gut zurechtfinden würde. Allerdings hat sich diese Befürchtung nach meiner Ankunft schnell aufgelöst, da beinahe jeder in Schweden Englisch sprechen kann.

Auf kultureller Ebene hat Stockholm viel zu bieten. Meine persönlichen Favoriten unter den Museen waren definitiv das Vasa-Museum und das Fotografiska-Museum. Allerdings muss man bei den Öffnungszeiten aufpassen, da viele der Museen bereits um 17/18 Uhr schließen. Außerdem sollte man vorher auf den Webseiten nachschauen, ob es die Möglichkeit gibt Online-Tickets zu kaufen, da diese u.U. günstiger sind als der Vorort-Verkauf.

Klima

Neben der guten Sprachkenntnissen wurde ich ebenfalls von den Temperaturen im Sommer positiv überrascht. Im Unterschied zur Hitzewelle mit 40 Grad, die es zur gleichen Zeit in Deutschland gab, waren die Temperaturen hier immer im angenehmen sommerlichen Bereich (24-27 Grad). Nur vereinzelt sind sie über 30 Grad gestiegen, wobei Stockholm für solche Temperaturen auch diverse Bademöglichkeiten in der Stadt und unmittelbar außerhalb bietet. Gegen Ende des Praktikums (Ende August, Anfang September) wurde es natürlich etwas kühler. Insbesondere nachts sind die Temperaturen teilweise auf 5 Grad gesunken.

Lediglich an die Helligkeit musste ich mich zu Beginn erst gewöhnen. Insbesondere rund um Midsommar (Juni & Juli) wurde es nachts nicht komplett dunkel, weshalb ich häufig schlecht einschlafen konnte oder sehr früh wach geworden bin. Allerdings gewöhnt man sich daran sehr schnell und es bietet auch eine spannende neue Erfahrung.

Reisen

Der ÖPNV in Stockholm ist sehr gut ausgebaut mit Bussen, Metro und Fähren. Die entsprechenden Tickets für den ÖPNV „SL“ sind jedoch nicht preiswert (Einzelticket für 75 Minuten: 39 SEK, 30-Tage: 970 SEK, 90-Tage: 10190 SEK). Es gibt zwar entsprechende Rabatte für Studierende, allerdings fallen wir als deutsche Studierende nicht in diese Kategorie und müssen daher den Vollpreis bezahlen. Dennoch habe ich die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist sich ein Ticket für den ÖPNV zu kaufen, da man dieses wirklich

häufig nutzt. Außerdem sind die Busse, Bahnen, etc. sehr pünktlich und auch nachts gibt es immer eine Möglichkeit, um nach Hause zu kommen. In einem SL-Ticket sind zusätzlich auch commuter trains enthalten, also Pendelzüge, mit denen man längere Strecken zurücklegen kann. Beispielweise kann man damit nach Sigtuna fahren ohne zusätzliche Kosten oder auch zum Flughafen nach Arlanda.

In Stockholm haben viele Studierende auch ein Fahrrad gemietet, anstatt ein Ticket für den ÖPNV zu kaufen. Ein guter Anbieter ist dabei Jonna Bikes.

Fachlicher Teil

Das Karolinska Institut ist Schwedens führende Universität im Bereich Medizin mit diversen Standorten in Stockholm. Die Forschungsgruppe Nutritional Neuroscience ist Teil des Departments Clinical Neuroscience (Division Psychology). Der Hauptfokus liegt auf der Erforschung der Wahrnehmungserfahrung von Personen im Rahmen von Lebensmittelkonsum. Konkreter gesprochen werden die Geruchs- und Geschmacks-wahrnehmung während der Erwartung und des Verzehrs von Lebensmitteln untersucht sowie ihre Auswirkungen auf das Gedächtnis, das Lernen, die Emotionen und die Motivation. Die Arbeitsgruppe besteht insgesamt aus vier Mitarbeiterinnen, darunter zwei PhD-Studentinnen und einem Postdoc, und ist Teil einer Kollaboration von drei Forschungsgruppen. Alle Forschungsgruppen sind dabei in einem Gebäude untergebracht und teilen sich die Büros. Dadurch hat sich die Möglichkeit ergeben auch mit den Mitarbeiter*innen dieser Gruppen in Kontakt zu treten und mehr über die verschiedenen Projekte des gesamten Departments zu erfahren. Insbesondere während der Lunch-Break haben sich immer alle in der Küche oder der Dachterrasse des Gebäudes getroffen. Etwa die Hälfte der Mitarbeiter*innen waren dabei Internationals. Durch das gemeinsame Mittagessen hatte ich vermehrt die Möglichkeit mich mit anderen über ihren akademischen und beruflichen Werdegang zu unterhalten und konnte dadurch viele Inspirationen für meine eigene Zukunft sammeln.

Projekt/Aufgaben

Meine tägliche Arbeitszeit war von 09:00 bis 17:00 Uhr von montags bis freitags. Allerdings waren die Zeiten flexibel und daher konnte ich sie mir meist selbst einteilen. Außerdem bestand die Möglichkeit im Homeoffice zu arbeiten, insofern für den Tag kein Experiment im Labor anstand. Dies und natürlich die Kolleg*innen haben insgesamt zu einer sehr

entspannten und lockeren Atmosphäre beigetragen. Bei Fragen und Problemen konnte ich stets zu meinen Kolleg*innen gehen und habe dort Hilfe erhalten.

Das Projekt, in dem ich hauptsächlich tätig war, war eine behaviorale Laborstudie, welche im Rahmen des PhD einer Kollegin durchgeführt wurde. Das Ziel der Studie bestand in der Untersuchung der Wahrnehmung von Gerüchen und Bildern. Meine Hauptaufgaben waren dabei die Rekrutierung der Versuchspersonen sowie die Vorbereitung und Durchführung der Testung mit den Probandinnen. Im Rahmen der Vorbereitung und Durchführung habe ich erstmalig Wetlab-Erfahrungen gesammelt, da wir die Gerüche der Studie alle 28 Tage erneuern mussten. Außerdem habe ich erstmalig mit der Olfaktometrie gearbeitet.

Daneben konnte ich erste Erfahrungen im Statistikprogramm R Studios sammeln und habe erstmalig eine Journal Club Präsentation gehalten. Auch durch die wöchentlichen Lab-Meetings habe ich viele Einblicke in die alltäglichen Aufgaben von Forscher*innen im Bereich der Neurowissenschaften bekommen.

Insgesamt habe ich eine sehr gute und spannende Zeit in Stockholm verbracht. Die Arbeit am Karolinska Institut war wirklich sehr lehrreich und ich habe viele Erfahrungen sammeln können, die mir in meiner zukünftigen akademischen Laufbahn von Vorteil sein werden. Auch außerhalb des Praktikums habe ich Stockholm als sehr interessante und vielseitige Stadt kennengelernt und habe mich zu jeder Zeit wohl gefühlt. Nicht nur auf akademischer Ebene habe ich viel lernen können, sondern auch auf persönlicher Ebene hat diese Auslandserfahrung zu einer Bereicherung beigetragen.