



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	██████████
██████████	██████████
Stipendienprogramm	RISE Weltweit
Förderzeitraum	17.06.2024 – 08.09.2024
Gastland/-ort	Stockholm, Schweden
Gastinstitution	Karolinska Institutet

*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 Aufenthalts eingehen: Vorbereitung des Aufenthalts, 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.)

Siehe nächste Seite.

Das Projekt

Vom 17.06. an war ich für insgesamt 12 Wochen am Karolinska Institutet in Stockholm. Die Universität, von allen dort Arbeitenden nur „KI“ genannt, ist im medizinischen Bereich eine der bedeutendsten Einrichtungen und belegt in weltweiten Rankings regelmäßig Spitzenpositionen. Auf Forschung wird dort sehr großer Wert gelegt, sodass ich mir von einem Aufenthalt viel Förderung, Forderung und die Gelegenheit zum Netzwerken erhoffte.

Das Praktikum selbst fand am Aging Research Center (ARC) des KI statt, welches im Widerströmska-Gebäude auf dem KI-Campus in Solna untergebracht ist. Das ARC selber ist Teil der Abteilung für Neurobiologie, Pflegewissenschaften und Gesellschaft und beschäftigt sich hauptsächlich mit der Erforschung neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen im Alter. Dabei werden größtenteils klassische epidemiologische Methoden genutzt und Datensätze großer populations-basierter Studien ausgewertet. Ein kleines Labor besitzt das ARC zwar wohl auch, diese habe ich jedoch nie gesehen.

Das Projekt, an dem ich schlussendlich mitgewirkt habe, beschäftigte sich mit dem Zusammenhang zwischen Geruchssinn bzw. Geruchsstörungen und Depressionen im Alter. Details hierzu finden sich im Abschnitt „Praktikum“.

Das Bewerbungsverfahren

Die Bewerbung lief ganz klassisch über das Portal des DAAD ab. Da ich zum einen in Europa bleiben wollte und zum anderen an einem Projekt mitarbeiten wollte, das mit meinem Forschungsschwerpunkt Depressionen zu tun hat, war die Auswahl möglicher Projekte für mich sehr begrenzt. Schlussendlich habe ich mich dann lediglich auf das ausgeschriebene Projekt in Schweden beworben und wurde zum Glück – nach einer initialen Absage seitens des DAAD – auch angenommen.

Meine Betreuerin nahm dann auch sehr schnell Kontakt zu mir auf und wir konnten einen Zeitraum für das Praktikum festlegen. Die Kommunikation mit dem DAAD und die Stipendienzusage verliefen komplikationslos, sodass wenige Tage nach dem ersten Kontakt mit meiner Betreuerin bereits alles in trockenen Tüchern war. Ich konnte mich also den Vorbereitungen für meinen Aufenthalt widmen.

Vor dem Aufenthalt

Wohnen. Wohnen ist in Schweden, insbesondere in Stockholm, recht teuer. Das gilt natürlich insbesondere dann, wenn man nur für einen kurzen Zeitraum mieten möchte. Für ein WG-Zimmer oder eine 1-Zimmer-Wohnung in guter Lage zahlt man schnell mal 9-10 tausend schwedische Kronen (SEK), also umgerechnet ~ 800-900€. Sicherlich findet man auch andere, günstige Angebote, das Risiko im hart umkämpften Stockholmer Wohnungsmarkt leer auszugehen war mir aber zu groß. Die Entscheidung, mich nach Alternativen umzuschauen, fiel daher schnell.

Fündig wurde ich schließlich beim KI selbst. Dieses bietet, wie die meisten Unis, natürlich auch Studentenwohnheime an. Mit der Unterstützung meiner Betreuerin ließ ich mich beim Wohnheimservice des KIs registrieren (dazu einfach das Formular auf deren Website <https://kihousing.unialltid.se/> ausfüllen) und bewarb mich auf einen Wohnheimplatz in einem erst vor kurzem neugebauten Wohnheim auf dem Karolinska-Campus. Das Zimmer hatte 12m² und war Teil einer 4er-WG mit eigener Küche und 2 Bädern. Insgesamt zahlte ich rund 6500 SEK

(ca. 575€) im Monat, was für Stockholm schon recht günstig ist. Bei meiner Ankunft musste ich feststellen, dass das Wohnheim, trotz der günstigen Konditionen, nur zur Hälfte bewohnt war. Grund dafür seien laut meinem Mitbewohner die Sommerferien gewesen, in denen halb Stockholm die Stadt bzw. das Land verlässt. Während ich dadurch also einen Platz ergattern konnte, könnten Bewerber im Winter ggf. weniger Glück haben.

Zur Ausstattung: Das Wohnheim war nicht nur günstig, sondern auch echt super ausgestattet. Alles war sehr modern, es gab einen großen Waschkeller mit elektronischem Buchungssystem, ein zentrales Staubsaugersystem, einen Partyraum, Tischtennisplatten, Krökeltische und eine große Lounge-Area. Und die Lage war natürlich super: Bis ins Büro brauchte ich nur 3, bis zum nächsten Supermarkt 10 und bis in die Innenstadt nur 20 Minuten.

Anreise. Da ich vor dem Praktikum noch eine Summerschool in Aarhus, Dänemark, besucht hatte, reiste ich mittels Zug an. Das ging echt entspannt, schwedische Züge sind sehr gemütlich. Verspätungen habe ich auch keine erlebt. Gekostet hat mich die Anreise ca. 60€. Die Buchung erfolgte über die schwedische Staatsbahn, SJ. Alternativ gibt es jedoch auch noch den Nachtzugservice Snälltaget. Dieser fährt auch von Hamburg und Berlin aus. Studentenrabatt bieten beide Anbieter an.

Geld und Versicherungen. Schweden ist komplett bargeldlos. Ich war jetzt drei Monate da und weiß immer noch nicht, wie eine schwedische Krone aussieht. Sicherlich ist es aber nicht verkehrt, eine kleine Bargeldmenge mitzunehmen, bevor man fährt. Allerdings hat wirklich *jeder* ein Gerät zum kontaktlosen Zahlen, selbst Bettler in der Fußgängerzone.

Versicherungen habe ich keine abgeschlossen.

Während des Aufenthaltes

Mobilität. Während meiner Zeit vor Ort habe ich mich hauptsächlich mittels öffentlicher Verkehrsmittel fortbewegt. Die städtischen Linien Stockholms (SL) bieten einen recht gut organisierten Nahverkehr an, dieser ist jedoch mit knapp 3,30€ pro Fahrt nicht unbedingt günstig. Wer sparen will sollte sich am besten schon vorab um eine Registrierung bei Mecenat, eine schwedische Alternative zu UniDays, kümmern. Mit erfolgreicher Registrierung sind dann auch vergünstigte Tickets für ca. 2€ pro Fahrt erhältlich. Noch günstiger wird's eigentlich nur mit dem Fahrrad. Das lässt sich meist sehr günstig über Facebook Marketplace o.Ä. erwerben.

Freizeit. Zur Freizeitgestaltung ließen sich sicherlich etliche Seiten Bericht schreiben, ich will mich aber kurzhalten: Die Stadt selbst ist wunderschön, und eine Stadtführung muss sein. Danach locken eine Vielzahl exzellenter Museen (Skansen, Vasamuseum, Museum für schwedische Trinkkultur, etc.). Das in meinen Augen wahre Highlight Stockholms ist jedoch das Wasser, das wirklich jeden Winkel der Stadt ausfüllt. Egal in welche Richtung man sich bewegt, die Natur wartet. Also mietet euch ein Kayak (Kayakomat.com) und paddelt durch die etlichen Seen und verwinkelten Arme des Mälaren. Geht im Hagapark schwimmen. Oder fährt raus in den Skäregarten, besucht eine der 30.000 Inseln, macht eine Fika (schwedische Tea-Time) und genießt euer Dasein.

Sprache. Schwedisch lernen ist zum Absolvieren eines RISE-Praktikums in Schweden nicht zwingend erforderlich. Eigentlich sprechen fast alle dort perfektes Englisch, und durch die hohe Anzahl an Expats wurde im ARC eh kaum Schwedisch gesprochen. Wer allerdings ein paar Brocken beherrscht, bekommt schnell anerkennende Bewunderung von den Locals zugesprochen. Und sowieso ist Schwedisch eine sehr schöne und für Deutschsprachige leicht zu lernende Sprache. Ich kann also jedem nur empfehlen, sich ein paar Vokabeln anzueignen.

Praktikum. Wenn ich dann doch mal im Büro war – immerhin bin ich mit der Intention etwas zu lernen nach Stockholm gekommen – dann war ich gerne da. Das Arbeitsklima ist generell sehr freundlich und locker, man ist grundsätzlich mit jedem per du. Gratiskaffee und ein ordentlich gefüllter Obstkorb waren auch immer zugänglich. Direkt am ersten Tag habe ich einen Gastausweis sowie einen Arbeitslaptop bekommen. Danach besprach ich mit meiner Betreuerin meine Ziele und Wünsche für den Aufenthalt und die Inhalte des Projekts, und ab Tag 2 ging es eigentlich schon direkt an die Arbeit. Dabei hatte ich sehr viele Freiheiten und konnte viel eigenständig machen. Arbeit außerhalb des Büros, bspw. von einem Café oder einem Park aus, waren immer möglich und wurden auch regelmäßig von mir genutzt. Und da die Schweden zu dem Zeitpunkt meines Praktikums eh im Sommerurlaub waren, war das Büro die meiste Zeit sowieso fast leer.

Zum Inhalt meiner Arbeit: ich habe ich mir anhand von Daten aus dem NEAR-Netzwerk, einem Zusammenschluss mehrerer großer populationsbasierter Studien aus Schweden, den Zusammenhang zwischen Geruchssinn und Depressionen im hohen Alter angeschaut. Die Daten waren bei meinem Eintreffen in Schweden bereits erhoben und aus der Datenbank ausgelesen, sodass ich mich direkt an die Analyse machen konnte. Handwerklich brauchte ich alle Basics der epidemiologischen Statistik und habe hauptsächlich in R gearbeitet. Die 12 Wochen intensives Rechnen und Programmieren haben auf jeden Fall nochmal meine Skills in diesen Bereichen verbessert, und mit dem Ergebnis meiner Auswertungen bin ich sehr zufrieden. Der Umfang des Projektes war ideal für die Dauer des RISE-Programms, und ich kann mich jetzt nach der Rückkehr nach Deutschland ganz dem Schreiben und Publizieren widmen.

Nach dem Aufenthalt

Abreise. Die Abreise erfolgte wieder mittels Zug, dieses Mal jedoch über Nacht mit Snälltaget. Kostenpunkt erneut ca. 60€.

Ergebnisse. Insgesamt sind nun in den 12 Wochen 3 eigenständige Projekte aus meiner Arbeit entstanden, die ich in den kommenden Wochen und Monaten abschließen und jeweils in einem eigenen Paper als Erstautor zur Publikation bringen werde. Die Kooperation mit meiner Betreuerin war echt super, und sie hat mich gut in Ihre Arbeitsgruppe integriert. Ich bin darüber hinaus noch für ein weiteres Jahr mit dem KI affiliert worden, sodass ich ggf. auch an weiteren, neuen Projekten mitarbeiten werde. Eine Vorstellung der Ergebnisse meiner Arbeit auf einer Konferenz ist für 2025 geplant. Die Finanzierung hierfür wird über das KI erfolgen.

Fazit

Insgesamt war mein RISE-Praktikum am Karolinska ein voller Erfolg! Ich hatte 12 wunderschöne Wochen in einer wunderschönen Stadt, habe viel gelernt und stehe nun bald mit mehreren Publikationen da, die mir in meiner weiteren wissenschaftlichen Karriere hoffentlich viel bringen werden. Ich kann das RISE-Programm, und insbesondere das Karolinska Institut sowie meine Betreuerin, nur weiterempfehlen!

Ein einziger, kleiner Minuspunkt: Insbesondere für Länder, die so teuer sind wie Schweden, könnte die Stipendienrate ein wenig höher sein. Aber zum Leben hat es gereicht, und man verlässt das Zielland zwar vielleicht mit etwas weniger Geld, aber dafür mit einem großen Schatz an neuen Erfahrungen.