



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	██████████
██████████	████████████████████
Stipendienprogramm	RISE weltweit
Förderzeitraum	06/2024 – 08/2024
Gastland/-ort	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.)

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Abschlussbericht

Allgemeiner Teil

1. Vorbereitung des Aufenthalts: Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum, Wohnungssuche

Nachdem ich mich Ende 2023 für drei Projekte innerhalb des RISE weltweit Programmes beworben hatte, habe ich im Februar 2024 die Zusage für mein Praktikum am Karoliniska Institut in Stockholm erhalten. Die Kontaktaufnahme mit meiner Supervisorin verlief unkompliziert über E-Mail. Wir haben uns auf einen Praktikumszeitraum im Sommer 2024 geeinigt und ich konnte anschließend alle weiteren Formalitäten mit dem DAAD klären.

Da Schweden zur EU gehört, war kein Visum notwendig. Die Wohnungssuche gestaltete sich allerdings schwieriger als erwartet. Leider konnte ich das KI-Housing, das normalerweise Unterkünfte für internationale Studierende anbietet, nicht nutzen, da das RISE-Programm nicht zu den Mobility-Partnern gehört. Später habe ich erfahren, dass frühere Praktikant*innen trotzdem dort wohnen konnten. Vielleicht sollte man dort also etwas hartnäckiger sein, um eine Möglichkeit auf einen Wohnheimplatz zu haben. Schließlich bekam ich von meiner Betreuerin den Tipp, es über Facebook-Gruppen zu versuchen. Über diesen Weg fand ich schließlich eine Unterkunft bei einem Paar, das ein Zimmer in ihrer Wohnung vermietete. Diese Unterkunft war zwar etwas weiter entfernt als das KI-Housing, aber mit ca. 430 Euro monatlich deutlich günstiger (im Vergleich zu den ca. 580 Euro im Wohnheim). Die Wohnung war etwa 15 Minuten mit dem Fahrrad oder 20 bis 25 Minuten mit dem Bus vom Institut entfernt, was für Stockholmer Verhältnisse immer noch sehr nah war.

2. Zahlungsverkehr und Versicherungen

Die schwedische Landeswährung ist die schwedische Krone. Es läuft fast alles über Kartenzahlung, Bargeld habe ich nie gebraucht und auch nicht abgehoben. Meine DKB-Kreditkarte funktionierte überall problemlos und ohne zusätzliche Gebühren, was sehr praktisch war. Für private Überweisungen, bei denen eine Kreditkarte nicht genutzt werden konnte, wie beispielsweise für die Mietzahlung, habe ich TransferWise verwendet. Die Gebühren waren dabei deutlich geringer als bei einer Überweisung direkt von einem deutschen Konto. Andere Praktikant*innen haben auch Revolut verwendet, das Online-Überweisungen und eine Kreditkarte kombiniert, damit habe ich aber selbst keine Erfahrung gemacht.

Mit der Auslandsversicherung, die der DAAD für die Dauer des Aufenthalts für mich abgeschlossen hat, war ich sehr zufrieden. Da ich viel in der Natur unterwegs war und auch eine Kanu-Trekking-Tour geplant hatte, habe ich mich während des Praktikums noch gegen FSME impfen lassen. Die Impfung findet in Schweden in speziellen Impfzentren statt und die Kosten muss man normalerweise selbst tragen. Diese wurden mir jedoch problemlos von meiner Versicherung erstattet. Trotzdem würde ich empfehlen, sich bereits vor dem

Praktikum in Deutschland impfen zu lassen, besonders wenn man plant, viel Zeit in der Natur zu verbringen.

3. Anreise und Transport in Stockholm

Für die Anreise von Deutschland nach Stockholm gibt es viele Möglichkeiten. Ich habe mich für den Nachtzug von Hamburg nach Stockholm entschieden, da diese Variante umweltfreundlich und günstig war (ca. 45 Euro). Außerdem gab es keine wirkliche Gepäckbegrenzung, was das Packen sehr angenehm machte.

Der öffentliche Nahverkehr in Stockholm ist sehr gut ausgebaut, aber auch sehr teuer (Einzelfahrt 42 SEK, Monatskarte 1020 SEK ohne Ermäßigungen). Im ersten Monat habe ich mir deshalb ein Fahrrad (Jonna Bikes) gemietet, um zur Arbeit zu fahren, und Bus- und Bahntickets für Wochenendausflüge genutzt. Im zweiten Monat fand ich heraus, dass ich eine Mecenat-Karte beantragen konnte, mit der ich die Vergünstigungen für Stockholmer Studierende nutzen konnte, unter anderem für den öffentlichen Nahverkehr. Ab diesem Zeitpunkt habe ich mir eine Monatskarte gekauft, die ungefähr 60 Euro kostet.

4. Freizeitgestaltung

Stockholm hat wirklich viel zu bieten und selbst in den zweieinhalb Monaten, die ich dort war, habe ich es nicht geschafft, alles zu sehen. Durch eine andere Praktikantin in meiner Arbeitsgruppe, die im Wohnheim gewohnt hat, habe ich viele internationale Studierende kennengelernt, mit denen ich regelmäßig etwas unternommen habe. Unter der Woche haben wir oft zusammen gekocht oder die Stadt erkundet: Cafés, Spaziergänge, Sightseeing. Mein persönliches Highlight war, nach der Arbeit einfach zum nächsten See zu laufen und schwimmen zu gehen. Stockholm hat super viele Badestellen, was die Stadt für mich besonders lebenswert macht. An den Wochenenden haben wir oft größere Ausflüge in die Umgebung von Stockholm gemacht. Dazu gehörten Wanderungen in verschiedenen Nationalparks oder auf den Inseln im Schären Garten sowie ein Ausflug nach Uppsala. Ein besonderes Highlight war Midsommar, das ich mit zwei anderen Praktikantinnen auf einer Insel im Schären Garten gefeiert habe. Wir liehen uns Campingausrüstung von einer Kollegin und konnten so ein traditionelles Midsommar-Wochenende erleben.

Fachlicher Teil

1. Projekte und Aufgaben

Während meines Praktikums am Karolinska Institut war ich Teil der Nutritional Neuroscience Group, die zum Department of Clinical Neuroscience (Division of Psychology) gehört und sich mit der Erforschung der Geruchs- und Geschmackswahrnehmung während der Nahrungsaufnahme beschäftigt. Dabei geht es vor allem darum, wie diese Wahrnehmungen das Gedächtnis, das Lernen sowie Emotionen und Motivation beeinflussen. Während meines Praktikums hatte ich die Möglichkeit, einen Einblick in verschiedene Forschungsprojekte der Gruppe zu bekommen und aktiv daran mitzuarbeiten.

Die Aufgaben, die ich während meines Praktikums übernommen habe, waren sehr vielfältig und richteten sich nach den aktuellen Anforderungen der Forschungsprojekte. Eine meiner Hauptaufgaben war die Unterstützung bei einem Experiment, das untersucht, wie sich Hunger oder Sättigung auf die Wahrnehmung von Gerüchen und Bildern sowie auf die Reaktionsgeschwindigkeit der Proband*innen auswirkt. Zum einen habe ich bei der Vorbereitung und Durchführung des Experiments mit den Proband*innen geholfen und zum anderen war ich auch im Wet-Lab tätig, wo ich die Gerüche für den Versuch mischte. Darüber hinaus konnte ich erste Daten dieser Studie mit R Studio auswerten. Zusammen mit einer Post-Doc habe ich außerdem begonnen, ein Python-Skript zu schreiben, um die aufgezeichneten Atmungsdaten zu analysieren. Dadurch konnte ich meine Programmierkenntnisse deutlich verbessern, was mir auch für die Zukunft sehr nützlich sein wird.

Zusätzlich habe ich mit einer anderen Praktikantin Pre-Tests für eine noch ausstehende Studie durchgeführt, in denen wir die Wahrnehmung von Maltodextrin (einem geruchs- und geschmacklosen Kohlenhydrat) untersucht haben. Dabei testeten wir, ob die Proband*innen Maltodextrin in verschiedenen Lösungen sowohl alleine als auch in Kombination mit anderen Geschmacks- und Geruchsstoffen erkennen können.

Neben der Mitarbeit an den Projekten hatte ich die Möglichkeit, meine Fähigkeiten in der statistischen Analyse und im Programmieren eigenständig weiterzuentwickeln. Dazu wurden mir Literatur, Workshops und Materialien zur Verfügung gestellt, durch die ich viel dazulernen konnte, insbesondere in R und Python. Außerdem konnte ich an regelmäßigen Lab-Meetings teilnehmen und im Rahmen eines Journal Clubs ein wissenschaftliches Paper präsentieren.

2. Laboralltag

Mein Arbeitstag begann in der Regel um 9:00 Uhr und endete gegen 17:00 Uhr, wobei die Arbeitszeiten flexibel waren. Die Atmosphäre im Labor war sehr entspannt, und das Verhältnis zwischen allen Teammitgliedern war sehr familiär. Anders als man es vielleicht aus Deutschland kennt, gab es keine großen Hierarchien, was ich sehr angenehm fand. Da ich im Sommer in Stockholm war, war das Büro während meines Aufenthalts aufgrund der

Urlaubszeit oft relativ leer, was zu einer besonders ruhigen Arbeitsatmosphäre führte. Dennoch war immer jemand aus meiner Arbeitsgruppe vor Ort, so dass ich bei Fragen und Problemen jederzeit Unterstützung bekam.

Besonders schön war auch der regelmäßige Austausch mit den Mitarbeiter*innen der anderen Forschungsgruppen, sowohl in den Lab-Meetings als auch in den gemeinsamen Mittagspausen, die meist auf der Dachterrasse verbracht wurden. Diese Gespräche gaben mir spannende Einblicke in die Projekte der anderen und deren beruflichen Werdegang. Da ich während des Praktikums vor der Entscheidung stand, welchen Masterstudiengang ich beginnen sollte, waren diese Gespräche besonders hilfreich. Ich erhielt viele nützliche Tipps und Unterstützung von allen Seiten, was mir bei meiner Entscheidungsfindung sehr geholfen hat.

Fazit

Das Praktikum am Karolinska Institut war eine sehr wertvolle Erfahrung für mich. Durch die Mitarbeit in der Nutritional Neuroscience Group konnte ich wichtige Einblicke in die neurowissenschaftliche Forschung gewinnen und meine Kenntnisse im experimentellen Arbeiten sowie in der Datenanalyse mit R und Python erweitern. Auch außerhalb des Instituts war die Zeit in Stockholm sehr schön. Besonders im Sommer machen die vielen Badestellen, Parks und die Nähe zur Natur Stockholm zu einer besonders lebenswerten Stadt. Insgesamt war das Praktikum am Karolinska Institut und der Sommer in Stockholm sowohl fachlich als auch persönlich sehr bereichernd und hat mir viele wertvolle Eindrücke vermittelt, welche für meine berufliche Zukunft hilfreich sein werden.