

## **Auslandspraktikum in Stockholm / Schweden**

Ich absolvierte von September bis Dezember 2015 ein Auslandspraktikum an der Stockholm University, Department of Psychology, im „Memory and Metacognition Lab“. Und ich kann schon vorab jedem empfehlen, während seines Studiums ins Ausland zu gehen.

Schon am Anfang meines Bachelorstudiums wollte ich eine Zeit im Ausland verbringen. Nach meinem Abitur verbrachte ich bereits ein Jahr in Amerika und ich wollte unbedingt noch einmal eine neue Kultur kennenlernen und unvergessliche Erfahrungen sammeln. Ich entschied mich für ein Auslandspraktikum, da ich ja an einer Fernuniversität studiere und dadurch mein Studium mit weiteren Qualifikationen und Zusatzerfahrungen verbinden konnte. Zunächst war ich mir unschlüssig darüber, wo ich überhaupt das Praktikum absolvieren sollte. So viele Länder schienen für mich interessant und dann spielte ja das Geld auch noch eine Rolle und die Institution, in welcher ich letztendlich mein Praktikum absolvieren möchte.

Also durchsuchte ich das Netz nach möglichen Praktikumsstellen, bevorzugt in Australien oder Südamerika. Jedoch las ich in einer Facebook-Gruppe von unserer Universität, dass der Betreuer von einem Student noch nach Praktikanten sucht. Ich schrieb diesen Student sofort an und setzte mich dann mit seinem Betreuer, welcher an der Stockholm University arbeitet, in Verbindung.

Nach einem Bewerbungsgespräch über Skype kam dann nach ein paar Tagen die Zusage- für eine Freundin (welche sich ebenfalls beworben hatte) und für mich sollte es dann nach Stockholm, Schweden gehen. Um ehrlich zu sein, stand Schweden als ich mir mein Auslandspraktikum ausmalte, nicht ganz oben auf der Liste. Doch ich war sehr gespannt auf die Kultur und auch das Land.

### **Vorbereitung:**

Für einen Auslandsaufenthalt muss man sich vorbereiten - da kommt man leider nicht drum herum. Ich sparte zum einem viel Geld, da ein Auslandsaufenthalt mit hohen Kosten verbunden ist und zudem Schweden noch ein sehr teures Land ist.

Dann gab es noch sehr viele Dokumente auszufüllen und auch Erasmus musste beantragt werden. Kümmert euch früh genug darum! Denn der ganze Prozess braucht einfach Zeit.

Dann muss man sich noch um mehr Dinge kümmern: Wie läuft es mit der Versicherung ab? Wo werde ich wohnen? Habe ich den Flug gebucht? Welche Jahreszeit ist dort gerade und was muss ich alles mitnehmen (der schwedische Winter ist SEHR kalt. Also muss man dann auch viele schöne warme Sachen einpacken). Und dann natürlich noch eine schöne Abschiedsparty vorbereiten.

Vor allem die Wohnungssuche gestaltet sich sehr schwierig in Schweden. Die Wohnungssuche in einer Universitätsstadt in Deutschland ist dagegen ein Kinderspiel. Vor allem Stockholm ist ein teures Pflaster und wenn man während seines Aufenthaltes nicht bankrottgehen möchte, braucht man viel Geduld und Zeit, um eine passende und einigermaßen günstige Wohnung zu finden. Im Falle eines Auslandspraktikums darf man nämlich auch nicht in einem Studentenwohnheim wohnen - wodurch alles noch schwieriger wird. Aber es gibt sehr viele Facebook-Gruppen und auch Internetseiten und meine Freundin und ich wurden zum Glück fündig. Die Wohnung lag in Täby, im Norden von Stockholm. Jedoch ist die Infrastruktur in Stockholm und im Umkreis echt super, wodurch man überall hinkommt.

Dann sollte man sich natürlich noch etwas über das Land, die Kultur und die Sprache informieren. Und nach diesen ganzen Vorbereitungen kann es dann endlich losgehen!

## **Während des Aufenthaltes:**

Im September ging es dann los nach Schweden. Es ist wirklich schwer, 3 Monate schnell zusammenzufassen.

An der Stockholm University wurden wir super nett empfangen und alle Mitarbeiter dort waren total freundlich und hilfsbereit. Während unseres Praktikums führten wir verschiedene Studien durch, welche sich auf die Themen „Memory“, „Metacognition“ und „Multitasking“ bezogen. Auch die Daten analysierten wir zudem aus und bekamen dadurch einen guten Einblick in die Arbeit eines Doktoranden bzw. Forschers. Zudem konnten wir verschiedene Colloquien besuchen und mit anderen Forschern aus anderen Forschungsbereichen sprechen. Für mein Studium und auch für mich selbst war es eine Bereicherung und ich habe sehr viel dazugelernt und neue Kompetenzen gewonnen. Man hat dadurch Einblicke in das Berufsleben eines Psychologen erhalten, die man sonst nicht so bekommen würde. Wir durften auch sehr selbstständig arbeiten, was mir sehr gut gefallen hat, da man dadurch auch viel lernt und sich weiterentwickelt.

Zudem habe ich mich während meiner Zeit im Ausland in Schweden und vor allem in Stockholm verliebt. Diese Stadt ist wunderschön und die schwedische Natur ist einfach atemberaubend. Natürlich könnte es dort etwas wärmer sein, aber dies stört einen nach einer Weile auch nicht mehr. Wer jedoch ins Ausland möchte um Party zu machen, ist in Stockholm wahrscheinlich eher falsch. Alkohol ist überbeuert, wodurch man nicht so oft in Bars oder Clubs geht.

Doch Stockholm hat so viel mehr zu bieten, weshalb dies mich nicht sonderlich gestört hat. Es gibt dort so viele Museen, oder man kann einfach in Gamla Stan („the old town“) spazieren gehen, oder nach Djurgården mit der Fähre. Wichtig ist, sich die SL Card zu holen, denn diese braucht man für die öffentlichen Verkehrsmittel in Stockholm.

Zudem gibt es Fähren nach Tallinn, Riga u.v.m., welche sehr billig sind und sich definitiv lohnen!

Zu den Menschen ist noch zu sagen, dass diese am Anfang eher zurückhaltend sind. Es wird dich niemand einfach so auf einmal ansprechen. Deshalb ist es am Anfang etwas schwer, Schweden kennenzulernen. Jedoch gibt es auch verschiedene Couchsurfing oder Meetup-Treffen, bei welchen man Leute aus allen möglichen Ländern kennenlernt und dort sind manchmal auch ein paar Schweden.

Schwedisch habe ich leider nicht wirklich gelernt, da dort echt jeder sehr gut Englisch sprechen kann.

Man muss noch dazu sagen, dass es eigentlich erst geplant war, dass ich nur 2 Monate in Schweden bleibe. Jedoch hat es mir so gut gefallen, dass ich verlängert habe. Und dies war auch mit dem Erasmus gar kein Problem, wodurch ich positiv überrascht war.

## **Fazit:**

Zuerst war Schweden nicht meine erste Wahl. Nun bin ich jedoch am Schwedisch lernen und möchte im Mai nach Schweden auswandern. Ich habe mich in das Land, in die Kultur, in die Leute und in Stockholm verliebt (sogar die Dunkelheit macht mir nicht mehr so viel aus). Ich habe zudem mein Englisch verbessert und noch viele andere Menschen aus anderen Ländern getroffen.

Durch mein Praktikum konnte ich mehr Erfahrung sammeln, habe Einblick in das Berufsleben bekommen und habe mich weiterentwickelt.

Auch wenn man am Anfang vielleicht Angst vor diesem Schritt hat – traut euch! Ihr werdet es nicht bereuen. Es ist eine Bereicherung für das Leben und eine Erfahrung, die ihr niemals vergessen werdet. Seid offen für das Land und für andere Kulturen. Genießt die Zeit!