

## Erfahrungsbericht Praxissemester SS22 an der Stockholm University/Karolinska Institut – Bachelor Neurowissenschaften

### **Vorbereitungen auf den Auslandsaufenthalt**

Ich habe mein Praxissemester, wie in dem Bachelor Neurowissenschaften vorhergesehen, im 4ten Semester absolviert. Bereits im Vorfeld traf ich die Entscheidung, diese Chance zu nutzen, um weitere Erfahrungen im Ausland zu sammeln. Demnach machte ich mich rechtzeitig auf die Online-Suche, um eine geeignete und interessante Forschungsgruppe zu finden. Letztendlich kam ich durch eigene Recherche und ebenfalls durch eine damalige Studentin, auf die Schlaf - Forschungsgruppe in Stockholm. Zwar hatte ich mich im Vorhinein bei der Suche nicht auf ein genaues Forschungsgebiet beschränkt, doch suchte ich bewusst nach einer Forschung an menschlichen Probanden. Mit der Arbeit an Tiermodellen konnte ich mich bis zum jetzigen Zeitpunkt einfach noch nicht ganz anfreunden. Dazu muss ich aber auch sagen, dass mich Schlafforschung im Vorfeld schon interessiert hat und ich demnach direkt sehr angetan war. Auch das Land Schweden und besonders Stockholm haben mich sehr gereizt. Ich wollte schon immer mal nach Skandinavien und besonders zur Sommerzeit hätte ich mir meiner Meinung nach kein schöneres Land aussuchen können. Außerdem war mir bewusst, dass sowohl meine Forschungsgruppe, als auch die Probanden international sein werden und dass die Arbeitssprache demnach Englisch sein wird. Das sah ich ebenfalls als Vorteil und Chance um mein Englisch, welches ja DIE Forschungssprache ist, zu verbessern. Nach einem kurzen und sehr entspannten Vorstellungsgespräch mit meinem Supervisor, John Axelsson, war die Entscheidung getroffen, dass ich mein Praxissemester an der Stockholm University im Departement Cognitive Neuroscience absolvieren werde. In Folge dessen bewarb ich mich für das Erasmus Programm. Nach Einreichen der erforderlichen Dokumente war auch dieser Prozess erfolgreich abgeschlossen und ich musste mich nur noch um eine geeignete Unterkunft bemühen. Nach eigener Recherche und Empfehlung einer Bekannten bewarb ich mich für das KI Housing in Solna. Zwar gibt es mehrere Campis vom Karolinska Institut, meiner Meinung nach ist der in Solna jedoch mit Abstand der Beste. Einen Monat vor Anreise bekam ich dann die Zusage vom KI Campus und ich konnte beruhigt und voller Vorfreude auf mein Auslandspraktikum hin fiebern.

## **Der Auslandsaufenthalt**

Meine Wahl für das KI Housing in Solna habe ich zu keiner Sekunde bereut. Sowohl die Lage, als auch das Zusammenleben auf dem Campus war super. Ich habe in einer 4er-WG gewohnt und die Miete betrug 590Euro/Monat; also ca. den Erasmussatz den man monatlich erhält. Nicht ganz günstig, aber für schwedische Verhältnisse angemessen. Ich hatte sehr viel Glück mit meinen Mitbewohnern und habe mich super schnell eingelebt. Insgesamt ist das Leben auf dem Campus sehr interaktiv und man hat 0,0 Schwierigkeiten Kontakte zu knüpfen, bzw. Freunde zu finden. Neben der 4er-WG gibt es auch 2er-WGs oder in benachbarten Gebäude Einzelzimmer mit einer geteilten Küche auf dem Flur oder komplette Single Apartments. Ich würde definitiv empfehlen eine 4er WG oder ein Einzelzimmer mit geteilter Küche zu wählen.

Stockholm bzw. Schweden ist generell teurer als Deutschland, aber deshalb bekommt man ja auch einen höheren Erasmussatz; gedeckt hat dieser aber wie gesagt nur knapp meine Miete. Ich habe mir für die 5 Monate ein Fahrrad gemietet und bin damit jeden Tag ca. 15 min. zur Arbeit gefahren. Meine Forschungsgruppe befand sich nämlich, nicht wie zunächst erwartet auf dem Karolinska Gelände, sondern auf dem Albano Campus. Ich habe es jedoch immer genossen den Weg mit dem Fahrrad oder sogar zu Fuß zu bestreiten, da er durch den sehr schönen Haga Park und entlang des Wassers führt.

Ich habe mich während meines Praktikums in Schweden verliebt. Besonders die Sommerzeit ist meiner Meinung nach einfach traumhaft in Stockholm. Das Klima ist super angenehm, die Leute einfach entspannt und glücklich und die Natur atemberaubend schön. Man hat immer etwas zu tun, und dadurch dass Stockholm ja aus mehreren Inseln besteht und jede Insel ihren ganz eigenen Charm hat, gibt es immer etwas neues zu entdecken.

## **Das Praktikum**

Meine Forschungsgruppe, geführt von John Axelsson, hieß „The Big Sleep Study“. Wie der Name schon sagt, ist das Projekt sehr groß und viele Aspekte und Fragen bezüglich Schlaf und Schlafentzug werden hier behandelt. Das Hauptforschungsziel ist es, den individuellen Einfluss von Schlafentzug auf Kognition und Gesundheit zu erläutern. In diesem Projekt sollen nach Abschluss 500 Probanden an dem selben Schlafexperiment teilgenommen haben. Das Experiment besteht darin, dass jeder Proband einmal 4h für 2 Nächte in Folge (Schlafentzug) und einmal 9h für 2 Nächte in Folge (Schlafsättigung) schlafen muss. Nach

jeweils dieser 2 Nächte kommt der Proband zu uns ins Schlaflabor und durchläuft eine 3,5 stündige Session, in welcher Fragebögen ausgefüllt werden, kognitive Aufgaben an dem Laptop und Ipad bewältigt werden müssen, es wird Blut abgenommen und in weiteren Aufgaben werden Eigenschaften wie Kraft und Schmerzempfindlichkeit getestet. Die Ergebnisse können dann letztendlich analysiert werden, und man kann die Resultate nach dem Schlafentzug mit denen nach den 9h Schlaf vergleichen. Das ganze Projekt ist so umfangreich, dass ich es hier wirklich nur an der Oberfläche ankratzen kann. Jedenfalls ist es super interessant und es gibt sogar noch eine „Inflammation-Study“, die dann darauf aus ist, zu schauen, in wie weit die Covid-Impfe das ganze beeinflusst.

Zu der Zeit meines Praktikumsaufenthalt war das Projekt ca. bei 200 Probanden, also ungefähr bei der Hälfte der Datensammlung. Demnach war mein Job hauptsächlich bei der Datenerhebung zu helfen; das heißt, ich hatte meine eigenen Probanden, mit denen ich jeweils die Session abgehalten habe. Ich hätte mir zwar gewünscht auch bei dem Analyse-Teil nach der Datenerhebung mitzuwirken, aber dadurch das dass Projekt einfach so groß ist, geht die Datensammlung über mehrer Jahre. Trotzdem hat man die ein oder andere Analyse der Daten mitbekommen, da viele Praktikanten bereits während meines Praktikums über einzelne Teile des Projekts ihre Masterarbeit geschrieben haben. Und auch ich habe einen Teil der Daten analysiert, um mein wissenschaftliches Poster für die Uni zu erstellen.

Die Betreuung war sehr gut. Ich wurde zunächst eingearbeitet und es hat etwas gedauert bis ich meine eigenen Probanden bekommen habe und selbstständig die Sessions machen konnte. Man hatte zu jeder Zeit einen Ansprechpartner und ich habe mich rund um wohl gefühlt. Das komplette Team war sehr nett und hilfsbereit und dadurch, dass die Sessions meistens gleichzeitig abgehalten wurden, hatte man immer jemanden um sich herum. Mit mir waren noch zwei andere Praktikantinnen da, mit denen ich mich sowohl auf der Arbeit, als auch privat super verstanden hab und bald ein freundschaftliches Verhältnis pflegte. Auch die beiden Research Assistants waren toll! Wir haben sogar mit dem Team einen kleinen Wochenendausflug unternommen und ich hätte mir wirklich keine netteren Kollegen wünschen können. Mein Supervisor war ebenfalls super nett, die Kommunikation war immer reibungslos und er war sehr bemüht ein harmonisches Arbeitsumfeld zu schaffen. Bei Fragen und Unterstützung, auch bezüglich des Posters, waren beide meiner Supervisor super hilfreich.

Rund um kann ich mich wirklich nicht beklagen. Sobald ich eingearbeitet war fiel mir die Arbeit auch nicht schwer und ich würde generell mein Praktikum als „eher entspannt“

beschreiben. Das ist nach meiner Erfahrung aber auch einfach die schwedische Art. Dazu muss man aber auch sagen, dass während des Sommers das Projekt einfach nicht ganz so schnell voran ging, da viele Probanden im Urlaub waren und generell die Interesse an der Teilnahme am Experiment geringer war.

Ich hatte eine unfassbar tolle Zeit in Stockholm!!