

# SCHWEDEN - STOCKHOLM

## Art des Praktikums:

*Famulatur*

## Person:

Name: *Katja Fischer*  
E-Mail-Adresse: *katja.fischer@gmx.at*

## Einsatzland / Einsatzort:

Land	<i>Schweden</i>
Stadt	<i>Stockholm</i>
Amtssprache	<i>Schwedisch</i>
Empfohlene Impfungen	<i>wie österreichisches Gesundheitspersonal, FSME (!)</i>

Obwohl die Amtssprache Schwedisch ist, wird Englisch von medizinischem Personal fließend gesprochen und ist auch in der Bevölkerung weit verbreitet, so dass eine Kommunikation auch ohne die geringsten Schwedisch-Kenntnisse meist problemlos möglich ist. Insbesondere die geschriebene Sprache ist dem Deutschen durchaus ähnlich, so dass es oft möglich ist, schwedische Texte sinnerfassend zu lesen – insbesondere bei medizinischen Texten (zahlreiche Fachbegriffe entsprechen jenen der deutschen bzw. englischen Sprache) ist dies oft anwendbar und hilfreich.

Kulturell-politisch gesehen kann man Schweden wohl am ehesten als tolerante, weltoffene Demokratie beschreiben, welche für das „schwedische Modell“ des Wohlfahrtsstaates (einer Errungenschaft der 1970er-Jahre) weltberühmt ist.

Schweden hat zwar nach wie vor ein königliches Staatsoberhaupt, dessen Rolle aber rein repräsentativ und zeremoniell ist und nicht am politischen Leben teilnimmt.

Die vorherrschende Religion ist jene der evangelisch-lutheranischen Kirche, dies spielt jedoch im Alltag kaum eine Rolle.

Die Einwohnerzahl Schwedens ist vergleichbar mit jener Österreichs (ca. 9,7 Millionen), allerdings auf einer Fläche, welche 5,3 Mal so groß ist wie jene Österreichs (447.420 km<sup>2</sup>). Da der Großteil der Einwohner in Süd- und Mittelschweden lebt, gibt es vor allem im Norden des Landes noch zahlreiche kaum besiedelte, sehr naturnahe Gebiete, was auch durch die Anzahl von 29 schwedischen Nationalparks deutlich wird.

## Gesundheitsprofil des Landes / der Region:

Schwedens Gesundheitsprofil ist mit dem österreichischen sehr vergleichbar. Das Gesundheitssystem in Schweden ist modern und gut organisiert, die medizinische Universität in Stockholm genießt weltweit einen guten Ruf – insbesondere als Forschungseinrichtung. Insgesamt hat man das Gefühl, dass Schweden Österreich im medizinischen Fortschritt doch ein Stück voraus ist – viele Neuerungen, deren Einführung bei uns noch diskutiert wird, sind hier längst alltäglicher Teil der Routine.

Bis zum Erreichen eines bestimmten Jahressatzes wird in Schweden bei jedem Arztbesuch sowie bei verordneten Arzneimitteln eine Selbstbeteiligung erhoben. Diese Selbstbeteiligung ist bei einer (ambulanten) Krankenhausbehandlung höher als im niedergelassenen Bereich, so dass hier eine gewisse Regulation erfolgt. Die Primärversorgung erfolgt dabei sowohl durch organisierte Gesundheitszentren als auch niedergelassene Hausärzte. Die Finanzierung des Gesundheitssystems erfolgt wie bei uns durch Steuergelder.

Insbesondere für Forschungszwecke ist die Eigenheit der schwedischen Personnummer interessant und eine große Chance.

Auch das Spektrum an Krankheitsbildern entspricht jenem in Österreich. Interessant für mich war es, einen (schweren) FSME-Fall auf der Intensivstation zu verfolgen, da wie in Österreich auch in Teilen Schwedens Zecken und FSME endemisch vorkommen, allerdings bei einer viel geringeren Durchimpfungsrate.

Das Medizinstudium in Schweden ist im Großen und Ganzen dem österreichischen System sehr ähnlich. So dauert das Studium 5,5 Jahre, gefolgt von 18-21 Monaten „internship“ bevor man eine Arztlizenz erhält. Nach den ersten beiden Studienjahren findet eine große (mündliche, schriftliche und praktische) Prüfung über den gesamten bisher erlernten Stoff statt, vergleichbar mit dem deutschen Physikum. Danach beginnen die klinischen Jahre, welche wie in unseren Tertialen aus einer Mischung von theoretischen Kursen und klinischen Rotation besteht.

## **Ausbildungsstätte:**

Ich verbrachte meine vierwöchige Famulatur auf der Abteilung für Anästhesie im Karolinska Universitetssjukhuset in Solna, dem Universitätskrankenhaus direkt. Mit dieser Auswahl hatte ich großes Glück, denn das Krankenhaus lag nicht nur ca. 15-20 Busminuten von unserer Unterkunft entfernt und war ohne Umsteigen erreichbar, sondern befand sich auch direkt neben dem Universitätscampus, wo der größte Teil unseres Social Programs stattfand, so dass meine Wege zumeist halbwegs kurz waren.

Insgesamt gibt es in Stockholm vier große Krankenhäuser. In jedem dieser Häuser verbrachte auch jemand von uns Incomings sein Praktikum, wobei es viele andere dabei nicht so gut erwischt hatten – die anderen drei Krankenhäuser lagen mindestens 40 Minuten entfernt von unserer Unterkunft und waren deutlich komplizierter zu erreichen.

Nach den Erfahrungen meiner letzten Auslandsfamulatur wählte ich diesmal das Fach Anästhesie, da es sich hier erfahrungsgemäß auch ohne einschlägige Kenntnisse der Landessprache ganz gut durchkommen lässt.

Das Patientengut entsprach hier jenem eines größeren Krankenhauses in einer europäischen Großstadt. Die Abteilung für Anästhesie, der ich zugeteilt war, ist eine große Abteilung, welche nicht nur alle vorhandenen Operationssäle betreut, sondern auch eine Intensivstation mit dem Schwerpunkt Neurologie mit der angeschlossenen Abteilung für hyperbare Intensivmedizin, den unfallchirurgischen Schockraum sowie die anästhesiologische Ambulanz, in der die Prä-Anästhesie-Gespräche durchgeführt wurden. Lediglich die Behandlung von Kindern und die Kinderanästhesie waren einer anderen Abteilung zugeteilt und erfolgten im Astrid Lindgren's children hospital, welches sich jedoch im selben Gebäudekomplex befand.

Das Arbeitsspektrum entsprach jenem einer Anästhesie-Abteilung in einem größeren

Krankenhaus in Österreich.

Als Spezifikum ist die größte Hyperbaric Chamber Europas, mit der Möglichkeit, bis zu zwei intensivpflichtige beatmete Patienten zeitgleich darin zu versorgen sowie die einzige Trauma-Einheit Stockholms zu erwähnen.

Insbesondere letzteres bot die spannende Möglichkeit, einem gut ausgebildeten, eingespielten und erfahrenen Team bei der Behandlung von zwei bis drei schwerverletzten Traumapatienten pro Tag zuzusehen.

Scrubs und weiße Mäntel wurden vom Krankenhaus zur Verfügung gestellt, lediglich Schuhe mussten selbst mitgebracht werden, zusätzliche Ausrüstung war nicht erforderlich. Generell sind die schwedischen Kleidungs Vorschriften um einiges lockerer als die österreichischen, so dass man sich im gesamten Krankenhaus in Scrubs bewegen konnte, welche vom schwedischen Personal beim Wieder-Einschleusen zumeist nicht einmal gewechselt wurde, außerdem war es üblich, auch im OP-Trakt eigenes Schuhwerk zu tragen.

## **Arbeit und Ausbildung:**

Bereits am Tag unserer Ankunft in Stockholm wurden wir im Einführungsvortrag der IFMSA darauf hingewiesen, dass im Rahmen des exchange programms sehr viel Wert auf Ausbildung gelegt wird – und insbesondere die Anwesenheiten in den Krankenhäusern streng kontrolliert würden. So mussten wir uns die Anwesenheit inklusive der geleisteten Stunden an jedem einzelnen Tag von einem Arzt unterschreiben lassen und am Ende jeder Woche bei den IFMSA-Studenten abgeben.

Wie auch im Vorfeld war der Einstieg in die Famulatur von der Austauschorganisation gut durchorganisiert, so dass jeder von uns von einem schwedischen Studenten abgeholt und direkt an die eigene Abteilung begleitet und dort einem Mentor übergeben wurde. Entgegen aller Erfahrungen in Österreich (und in anderen Ländern) war für jeden Studenten ein persönlicher Mentor vorgesehen, welcher uns am Morgen des ersten Tages „in Empfang“ nahm.

Mein „Hauptmentor“ war Martin, ein Assistenzarzt in der Mitte seiner Ausbildung, welcher zwar (als einer der Wenigen) dem klassischen schwedischen Vorurteil der „Distanziertheit“ entsprach, mit dem ich mich aber sehr gut verstand. Leider fiel genau in die Zeit meiner Famulatur die Haupturlaubszeit in Schweden, so dass Martin nur in zwei von vier Wochen anwesend war – nämlich in der ersten und in der letzten. Da die Schweden generell etwas vorsichtiger sind als die österreichischen Ärzte, war es insbesondere mit diesen häufigen Betreuer-Wechseln schwierig, auch selbst etwas am Patienten zu tun, so dass vor allem Anfangs viel Zeit mit Zusehen verbrachte.

Jeder Tag begann morgens um halb 8 mit der obligatorischen Morgenbesprechung, zu der die ganze Abteilung zusammenkam, um die Fälle aus dem Nachtdienst sowie wichtiges für das Tagesgeschehen zu besprechen. Diese Zusammenkünfte wurden ausnahmslos auf Schwedisch abgehalten, so dass sie für mich keinen Sinn ergaben, da sie aber meist nicht länger als 10 Minuten dauerten und meine Anwesenheit dort erwartet wurde, nahm ich zumeist teil. Der Arbeitstag dauert dann meist bis 16/17.00 Uhr und es wurde durchaus erwartet, auch so lange zu bleiben wie die hier tätigen ÄrztInnen.

Die Zeit mit Martin verbrachte ich im „generellen“ OP-Trakt, und begleitet meist ihn in zu den Narkosen, für die er eingeteilt war. Anfangs durfte ich bei der Ein- und Ausleitung nur zusehen – nach einiger Zeit gelang es mir dann doch, mich so weit zu beweisen, dass ich auch die nötigen Zugänge legen durfte sowie ab und an einfache Intubationen übernehmen. Großer Wert wurde

auch auf das korrekte Erlernen und häufige Üben der Maskenbeatmung gelegt.

Da während der Narkose selbst die Anästhesie-Schwester die Betreuung des Patienten übernahmen, blieb zwischen den Ein- und Ausleitungen immer viel Zeit zur Besprechung von Fällen, dem Beiwohnen von Patientenversorgungen im Schockraum, der ausführlichen Besprechung von theoretischen Grundlagen und auch dem Üben im abteilungseigenen Skills-Lab. Die Schweden legen sehr viel Wert auf Lehre und vor allem auch auf die ausführliche Vorbereitung von praktischen Tätigkeiten, so dass ich jeden Skill (Intubation, arteriellen Zugang, Liquorpunktion/Spinalanästhesie) zunächst ausführlich unter Anleitung an Dummies übte, bevor ich dann an den Patienten gelassen wurde. Diese Vorgehensweise war für mich anfangs etwas mühsam, da ich ja doch schon praktische Erfahrung in der Anästhesie mitbrachte – ist aber prinzipiell natürlich großartig für die Ausbildung von JungärztlInnen und die Patientensicherheit.

Eine der anderen beiden Wochen verbrachte ich auf der neurologischen Intensivstation, wo sich der Professor der Station persönlich meiner annahm. Hier gab es zwar (abgesehen von der ein oder anderen Liquorpunktion) kaum etwas Praktisches zu tun, dafür genoss ich täglich ausführlichen Einzelunterricht und Bed side teaching vom Feinsten.

Generell war die Famulatur vielleicht nicht jene mit dem meisten Erfahrungsgewinn in praktischen Tätigkeiten, jedoch habe ich mich noch nie in einem Praktikum so gut betreut und aufgehoben gefühlt wie auf dieser Abteilung. Die schwedischen Ärzte waren durch die Bank bemüht, mir so viel wie möglich zu zeigen und beizubringen, ich wurde keine Minute lang ignoriert oder irgendwo wortlos stehen gelassen, wie es uns aus so manchen österreichischen Krankenhäusern ja bestens bekannt ist. Auch auf sprachlicher Ebene waren alle Beteiligten bemüht, die Kommunikation wann immer möglich auf Englisch zu führen, zum Teil (insbesondere auf der Intensivstation) wurden ganze Visiten und Besprechungen meinetwegen auf Englisch gehalten. An theoretischem Wissen und physiologischen Grundlagen der Anästhesie habe ich in diesen vier Wochen (in vielen Stunden „Einzelunterricht“) sicher mehr gelernt, als in 6 Jahren Studium.

Generell habe ich auch das gesamte Arbeitsklima in schwedischen Krankenhäusern als sehr positiv erlebt. So wird z.B. so großen Wert darauf gelegt, dass Jeder (Pflege und ärztliches Personal) sowohl vormittags als auch nachmittags die Möglichkeit zu einer fika (der für die Schweden fast so wichtigen Kaffeepause wie der Tea Time für die Engländer) bekommt, dass außen an den OP-Türen Symbole angebracht sind, an denen ablesbar ist, ob die Mannschaft bereits ihre fika für diesen Halbtage hatte, um dem Rest der Belegschaft mitzuteilen, ob noch eine Ablöse nötig ist.

## **Wohnen und Essen:**

Die Unterbringung aller Austauschstudenten erfolgte im Studentenwohnheim „Pax“, welches aus vier Gebäuden besteht. Hier stand jedem von uns ein eigenes Zimmer mit ca. 18m<sup>2</sup> und eigenem Bad mit Dusche/WC zur Verfügung. In jedem Stockwerk gibt es eine Gemeinschaftsküche, welche hinsichtlich Geschirrs unterschiedlich gut ausgestattet waren, einen Herd, Backrohr, Mikrowelle und Wasserkocher gab es überall, so dass wir zahlreiche Abende mit gemeinsamem Kochen oder gemütlichem Zusammensitzen verbrachten. Das Studentenheim liegt keine 300m von der nächsten U-Bahn Station (Västra Skogen) entfernt, ein kleiner Supermarkt und eine Trafik/Bäckerei befinden sich ebenfalls dort. Das Karolinska Universitätskrankenhaus und der Uni-Campus, an dem der Großteil des Social Programs stattfand, ist direkt mit dem Bus zu erreichen, die Fahrzeit beträgt ca. 15-20 Minuten. In unmittelbarer Umgebung des Studentenheims befindet sich ein Sportplatz mit Basketballkörben,

der vor allem von unseren „Burschen“ regelmäßig genützt wurde. Auch der Zugang zu einem der zahlreichen Stockholmer Seen ist in ca. 10 Minuten zu Fuß zu erreichen (einfach den „Hügel“ hinter dem Studentenheim bergab), die Umgebung am Seeufer lädt zum Spaziergehen oder Laufen, und in schöneren Sommern sicher auch zum Schwimmen und Grillen (befestigte Grillstellen vor Ort) ein.

Da die Zimmer in Pax sehr viel Platz boten und manche von uns sogar eine zweite Matratze in ihrem Zimmer hatten, waren auch tageweise Besuche (mit Nächtigung) von FreundInnen aus der Heimat kein Problem.

Hinsichtlich des Essens war die Zurverfügungstellung des Mittagessens für uns Austauschstudierende je nach Krankenhaus unterschiedlich geregelt, es wurden entweder Gutscheine für die jeweilige Krankenhaus-Kantine oder Bargeld zum eigenen Einkaufen eines Mittagessens zur Verfügung gestellt. In meinem Fall erfolgte die Verköstigung direkt in der Krankenhauskantine, die täglich ein sehr reichhaltiges Buffet (all you can eat) mit viel frischem Salat und Gemüse zur Verfügung stellte, so dass oft auch die Mitnahme einer zweiten Portion für das Abendessen möglich war. Da insbesondere auswärts Essen (mit Ausnahme preisgünstiger Mittagsmenüs) in Schweden sehr teuer ist (Hauptgericht ab 20€), haben wir abends hauptsächlich in unserem Quartier selbst gekocht bzw. irgendwo in der Stadt gepicknickt (eine klassisch schwedische Art der Nahrungsaufnahme übrigens ☺)

Hinsichtlich Getränke gilt in Schweden das staatliche Monopol des Alkoholverkaufes, diesen gibt es nur im „Systembolaget“ zu kaufen (ausgenommen Leichtbier bis 3,5%).

## **Finanzielles:**

Schweden ist, wie alle skandinavischen Länder, generell ein ganzes Stück teurer als Österreich, aber günstiger als Norwegen und Dänemark. Insbesondere Essen gehen (v.a. abends, mittags gibt es oft günstige Menüangebote) ist empfindlich teuer. Auf Grund der hohen Steuern sind auch alkoholische Getränke deutlich teurer als bei uns.

Schweden ist nicht Teil der Währungsunion, die Bezahlung erfolgt mit schwedischen Kronen (SEK), der Umrechnungskurs liegt derzeit ca. bei 1:9 (€:SEK).

Jugendherbergen und Hostels haben in Schweden einen sehr hohen Standard, so dass zumeist sorglos auch die günstigste Unterkunft gebucht werden kann. Die Preise liegen dafür zum Teil (insbesondere in großen Städten und während der Hochsaison) deutlich über dem Niveau, das man aus anderen Ländern gewohnt ist – für ein gemischtes Mehrbettzimmer ohne Frühstück und mit Bad/WC am Gang haben wir regelmäßig an die 35€ pro Person und Nacht bezahlt.

Für all diejenigen, die vorhaben, sich auch in der schwedischen „Wildnis“ herumzutreiben und dabei den Service diverser „Berghütten“ zu nützen, kann eine STF-Mitgliedschaft (entspricht sinngemäß dem österr. Alpenverein o.Ä.) Sinn machen, diese hat im Jahr 2015 150 SEK (ca. 17€) für unter 26-Jährige gekostet, und verschafft nicht nur Ermäßigungen bei allen STF-Einrichtungen, sondern entspricht auch einem „Hostelling international“-Ausweis.

Da in Schweden das Jedermannsrecht (allemannsrätt) gilt, welches unter anderem das Übernachten im Zelt für zumindest eine Nacht auf jedem unkultivierten Land erlaubt, sei Abenteuerlustigen, die ihren Schweden-Aufenthalt auch zum Reisen nützen möchten, unbedingt die Mitnahme eines Zeltes empfohlen.

All diejenigen, die auf den Komfort eines Campingplatzes nicht verzichten möchten, erhalten in der Tourist-Info einen entsprechenden Campingplatz-Führer.

Das öffentliche Verkehrssystem ist sehr gut ausgebaut, eine Studentenermäßigung gibt es so gut wie immer. Die Ticketpreise für längere Zugstrecken variieren oft je nach Auslastung, so

dass es Sinn macht, frühzeitig zu buchen. Die Fluglinie SAS bietet preisgünstige Inlandsflüge sowie Flüge in die umliegenden Länder an, auch hier gibt es einen speziellen Jugendtarif. Mietautos sind verhältnismäßig teuer und vor allem während der Hauptreisezeit im Juli in der Region Stockholm oftmals auch ausgebucht, so dass auch hier eine frühzeitige Buchung Sinn machen kann.

Im Zusammenhang mit dem Auto fahren in Schweden muss auch erwähnt werden, dass Schweden für die größte Zahl an Elchen in Europa bekannt ist – was für jeden Autofahrer insbesondere während der Dämmerung und in den Nachtstunden eine große Gefahr darstellen kann. Entgegen der Erwartungen lebt die größte Anzahl an Elchen nicht im Hohen Norden sondern vor allem in Mittelschweden rund um die großen Seen, wo auch uns während eines unserer Ausflüge abends zahlreiche dieser riesigen Tiere auf und neben der Straße begegneten.

Viele Museen bieten einmal in der Woche einen gewissen Zeitraum mit freiem Eintritt an. Das angebotene Social Program vor Ort war bis auf die Teilnahme an der Abschlussveranstaltung kostenlos.

- ✓ **Vorbereitungskosten:** keine speziellen Impfungen erforderlich, Versicherung über ÖH bzw. gängige Kreditkarte ausreichend, kein Visum erforderlich, Flug Wien-Stockholm ca. € 200-250€, Transfer Flughafen – Innenstadt: ca. 10-15€ one-way
- ✓ **Versicherung:** (Rückhol- und Berufshaftpflichtversicherung): keine zusätzliche Versicherung abgeschlossene, Versicherung über ÖH/gängige Kreditkarte ausreichend
- ✓ **Ausgaben im bereisten Land:** Monatsticket öffentlich Verkehrsmittel Stockholm: ca. €90, Ausgaben für Essen (nur Lebensmittel aus dem Supermarkt) ca. €50 pro Woche, schwedische Simkarte + Wertguthaben ca. €20, Ausgaben für Museen, Ausflüge etc. je nach Interesse sehr unterschiedlich

### **Welche Internetadressen empfiehlst Du:**

- ✓ [http://www.kihousing.se/?page\\_id=80](http://www.kihousing.se/?page_id=80) – Homepage der diesjährigen Studentenunterkunft
- ✓ <http://www.visitstockholm.com/en/de/> - Tourismuswebsite der Stadt Stockholm
- ✓ <http://www.citybikes.se> – Citybikes in Stockholm
- ✓ <http://www.swedishtouristassociation.com/> - STF

### **Welche Bücher kannst Du empfehlen:**

- ✓ Antje Ravic Strubel: „Gebrauchsanweisung für Schweden“
- ✓ Veronika Beer: „Ein Jahr in Stockholm“
- ✓ Iwanowski's Schweden – Tipps für individuelle Entdecker
- ✓ Sabine Gorschmann „Südschweden inklusive Stockholm“
- ✓ Dumont Bildatlas „Schweden: Süden – Stockholm“



**Fotos:**



Stadtführung bei typischem Stockholm-Wetter



Princess-Cake-Baking



mit meinem Mentor Martin



Strandidylle in Sandham (Stockholmer Schärengarten)



Cray-Fish-Party



auf dem „Highway“ gegen Norden



Rentier im Garten des Ferienhauses



unsere Exchange-Gruppe



Vorteile des Jedermann-Rechtes





Wandern im Fjäll



zu Fuß durch Lappland



Camping am Polarkreis



die Weite der „Wildnis“



Rauke auf Farö/Gotland



in den Schären der Westküste



Fischerdorf nördlich von Göteborg



## Freier Teil:

Die schwedische IFMSA präsentierte sich bereits im Vorfeld der Famulatur als sehr gut organisiert, so gab es bereits weit vor der Ankunft ausführliche Information-Sheets und jeder von uns Incomings wurde von einem „Buddy“ von der Central train station abgeholt und zum Quartier begleitet. Mein persönlicher „Buddy“ war leider alles andere als engagiert, so dass in diesem Fall der einzige Kontakt bei der Abholung blieb. Viele andere der Incomings hatten aber durchaus motivierte Begleiter, so dass ein reger Austausch und zahlreiche gemeinsame Unternehmungen entstanden.

An drei von vier Wochenenden sowie an 1-3 Tagen unter der Woche wurde von der schwedischen IFMSA außerdem ein Social Program organisiert. Dies war vor allem anfangs ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt, um alle anderen TeilnehmerInnen kennenzulernen, insgesamt ließ aber die Auswahl der Programmpunkte das Kennenlernen des Landes vermissen. So gab es keinen einzigen organisierten Ausflug außerhalb Stockholms und auch die anderen Programmpunkte waren selten mit Sightseeing verbunden, stattdessen gab es Game-Nights, BBQ-Abende, gemeinsames Kuchen-Backen. etc.

Wer also vorhat, möglichst viel von Stockholm und Schweden zu sehen, ist wohl besser damit bedient, sich in seiner Freizeit selbst zu organisieren.

Die schwedischen Studenten waren jederzeit bereit, uns mit Tipps und Tricks diesbezüglich zur Seite zu stehen, manch einer begleitete uns auch bei einer unserer Erkundungstouren. Eines der Wochenenden verbrachten wir schlussendlich sogar in einem Ferienhaus von einem der schwedischen Studenten in einem schwedischen Skigebiet an der norwegischen Grenze, welches uns seine Familie kostenlos zur Verfügung stellte. Trotz fehlendem Schnee und Regenwetter genossen wir Sauna, Outdoor-Jacuzzi, Luxus-Küche und das Wandern im Fjäll und beobachteten die Rentiere vor dem Haus.

Stockholm ist ein guter Ausgangspunkt für zahlreiche Erkundungen in Mittelschweden und auch in die umliegenden nordischen Länder, so dass die meisten von uns eigentlich jedes Wochenende unterwegs waren. Sowohl Helsinki (mit der Fähre) als auch Oslo (Zug oder Flug) lassen sich von Stockholm aus an einem Wochenende wunderbar besuchen, und natürlich auch die anderen größeren Städte Schwedens (wie z.B. Göteborg) oder eines der zahlreichen, schön gelegenen Schlösser rund um Stockholm (Mariefred, Drottningholm,..) und auch die Schärenwelt vor Stockholm (nicht verpassen! insbesondere Sandham hat uns besonders gut gefallen) bieten sich für einen Besuch an.

Entgegen allen Erfahrungsberichten meiner VorgängerInnen und auch entgegen der meisten Wetterprognosen in Reiseführern und Co hatten wir mit dem schwedischen Sommer in diesem Jahr leider großes Pech – und 3,5 von 4 Wochen waren geprägt von Bewölkung, Regen und Temperaturen um die 15°C. Obwohl dies für einen Sonnenliebhaber wie mich mitten im Hochsommer zeitweise doch schwer zu ertragen war, wurde es in einer Gruppe mit 41 (!) exchange students aus aller Welt nie langweilig – es gab immer jemanden, um etwas zu unternehmen, Sightseeing zu betreiben oder es sich einfach nur zu Hause gemütlich zu machen.

Da ich an meine Famulatur noch weitere drei Woche angehängt habe, um Schweden zu bereisen, hatte ich das Glück, sowohl Stockholm als auch den Rest von Mittelschweden auch noch von einer ganz anderen Seite kennenzulernen (in diesem Fall nämlich auch bei sommerlichem Wetter) und kann nur sagen: sowohl diese Stadt mit ihrem vielen Wasser, den wunderschönen Häusern und riesigen Grünzonen und dem vorgelagerten Schärenparadies als auch der Rest des Landes, der oft wie direkt aus einem Bilderbuch

entsprungen wirkt, sind ein Traum! Auch bei Schönwetter darf man sich keine Temperaturen jenseits der 30°C erwarten, aber es war doch immer wieder warm genug, um auch im Bikini in der Sonne zu liegen. Nur der Sprung ins kühle Nass blieb den ganzen Sommer über eine wirklich erfrischende Abkühlung, erreichen doch weder Ostsee noch die Nordsee kaum 20°C im Sommer. Auch fanden sich in allen Meeresgewässern sehr zu unserer Verwunderung bei diesen Wassertemperaturen zahlreiche Quallen, so dass allen Wasserratten wohl eher das Baden in einem der zahlreichen schwedischen Seen empfohlen werden kann.

Meine Reisezeit im Anschluss an die Famulatur nutzte ich, um mir möglichst viel des Landes anzusehen. So nahmen wir einen Inlandsflug nach Kiruna und verbrachten 4 Tage in der unberührten Natur von Schwedisch-Lappland und wanderten mit Nächtigung in der „Wildnis“ im Zelt von Nikkaluokta bis zum Fuße des Kebnekaise, des höchsten Berges Schwedens – ein einmaliges Erlebnis! Weiter ging es nach der Rückkehr nach Stockholm mit der Fähre bis nach Gotland, wo wir mit Miet-Fahrrad und Zelt vor allem den Norden der Insel und Farö unsicher machten – auch einen Besuch in der Mittelalterhauptstadt Visby (mit Nächtigung in der Jugendherberge im ehemaligen Gefängnis) darf man nicht verpassen. Zu guter Letzt stand eine Tour mit dem Mietauto durch Mittelschweden auf dem Programm: vorbei an den großen Seen bis nach Göteborg, in die Schären an der Westküste und in den Süden bis nach Malmö, von wo aus es dann über die Öresund-Brücke nach Kopenhagen ging, von wo aus wir nach zweitägigem Stadt-erkunden die Heimreise antraten.

Da alle schwedischen ArbeitnehmerInnen im Zeitraum von Juni-Anfang/Mitte Juli gesetzlichen Anspruch auf 3 Wochen Urlaub am Stück haben, fällt in diese Zeit auch die klassische Hochsaison in Schweden, welche durch zum Teil empfindlich teurere Preise bei Unterkünften aber auch öffentlichem Verkehr (v.a. Zug- und Fährtickets) gekennzeichnet ist. In meinem Fall hat die Famulatur allerdings bis ca. 10. August gedauert, so dass wir bei unserer Reise hinterher von den niedrigeren Preisen und vor allem auch der deutlich geringeren Dichte an Reisenden profitiert haben.

Da die Famulatur selbst doch viel Zeit in Anspruch nahm, kann ich jedem nur empfehlen, entweder vor oder nach dem Beginn der Famulatur noch ausreichend Zeit zur Entdeckung dieses wunderschönen Landes einzuplanen. Die schwedische Austauschorganisation hat dem bereits Rechnung getragen und bot die Möglichkeit, bereits einige Tage vor dem Famulatur-Start die Unterkunft zu beziehen und auch einige Tage nach dem Ende der Famulatur zu bleiben.