

Erfahrungsbericht Auslandspraktikum Stockholm 2014

Karolinska Institutet, Stockholm, Schweden



Entscheidung

Nach einer Urlaubsreise, die mich von der norwegischen Küste nordwärts und letztendlich nach Stockholm führte, war mein Interesse, einmal längere Zeit in einem der nordischen Länder zu verbringen, geweckt. Noch immer fasziniert von der herzlichen Art, der schwedischen "sing-sang" Sprache, der grossen Hilfsbereitschaft der oft als distanziert bezeichneten Schweden und der atemberaubend schönen Natur des Nordens, war meine Begeisterung natürlich gross, als ich einige Jahre später feststellte, dass die ZHAW Austauschpraktika in Stockholm anbot. Ich musste nicht lange darüber nachdenken und beschloss, mich für einen Praktikumsplatz zu bewerben.

Ankunft

Um etwas Zeit zu haben, mich in Schweden einzufinden, die öffentlichen Verkehrsmittel kennen zu lernen, noch einige schöne Ferientage zu verbringen und alles Organisatorische zu erledigen, nahm ich einen Flug, der eine Woche vor meinem Praktikumsbeginn am Flughafen von Arlanda ankam. Bequemerweise bietet das Karolinska Institutet Housing (Wohnangebote für Austauschstudenten) einen Pick-up Service an, der Neuankömmlinge ab dem Hauptbahnhof Stockholm zur entsprechenden Studentenunterkunft bringt. So fand ich mein Studentenzimmer ohne Komplikationen und Verirrungen, wurde in das Stockholmer Verkehrsnetz eingeführt und erhielt erste Tipps, was unbedingt auf die "to do-list for Stockholm" gehört.

Eindrücke

Beeindruckt von der Stadt, die – umgeben von Wasser – bei Sonnenschein ihre ganze Schönheit entfaltet, erlebte ich einen wunderschönen Herbst und einen eher dunklen und sonnenarmen Winter in Stockholm.

Die Wochenenden und Feierabende müssen unbedingt genutzt werden, um Ausflüge auf die Schäreninseln, in die Natur (beispielsweise Spaziergang in der Umgebung Nacka mit Saunabesuch in Hellasgarden), die verschiedenen stadtnahen Parks, umliegende Städtchen (Uppsala, Sigtuna) zu unternehmen.

Ein Muss ist es auch die "Fika-Kultur" (fika = ungefähr Kaffeepause) auszukosten. Ein leckerer "Kannelbulle" (Zimtschnecke) mit Kaffee kann man in jedem Café von morgens bis abends geniessen, denn für Fika ist immer die richtige Zeit.

Das im Vergleich zur Schweiz riesige Angebot an Bars mit Livemusik ist ebenfalls ein grosser Pluspunkt von Stockholm. Die saftigen Preise für "Öl" (Bier) sorgen dafür, dass die Trinklust im gesunden Bereich verbleibt.

Studentenwohnheim

Das Studentenwohnheim, in welchem ich während der rund 3.5 Monate des Austauschpraktikums wohnte, lag auf der Insel Södermalm, welche als "SOFO" bezeichnet wird. Die Lage des etwas in die Jahre gekommenen und ringhörigen Gebäudes ist toll. 5 Minuten Gehweg und man befindet sich am Astaviken, der mit einem kleinen Park zum Picknicken, mit dem Hälsan-Steg zum Joggen und mit einem kleinen Strand sogar zum Baden einlädt.



Arbeitsleben

Doch nun noch zu den Eindrücken aus dem Arbeitsleben als Physiotherapeut in Schweden. In meiner Zeit in Stockholm konnte ich an vier verschiedenen Orten Einsicht in den Alltag oder Arbeitsbereich eines Physiotherapeuten in Schweden bekommen.

Die ersten 6 Wochen, die ich im Fachbereich "ambulante Sport- und Orthopädie" im Karolinska Sjukhuset in Huddinge verbrachte, waren recht eindrücklich. Im Vergleich zu uns Schweizer Therapeuten wird sehr wenig mit manueller hands-on Therapie gearbeitet. Nach einer gründlichen Anamnese und einem umfangreichen Untersuchung wird vor allem mit vielen aktiv oder passiv unterstützten Automobilisationsübungen oder Kräftigungsübungen therapiert. Selbst bei einem "normalen" Orthopädie-Patienten kann man 45-60 Minuten Therapie-Zeit in Anspruch nehmen. Sind die Patienten bereits recht eigenständig und brauchen weniger Trainingsanleitung, bucht man einfach einige Patienten zur gleichen Zeit und rotiert dann im grosszügigen Trainingsraum vom einen zum andern, um Korrekturen oder Veränderungen am Programm vorzunehmen. Weitere 2 Wochen habe ich sowohl bei einer Therapeutin, die hauptsächlich Gruppentherapien anbietet, und einem Therapeuten mit einer Privatpraxis mit Hauptfokus "Schmerz und Sportverletzungen" verbracht. Der letzte Einsatzort war dann wieder im Karolinska Sjukhuset in Huddinge, nun jedoch auf einer speziellen Ausbildungs-Station im Akutbereich. Das gesamte Fachpersonal ist noch in der Ausbildung (diplomiertes Fachpersonal war zur Aufsicht und bei Unsicherheiten als Ansprechpersonen natürlich vorhanden). Die Erfahrung, die ich in dieser Zeit machen konnte, sowohl in der interdisziplinären Zusammenarbeit als auch im Lernen darüber, was andere können/ lernen/ über die anderen Berufsfelder (Ergo, Physio, Pflege, Ärzte) wissen, empfand ich als sehr wertvoll.

Fazit

Aufgrund der Sprachbarriere (Englisch muss klar sitzen und einige Kenntnisse in Schwedisch lohnen sich auf jeden Fall) und da es für die schwedischen Ausbilder schwierig einzuschätzen ist, welche Fähigkeiten wir Austauschstudenten mitbringen,

arbeitet man als Austauschstudent deutlich weniger eigenständig am Patienten, als wir das von unseren Praktika in der Schweiz gewohnt sind. Trotzdem kann man sich physiotherapeutisch weiterentwickeln. Sei es in der Trainingslehre, die häufig angewandt wird, oder nur darin, offen zu bleiben für andere Ansätze oder Betrachtungsweisen von bestimmten Problematiken.

Sowohl aufgrund der unglaublich tollen Stadt mit unzähligen Möglichkeiten, der kulturellen Erfahrungen, aber auch aus physiotherapeutischer Sicht, würde ich ein ZMC in Stockholm auf jeden Fall weiterempfehlen.