

# **Erfahrungsbericht über ein Praxissemester in Stockholm, Schweden im Unternehmen „Fountain House Stockholm“, angeleitet von der Hochschule für Soziales „Ersta Sköndal Högskola“.**

Von einem Student der „Hochschule für angewandte Wissenschaften München – Fakultät 11“

## **1. Vorbereitung**

Vor meiner Reise stand die Überlegung, wo ich mein Praxissemester machen möchte, in Deutschland oder im Ausland. Die Entscheidung, ein halbes Jahr in Schweden zu verbringen, fiel jedoch bald, da mich das skandinavische Land sehr interessierte und Erfahrungen im Ausland, im Lebenslauf, gern gesehen sind.

Ich hatte mir schon früher überlegt, im Ausland zu studieren oder wenigstens ein Semester in einem anderen Land zu verbringen, habe dies aber aus finanziellen und persönlichen Gründen erstmal außer Acht gelassen. Da jedoch das Praxissemester meiner Hochschule an stand, war für mich klar: jetzt, oder nie! Somit fing ich an, mir klar zu machen, wohin es mich zieht, was ich vergleichen möchte und wo es mir am Ende am meisten für meine Zukunft bringen würde. Es ergaben sich in dieser Zeit einige Gespräche mit Kommilitonen über das Land Schweden und dessen als vorbildlich gerühmtes Soziales System – damit war meine Aufmerksamkeit, mein Interesse und meine Neugier für dieses Land geweckt. Nach weiteren gezielten Unterhaltungen mit Freunden, Dozenten und Studenten wurde mir der Name einer ehemaligen Studentin der Hochschule, an der ich studiere, genannt, die ihr Praktikum in Schweden absolviert hatte. Schon bald, im Februar 2014, trafen wir uns. Sie war es, die mir noch viel mehr über das Land und ihre Erfahrungen dort erzählte, und mir mehr Informationen über ihre damalige Praktikumsstelle gab. Ihr hatte es vor ungefähr zwei Jahren sehr gut in Stockholm und im „Fountain House“ gefallen. Auch bekam ich von ihr wertvolle Kontakt-Adressen. Ich hatte also nun meine Kontaktpersonen, die mich anleiten konnten, sowohl für die schwedische Hochschule als auch für die Praktikumsstelle und ich hatte die Adresse eines Studentenwohnheims in Sköndal, einem Vorort von Stockholm. Prompt schrieb ich alle Damen und Herren der neu erworbenen Adressen an mit der Anfrage, ob sie noch Studenten für das kommende Wintersemester 2014/2015 aufnehmen würden. Es kamen relativ zügig positive Antworten auf meine Fragen und so geriet alles ins Laufen. Ich wollte auch erfahren, ob ich für die Zeit meines Praktikums ein Einkommen bekommen würde. Leider war dies nicht der Fall – wie es in Schweden so üblich ist. Nach weiterem Forschen stieß ich auf das „Erasmus-Programm“, das Bildungsprogramm der EU für den Hochschulbereich, das Studenten mit Stipendiaten im Ausland unterstützt. Ich war froh und erleichtert und hatte sogleich nach, was ich zur Genehmigung eines halbjährigen Aufenthaltes in Schweden einreichen müsste. Bald schon organisierte ich alle geforderten Dokumente für die ausländische Hochschule sowie für meine Fachhochschule in München, besorgte die geforderten Unterlagen für das „Erasmus-Programm“ und nach zwei Wochen verschickte ich dies alles.

Auch wenn meine Kontaktpersonen erklärten, dass Englisch als Fremdsprache zur Verständigung in Schweden ausreichen würde, belegte ich zeitgleich einen Grundkurs in Schwedisch an der Münchner Volkshochschule. Ich hatte ja noch ein paar Wochen Zeit, diese für mich neue, interessante Sprache einzuüben. Ich war der Meinung, ein paar Worte Schwedisch vorab zu lernen, würde gut ankommen und mir im Land weiter helfen. Ich sollte auch Recht behalten...

## **2. Die Unterkunft**

Meine Unterkunft im Ausland war leicht zu organisieren, weil diese zur Hochschule, der „Ersta Sköndal Högskola“, gehört und von ihr verwaltet wird. Innerhalb von zwei Wochen wurde mir eine kleine Einzimmerwohnung zugeteilt und zugesichert. Des Weiteren bekam ich allerhand schriftliches Material zugesandt, das mich aufs Größte vorbereiten sollte. Dieses beinhalteten Pläne für Bus- und Bahnverkehr, nahegelegene Einkaufsmöglichkeiten, die Höhe der Miete und auch die Informationen, wo und wie ich meinen Schlüssel zur Wohnung erhalten sollte. Die Wohnung befindet sich in Sköndal, einer Stadt südlich Stockholms, etwa 15 Minuten mit dem Bus entfernt. Diese Unterbringung liegt im Studentenwohnheim auf dem Campus der Hochschule, was sie für mich sehr attraktiv machte. Diese speziell für Studenten der Hochschule München reservierte Wohnung hat als einzige im Gang eine eigene Dusche. Die Küche teilte ich mit anderen Bewohnern, was, wie ich erfuhr, typisch schwedisch ist. Alles in allem war das Zimmer sehr klein und sehr einfach, aber ich möchte mich nicht beschweren, weil die Miete für schwedische Verhältnisse günstig war: 330 Euro kostete sie monatlich.

## **3. Praktikum**

So, nun zu meinem Praktikum. Das „Fountain House Stockholm“ liegt unweit des Zentrums von Stockholm im Süden. Es ist eine Begegnungsstätte, die von seinen Mitgliedern und wenigen Angestellten geführt wird. Die Mitgliedschaft ist kostenlos, jedoch muss für das Mittagessen und für den Kaffee eine kleine Summe gezahlt werden. Die Mitglieder dieses Hauses haben alle den Hintergrund einer psychischen Erkrankung, welches das einzige Aufnahmekriterium darstellt. Sie bestreiten Seite an Seite alle täglich anfallenden Aufgaben. Das Besondere dort ist, dass alle Menschen dort als gleich angesehen werden, es gibt keine Vorurteile, keine Hierarchie. Zudem ist das Haus auch in zwei Abteilungen aufgeteilt, das Büro und die Küche. Im Büro werden Aufgaben wahrgenommen wie Postholen und Bearbeiten, die Spendenbeantragung, die Rezeption oder das Aktualisieren der sozialen Netzwerke und der „Fountain House“-Webseite. Die Mitglieder der Küche hingegen kochen nicht nur für die rund 50 Mitglieder und Besucher am Tag, sondern backen auch für spezielle Ereignisse im Haus. Ebenfalls kümmert sich das Küchenpersonal um die Wäsche und putzt auch das Haus. In jeder Abteilung gibt es zwei bis drei Angestellte, Sozialarbeiter, die unterstützend mitwirken und somit keine höhere Stellung einnehmen als die Mitglieder des Hauses. Alle Aufgaben sind so konzipiert, dass jeder sie schaffen kann, aber viel wichtiger ist, dass kaum Aufgaben alleine bewältigt werden können. Das bedeutet, dass die Umsetzung nur miteinander

geschehen kann: Die Mitglieder brauchen die Angestellten und die Angestellten brauchen die Mitglieder. Die Öffnungszeiten sind festgesetzt von Montag bis Freitag von 08.30 bis 16.00 Uhr und sonntags von 12.00 bis 15.00 Uhr.

Als ich im Haus ankam wurde ich so offen und warmherzig empfangen, wie ich es sonst nur zu Hause erlebt habe. Ich hatte sofort den Eindruck, hier sind keine kranken Patienten, nein hier sind Menschen, um zu arbeiten, sich auszutauschen und zu lachen. Genau das sind auch die Prinzipien des Hauses. Mitglieder sind jederzeit willkommen, werden gebraucht, sind gewollt und auch akzeptiert. Ich hatte das Vergnügen in meinen 22 Wochen, beide Abteilungen kennen lernen zu dürfen und ebenfalls mitwirken zu können. Die erste Zeit war ich im Büro tätig. Gleich am Anfang wurde ich von meinen Betreuern empfangen und vorgestellt. Danach erfuhr ich, dass jeden Tag zwei Einheitstreffen abgehalten werden, in denen alle Aufgaben auf einem Whiteboard aufgeschrieben wurden. Die Mitglieder konnten sich, einer nach dem anderen, aussuchen, welche Aufgaben sie erledigen wollten. Auch ich wurde gleich mit eingebunden und durfte wählen, welchen „Job“ ich machen wollte. Natürlich wurde es mir in englischer Übersetzung mitgeteilt, denn normalerweise wurde dort in Schwedisch geschrieben. Jedoch waren alle erfreut, dass ich schon einige Worte und Sätze sprechen und verstehen konnte.

Das ganze Praktikum über, vom ersten September bis zum achten Februar des nächsten Jahres, durfte ich bei allen Tätigkeiten des Büros mitmachen. Ich holte die Post, gemeinsam mit Mitgliedern, erneuerte die Homepage zu zweit, saß in der Rezeption, unterhielt mich mit meinem Partner nebenbei und war unterwegs in andere soziale Einrichtungen, um Informationen über das „Fountain House Stockholm“ zu verbreiten. Ich war nie alleine bei einer Aufgabe, das war auch Sinn und Zweck, denn im „Fountain House“ geht es in der Majorität darum, Freundschaften aufzubauen und den Leuten zu zeigen, dass sie wie normale Menschen behandelt werden. Denn diesen Frauen und Männern wurde früher immer gesagt, sie könnten, bedingt durch ihre Krankheit, ihr Leben nicht mehr leben, oder sie haben sich selbst von der Außenwelt ausgeschlossen aufgrund von Depressionen. Das „Fountain House“ stellt dies auf den Kopf. Alle Aktivitäten sind - wie oben erwähnt - dazu da, Freundschaften zu entwickeln. Jedoch keine sexuellen unter Angestellten und Mitgliedern, weil es zu maßgeblichen Problemen führen könnte. Es gab jedoch für mich keinerlei Probleme hiermit.

In der Küche war der Tagesablauf derselbe und auch hier wurden zwei Meetings pro Tag abgehalten. Ich wurde ebenfalls in alle Prozesse eingebunden und durfte einige Mahlzeiten nach meinen Lieblingsrezepten kochen, zum Beispiel mein selbstkreatives vegetarisches Curry. Es schmeckte allen sehr gut, was mich freute. Im Kochbereich ging es entschieden leichter, zu zweit zu arbeiten, da die Küche ein begrenzter Raum ist und nicht aus mehreren Zimmern besteht wie das Büro. Alles in allem kam ich mit den herzlichen Menschen, den Angestellten sowie den Mitgliedern außerordentlich gut zurecht, was sich nur positiv auf mich, meine Motivation und auf mein Gemüt auswirkte.

Es gab ebenfalls Supervisionen für Praktikanten, welche ich sehr schätzte, denn Reflektieren über sich und seine „Taten“ ist auch in der Sozialen Arbeit sehr wichtig. Die Supervisionen fanden wöchentlich zu einem festgelegten Zeitpunkt statt. Sie halfen mir sehr, sowohl in meiner professionellen als auch eigenen Rolle zu entwickeln und gaben mir das nötige Feedback für meine zu Berichte, die ich für die schwedische Hochschule anfertigen musste.

Übrigens bestand die Begleitung der „Ersta Sköndal Högskola“ auch darin, dass sie ein monatliches Training in Supervision anbot. Die Studenten mussten sich gegenseitig interviewen und sich ebenfalls gegenseitig einer Supervision unterziehen. Später wurden diese Videoaufnahmen dann von einem Lehrer ausgewertet. Ich konnte viermal an einem solchen äußerst lehrreichen Training teilnehmen.

#### **4. Alltag und Freizeit**

Was die Freizeit und den Alltag angeht bietet Stockholm Unmengen an Möglichkeiten. Die schwedische Hauptstadt besitzt viele sehr interessante Museen, von denen ich die für mich am interessantesten besucht habe. Das wohl bekannteste ist das Vasa Museum, das ein uraltes, restauriertes Schiff ausstellt. Die Eintritte sind für Studenten ermäßigt.

Aber auch das Nachtleben ist sehr interessant. Es gibt sehr viele Kneipen mit Livemusik und Discos. Die wunderschöne Natur, die Schweden auszeichnet, konnte ich nur bedingt erleben, weil ich im Wintersemester meine Zeit dort verbrachte und es sehr schnell dunkel wird. Es war die meiste Zeit nur von 9 Uhr vormittags bis 14 Uhr hell. Allerdings gingen wir im Herbst mit den Mitgliedern des „Fountain House“ zweimal zum Pilzesammeln in Wälder in der Umgebung Stockholms.

Für Leute, die gerne zelten, gibt es einige sehr schöne Plätze, und das sogenannte „Jedermanns-Recht“ hilft dabei, dort zu campieren, Dieses besagt, dass man für einen Tag zelten kann, wo man will. Danach muss man weiterziehen.

Dafür war ich aber zum Beispiel auf drei Konzerten und auf einer großen Messe in wohl einem der bekanntesten Gebäude in Stockholm, „Globen“. Dies ist ein riesiges Gebäude in Form einer Kugel, in der regelmäßig Messen, Konzerte oder andere Veranstaltungen stattfinden. Dies war ein tolles Erlebnis, da ich noch nie zuvor so etwas gesehen hatte, und die Akustik im „Globen“ war atemberaubend.

Wichtig ist auch zu erwähnen, dass Schweden im Vergleich zu Deutschland teurer ist, in meinen Augen sogar wesentlich. Die Unterhaltskosten sind sehr hoch, um Zahlen zu nennen, würde ich mit 20 Prozent mehr Ausgaben rechnen. Als Student schluckt man da mal schon, wenn die Tiefkühlpizza vier Euro kostet. Aber nicht nur Tiefkühlwaren sind teuer, sondern auch Fleisch. 10 Euro bezahlt man für das halbe Kilo Hackfleisch, um nur ein Beispiel zu nennen.

Auch Leute, die Alkohol öfter genießen wollen, werden tiefer in die Tasche greifen müssen. In den extra dafür vorgesehenen Läden für Hochprozentiges, was in

Schweden immer über 3,5 Promille ist, kostet der halbe Liter drei Euro. Und in Restaurants bis zu sieben Euro. Auch das Internet, wenn auch einer der schnellsten der Welt, kostet viel. Wer sich einen 30GB Surfstick kaufen möchte muss 30 Euro dafür auf den Tresen legen. Jedoch gibt es billige Prepaid Handykarten und der Anbieter „comviq“ ist wohl einer der besten. Für monatlich 20 Euro erhält man 2GB Internetflat und freie Telefonie in alle Schwedischen Netze.

Für Bus und Bahn hingegen kann man eine Karte für knapp 50 Euro für einen Monat erwerben. Diese ist dann für das ganze Tarifverbund-Netz in und um Stockholm benutzbar.

Hier will ich noch Tipps hinzufügen, die meiner Meinung nach wichtig waren, die ich im Nachhinein sogar, als elementar ansehe. Wichtig ist, dass man den Flug nach Stockholm, so früh wie möglich bucht, denn es können innerhalb eines Monats die Preise zum „Arlanda Airport – Stockholm“ um das Doppelte steigen. Auch wäre es wichtig, der Besitzer einer Kreditkarte zu sein, da sie in Schweden das am häufigsten benutzte Zahlungsmittel ist. Egal wo, in Restaurants, Bars, Clubs, oder beim Einkaufen, überall kann man diese bequem nutzen sie ist bei den Schweden sogar erwünschter als Bargeld.

## **5. Fazit**

Nun zu meinem Fazit: Abschließend kann ich nur sagen, wer etwas erleben will auch das Geld dafür hat und in die Soziale Richtung studiert, der sollte versuchen, in Schweden, vor allem im „Fountain House Stockholm“ ein Praktikum zu machen. Ich habe die Zeit dort sehr genossen, da man auf eine so menschliche und warmherzige Art und Weise behandelt wird, die nicht nur Leuten mit psychischer Krankheit gut tut. Auch habe ich mich in dieser langen Zeit sehr weiterentwickelt, menschlich, mental sowie professionell. Ich habe durch mein Praktikum – mein erstes in diesem speziellen Bereich – für immer anders über Menschen mit psychischer Krankheit denken gelernt, was ich einfach, aber treffend bezeichnen möchte als wertschätzend.

Beim Ziehen eines Resümees möchte ich anmerken, dass ich die Stockholmer insgesamt zwar als stark selbstkonzentriert, vielleicht sogar verschlossen empfunden habe, sie sich jedoch, sobald man eine Kleinigkeit gemeinsam hat, öffnen. Ich zum Beispiel habe nur in der Messe, die ich oben erwähnte, vier Gleichgesinnte kennen gelernt, mit denen ich regen Kontakt hatte und immer noch habe.

An dieser Stelle sei noch vermerkt, dass ich es sehr bedauert habe, im Studentenwohnheim nicht die Situation vorgefunden zu haben, die ich mir zuvor in den schönsten Farben ausgemalt hatte. Ich dachte, es würden hier immer wieder Treffen mit den anderen Bewohnern zusammen gehen, mal eine gemeinsame Unternehmung, vielleicht auch mal eine fröhliche Party. Aber während meiner sechs Monate Aufenthalt waren die im Hause Anwesenden sich selbst genug. Ich wiederum war somit komplett auf mich gestellt. Ein gelegentlicher Kaffee war möglich, aber mehr auch nicht. Es wunderte mich sehr und ich glaube nicht, dass es an mir gelegen hat, denn ich bin aufgeschlossen und kontaktfreudig, aber sicher

nicht aufdringlich. Schade, es wäre wesentlich kurzweiliger und angenehmer gewesen.

Und dies führt mich zum nächsten, damit zusammenhängenden Punkt: Wer sich für ein schwedisches Praktikum entscheidet, sollte versuchen, in der Hauptstadt untergebracht zu werden, nicht abseits. Denn so außerhalb kann man sich sehr schnell einsam fühlen. Und wenn man lange arbeitet und viel zu schreiben und zu lesen hat, dann bewegt man sich nicht so schnell wieder aus dem Haus heraus, denn man muss, um in Stockholm wieder „ins Leben einzutauchen“ erst mal den Bus nehmen, danach die Bahn, kann also nicht mal schnell zu Fuß seine Ziele erreichen.

Was mir den Aufenthalt leider auch nicht erleichtert hat war die Finsternis und die Kälte. Wer dies nicht gewohnt ist, der sollte sich überlegen, nach Schweden zu gehen. Mit der Kälte hatte ich weniger Probleme, aber die Dunkelheit habe ich unterschätzt. Ich fühlte mich manchmal etwas unmotivierter und müder. Vermutlich macht dies aber mit den richtigen Kontakten und Unternehmungen weniger Probleme. Stockholm ist jedoch eine so schöne Stadt, mit historischen und modernen, neuen Gebäuden, die vieles wettmacht, so dass ich wieder dort hinreisen würde – das nächste Mal aber gemeinsam mit einem Freund und - sicher in den Sommermonaten!