

Erasmus+ Praktikum in Stockholm, Schweden

Erfahrungsbericht zum Auslandspraktikum von April bis Oktober 2022

Die Idee für ein Auslandspraktikum entstand bei mir aus der Motivation heraus gerne das europäische Ausland zu erkunden und zeitgleich erste Berufserfahrung sammeln zu wollen, bevor ich mein Masterstudium an der RUB beende. Ein konkretes Land als Ziel hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht im Blick, weshalb ich mich etwa ein halbes Jahr vor der geplanten Ausreise auf den Karriere-Webseiten mehrerer Bauunternehmen aus dem Bereich Tunnelbau über ausgeschriebene Praktikumsstellen im Ausland informiert und beworben habe. Ich hatte nach dem Bewerbungsprozess die Wahl zwischen zwei Praktikumsstellen, eine in Göteborg und eine in Stockholm. Letzten Endes habe ich mich für das Praktikum beim Citylink Projekt in Stockholm entschieden, da mich diese Baustelle thematisch mehr interessiert hat.

Das Citylink Projekt ist ein Tunnelbauprojekt in Stockholm und das ausführende Unternehmen ist ein Joint Venture bestehend aus den Tunnelbauabteilungen von HOCHTIEF Infrastructure und Implenla. Gebaut wird ein Tunnel mit 13,4 km Länge und einem Durchmesser von 5 m. Der Tunnel wird im maschinellen Vortrieb aufgeföhren. Zusätzlich zum Haupttunnel umfasst das Projekt 6 Ventilationsschächte inklusive Verbindungstunnel zwischen den Schächten und dem Haupttunnel. Die Querschlöße werden im Sprengvortrieb hergestellt, während die Schächte zum Teil gesprengt und zum Teil im Raise-Boring-Verfahren hergestellt werden.

Mit mir waren zeitgleich insgesamt 6 weitere Praktikanten aus Deutschland auf der Baustelle und wir wurden zu Beginn des Praktikums den Verschiedenen Abteilungen der Baustelle zugeteilt. Ein paar von uns haben bei der Vorbereitung für den Bau der Schächte mitgeholfen, wiederum andere waren im technischen Büro tätig und ich bin in die Abteilung der Tunnelbohrmaschine und des Tunnelvortriebs gekommen und habe dort den Bauleitern zugearbeitet, die für den Tunnelvortrieb verantwortlich sind. Darüber hinaus durfte ich auch der Projektleitung bei der Vorbereitung von Nachträgen zuarbeiten und hatte die Möglichkeit eine Woche lang als Vertretung für einen Schichtingenieur in der Nachtschicht einzuspringen. Außerdem habe ich in der Arbeitsvorbereitung und in der Gerätebeschaffung für den Sprengvortrieb der Querschlöße zu den Schächten geholfen. Insgesamt waren meine Tätigkeiten auf der Baustelle sehr vielseitig und ich konnte mich gut im Projekt einbringen. Dadurch, dass wir uns innerhalb der Praktikantengruppe sehr gut verstanden haben, gab es viel Austausch untereinander über unsere Erfahrungen. So habe ich nicht nur mitbekommen, was im Tunnel und während des Vortriebs passiert, sondern auch was zeitgleich in den anderen Bauabschnitten geschieht. Insgesamt habe ich viel über den Ablauf und das Management einer Tunnelbaustelle gelernt und es war eine schöne Abwechslung das gelernte Wissen von der Universität in der Praxis zur Anwendung zu bringen.

Um eine Unterkunft musste ich mich während der sechs Monate glücklicherweise nicht kümmern, denn die Baustelle organisiert und bezahlt die Unterkunft für alle Angestellten, die für die Arbeit nach Stockholm entsendet wurden. Die Unterkunft selbst war ein Hotel mit Apartmentzimmern und

erinnert etwas an ein Studentenwohnheim für Berufstätige. Die Wohnungen waren entsprechend ähnlich aufgebaut mit einem Zimmer inklusive Küchenzeile und ein zusätzliches Badezimmer. Darüber hinaus befand sich im Erdgeschoss ein Fitnessstudio, das wir mitbenutzen durften. Das einzig schade an der Unterkunft war, dass sie ein gutes Stück außerhalb von Stockholm liegt und es etwa eine Stunde mit öffentlichem Nahverkehr gedauert hat, um nach Stockholm in die Stadt zu kommen. Das hat es unter der Woche erschwert nach der Arbeit etwas in der Stadt zu unternehmen.

Dennoch kam das Freizeitleben während des Praktikums nicht zu kurz. Vor allem an den Wochenenden haben wir als Praktikanten Stockholm und Umgebung gut erkunden können. Die Stadt lässt sich bei längeren Distanzen super mit den Leihfahrrädern von Stockholm eBikes erkunden, die man an Stationen innerhalb der Stadt ausleihen und auch zurückgeben kann. Außerdem ist es wunderschön bei kürzeren Strecken einfach zu Fuß durch die Stadt zu schlendern und die Atmosphäre der Stadt mit ihren vielen alten Gebäuden, den schönen Parks und den Promenaden am Wasser auf sich wirken zu lassen. Dabei sollte man sich nicht entgehen lassen das ein oder andere Café für eine Kaffeepause inklusive Zimtschnecke, in Schweden „Fika“ genannt, aufzusuchen. Wer die Stadt vom Wasser erkunden möchte, für den bietet es sich an die Fähren zu benutzen die mit zum ÖPNV-Netz von Stockholm gehören. Diese legen direkt in der Innenstadt ab und sind einfach zu erreichen. Wer es etwas sportlicher mag, kann sich z.B. bei Kayakomat über deren Webseite rund um die Uhr an verschiedenen Stationen in der Stadt einer und zweier Kayaks sowie Stand-Up-Paddle Boards für einen fairen Preis buchen.

Um in das Nachtleben einzutauchen, empfiehlt sich vor allem der Stadtteil Södermalm. Dort gibt es vergleichsweise günstige Bars (3-4 €/ Bier) wie den „Kloster Pub“, das „Crazy Horse“ oder „Bara Enkelt“, aber auch verschiedene Möglichkeiten in Clubs wie dem „Tädgården“ oder dem „Slakthuset“ feiern zu gehen. Oft gibt es Angebote die einen kostenfreien oder vergünstigten Eintritt in einen Club ermöglichen, wenn man bereits früher als 22 Uhr in den Club geht. Sonst kann es bereits beim Clubeintritt teuer werden. Alternativ ist die Straße Sveavägen mit vielen Bars und Feiernmöglichkeiten zu empfehlen. Dort sind die Preise jedoch etwas teurer als in Södermalm (ca. 5€/ Bier). Für mein Empfinden gehen die Schweden gerne feiern und so kommt man in Clubs und Bars recht einfach in Kontakt und auch ins Gespräch mit ihnen. Oft wurden wir als Gruppe darauf angesprochen, ob wir Deutsch sprechen denn viele Schweden können noch etwas Deutsch aus Schultagen oder waren bereits ein oder mehrmals in Deutschland, so dass dies ein häufiger Gesprächsstart ist und wir öfters darauf angesprochen wurden.

Außerhalb der Stadt gibt es auch einiges zu erkunden. Vor Allem die Schären zwischen Stockholm und der offenen Ostsee sind sehr schön und können zum Teil mit einem Auto oder mit einem Boot aus der Innenstadt erreicht werden. Im direkten Umfeld von Stockholm gibt es auch einige Naturreservoirs, durch die man schön spazieren gehen kann. Manche dieser Reservoirs, wie das Nacka-Reservatet lassen sich gut mit dem ÖPNV erreichen, andere sind leichter mit einem Auto zu erreichen. In den meisten Fällen reicht aber der ÖPNV, da das Netz in Stockholm gut ausgebaut ist. Das SL-Ticket für die Busse und Bahnen kostet ca. 4 € pro Ticket und ist für 75 Minuten im gesamten Stockholmer

Stadtgebiet für alle Verkehrsmittel des ÖPNV gültig. Neben Bussen und der Metro können wie bereits erwähnt auch die Fähren des SL-Netzes benutzt werden.

Leider sind die Preise in Schweden in jeglicher Hinsicht teurer als in Deutschland, was man besonders beim Feiern gehen bemerkt, sobald man alkoholische Getränke bestellt. Aber nicht nur dort, auch im Supermarkt sind die Preise für Lebensmittel deutlich teurer. Dank der Erasmus+ Förderung und auch dank eines Gehalts von Seiten des Unternehmens, habe ich keine Abstriche machen müssen, was Aktivitäten in der Freizeit angeht. Hätte ich jedoch Mietkosten bezahlen müssen wäre das sicherlich anders gewesen, da besonders im Stockholmer Stadtgebiet die Mieten sehr hoch sind. Die Preise sind jedoch noch lange nicht so hoch wie in Norwegen.

Was das Land Schweden angeht und auch die Mentalität der Menschen vor Ort, so kam es mir persönlich vor, dass das Thema Gesundheit und Wohlbefinden der einzelnen Menschen sehr wichtig ist. Insgesamt läuft alles etwas gemütlicher und mit weniger Stress ab als in Deutschland und an vielen Orten gibt es Möglichkeiten Sport im Freien zu machen. Diese etwas entspanntere Lebenseinstellung und dass man sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lässt, habe ich als sehr angenehm empfunden. Die vielen Fitnessangebote aber auch die Beobachtung, dass sich die Schweden sehr gerne schick kleiden hat bei mir den Eindruck erweckt, dass den Menschen vor Ort ein gutes Aussehen und ihre Präsentation nach außen hin sehr wichtig ist.

Alles in Allem hatte ich ein sehr gutes Praktikum in Stockholm, aus dem ich mit vielen schönen Erfahrungen und Erinnerungen zurück nach Deutschland gekommen bin. Ich habe wunderbare Menschen vor Ort kennengelernt und wenn ich nochmal vor der Entscheidung stehen würde für ein Auslandspraktikum nach Stockholm zu gehen, dann würde ich das definitiv wieder machen.