

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	Anna [REDACTED]
E-Mail-Adresse:	Anna [REDACTED]@stud.uni-regensburg.de
Studienfach und Abschlussart:	Molekulare Medizin, Master of Science
Berufsfeld des Praktikums:	Molekulare Onkologie
Land / Ort des Praktikums:	Stockholm. Schweden
Name der Gasteinrichtung:	Karolinska Institutet
Dauer des Praktikumaufenthalts:	5 Monate
Von 01.08.2023	Bis 31.12.2023

Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikant*innen, die ihren Auslandsaufenthalt noch vor sich haben, Hilfestellung zu leisten, bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Tipps unter den unten aufgelisteten Punkten aufzuschreiben. Hierbei sind besonders Kontaktadressen (z.B. Internetadressen) und Ansprechpartner*innen von Bedeutung.

- 1) Verlauf des Praktikums** (= Schwerpunkt des Berichts: Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kolleg*innen und Integration ins Unternehmen)

Ich absolvierte mein fünfmonatiges Praktikum am Karolinska Institutet in Flemingsberg (im Süden von Stockholm) in der Arbeitsgruppe von Herrn Prof. Matthias Löhr und Herrn Rainer Heuchel. Diese Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit entzündlichen und krebsartigen Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Das Ziel ist es neue Angriffspunkte für die Entwicklung von Arzneimitteln und Behandlungen zu identifizieren.

Ich wurde sehr gut von Beate Gündel (PhD Student) eingearbeitet und ich konnte mich jederzeit an sie wenden. Ich unterstützte sie in drei verschiedenen Projekten und nach zwei Wochen wurde mir ein kleines eigenes Projekt gegeben.

Es wurde einem, wenn man sich nicht damit überfordert fühlte, einiges an Verantwortung übertragen. Jedoch wusste ich, dass man zu keiner Zeit alleine ist und man immer nach Hilfe fragen kann. Die Zusammenarbeit war dementsprechend super und man hat sich von Beginn an willkommen gefühlt.

2) Vorbereitung

- Praktikumssuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen)
- Wohnungssuche
- Sonstiges (bitte präzisieren)

Auf den Praktikumsplatz bin ich über die Arbeitsgruppe von Herrn Prof. Witt an der Technischen Universität München gestoßen, bei welchem ich meine Bachelorarbeit geschrieben und auch während des Bachelors und Masters gearbeitet habe.

Ich schrieb an die Arbeitsgruppe von Herrn Heuchel in Stockholm ein dreiviertel Jahr vor Praktikumsbeginn eine Initiativbewerbung und erhielt innerhalb weniger Tage eine Einladung zum Vorstellungsgespräch über Zoom. Dieses Gespräch führte ich mit meinem zukünftigen Supervisor Herrn Heuchel und Frau Gündel, einer Doktorandin, welche ich innerhalb meines Praktikums unterstützen sollte. Das Gespräch war sehr locker und herzlich. Nach der Zusage, bewarb ich mich beim Wohnheim der Universität und erhielt ca. sechs Wochen vor Beginn eine Zusage in einer 2er WG. Die Bewerbung ging recht schnell und unkompliziert, man benötigte nur ein Invitation Letter vom Labor und eine Bestätigung von Erasmus plus. Das Prinzip des Wohnheims lautet: Wer zuerst kommt, bekommt den Platz. Je früher man sich also bewirbt, desto besser.

Link zur Bewerbung zur Studentenwohnung: <https://ki.se/en/about/applying-for-ki-housing>

Link über die Arbeitsgruppe: <https://staff.ki.se/people/rainer-heuchel>

3) Formalitäten vor Ort

- Telefon-/ Internetanschluss
- Bank / Kontoeröffnung
- Sonstiges (bitte präzisieren)

Um den Internetanschluss musste ich mich zum Glück nicht kümmern, da dies in meinem Wohnheimzimmer vorhanden war. Mein Mobiltarif aus Deutschland, konnte ich vier Monate nutzen, danach musste ich auf eine Prepaid-Karte von Lidl umsteigen.

Da ich kein Geld innerhalb des Praktikums verdient habe, musste ich kein schwedisches Konto eröffnen. Auch habe ich kein Bargeld in schwedische Kronen gewechselt, da hier fast nur mit Karte gezahlt wird und hierfür benutzte ich meine Visa-Karte.

Leider habe ich keine Studentenrabatte für Bus und Bahn innerhalb Stockholms bekommen, da man hierfür leider eine schwedische Studentenummer braucht, die ich für meine Aufenthaltsdauer nicht bekommen habe. Das Pendeln kann dementsprechend teuer werden.

4) Alltag im Gastland

In Schweden wird sehr viel Wert auf das tägliche „Fika“ (Kaffee und Kuchen) gelegt, da wird gerne mal zusätzlich zur Mittagspause eine einstündige Kaffeepause eingelegt. Auch sind die Menschen hier etwas entspannter und gehen auch wirklich um 17 Uhr nach Hause (meistens zumindest 😊). Ansonsten ist es sehr ähnlich zu Deutschland.

5) Tipps für Praktikant*innen / Sonstiges

Versucht auf jeden Fall am Wochenende so oft es geht ins Museum oder auch in viele Cafés zugehen. Es lohnt sich wirklich und man verpasst ansonsten kulinarisch etwas. Zudem kann ich auch nur empfehlen, sich ein verlängertes Wochenende Zeit zunehmen und ins schwedische Lappland zufahren. Es gibt recht günstige Nachtzüge von Stockholm aus. Nehmt auch unbedingt dicke, wasserfeste Schuhe und Jacken mit, es regnet ab Ende Oktober fast die ganze Zeit und meist ist es so windig, dass der Regenschirm nicht viel hilft. Auch hatten wir Mitte Oktober schon den ersten Schnee, daher unbedingt auch eine dicke Winterjacke mitnehmen. Ich habe mich auch zu einigen Erasmusevents (Wanderungen etc.) angemeldet und darüber auch außerhalb des Labors schnell Anschluss gefunden. Man braucht wirklich keine Bedanken haben, dass man hier alleine sein wird.

6) Zusatzqualifikation UR Lehramt International*

(*Auf diesen Punkt gehen Sie bitte nur ein, wenn Sie Lehramt studieren, für die Zusatzqualifikation angemeldet sind und das interkulturelle Vorbereitungsseminar bereits absolviert haben.)

7) Fazit

Ich bin sehr froh darüber mich für ein längeres Forschungspraktikum in Stockholm entschieden zu haben, die Stadt ist sehr schön und man ist auch recht schnell mit Bus und Bahn in der Natur. Auch bietet das Karolinska Institutet im Hinblick der medizinischen Forschung sehr viel. Es gibt viele Retreats an denen man teilnehmen kann und auch viele interessante Vorträge /Vorlesungen von bekannten internationalen Wissenschaftlern, die frei zugänglich sind. Ich habe in der Zeit einiges dazu gelernt und kann es jedem nur empfehlen, ein mehr monatiges Praktikum in Schweden oder generell im Ausland zu machen.

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Abschlussberichts und meiner E-Mail-Adresse in der Infothek des International Office der Universität Regensburg und in GRIPS einverstanden.

Anna [REDACTED]
Name ERASMUS+ Teilnehmer*in

31.12.2023
Datum