

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	██████, Constanze
E-Mail-Adresse:	constanze.████████████████████ ████████████████████
Studienfach und Abschlussart:	Molekulare Medizin, M. Sc.
Berufsfeld des Praktikums:	Forensische Pathologie
Land / Ort des Praktikums:	Schweden, Stockholm
Name der Gasteinrichtung:	Karolinska Institut
Dauer des Praktikumaufenthalts:	2 Monate
Von 01.04.22	Bis 31.05.22

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)

2) Vorbereitung

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

3) Formalitäten vor Ort

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

4) Alltag im Gastland

5) Tipps für Praktikant*innen / Sonstiges

6) Fazit

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.

Constanze ██████

13.06.22

1) Verlauf des Praktikums

Das Karolinska Institut (KI) zeichnet sich durch eine breitgefächerte Forschung im Life Science Bereich aus. Unter den vielen verschiedenen Forschungsgruppen habe ich mich für eine Arbeitsgruppe im Bereich forensische Pathologie entschieden. Am ersten Arbeitstag wurde ich herzlich von dem Arbeitsgruppenleiter, Prof. Henrik Druid, in Empfang genommen und wurde in dem wöchentlichen Labormeeting der restlichen Gruppe (2 medizinische Doktorandinnen, 1 Bachelorstudentin, 2 Postdocs, 1 Projektleiterin, 1 PhD) vorgestellt. Da die forensische Abteilung allgemein nicht besonders groß ist, wurde ich auch allen weiteren Kolleg*innen vorgestellt und konnte zu zahlreichen Meetings mitgehen, um neue Eindrücke zu gewinnen. Henrik nahm sich in den ersten Wochen sehr viel Zeit, um mich im Gebäude (inklusive Fitnessraum + Sauna) rumzuführen, mich in Vorlesungen mitzunehmen, mir seine Forschung näherzubringen und meine Fragen zu beantworten. Das erweckte gleich den Eindruck, dass in unserer Gruppe eine sehr flache Hierarchie herrscht, was auch durch andere Praktikanten in Schweden bestätigt wurde, und mir sehr gut gefiel.

Da die Arbeitsgruppe nicht sehr groß war, hatte ich keine direkte Betreuung, konnte allerdings jederzeit jeder Person meine Fragen stellen und in verschiedene Projekte eintauchen. Die forensische Pathologie wird wohl allgemein nicht besonders gut gefördert, was vor allem in der Laborausstattung und der Anzahl an Projekten deutlich wurde, was allerdings trotzdem spannend war, weil ich zuvor in einem sehr gut geförderten Labor gearbeitet habe und die Unterschiede sehr interessant sind. In dem ersten Monat hatte ich recht viel Freizeit, einerseits durch die Osterfeiertage und andererseits, weil Henrik zwei Wochen auf einer Konferenz war. Diese Zeit nutze ich zum einen für die Literaturrecherche, da mir in dem zweiten Monat ein kleines Projekt zugeteilt werden sollte und zum anderen um die Stadt zu erkunden. Allerdings half ich auch sehr gerne meinen Kolleg*innen und hatte so eine ganz gute Mischung aus Labortätigkeit und Literaturrecherche. Die Gruppe hat mich vom ersten Tag an sehr offen empfangen und ich fühlte mich sofort wohl und gut integriert. Bei jeglicher Art von Frage oder „Problem“ konnte mir sofort geholfen werden.

2) Vorbereitung

Praktikumssuche:

Im Masterstudium müssen wir sechs Laborpraktika absolvieren und es bietet sich an eins davon im Ausland zu machen. Jedoch durchkreuzte Corona meine Pläne, weshalb ich zuerst alle Pflichtpraktika und die Masterarbeit in Deutschland machte, um anschließend, wenn die Corona Inzidenzen es zulassen, ein freiwilliges Praktikum im Ausland zu machen. Da ich schon viel von Mitteleuropa gesehen habe, war ich besonders interessiert an skandinavischen Ländern. Das KI in Stockholm ist ein sehr bekanntes und renommiertes Institut im Life science Bereich, weshalb für mich schnell klar wurde, dass ich mich gerne dort bewerben möchte. Da ich zu dem Zeitpunkt bereits wusste in welchem Bereich ich mich für einen PhD bewerben möchte, wollte ich dieses Praktikum nutzen, um nochmal einen ganz anderen Forschungsbereich kennenzulernen. Daher suchte ich nach verschiedenen Arbeitsgruppen in Bereichen, mit denen ich noch nie in Berührung gekommen bin und verfasste Bewerbungen. Prof. Henrik Druid, forensische Pathologie, schrieb mir recht schnell zurück und bestätigte mir ein Praktikum von April – Mai. Zwei Monate nach der Zusage hatten wir dann noch ein Gespräch, indem er mir seine Forschung präsentierte und mich nach meinem

„Werdegang“ und meinen Interessen fragte. Allgemein war dieses Interview über Zoom sehr entspannt und locker.

Wohnungssuche:

Das KI hat eignen Studentenwohnheime, bei denen man sich, mit einer Bestätigung des Betreuers, bewerben kann. Es gibt verschiedenen Unterkünfte mit geteilten/ separaten Schlafzimmern/ Badezimmer/ Küchen, an verschiedenen Standorten und natürlich in verschiedenen Preisklassen. Ich habe mich für die für mich in Frage kommenden Wohnheime sehr zeitnah nach der Zusage beworben, da ich bereits von anderen Studierenden hörte, dass die Wohnungssuche in Stockholm sehr schwierig und sehr teuer sein kann. Bereits zwei Monate nach der Bewerbung und zwei Monate vor dem Praktikumsbeginn habe ich die Zusage für ein Zimmer im Strix Wohnheim (Armégatan 32A, Solna) bekommen. Sowohl der Preis (388€), die Lage (14 min mit der Metro in die Innenstadt), als auch die Entfernung zum KI (26 min mit dem Bus) waren für mich perfekt und ich sagte noch am gleichen Tag zu. Das Studentenwohnheim war leicht zu finden und gut angebunden. Außerdem ist es ausgestattet mit einem Outdoor gym, eine Fahrradkeller, einem kostenlosen Waschraum und es gab verschiedenen Supermärkte in naher Umgebung. Mein Zimmer war mit dem nötigstem ausgestattet, allerdings wurde die Heizung nicht richtig warm, was im April in Stockholm sehr kalt werden kann. Hinzu kommt, dass kein WLAN, sondern nur LAN vorhanden ist. Die Küche war nach einem kleinen Putz auch ordentlich und sauber und ich hatte eine sehr gute Zeit mit meinen super netten Mitbewohner*innen. Leider waren die Zimmer nicht alle besetzt, wodurch ich mir die Küche mit 6 anderen anstatt 12 anderen teilte. Im Ganzen war die Wohnungssuche bei mir sehr unkompliziert und ich hatte ein günstiges Zimmer gefunden. Allerdings sollte einem bewusst sein, dass man für den Preis keinen Luxus erwarten kann. Bis auf die Heizung, keinem WLAN und einem ab und zu stinkenden Abfluss war das Zimmer jedoch völlig in Ordnung und ich konnte meinen Aufenthalt sehr genießen.

Finanzierung:

Mit der Zusage für das Praktikum bewarb ich mich für eine Erasmus + Förderung an der Uni. Nach den verschiedensten Uploads wurde mir die Förderung zugesagt und ich bekam 550€/ Monat, da Schweden zu den teureren Ländern zählte. Da ich zu dem Zeitpunkt keine Wohnung mehr in Deutschland zahlen musste, reichte das Geld gut für Miete. Allerdings ist Schweden ein wirklich sehr teures Land. Für Lebensmittel zum Beispiel gab ich ca. doppelt so viel aus wie in Deutschland. Was jedoch auch daran liegen könnte, dass ich anfangs bei allen Supermärkten eingekauft habe und nicht nur bei Lidl oder Willy's, was eindeutig die günstigsten Alternativen sind. Da ich zum Glück zusätzlich noch von meinen Eltern finanziell unterstützt wurde und auf Ersparnes zurückgreifen konnte, stellte die Finanzierung kein großes Problem dar. Man sollte sich allerdings bewusst sein, dass Stockholm wirklich teuer sein kann.

3) Formalitäten vor Ort

Da Schweden ein Mitglied in der EU ist konnte ich meinen bisherigen Handytarif wie gewohnt weiternutzen.

LAN wurde in meinem Wohnheim angeboten. Da ich allerdings keinen LAN-Anschluss an meinem Laptop habe, kaufte ich mir einen LAN auf USB Anschluss und erstelle einen Hotspot für mein Handy. Den Adapter habe ich in einer Mall vor Ort gekauft (30€), da ich zuvor nicht wusste, dass es kein WLAN gibt. Der Kauf war sehr

unkompliziert, da es in Stockholm viele Malls gibt und man an der allgemeinen Information gut beraten wird, in welchem Shop man suchen sollte.

Ich habe kein Bankkonto eröffnet, da ich bei meinem ING Bankkonto eine Kreditkarte inklusive habe und diese nutzte. Allerdings kann ich damit nur im Euro-Ausland kostenlos bezahlen und da Schweden schwedische Kronen als Währung hat, musste ich bei jedem Einsatz eine kleine Gebühr (je nach Einkaufsbetrag) zahlen. Mit Bargeld kommt man hier nicht weit und man muss extra nachfragen, ob Bargeld akzeptiert wird und das wird es meistens nicht, von daher war die Extragebühr bei Kartennutzung die beste Alternative für mich.

Bzgl. öffentlichen Verkehrsmittel läuft alles über die SL-App, in der man auch Tickets lösen kann. Ich habe für meinen 2-monatigen Aufenthalt zwei 30-Tages Tickets gekauft. Um den Studententarif nutzen zu können, muss man einen schwedischen Studentenausweis beantragen (<https://mecanat.com/se>). Die Homepage ist leider nur auf Schwedisch, weshalb man hier auf die Hilfe von einer schwedisch sprechenden Person angewiesen ist. Ohne diesen Ausweis empfiehlt es sich nicht das Ticket zu kaufen, da die Kontrolleure sehr streng sein können und keine Ausnahmen machen. Zumindest habe ich das gehört.

4) Alltag im Gastland

Mein erster Arbeitstag war ein Montag, dadurch hatte ich das Wochenende zum Eingewöhnen. Ein typischer Arbeitstag startete zwischen 9.30 – 10 Uhr und endet zwischen 16 – 17 Uhr. Gegen 12 – 12.30 Uhr machten wir meistens alle zusammen Mittagspause und da wir ein sehr internationales Team waren (Schweden, Spanien, Japan, Deutschland) wurde zum größten Teil englisch gesprochen. Die ersten Tage verbrachte ich damit, die Stadt zu erkunden und war gleich am ersten Tag begeistert! Die öffentlichen Verkehrsmittel sind sehr gut ausgebaut und man ist innerhalb kurzer Zeit von der Innenstadt in der Altstadt, in Parks oder Naturreservaten. Stockholm sowie die Umgebung haben wirklich viel zu bieten. Dadurch, dass die Innenstadt von Stockholm auf 14 Inseln aufgeteilt ist, macht es anfangs einen größeren und weitläufigeren Eindruck, als es wirklich ist. Nach ein paar Wochen Eingewöhnung, findet man sich eigentlich ganz gut zurecht. Durch verschiedene Facebook Gruppen lernte ich andere internationale Studierende kennen und wurde auf die Dienstagstreffen von Praktikanten aufmerksam. Die Treffen wurden privat von Französischen organisiert und ich lernte schnell und viele Internationals kennen. Was ich besonders schön fand, ist die schwedische Kaffee und Kuchen Kultur, namens Fika. Mir wurde gesagt: „Fika ist der beste Grund, nicht zu arbeiten, eine Pause zu machen oder den Arbeitstag zu beenden“. Fika besteht traditionell aus einem Heißgetränk und einem der vielen süßen Leckereien, die in Cafés angeboten werden, ganz klassisch die Zimtschnecke natürlich.

Normalerweise bin ich bei Kälte nicht sonderlich empfindlich, aber ich habe vor allem die ersten zwei April Wochen fast ständig gefroren. Dazu muss man wissen, dass, so viel ich weiß, die Heizungen in schwedischen Gebäuden zentral geregelt werden und die Schweden vielleicht ein etwas anderes Temperaturempfinden haben. Natürlich habe ich im Vorhinein den Wetterbericht gecheckt, aber 1. War meine Heizung defekt und 2. Macht es der ständige Wind in Stockholm viel kälter, als es tatsächlich ist. Ich habe die ersten Wochen viele Zwiebelschichten getragen, was der Kälte gut entgegenwirkte, aber ich wäre froh gewesen, wenn mir zuvor jemand gesagt hätte, wie kalt es wirklich sein kann.

5) Tipps für Praktikant*innen/ Sonstiges

1. Gerade in einem sehr großen Institut wie bei dem KI, antworten die Professoren oftmals nicht. Lasst euch nicht entmutigen und schreibt nach 2 Wochen nochmal dem Prof. oder einem Postdoc/ PhD
2. Bewerbt euch, sobald ihr die Zusage für das Praktikum habt auf ein Zimmer in einem Studentenwohnheim
3. Beantragt diesen schwedischen Studentenausweis, um das ÖVPN Ticket billiger zu erhalten
4. Kauft bei Lidl/ Willy's ein, das ist mit Abstand die günstigste Möglichkeit
5. In der low-season (September – April) kann man mit dem 30 Tages Ticket kostenlos in den Stockholmer Schärengarten mit der Fähre fahren und dann ein Inselhopping machen
6. Es gibt zahlreiche Angebote für günstige Fahren zB nach Helsinki, Tallinn, Riga usw.
7. Anschluss zu finden, dauert oft ein bisschen, aber es gelingt eigentlich immer durch Facebook Gruppen, Wohnheimkorridore, Sport, Bumble for friends usw.
8. Macht ausreichend Fika (kanelbullar, mud cake, chokladbollar)
9. Nehmt euch sehr warme Kleidung mit
10. Macht euch keine Gedanken bzgl. der Sprache, es spricht eigentlich jeder sehr gutes Englisch
11. Wechselt kein Bargeld, das wird man hier sehr schwer los
12. Auch wenn das Nachtleben teuer erscheint, gibt es, wenn man danach sucht, auch günstigere Varianten
13. Fragt den Prof. um ein Empfehlungsschreiben nach dem Praktikum

6) Fazit

Im Großen und Ganzen kann ich das Praktikum für jeden empfehlen, der seine Zehen mal woanders eintauchen will. Es war nicht so, dass ich jeden Tag im Labor zu tun hatte oder viele neue Methoden gelernt habe, aber es war schön eine sehr andere Fachrichtung kennenzulernen. Die Gruppe war sehr nett, offen und hilfsbereit und Henrik (PI) war sehr bemüht mir die Vielseitigkeit seiner Forschung näherzubringen. Das Vorurteil, dass Schweden sehr reserviert und zurückhaltend sind, kann ich nicht bestätigen, zumindest nicht mehr als die Deutschen. Ich hatte wirklich eine tolle Zeit im Ausland und kann es jedem nur raten. Auch wenn es anfangs mit viel organisatorischem Aufwand verbunden ist und man vor Ort definitiv aus seiner Komfortzone kommt, lohnt es sich und man wächst daran. Und nun kann ich sagen, dass ich eine schöne Zeit hatte, interessante kulturelle Eindrücke gewinnen konnte, fachlich in ein sehr spannendes und mir bisher unbekanntes Gebiet tauchen konnte und tolle Freunde aus der ganzen Welt kennenlernen durfte!