

Erfahrungsbericht

1. Suche nach dem Praktikumsplatz

Ich habe mich für ein Praktikum am Karolinska Institut in Stockholm entschieden, da das Karolinska Institut weltweit führende Forschung im Bereich Biochemie und Biomedizin anbietet und ich schon immer einmal nach Schweden wollte. Ein weiterer Grund war, dass ich das Auslandspraktikum gemeinsam mit meinem Partner, der ebenfalls Biochemie studiert, absolvieren wollte und es am Karolinska Institut genügend Arbeitsgruppen gibt, sodass wir beide einen Platz bekommen konnten. Als die Entscheidung getroffen war, habe ich Initiativbewerbungen an verschiedene Arbeitsgruppen geschrieben, deren Forschungsthemen mich begeistert haben. Positiv ist zu vermerken, dass jede Arbeitsgruppe geantwortet hat, was in Deutschland nicht immer der Fall ist. Tatsächlich habe ich insgesamt nur drei E-Mails schreiben müssen, bis ich meine Stelle gefunden hatte. Ich habe mich für die Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Randall Johnson entschieden, da er mir sehr schnell und freundlich geantwortet hat und mich das Thema Hypoxie besonders interessiert.

2. Vorbereitung und Anreise

Sobald ich die Zusage hatte, habe ich mich um die Unterschriften der nötigen Dokumente sowie um die Versicherungen gekümmert. Die Internetseite von Erasmus stellt alle Unterlagen sowie eine Checkliste zur Verfügung, die eine gute Übersicht über die anstehenden Aufgaben bietet. Zeitgleich habe ich mich über Wohnmöglichkeiten informiert und bin auf das KI-Housing-Wohnheim gestoßen, für das ich mich dann auch direkt beworben habe. Da ich gemeinsam mit meinem Partner das Erasmus-Praktikum angetreten habe, haben wir uns für ein Einzimmerappartement beworben, das 850 € kostet. Es dauert einige Zeit, bis man eine Zu- oder Absage von KI-Housing bekommt. In meinem Fall habe ich die Zusage etwa einen Monat vor dem Start des Praktikums erhalten. Da relativ viel Zeit vergangen war, bis ich die Zusage bekam, habe ich mich auch nach anderen Wohnmöglichkeiten umgeschaut. Für uns wäre das Biz Longstay Apartment in Solna eine Alternative gewesen. Ich hatte dort sicherheitshalber bereits eine Reservierung gemacht, die ich dann stornieren konnte, als ich die Zusage vom KI-Housing erhielt. Ein Einzimmerappartement hätte dort 1200 € gekostet. Ansonsten bietet die Internetseite des Karolinska Instituts gute Tipps für Wohnmöglichkeiten an.

Da wir zu zweit gereist sind, haben wir uns entschieden, mit dem Auto zu fahren, um auf dem Hin- und Rückweg noch ein paar Stopps zu machen und vor Ort Ausflüge unternehmen zu können. Auf dem Hinweg haben wir in Malmö übernachtet, was eine sehr schöne Stadt ist. Angekommen in Stockholm, verlief die Schlüsselübergabe problemlos. Ich habe einen Code

per E-Mail erhalten, mit dem ich den Schlüssel aus einem Briefkasten holen konnte. Das Zimmer war in sehr gutem Zustand und sah genauso aus wie auf den Bildern.

3. Praktikum

An meinem ersten Tag wurden mir zunächst die Räume gezeigt und ich durfte alle Mitarbeiter des Labors kennenlernen. Außerdem wurden mir verschiedene Projekte vorgestellt, und ich durfte selbst entscheiden, an welchem Projekt ich mitarbeiten möchte. An meinem zweiten Tag erhielt ich meine Schlüsselkarte, was ebenfalls komplett problemlos verlief. Meine Betreuung war sehr gut strukturiert. Während meines Aufenthalts durfte ich an der Nobelkonferenz für Metaboliten teilnehmen, da mein Professor Mitglied des Nobelkomitees ist und diese Konferenz organisiert hat. Diese Veranstaltung hat mich sehr begeistert, ich konnte viel lernen und viele Leute kennenlernen. Ebenfalls durfte ich während meines Aufenthalts am Lab Retreat meiner Arbeitsgruppe teilnehmen, das außerhalb von Stockholm in einem Wellnesshotel an einem See stattfand. Leider war keine Zeit für Wellness, da die Tage voll mit Vorträgen waren. Ich selbst habe dort auch einen Vortrag über mein Teilprojekt gehalten. Alles in allem habe ich während meines Praktikums sehr viel gelernt und viele nette Menschen kennengelernt, was mir sowohl für meine persönliche als auch für meine berufliche Entwicklung sehr weitergeholfen hat.

4. Freizeit

Meine Arbeitsgruppe hat viel unternommen und mich immer mit eingebunden. Sie haben mir die Stadt gezeigt, und wir waren auch mal im Kino oder in einer Bar. Stockholm ist eine sehr schöne Stadt, die einiges zu bieten hat. Ich kann eine Bootsfahrt mit der SL-Fähre nach Vaxholm sehr empfehlen, ebenso einen Besuch im Vasa-Museum und das Anschauen des Sonnenuntergangs bei Maria Berget in Södermalm. Die Altstadt (Gamla Stan) hat mich ebenfalls sehr begeistert, weshalb ich sie öfter besucht habe. Dort war ich auch im Nobel Museum, das ich allerdings nicht besonders empfehlenswert finde, da es relativ klein ist. Die ausgestellten Objekte sind ganz interessant, aber da mich die Naturwissenschaften am meisten begeistern, kannte ich vieles bereits und einiges sieht man ohnehin im Laboralltag. Positiv war allerdings, dass es dort einen Studentenrabatt gibt. Im Vasa-Museum gibt es hingegen keinen Studentenrabatt, und der Eintritt kostet etwa 25 €, was zwar nicht ganz günstig ist, sich aber auf jeden Fall lohnt.

In die Stadt bin ich meist mit einem E-Scooter von Lime gefahren. Ich habe dafür ein Lime-Prime-Abonnement abgeschlossen, mit dem ich für 5 € im Monat auf jede Fahrt 25 % Rabatt bekommen habe. Die Bustickets in Stockholm sind etwas anders als in Deutschland. Man

bezahlt nicht pro Station, sondern einen festen Preis (ich glaube etwa 3,50 €) und kann dann 75 Minuten lang überall hinfahren, wo man möchte. Mit diesem Ticket bin ich auch Zug oder Fähre gefahren. Es empfiehlt sich, die entsprechende App herunterzuladen.

Außerhalb von Stockholm waren wir in Uppsala, am Schloss Drottningholm, im Stendörren-Nationalpark und auf Norröra, wo die Serie „Ferien auf Saltkrokan“ gedreht wurde.