

Erfahrungsbericht Auslandspraktikum am BMC der Universität Uppsala

Bewerbung um einen Praktikumsplatz

Für mich stand schon sehr früh fest, dass ich mein Auslandspraktikum gerne in Schweden absolvieren möchte. Daher habe ich mich über die Websites der für naturwissenschaftliche und medizinische Forschung bekanntesten Universitäten auf die Suche nach Arbeitsgruppen gemacht deren Themenbereich und Forschung mich interessiert. Dabei hat sich meine Suche sehr auf die Region Stockholm und das nahegelegene Uppsala beschränkt. Die ersten Mails mit Motivationsschreiben, CV und Transcript of records habe ich etwa 8 Monate vor Praktikumsbeginn abgeschickt. Teilweise bekam ich leider keine Antwort auf meine Bewerbung, jedoch war mir das schon von Bachelor-/Masterarbeitsbewerbungen an der JMU bekannt. Nach kurzem Schriftverkehr per Mail und einem Online-Interview mit dem Gruppenleiter und einer seiner Doktoranden hatte ich mir eine Praktikumsstelle am Biomedizinischen Zentrum der Universität Uppsala gesichert. Mein Praktikumsstart Anfang Juli war hier auch eher eine Ausnahme, da normalerweise „ganz Schweden“ im Juli Urlaub macht.

Vorbereitungen und Anreise

Nach der Zusage hatte ich etwa ein halbes Jahr Zeit bis zum Praktikumsbeginn für die Planung und Organisation meines Aufenthalts. Nach einer Anfrage beim Housing Office der UU habe ich mir auch auf bostad.blocket.se (die Seite gibt es leider nur auf Schwedisch) ein Profil angelegt um nach WG-Zimmern/Wohnung zu suchen. Über diese Website habe ich dann auch eine schwedische Studentin gefunden die in fast genau dem gleichen Zeitraum auch ein Auslandspraktikum machen wollte und ihre Wohnung in der Zeit untervermieten wollte. Netterweise durfte ich zusätzlich zu der Wohnung auch ihr Fahrrad nutzen, was in Uppsala ein großer Vorteil ist, da alles leichter und schneller mit dem Fahrrad statt mit Bus/Auto zu erreichen ist. Während der Wohnungssuche kümmerte ich mich auch um meine Auslands-krankenversicherung und eine Kreditkarte, da in Schweden kaum jemand mit Bargeld zahlt (während der 6 Monate die ich hier verbringen durfte habe ich nie schwedische Kronen in bar gesehen). Zu guter Letzt buchte ich meine Flüge und suchte mir die passende Buslinie (Linie 801) vom Flughafen Arlanda nach Uppsala, sowie innerhalb Uppsala zu meiner Unterkunft heraus.

Praktikum

Da kaum jemand in Schweden im Juli arbeitet, war das BMC und mein Labor in den ersten Wochen bis auf ein paar Mitglieder meiner Arbeitsgruppe relativ leer. Dies ermöglichte mir jedoch einen entspannten Einstieg in das Praktikum. Die ersten Wochen bestanden aus mehreren Sicherheitsbelehrungen und Laboreinführungen, sowie Literaturrecherche und Erstellung und Ausarbeitung von Versuchsprotokollen. Nach und nach kamen Mitarbeiter auch aus dem Urlaub zurück und der „normale“ Laboralltag kehrte ein. Da meine Arbeitsgruppe ein sehr familiäres Umfeld war, haben wir stets gemeinsam unser selbst mitgebrachtes Mittagessen im Pausenraum gegessen, sowie auch die traditionelle „Schwedische Fika“ (Kaffeepause). Insgesamt habe ich viel an Hard- und Softskills dazugelernt und erweitert. Außerdem habe ich in der Nobelwoche, in der die Nobelpreisverleihungen in Stockholm stattfinden, die Gelegenheit gehabt Vorträge von zwei der Nobelpreisträger (in Physiologie/Medizin und Chemie) im Hauptgebäude der Universität Uppsala zu besuchen.

Freizeit

Durch die gute und freundschaftliche Dynamik in meiner Arbeitsgruppe haben wir auch außerhalb des Labors gerne Zeit verbracht, entweder in Form von „After works“ in Restaurants/Bars oder auch mal zum Cocktail-Abend bei jemandem Zuhause. Auch wurden wir von einem Gruppenmitglied auf einen gemeinsamen Segelboot-Trip zum Skokloster Slott auf dem nahegelegenen See Ekoln, der an den Mälarensee anschließt, eingeladen. Zum Ekoln bin ich zuvor schon einmal durch die wunderschöne Natur über „Gula Stigen“ gewandert und habe einen entspannten Nachmittag an einem der Badestrände dort verbracht. Allgemein kann man sehr schöne Spaziergänge und Wanderungen in und um Uppsala machen. Durch die Nähe zu Stockholm und habe ich viele Ausflüge in die Hauptstadt Schwedens gemacht um Bootstouren in den Stockholmer Scheren zu machen, Museen zu besuchen, ein bisschen shoppen zu gehen oder Touristenführer für Familie und Freunde zu sein die mich besucht haben. Ein großes Highlight war ein Winterausflug in das schwedische Lappland nach Kiruna mit dem Nachtzug. Leider war das Wolkenaufkommen zu groß um die Aurora Borealis zu bestaunen, jedoch haben eine Hundeschlittentour und Saunagänge mit Abkühlung in einem zugefrorenen See dies wiedergutmacht. Allgemein gibt es sehr gute Zug- und Busanbindungen mit denen man relativ günstig viele Ziele besuchen kann.

Hilfreiche Links

Suche nach Unterkunft:

- <https://www.blocket.se/>
 - ➔ Man kann sich hier auch als Wohnungssuchender ein Profil anlegen, sodass Vermieter einen auch anschreiben können bzw. man größere Chancen hat bei Anfragen für eine Wohnung/WG-Zimmer
- <https://housingoffice.se/applying-temporary-housing/>

Öffentliche Verkehrsmittel:

- <https://www.ul.se/> (Stadt und Umgebung Uppsala)
 - ➔ Habe generell die UL-App genutzt, hier bekommt man auch Kombi-Tickets für UL und SL; Tickets hatte ich immer als QR-code in der App, man kann aber auch eine aufladbare Karte kaufen oder jedes Mal beim Busfahrer ein Ticket lösen (Zahlung geht auch hier mit Kreditkarte)
- <https://sl.se/> (Stadt und Umgebung Stockholm)
- <https://www.sj.se/> (privates Unternehmen, ganz Schweden)