

Erasmus Erfahrungsbericht

Suche nach dem Praktikumsplatz

Am Anfang stand für mich gar nicht genauer fest, wo ich mein Praktikum absolvieren möchte. Erstmal habe ich mir einen wissenschaftlichen Themenbereich ausgesucht, an dem ich gerne während meiner Zeit im Ausland arbeiten würde. Dementsprechend habe ich dann einen Professor an der Uni in Deutschland, der in diesem Bereich arbeitet, angeschrieben und gefragt, ob er mir Kollegen im Ausland empfehlen kann, die ich nach einem Praktikumsplatz fragen könnte. So habe ich eine Liste mit verschiedenen Ansprechpartnern in verschiedenen Ländern bekommen. Nun habe ich mir sowohl die Arbeitsgruppen als auch die entsprechenden Städte angeschaut und mich am Ende für ein Praktikum in Stockholm entschieden. Der Gruppe habe ich eine Mail geschrieben und habe sogar direkt eine Zusage bekommen.

Vorbereitung für Anreise und Aufenthalt

Vor dem Praktikum hatte ich schon 2 Zoommeetings mit meiner Arbeitsgruppe in Schweden und dort wurde mir erklärt wie ich mich für KI-Housing, ein Wohnheim für internationale Studierende, bewerben kann. Bewerben kann man sich dafür über deren Website, etwa 2 Monate vor Praktikumsbeginn hatte ich zum Glück auch eine Zusage für mein Zimmer. Gewohnt habe ich in einer 4er WG mit zwei Bädern, einer schönen Küche und einen kleinen, aber sehr gemütlichen Zimmer für mich allein. Dadurch dass so viele Studenten mit ähnlichen Interessen zusammenwohnen, findet man dort auch sehr schnell Freunde.

Außerdem habe ich mich um die nötigen Unterschriften und Dokumente gekümmert und eine Auslandsversicherung abgeschlossen. Die Internetseite von Erasmus stellt alle nötigen Unterlagen sowie eine Checkliste zur Verfügung, die zum Glück eine gute Übersicht über die anstehenden Aufgaben bietet.

Anreise und öffentlicher Nahverkehr

Angereist bin ich mit dem Zug. Von Würzburg ging es erst mit dem ICE nach Hamburg, dann weiter von Hamburg mit dem schwedischen Nachtzug nach Stockholm. Am besten lädt man sich schon im Voraus die „SL-App“ für die öffentlichen Verkehrsmittel in Stockholm herunter und hinterlegt ein geeignetes Zahlungsmittel. Mit der App kann man dann entweder Einzeltickets für eine Zeitspanne von 70min kaufen, oder man entscheidet sich für ein Tages-, Wochen- oder Monatsticket. In dem Ticket sind dann nicht nur Busse und Bahnen inklusive, sondern auch die Fähren im Stockholmer Schärengarten.

Praktikum

Das Praktikum selbst hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich habe auch viel neues gelernt. Ich wurde sehr gut betreut und habe mich in meiner Arbeitsgruppe sehr wohl gefühlt. Entgegen meinen Erwartungen habe ich nur sehr wenig schwedische Leute kennengelernt, da das Karolinska Institutet sehr international ist und Menschen aus aller Welt dort arbeiten. Dementsprechend ist auch wirklich nicht nötig schwedisch zu lernen. Neben der Laborarbeit hatte ich auch immer mal wieder die Gelegenheit zu verschiedenen interessanten Talks und Symposien zu gehen.

In der Mittagspause habe ich zusammen mit meiner Gruppe im Lunch Room gegessen, dort gibt es Besteck, Teller und sehr viele Mikrowellen, um dein vorgekochtes Essen aufzuwärmen. Gratis Heißgetränke bekommst du auch an jeder Ecke, eine Mensa gibt es allerdings nicht. Unten im Biomedicum gibt es jedoch ein kleines Café für den akuten Hunger.

Freizeit

Meine Freizeit haben ich sehr gut genutzt. Eine Freundin war zur selben Zeit auch in Stockholm und fast jedes Wochenende haben wir superschöne Ausflüge in der Umgebung gemacht. In und um Stockholm gibt es so viel zu entdecken: angefangen vom Schärengarten mit ganz vielen Inseln (wie zum Beispiel Vaxholm) die man Großteils sogar mit dem ganz normalen Ticket für den Nahverkehr erreichen kann. Auch Uppsala und Sigtuna sind gut mit dem Zug zu erreichen und superschön. Stockholm bietet auch sehr viele Interessante Museen, die unter der Woche auch teilweise eintrittsfreie Tage haben. Besonders empfehlen kann ich das Wikingermuseum, Vasa, das Museum für Naturgeschichte und das ABBA-museum. An den Abenden war ich auch gerne mal mit meinen Mitbewohnern oder Freunden in den nahe gelegenen „Hagaparken“ für eine kleine Abkühlung oder ein Picknick am Wasser. Generell würde ich definitiv empfehlen im Sommer hierherzukommen, da das meiner Meinung nach die Beste zeit in Schweden ist und ich auch etwas Respekt habe vor den kalten dunklen Wintermonaten hier.

tyresta nationalpark:



Sigtuna:



Hagaparken Stockholm:



Uppsala:



Vaxholm:

