

Erfahrungsbericht des Auslandspraktikums

Karolinska Institut Stockholm 01.08.-30.09.2017

Vorbereitung

Im November 2016 habe ich mich dazu entschlossen ein Praktikum im Ausland zu absolvieren. Am liebsten wollte ich nach Skandinavien, weil dort gutes Englisch gesprochen wird und es mich landschaftlich und kulturell sehr reizt. Als erstes fragte ich meinen Tutor an der MHH ob er diesbezüglich Kontakte ins Ausland hat. Nachdem er mir nicht weiterhelfen konnte, schrieb ich zwei Professoren an. Einer vermittelte mich weiter an eine ehemalige Studentin, die zuvor ein Praktikum in Stockholm gemacht hat. Sie berichtete mir sehr positiv von ihren Erfahrungen am Karolinska Institut, woraufhin ich mich in ihrer vorherigen Arbeitsgruppe bewarb. Ich tauschte ein paar Emails mit der Arbeitsgruppenleiterin aus und Ende Januar 2017 hatte ich meinen Praktikumsplatz für August/September dann sicher. Daraufhin habe ich mich bei ERASMUS beworben, die empfohlenen Versicherungen abgeschlossen und mir einen internen Betreuer an der MHH gesucht.

Unterkunft

Da ich im Voraus von allen Seiten hörte, dass es ein großes Problem sei, eine Unterkunft zu finden, habe ich mit der Suche sofort begonnen, als ich die Zusage bekommen habe. Von zwei Studentinnen wusste ich, dass man in Stockholm zwar mit Glück auch ein Zimmer für zwei Monate im Studentenwohnheim bekommen kann, man eine mögliche Zusage jedoch erst ca. zwei Wochen vor der Ankunft bekommt. Weil ich gerne alles weit im Voraus plane und mir das zu kurzfristig gewesen wäre, habe ich bei Airbnb nach einem passenden Zimmer gesucht und wurde ziemlich schnell fündig. Ich habe ein Zimmer in einer Wohnung gemietet, in der ich mit meiner Vermieterin wohnen sollte. Die Bewertungen hörten sich super an und auch die Vermieterin erschien mir im Mailkontakt sehr sympathisch zu sein. Das Zimmer sollte 600€ pro Monat kosten und war damit auch nur etwa 100€ teurer als ein Zimmer im Studentenwohnheim und für Stockholmer Verhältnisse relativ in Ordnung.

Eine Woche vor meiner Ankunft schrieb mir meine Vermieterin, dass sie überraschend aus ihrer Wohnung ausziehen müsse. Sie würde zwei Tage nach meiner Ankunft in eine neuere und größere Wohnung umziehen, die jedoch auch weiter außerhalb liegt, aber wenn ich möchte, könnte ich mit ihr umziehen. Davon war ich zunächst überhaupt nicht begeistert, aber da ich so kurzfristig keine andere Wahl hatte, stimmte ich natürlich zu.

Im Nachhinein war ich froh, dass wir in die neue Wohnung gezogen sind. Ich brauchte zwar mindestens eine Stunde mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zur Arbeit und etwa 40 Minuten bis ins Zentrum von Stockholm, aber die Wohnung war bestens ausgestattet und die Möbel in

meinem Zimmer wurden sogar extra für mich neu gekauft. Die meiste Zeit hat auch noch eine sehr unordentliche Freundin meiner Vermieterin bei uns gewohnt, wovon ich vorher nichts wusste, aber wenn man in eine WG zieht, muss man so etwas wohl in Kauf nehmen.

Studium an der Gasthochschule

Mein neunwöchiges Praktikum habe ich am Karolinska Institut in der Abteilung für Molekulare Medizin gemacht. Die Arbeitsgruppe hat sich mit seltenen Krankheiten beschäftigt. Da ich im August angefangen habe, waren in den ersten Wochen noch relativ viele Mitarbeiter im Urlaub. Ich wurde aber von Beginn an sehr nett von dem Team aufgenommen. Bereits am ersten Abend luden sie mich ein mit ihnen in der Stadt noch etwas trinken zu gehen, was mir den Einstieg erleichterte und wodurch ich gleich mit vielen ins Gespräch kam. Meine Arbeitsgruppe war sehr international. Die Kollegen kamen unter anderem aus Finnland, Australien, der Türkei, Portugal, Island, Griechenland, Italien und aus Pakistan. Da ich bislang hauptsächlich deutsche Kollegen hatte, war das sehr interessant für mich. Meine Betreuerin war eine Doktorandin aus Schweden. Weil ich nicht so lange dort war, hatte ich kein eigenes Projekt, sondern habe hauptsächlich an ihrem Thema mitgearbeitet. Größtenteils habe ich PCRs und Sequenzierungen durchgeführt, was nicht viel Neues für mich war. Nach etwa der Hälfte meiner Zeit hatte ich bereits die Aufgaben erledigt, die eigentlich für mich vorgesehen waren. Es gab zwischendurch hin und wieder Tage an denen es leider nichts für mich zu tun gab. Aber da in dem Labor die Arbeitszeiten generell nicht mit denen in Deutschland zu vergleichen waren, hatte ich auch kein Problem damit mal früher Feierabend zu machen. Besonders toll fand ich, dass ich alle Mitarbeiter jederzeit um Hilfe bitten konnte, wenn ich Fragen hatte. Sie reagierten sehr hilfsbereit und wirkten überhaupt nicht gestresst dabei.

Alltag und Freizeit

Da ich doch ein Stückchen außerhalb von Stockholm wohnte und im Feierabendverkehr meistens 1,5 Stunden bis nach Hause brauchte, habe ich unter der Woche abends oft nur noch gekocht, mich um den Haushalt gekümmert und mich entspannt. Ein paar mal bin ich nach der Arbeit mit einer anderen Praktikantin aus Pakistan in ein Museum gegangen. Es gibt in Stockholm einige Museen, die man unter der Woche an bestimmten Tagen kostenlos besichtigen kann. Die Bekanntschaft dieser Praktikantin zählt zu den interessantesten Erfahrungen meines Auslandsaufenthaltes. Sie lebt streng nach dem muslimischen Glauben und war bis auf die Augen verschleiert. Mit ihr besuchte ich auch ein pakistanisches Festival und sie lud mich zu sich in ihre Wohnung zum Essen ein. Es war sehr spannend, als ich nach einigen Wochen zum ersten Mal ihr ganzes Gesicht sehen konnte. Sie erzählte mir viel aus ihrem Land, wie sie lebt und wie von ihren Eltern beschlossen wurde, dass sie einen ihr unbekanntem Mann heiraten musste. Mit ihr bin ich auch für ein Wochenende auf einem kleinen Kreuzfahrtschiff nach Helsinki gefahren. Das war zwischendurch allerdings auch etwas schwierig, da man gemerkt hat, wie fremd ihr vor allem das europäische Essen, die Kultur und auch die Musik sind.

An den Wochenenden bekam ich sehr oft Besuch aus Deutschland. Mit diesem habe ich dann viel Sightseeing gemacht, Museen besucht oder habe Ausflüge mit einem Boot auf eine der Schären gemacht.

Fazit

Insgesamt war meine Zeit in Stockholm schön und ich habe sehr interessante Erfahrungen, insbesondere mit internationalen Kollegen, sammeln können. Im Labor herrschte ein sehr freundlicher und freundschaftlicher Umgangston, auch mit der Chefin. Der Arbeitsalltag war ohne viel Druck und deutlich entspannter als ich es aus Deutschland kenne. Da mein Team so international war, meine Mitbewohnerinnen aus dem Iran stammten und ich in einem Viertel gewohnt habe, in dem fast ausschließlich Migranten lebten, hatte ich relativ wenig Kontakt zu den schwedischen Menschen. Das finde ich im Nachhinein etwas schade.

Trotzdem bin ich sehr froh, dass ich das Praktikum in Stockholm machen durfte und freue mich so viele neue Eindrücke und Erfahrungen gesammelt zu haben.