

Erfahrungsbericht: Schweden, Uppsala, Biomedical Center

Mir hat das Erasmusprogramm einen dreimonatigen Praktikumsaufenthalt von Mai bis August 2021 in Schweden, Uppsala am Biomedical Center ermöglicht.

Organisation im Heimatland

Die ersten Gespräche dafür begannen bereits im Frühjahr/Sommer 2020 und trotz Corona zeigten sich sowohl mein Studienkoordinator als auch die Ansprechpartnerin Frau Steinhusen des Akademischen Auslandsamtes der MHH als sehr befürwortend.

Die Stadt und damit Gasthochschule ergaben sich bei mir durch mein thematisches Interesse. Daher bewarb ich mich mit einem Motivationsschreiben und Lebenslauf direkt bei der leitenden Professorin des Labors meiner Wahl und hatte Glück, dass sowohl Sie als auch die Universität Uppsalas etwas weniger Sorgen mit Corona hatten und mir daher zusagten. Daraufhin begannen wir im Winter 2020 die Unterlagen auszufüllen. Für das Learning Agreement schickte sie mir eine Übersicht des PhD-Projektes ihrer Doktorandin mit welcher ich vorrangig arbeiten würde. Damit konnte ich die Papiere weitestgehend selber ausfüllen.

Unterkunft

Schweden hat über die Universität ein tolles Programm, wo man sich anmelden kann und dann eine Zimmeroption angeboten bekommt (<https://housingoffice.se/>). Diese muss man dann allerdings annehmen oder man hat keinen Anspruch auf deren Hilfe mehr. Mir persönlich war das Zimmer in einem Studentenwohnheim zu teuer und ich wollte auch eher ‚im Grünen‘ wohnen, statt im Stadtzentrum. Daher hatte ich mir selbst eine private Unterkunft über das Internet gesucht (<https://www.studentboet.se/>) und hätte es nicht besser treffen können. Ich habe letztendlich in einem Privathaus mit mehreren Studenten in Sunnersta gewohnt.

Tatsächlich war das aufwendigste dann auf dem Laufenden zu bleiben, welche Coronaregularien dann wann und wo gelten.

Arbeitsalltag

Da ich ein Praktikum gemacht habe, hatte ich eher einen Arbeits- als Studierendentaltag. Ich habe also fünf Tage die Woche durchschnittlich zwischen 8 bis 10 Stunden jeden Tag gearbeitet. Am Wochenende musste manchmal auch ab und zu im Labor vorbeischauen, aber das ergab sich eher durch mein Laborprojekt. Die Schweden haben eine schöne soziale Tradition, die sich „Fika“ nennt: man trinkt gemeinsam Kaffee und dazu bringt jemand etwas Süßes mit. Das hatten wir einmal die Woche im Labor.

Freizeit

An den Wochenenden hatte ich Zeit für Freizeitaktivitäten. Uppsala selbst bietet ein breites Spektrum an Museen, die meisten sind aber recht klein. Jedoch sind es nach Stockholm nur 35 min mit dem Zug und so hat man kulturell eine riesige Auswahl, der man zeitlich meist nicht gerecht werden kann. Dafür ist Uppsala total ‚grün‘ und man kann wirklich tolle kleine Wanderungen durch Wälder oder Naturparks machen oder im See schwimmen gehen; dafür braucht man nicht einmal ein Auto. Und meiner Erfahrung nach kommt die Natur hier auch zu einem Selbst. Ich habe wirklich viele Rehe einfach am Wegesrand gesehen oder Füchse die einem abends im Wald über den Weg laufen. Leider gehört dazu auch die beachtliche Mückenpopulation Skandinaviens. Auf letzteres sollte man sich in diesen Monaten schon mal innerlich wappnen.

Fazit

Ich habe die Nähe zur Natur am meisten genossen.

Mein Contra ist tatsächlich genauso ein Pro: die Schweden reden sofort Englisch mit einem, sobald sie merken, dass man Ausländer ist. Ich hatte zuvor einen A1 Kurs belegt und zugegebenermaßen nicht viele schwedisch-Kenntnisse als ich dort hingefahren bin, aber die haben sich auch nicht verbessert. Also Schwedisch-Kenntnisse sind wirklich nicht von Nöten, aber wer schwedisch lernen will muss auch wirklich darauf bestehen, Konversation auf Schwedisch zu betreiben.



Kirche in Gamla-Uppsala (historische Siedlung)



Blick auf den Dom St. Erik von Uppsala



Botanischer Garten Uppsala



Schloss Skokloster (ursprünglich aus dem 17. Jhrd.)



Schwimmen im See Ekoln



Blick von Djurgårdsbron in Stockholm

