

Meine Erfahrungen zum Auslandspraktikum nach Abschluss meines Biomedizin Masters

Organisation

Da ich im Bachelorstudium nicht die Möglichkeit genutzt habe, mit Erasmus ins Ausland zu gehen, wollte ich dies unbedingt in meinem Master nachholen. Durch die Pandemie habe ich leider viele Absagen bekommen, weshalb ich mich dazu entschieden habe, das Praktikum nach meinem Abschluss zu machen.

Meine Betreuerin der Masterarbeit hat mir sehr gern geholfen und den Kontakt zu der Arbeitsgruppenleiterin am Karolinska Institut (KI) hergestellt. Nach einem Skype Gespräch mit meinem potentiellen Betreuer vor Ort über das Thema und den groben Ablauf des Praktikums stand mein Praktikum dort schnell fest.

Das Gespräch hat ungefähr 4 Monate vor meiner Abreise stattgefunden und war somit relativ kurzfristig. Trotzdem habe ich es geschafft, alle Unterlagen auszufüllen und wurde dabei auch bereits gut von meinem Betreuer unterstützt. Mein Praktikum hat dann vom 01.03.2022-10.05.2022 stattgefunden.

Auf Absolventen kommen jedoch noch weitere organisatorische Punkte hinzu. Dazu zählte bei mir, dass ich mich nicht mehr als Studentin krankenversichern konnte und die Weiterzahlung des Kindergeldes beantragen musste. Im Allgemeinen würde ich empfehlen, das Praktikum während des Studiums zu machen da doch ein paar Zusatzkosten auf mich zugekommen sind.

Unterbringung

Ich habe von Mitgliedern der Arbeitsgruppe am KI Tipps zur Wohnungssuche bekommen. Grundsätzlich ist der Stockholmer Wohnungsmarkt sehr teuer und voller falscher Anzeigen. Deswegen wurde mir empfohlen, mich bei den Wohnheimen des KI zu bewerben. Außerdem gibt es eine Website des KI, auf der weitere Annoncen geschaltet werden, die vertraulicher sind als externe Websites. Bei den Wohnheimen hatte ich leider keine Chance, da man als Erasmus+ Studentin dort keine Bevorzugung erhält und die Wohnheime meist sehr voll sind. Auf der alternativen Website des KI bin ich auf eine Annonce gestoßen von einer älteren Dame, die ein Zimmer in ihrer Wohnung in Solna vermietet. Mein Institut war von dort aus fußläufig erreichbar und ich habe mich auch wegen der mit 550€ noch „relativ günstigen“ Miete dafür entschieden.

Arbeiten am KI (Biomedicum)

Meine Arbeitsgruppe war im Biomedicum auf dem Campus in Solna zu finden. Das Gebäude ist sehr neu und modern, was einen ein bisschen zum Staunen gebracht hat am ersten Tag. Mein Betreuer hatte mich direkt in Empfang genommen und alles erklärt. Da die Arbeitsgruppe sehr divers und international aufgestellt war, wurde wirklich nur auf Englisch kommuniziert und die Leute haben mich sehr nett mit einer kleinen Fika begrüßt. Die Arbeitsatmosphäre dort war sehr angenehm und

auch darauf bedacht, dass man an anstrengenden Tagen auch seine Pausen nimmt oder dafür an anderen Tagen früher geht.

Auch außerhalb des Labors ist man mal zusammen in die (günstige) Bar vom KI gegangen oder war ein Eis essen. Durch den hohen Anteil an internationalen Kolleg*innen wurden öfter auch Unternehmungen nach der Arbeit gestartet.

Leben in Stockholm

Stockholm ist eine sehr schöne Stadt, die einem sowohl sehr viel Trubel als auch tolle Natur liefern kann. Ich habe sehr nah am Hagapark gewohnt, wo ich öfter spazieren war. Wenn man in einsamere Natur eintauchen möchte, kann man mit den Öffis sehr einfach zum Tyresta Nationalpark oder auf Inseln im Archipel fahren.

Am besten hat mir der Stadtteil Södermalm gefallen, der mit vielen hippen Cafés und hippen Vintage Läden einen ganz eigenen Charme hat. Ansonsten hat Stockholm natürlich eine Vielfalt an Museen, Restaurants und Märkten zu bieten. Allerdings muss man natürlich dazu sagen, dass das alltägliche Leben und natürlich auch Ausgehen schon teurer ist in Stockholm und bei mir die Erasmus Förderung nur für die Miete ausgereicht hat.

So richtig ist die Stadt aber erst aufgewacht, als ich wieder nach Hause gefahren bin. Im Sommer gibt es sehr viele Outdoor-Veranstaltungen und Konzerte in Stockholm.

Fazit

Die Zeit in Stockholm hat mir sehr gut gefallen. Es gab natürlich ein paar Herausforderungen und es war für mich das erste Mal, komplett auf mich allein gestellt zu sein. Aber durch die Arbeit im Labor findet man sehr schnell Anschluss und hat Kontakt zu Leuten, die die gleiche Erfahrung gemacht haben. Die schwedische Arbeitskultur wurde mir als sehr ausgeglichen beschrieben und so habe ich es auch wahrgenommen. Ich hatte relativ viel Freizeit und hab diese immer genutzt, um Stockholm und Umgebung erkunden zu können.

Im Allgemeinen lernt man so viel, nicht nur im Labor sondern auch über sich selbst und ich würde es auf jeden Fall wieder tun.