

Erfahrungsbericht Stockholm, Schweden

August bis Oktober 2023

Vorbereitung

Ich begann mit der Suche nach einem Praktikumsplatz ungefähr 8-9 Monate vor dem geplanten Start. Schon zu Beginn meiner Suche wurde mir relativ schnell klar, dass mein Praktikum in einem skandinavischen Land machen möchte. Als erstes kontaktierte ich meine Mentorin, die mir leider nicht helfen konnte, da sie keine Kontakte in den Norden hatte. Schlussendlich habe ich mich alleine auf die Suche nach einem Praktikumsplatz gemacht und viel recherchiert. Relativ schnell wurde mir klar, dass ich mein Praktikum gerne am Karolinska Institut in Stockholm machen möchte. Arbeitsgruppen, die mich thematisch interessierten, habe ich per Mail angeschrieben. Als Tipp kann ich hierfür geben, dass alle Mails, die ich mit meiner MHH-Mailadresse geschrieben habe, in den Spam-Ordern gelandet sind. Nachdem ich einige Wochen lang keine Antworten erhielt, schrieb ich erneut mit meiner privaten Mail, auf die ich prompt Antworten bekam. Nach einem persönlichen Gespräch über Zoom sagte mir die Arbeitsgruppe, in der ich letztendlich mein Praktikum gemacht habe, zu und ich bekam direkt Tipps in Bezug auf die Unterkunft von meinem Mentor. Danach kümmerte ich mich um die Beantragung von Erasmus. Zunächst versuchte ich das Learning Agreement selber auszufüllen. Im Endeffekt habe ich allerdings meinen Supervisor in Stockholm gebeten, das Dokument für mich auszufüllen, was sie auch schnell für mich erledigt hatte. Die restlichen Dokumente hatte ich schnell zusammen gesucht und bekam danach auch relativ schnell die Zusage der Förderung durch Frau Steinhusen.

Anreise und Unterkunft

Zur Anreise habe ich den Zug genutzt, wodurch ich auch zusätzlich um weitere 2 Tage gefördert wurde. Von Hamburg aus kommt man relativ entspannt nach Stockholm, es geht so gut wie jeden Tag ein direkter Nachtzug. Auf dem Hinweg bin ich allerdings tagsüber gefahren und musste in Kopenhagen umsteigen, was sehr nervig war. Die Deutsche Bahn hatte leider keine Sitzplätze mehr für den Nachtzug zur Verfügung. Später stellte sich heraus, dass die schwedische Bahn noch Plätze frei hatte. Es lohnt sich also auch auf der Seite der schwedischen Bahn (sj.se) vorbeizuschauen, da diese deutlich günstiger ist als die deutsche Bahn und auch höhere Kapazitäten für den Nachtzug hat. Auf dem Rückweg habe ich dann den Nachtzug auch genutzt und war sehr zufrieden.

In Stockholm habe ich in einer Unterkunft vom Karolinska Institut (KI Housing) in Solna gewohnt. Diese Unterkunft wurde relativ neu gebaut und ist für internationale Studierende und Forschende vorgesehen. Die Anmeldung dafür verlief unkompliziert über ein Online Portal. Um für das Housing in Frage zu kommen, benötigte ich lediglich eine formlose Praktikumsbestätigung meines Supervisors. Die Zusage für die Unterkunft bekam ich ca. 3 Monate vor meiner Ankunft. Es ist allerdings wichtig, sich bis Ende Juni anzumelden. Ab Anfang Juli sind in Schweden nahezu alle im Sommerurlaub und auch das Büro des KI Housing ist nur in Notfällen besetzt. Ich wohnte in der Unterkunft in einem shared apartment und habe um die 6100 SEK (ca. 520€) bezahlt, was für schwedische Verhältnisse sehr günstig ist. Wir haben zu viert zusammen gewohnt und haben uns die Küche und das Wohnzimmer geteilt. Immer 2 von uns haben sich dann ein Badezimmer geteilt und jeder hatte sein eigenes Zimmer. Ich kann diese Art der Unterkunft nur empfehlen. Man kommt schnell in Kontakt mit anderen internationalen Studierenden aus allen möglichen Ländern, weshalb wir auch englisch zuhause gesprochen haben. Neben dieser Art der Unterkunft kann man im KI Housing auch in einem komplett eigenem Apartment wohnen oder in einem eigenem Studio mit Badezimmer, in dem man sich die Küche mit 11 anderen Personen teilt. Die Unterkunft war 5 Minuten zu Fuß vom Campus Solna des Karolinska Institutets entfernt. Auch Supermärkte und die Busstation sind fußläufig erreichbar. Mit dem Bus ist man in 30 Minuten in der Innenstadt von Stockholm.

Praktikum

Mein Praktikum machte ich in der Arbeitsgruppe von Sara Windahl, welche zu dem Zeitpunkt meines Praktikums lediglich aus 2 Leuten bestand. Es war alles sehr familiär und ich wurde super aufgenommen. Die meiste Zeit meines Praktikums verbrachte ich mit dem Doktoranden der Gruppe, mit dem ich meine Versuche plante und der mir dann auch die verschiedenen Methoden zeigte. Die Gruppe beschäftigt sich mit Osteoporose und forscht an einem KO-Mausmodell. Dafür musste ich viele Analysen von Röntgen-Knochenquerschnitten machen, was immer sehr viel Arbeit und nicht unbedingt die aufregendste Arbeit ist. Ich hatte aber auch viel Arbeit im Labor, wo ich Knochenquerschnitte anfärbte oder in der Zellkultur gearbeitet habe. Auch die Arbeit mit Mäusen gehörte dazu, auch wenn es hierbei hauptsächlich darum ging die Grundlagen im Umgang mit Mäusen nochmal aufzufrischen. Die Tierversuche selber wurden dann vom Doktoranden ausgeführt. Generell habe ich viele verschiedene Methoden kennen gelernt, aber auch viel allgemein über die Forschung am Karolinska gelernt. Mir wurde im Anschluss ans Praktikum die Möglichkeit angeboten für meine Masterarbeit zurück zu kehren, was für mich definitiv in Frage kommen könnte.

Alltag und Freizeit in Stockholm

Stockholm ist eine wunderschöne Stadt und hat sehr viel zu bieten. Es gibt viele sehenswerte Museen (Vasa-Museum, ABBA-Museum usw.) und auch Ausflüge in die nähere Umgebung z.B. die Schären von Stockholm sind super schön. Es gibt viele Restaurants und Cafés, die zu Fika (eine Art Kaffee und Kuchen in Schweden) einladen. Einzelne Stadtteile wie z.B. Södermalm sind auch einfach zum Rumschlendern super schön und bieten viele Secondhand-Läden und am Wochenende Flohmärkte. Durch den nahen Kontakt zu anderen internationalen Studierenden im Studentenwohnheim habe ich immer jemanden gefunden, der mit mir einen Ausflug gemacht hat. Es gibt auch viele Sportmöglichkeiten in der näheren Umgebung z.B. Bouldern, Fitnessstudio usw. Direkt um die Ecke vom Studentenwohnheim ist der Hagapark, in dem man super Spaziergänge machen oder laufen gehen kann. Auch für Wanderungen war der Weg nicht weit. Innerhalb von einer Stunde konnte man den Tyresta oder Nacka Nationalpark erreichen, wo man relativ ungestört war.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ich meine Zeit in Stockholm sehr genossen habe. Das Praktikum hat sehr viel Spaß gemacht und ich habe viel gelernt. Die Unterkunft war für mich perfekt. Ich habe viele tolle Leute kennengelernt, sowohl im Labor als auch „privat“ im Studentenwohnheim. Auch in meiner Freizeit kam nie Langeweile auf. Gerne wäre ich länger geblieben, da ich nach den 2 Monaten gerade das Gefühl hatte richtig anzukommen. Ich kann mir auf jeden Fall vorstellen, zu einem späteren Zeitpunkt nach Stockholm zurück zu kehren, möglicherweise auch für eine längere Zeit. Stockholm und das Karolinska bieten einfach extrem viele Möglichkeiten, ob für Masterarbeiten, Praktika als auch evtl. einen PhD. Es ist nicht notwendig, dass man Schwedisch sprechen kann, alle sprechen hier auch Englisch oder sogar ein wenig deutsch. Allerdings lässt sich schwedisch auch relativ schnell lernen, da es dem Deutschen doch sehr ähnlich ist. Ich kann es jedem nur empfehlen nach Stockholm für ein Praktikum oder ähnliches zu gehen.