

ZUR PERSON

Fachbereich:	Naturwissenschaften
Studienfach:	Biochemie
Heimathochschule:	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	von 01.09.2018 bis 01.03.2019

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Schweden
Name der Praktikumsrichtung:	Karolinska Institut
Homepage:	www.ki.se
Adresse:	Solnavägen 9 171 65 Solna (Biomedicum)
Ansprechpartner:	Margareta Wilhelms
Telefon / E-Mail:	margareta.wilhelms@ki.se

ERFAHRUNGSBERICHT (ca. 3 Seiten + ggf. weitere Fotos)

1) Praktikumsrichtung

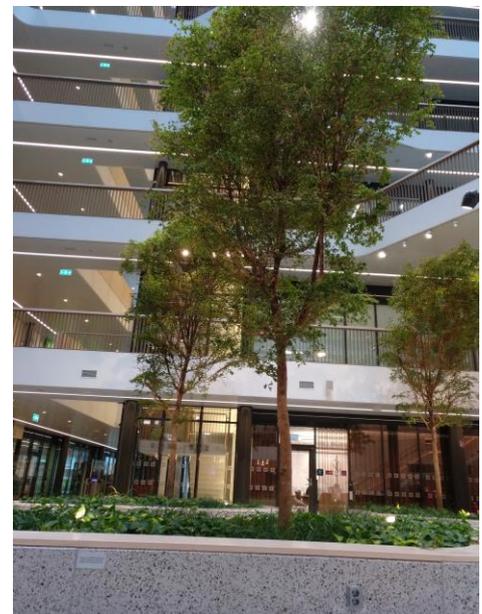
Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumsrichtung.

Das Karolinska Institut ist die medizinische Hochschule in Stockholm und ist eine sehr traditionsreiche und weltweit anerkannte Forschungseinrichtung mit zugehöriger Uniklinik. Mein Arbeitsplatz befand sich im Biomedicum auf dem Hauptcampus in Solna, welches die bio-medizinische Forschung unter einem Dach vereint. Große Teile des Campus und das Uniklinikum sind 2018 neu eingeweiht worden. Das Biomedicum ist ein sehr beeindruckendes Gebäude und bietet beste Forschungsbedingungen.

2) Praktikumsplatzsuche

*Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden?
Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Ich habe mich auf Eigeninitiative auf der Website des Instituts umgeschaut und für mich interessante Gruppen angeschrieben. Ich habe gefragt, ob es möglich ist ein Praktikum in der Arbeitsgruppe zu machen und habe zusätzlich noch meinen CV geschickt. Wenige Tage später habe ich Einladungen zu lockeren Skype-Interviews bekommen und hatte über diesen Weg sehr einfach einen Praktikumsplatz sicher. In der Mail würde ich direkt einen gewünschten Zeitraum vorschlagen und mindestens 3 Monate bzw. ein halbes Jahr für das Praktikum einplanen. Für viele Arbeitsgruppen lohnt es sich Praktikanten eher für einen längeren Zeitraum zu nehmen. Auch im eigenen Interesse ist denke ich ein längerer Zeitraum sinnvoller.



3) Vorbereitung

Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Über Mitarbeiter in der Arbeitsgruppe habe ich mich über eventuelle Wohnmöglichkeiten in Stockholm ausgetauscht. Das Karolinska Institut (ki housing) bietet für Studenten Wohnunterkünfte für maximal ein Jahr an. Ich habe mich frühzeitig dort beworben (halbes Jahr) und habe 3 Wochen vor Praktikumsbeginn eine Zusage für ein Wohnheimplatz bekommen.

Abgesehen von dieser Möglichkeit, gestaltet sich die Wohnungssuche sehr schwierig in Stockholm, zudem ist es sehr teuer. Die Wahrscheinlichkeit ein Zimmer über ki housing zu bekommen ist aber sehr hoch. Ich habe keinen getroffen, der dort kein Zimmer für das erste Jahr bekommen hat.

Sprachlich habe ich mich auf das Praktikum nicht vorbereitet, da die Arbeitssprache Englisch ist und man in einem internationalen Team arbeitet.

Ich habe vor Beginn des Praktikums einige Publikationen der Arbeitsgruppe gelesen, ist aber nicht zwingend notwendig.

4) Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Siehe 3) <https://www.kihousing.se/> Am Besten früh anfangen (halbes Jahr)

Zwar ist das Wohnheim ziemlich alt, für Stockholmer Verhältnisse aber sehr günstig und mit zentraler Lage. Ich wohnte mit 16 weiteren Personen auf einem Korridor und habe mir Küche und Bad mit den anderen geteilt. Ich hatte ein 8 qm großes Zimmer mit Bett, Schrank, Schreibtisch und Waschbecken, es war also relativ spartanisch. Der Vorteil war aber, dass man sehr schnell mit Leuten in Kontakt kommt und Anschluss findet, da man im Gegensatz zu einem normalen Auslandssemester nicht mit anderen Mitstudenten in Kontakt kommt.

5) Praktikum

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

Ich habe für mein Praktikum ein eigenes Projekt bekommen, an dem ich selbständig arbeiten konnte und sehr viele Freiräume hatte. Bei dem Projekt handelte es sich um die Untersuchung eines Onkogens in Brustkrebs und welche Auswirkungen es u.a. auf die mitochondriale Respiration und Metabolismus hat. Dies hat vermutlich starken Einfluss auf die Tumorentwicklung. Ich empfand es als durchweg positiv, dass ich mich selbständig organisieren und entfalten konnte. Genau diese Eigenschaft ist meine Meinung nach sehr wichtig in der Ausbildung zum Wissenschaftler. Auch wenn ich selbständig mein Projekt bearbeitete, war der Kontakt zu meinem Betreuer sehr gut und ich nahm immer wieder Anregungen und Hilfen entgegen. Auch die Gruppenleiterin war sehr offen und ansprechbar für alle Art von Problemen. Der Arbeitstag war im Gegensatz zu Deutschland zeitlich entspannter, jedoch habe ich das Gefühl, dass es keine negative Auswirkungen auf die Produktivität hatte.

Als sehr starke Umgewöhnung habe ich es empfunden, dass es nicht üblich ist in einer Mensa zu essen. Als sogenannte „Mikrowellenkultur“ würde ich das Mittagessen bezeichnen: Jeder bringt vorgekochte Speisen mit, die dann in Küchen mit sehr vielen Mikrowellen aufgewärmt werden. Für mich bedeutete es Essen für die Woche vorzukochen und kreativ zu werden. Jedoch gewöhnt man sich schnell an das Vorkochen und das Summen der Mikrowellen. Der Ausblick der sich aus den Essensälen im 10. Stock des Instituts bietet, ist dafür jede Mühen wert und gestattet einen tollen Blick über Stockholm. Generell war die Integration und Betreuung in der Gruppe sehr gut, ich wurde von allen Seiten sehr gut aufgenommen und war sofort vollwertiges Mitglied der Gruppe.

6) Erworbene Qualifikationen

Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?

Ich denke, dass sich hauptsächlich meine Selbstorganisation und Selbständigkeit verbessert haben. Durch mein eigenes Forschungsprojekt konnte ich meine Organisationfähigkeit weiterentwickeln. Meine Kommunikation und Selbstsicherheit in Englisch haben sich ebenfalls stark verbessert. Fachlich habe ich auf dem Gebiet der Tumorbiologie viel gelernt und neue Methoden erlernt.

7) Landesspezifisches Recht in Bezug auf Praktika

Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Convention de Stage)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Nein

8) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (nur für internationale Studierende)

Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe das Privileg Bürger der europäischen Union zu sein, somit habe ich automatisch Visa und eine Arbeitserlaubnis in der gesamten europäischen Union.

9) Sonstiges

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?

Generell empfand ich es als Problem, dass man fast ausschließlich Menschen trifft, die auch ein Erasmussemester machen, also Leute aus allen Ländern aber nicht aus Schweden.

Nutzt eure Möglichkeiten!

<https://ki.se/en/mtc/margareta-wilhelm-group>

10) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Stockholm und das Karolinska Institut sind hervorragende Adressen, wo man ein Erasmus Semester machen kann. So ein Auslandssemester erweitert den Horizont ungemein und man entwickelt sich persönlich weiter.

Bitte senden Sie diesen Bericht per E-Mail an julia.schubert@ovgu.de!
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].