

**Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg**  
**Erfahrungsbericht Auslandspraktikum & Abschluss-/Studienarbeit**

Persönliche Angaben	
Studiengang an der FAU:	M.Sc. Molekulare Medizin
Gasteinrichtung:	Karolinska Institutet
Gastland:	Stockholm, Schweden
Art des Aufenthaltes (z.B. Praktikum)	Forschungspraktikum
Aufenthaltszeitraum (WS, SS oder Jahr):	01.09.-23.12.2015

**1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)**

Fuer Praktika im europäischen Ausland reicht es meist, wenn man sich ein dreiviertel Jahr vorher mit der Organisation auseinandersetzt. Allerdings kann es knapp werden, sollte man sich vorher noch nicht ueber seine Vorstellungen/Wuensche im Klaren sein. Fuer Aufenthalte ausserhalb Europa sollte man zwecks Visa, Reisekosten, Arbeitsgenehmigung etc deutlich frueher anfangen. Angefangen habe ich damit, die unglaubliche Flut an Möglichkeiten anhand meiner Vorstellungen zu Land/Stadt bzw. Institut/Arbeitsgruppe einzugrenzen. Da ich mich initiativ beworben habe, also auf keine Partnerunis etc zurueckgreifen konnte, hat die Suche und Eingrenzung viel Zeit verschlungen. Man muss sich im Klaren darueber sein, ob, und wenn ja in wie weit man bereit ist Kompromisse einzugehen und seine Chancen durchaus auch bei grossen Namen versuchen. Mehr als eine Absage kann nicht passieren und erstaunlicherweise habe ich gerade von diesen Instituten Interviews angeboten bekommen. Generell muss ich sagen, dass ich mit meinen Initiativbewerbungen ausschliesslich positive Erfahrungen gemacht habe. Ausnahmslos JEDER hat geantwortet, auch wenn zu diesem Zeitpunkt keine Stelle frei oder kein Geld vorhanden war.

Da man sich ins Ausland bewirbt, sind heutzutage Skype-Interviews Normalität. Fuer mich hat das nochmal extra Druck gemacht, da man je nach Land und Herkunft des Gegenueters mit perfektem oder Dialektenglisch bombadiert wird. Deshalb sollte man sich vorher genau ueberlegen, was man sagen/fragen möchte. Und natuerlich auch parat haben, was man schon an Erfahrung mitbringt, bzw. was man besonders gerne lernen möchte, denn das sind die Fragen, die garantiert kommen, wenn ihr in die engere Auswahl kommt. Im Allgemeinen habe ich aber durchweg positive Erfahrungen mit diesen Interviews gemacht – jeder war äusserst bemueht das Gespräch so angenehm und informativ wie nur möglich zu machen – fuer beide Seiten. Natuerlich konnte man sich so auch erste Eindruecke von Leuten, Hintergrund und Arbeitsatmosphäre machen. Was ihr unbedingt fragen solltet – ja, auch wenn’s nicht leicht fällt – ist, ob die Einrichtung/Gruppe Mittel hat euch finanziell zu unterstuetzen. Zumindest in Schweden ist das ein absolutes MUSS, wenn ihr nicht draufzahlen wollt. Aber natuerlich ist ERASMUS+ ein guter Ansatzpunkt! Ich war deutlich entspannter, als ich nach einem unverbindlichen Gespräch mit unserer zuständigen ERASMUS-Verantwortlichen zugesichert bekommen habe, dass fuer meinen Zeitraum

noch genügend Mittel zur Verfügung stehen. Einfach vorher mal vorbeischaun und abklären - die Leute dort sind sehr hilfsbereit. Alternativ könnt ihr ja auch fragen, ob euer Arbeitsgruppenleiter eventuell bereit wäre euch einen Sprachkurs zu finanzieren. Das zeigt euer Interesse und ist oftmals eher umsetzbar als ein echtes Gehalt.

## **2. Anreise (Flug, Bahn), Visum, Anmeldeformalitäten vor Ort**

Sowohl hin als auch zurück bin ich geflogen und war vor Ort die ganze Zeit mit öffentlichem Nahverkehr unterwegs. Visum braucht man keines, für Europäer reicht der Personalausweis, aber es schadet nicht einen Reisepass dabei zu haben, da Ämter und Banken dem Personalausweis oft nicht trauen... Melden muss man sich meines Wissens, wenn man länger als 3 oder 4 Monate in Schweden ist. Das ist gekoppelt an eine schwedische Personennummer, die man für so ziemlich alles braucht. Solltet ihr wie ich nicht im Besitz einer solchen Nummer sein, kann das bis hin zur Unkooperativität der sonst sehr hilfreichen Schweden führen. Päckchen abholen, Konto eröffnen, beim Arzt anmelden etc verlangt nach dieser Nummer..

## **3. Unterkunft (Wohnheim, privat)**

Ich habe mich bei KI-Housing beworben, das für Studenten und Doktoranden des Karolinska Instituts Dorms und Apartments zur Verfügung stellt. Diese Wohnheime haben aber ellenlange Wartelisten und auch wenn man ein Angebot bekommt, heisst das noch nicht, dass man das Angebot annehmen möchte. Nicht alle Angebote sind nämlich so preiswert, wie man sich Studentenwohnheime vorstellt. Ja, auch für schwedische Dimensionen kann das trotzdem teuer sein. Mir wurde z.B. ein 1-Zimmerapartment für 800 Euro im Monat angeboten. Da habe ich verzweifelt, aber überzeugt abgesagt. Fundig geworden bin ich letzten Endes auf Airbnb – für 600 Euro/Monat. Auch nicht billig, aber weitaus besser. Zudem habe ich jetzt die besten Mitbewohner, die ich mir vorstellen kann: eine italienische Architekturstudentin aus Venedig, eine deutsche Literatur-/Englischstudentin aus Heidelberg und zwei Geschwister aus Armenien, die aber schon seit Jahren in Schweden sind und ebenfalls studieren. Das ist ein heilloses Sprachen-/Kulturendurcheinander, aber genau das macht es so liebenswert. Ich kann nur empfehlen einfach zu fragen, ob sich die Vermieter vorstellen könnten, jemanden auch über mehrere Monate zu beherbergen – geht natürlich nur, wenn dort auch ein eigenes Zimmer angeboten wird =)

## **4. Praktikum/ Abschlussarbeit (Beschreibung der Tätigkeit)**

Meine Tätigkeiten hier am KI waren sehr vielseitig, vor allem aber hatte ich folgende Aufgaben. Da meine Arbeitsgruppe Mitglied der Abteilung „vascular biology“ ist, hatte meine Arbeit immer mit Vaskularisierung und assoziierten Fehlbildungen zu tun.

- *Ex vivo* Zellkulturarbeit im S1-Bereich mit aus transgenen Mäusen entnommenen Aortas, um deren Sproutingverhalten in verschiedenen ECM-Komponenten zu untersuchen. Diese sog. aortic rings wurden anschliessend mithilfe von IHC fluorescent gelabelt und mit Confocal Microscopy analysiert.
- *In vivo* Arbeit mit transgenen Mäusen: Tamoxifen, Organentnahme (Retina, Gehirn, Aortas)

- *Ex vivo* Arbeit an Gehirnen von transgenen Mäusen. Etablierung eines Protokolls zum Klären von Gewebe – durch Herauslösen von Lipiden wird das Gewebe schrittweise transparent, was verbesserte Analyse ueber bildgebende Verfahren wie confocal oder multiphoton microscopy ermöglicht. Zudem habe ich Vibratomsections dieser Gehirne ueber IHC verglichen und Phänotypen gruppiert.

##### **5. Betreuung an der Gasteinrichtung**

Am KI waren alle super nett und aufgeschlossen – ohne Ausnahme! Am ersten Tag ist die Sekretärin sogar mit mir ueber den ganzen Campus gerannt, um all die erforderlichen Dokumente, Zugangskarten und Informationen zu besorgen. Alleine hätte ich Stunden gebraucht, so ging das fix. Auch sonst ist jeder immer da, um Fragen zu beantworten und dir weiterzuhelfen. Zusätzlich zur Laborausbildung sind hier Seminare und Vorträge an der Tagesordnung, was einem einen guten Eindruck verwandter Forschung gibt und natuerlich auch Hintergrundwissen vermittelt.

##### **6. Ausstattung der Gasteinrichtung (eigener Arbeitsplatz, Kantine)**

Die Ausstattung hier am KI ist der Wahnsinn. Man merkt deutlich, dass hier das Geld liegt – jeder hat seinen eigenen Arbeitsplatz. Im Office mit eigenem PC, sämtlichen Lizenzen wichtiger Programme, hard drive, alles was man fuer den Laboralltag braucht (Ordner, Stifte, Marker, Klarsichtfolien, Laborbuch, Block,... wie auch im Labor mit eigener Bench, Pipetten, Handschuhen, etc. Man muss eigentlich nie um irgendwelche Geräte streiten, weil immer ausreichend Platz da ist, oder Ausweichmöglichkeiten gegeben sind. Fuer mich war besonders die gute Ausstattung mit sehr teuren und guten Mikroskopen von Bedeutung, da das meine Hauptaufgabe war und mit ein Grund warum ich mich fuer diesen Praktikumsplatz entschieden habe.

Fuer das Mittagessen gibt es mehrere Möglichkeiten: natuerlich kann man sich sein eigenes Essen mitbringen und in der Mikrowelle aufwärmen oder wahlweise auch in der Kueche kochen. Ausserdem stehen verschiedenste Kantinen, die hier „Restaurang“ genannt werden zur Verfuegung. Hier kann JEDER essen, man trifft aber hauptsächlich KI-Leute. Und Ueberraschung, auch das ist nicht so ganz billig: ein Essen kostet 8 Euro, man bekommt aber eine Minibox Salat und Brot dazu. Das Essen an sich ist prima und wirklich gut essbar – viel Fleisch und Fisch mit typisch schwedischen Rezepten. Donnerstags ist sogar Pfannenkuchentag – ich lieeebe diese Pfannenkuchen. Ja, Schweden essen Pfannkuchen mit geschlagener Sahne und Beerenkompott.

##### **7. Alltag & Freizeit (Sehenswertes, Kulinarisches, Geld-Abheben, Handy, Jobs)**

Alltag und Freizeit.. ja, das war nicht so einfach unter einen Hut zu bekommen, zumal ab November das Tageslicht deutlich abnimmt. Mitte November geht die Sonne gegen 15:15 - 15:30 unter und es wird empfindlich kalt, obwohl ich mir habe sagen lassen, dass ich noch Glueck mit dem Wetter hatte. Allerdings habe ich hier den schönsten Herbst erlebt – das Laub wird irgendwie viel intensiver gefärbt und in Kombination mit Meer und Schären, ..ein Traum. Ansonsten ist Stockholm die perfekte Stadt fuer Unternehmungen jeglicher Art. Ob Pubs, Cafés, Restaurants, Museen, Bibliotheken, kulturelle Schätze, Meer, Fähren, endlose Spaziergänge oder traumhafte Stadtteile, Kuenstlerviertel, Second Hand Läden.. Alles da, was das Herz begehrt.

Sehenswert sind meines Erachtens v.a. Djurgården, Rosendals (hier findet ihr all die typischen schwedischen Leckereien und noch mehr), Rathaus, Archipelago (ein MUSS!!), Gamla Stan, Södermalm, Friedhöfe (v.a. falls ihr ueber Allerheiligen da seid – an JEDEM Grab wird eine echte Kerze angezündet und sämtliche Menschen pilgern umher. Unheimlich schöne Atmosphäre), Vasa Museum, Fotografiska, Fabrique Café/Bäckerei in Gamla Stan, Gina Trikot (mein persönlicher Lieblingsladen hier)..

Kulinarisch findet man hier sehr viel – von Italienisch ueber Spanisch, Griechisch, Armenisch, Asiatisch und natuerlich Schwedisch. Als Empfehlung fuer schwedische Köstlichkeiten kann ich euch dringend empfehlen mal Rentier oder Elch, Preiselbeeren (meist in Kombination mit Fleischgerichten), Kanelbulle, Kardemummabulle, Mazarin, Blåbär soppa, die erwähnten Pfannenkuchen, Fischsuppen sämtlicher Art und die hier typischen Heringsvariationen zu probieren. Traut euch! Generell gilt es ein Auge fuer Desserts offen zu halten, die sind zwar meist nicht exotisch, dafuer aber extrem lecker. Ein kleiner Nachteil ist die Brotkultur hier – es bessert sich allmählich, aber meist kriegt man nur toastbrotähnliche Varianten. Allerdings kann man hier aus einer Vielzahl Knäckebrot wählen. Lohnt sich auf jeden Fall – ich bin mittlerweile ein echter Fan und bin absolut zufrieden mit einem Abendessen, das nur aus Knäckebrot und Butter besteht.

Mit dem Geld ist das so eine Sache. Jeder zahlt hier alles mit Kreditkarte und es kann schon vorkommen, dass Poststationen kein cash annehmen. Ihr solltet also auf jeden Fall eine Kreditkarte mit guten Konditionen haben, wenn ihr euch hier länger als ein paar Urlaubstage aufhalten wollt. Ich habe eine von der DKB, die den Vorteil besitzt keine Gebuehren fuer Abheben und Bezahlen in manchen Ländern zu verlangen (u.a. auch Schweden). Generell wuerde ich euch von Wechselstuben abraten, die Preise sind horrent. Macht das vorher, wenn ihr cash braucht. Zudem ist ein sog. SL-Ticket fuer den Nahverkehr absolut empfehlenswert. Es kostet verhältnismässig wenig (7 Tage = 300 SEK) und gilt im gesamten Netz. Sogar manche Fähren sind inklusive. Wenn ihr wisst wie, kann man damit sogar zum Flughafen Arlanda fahren, ohne draufzuzahlen. Ebenfalls ans Herz legen wuerde ich euch die Comviq Prepaid Karte – der Tarif ist äusserst guenstig und lässt sich problemlos als Module verschiedenster Art kombinieren. Alles was man braucht. Die kann man in so gut wie jedem Supermarkt kaufen oder wird zum Semesterbeginn an der Uni und am Hauptbahnhof auch verschenkt.

## **8. Finanzielles (Lebenshaltungskosten, Stipendien)**

Die Lebenshaltungskosten sind relativ hoch, aber man gewöhnt sich dran. Wenn ihr gut kalkuliert, kommt man schon ueber die Runden und kann sich auch mal was gönnen. Ohne finanzielle Unterstuetzung in Form von Stipendien, ERASMUS, Gehalt eures Arbeitsgebers etc. oder einiges an Erspartem kriegt ihr das allerdings nicht hin. Milch und Butter können schon mal das Dreifache kosten, Briefmarken fuer eine Postkarte nach Europa kostet 1,50 Euro pro Stueck und so geht es weiter. Alkohol ist hier sowieso unbezahlbar. Achtet man aber auf Angebote, kann man schon auch mal ein Gericht fuer umgerechnet ca. 18 Euro im Restaurant finden. Positiv finde ich auch, dass man hier ausnahmslos IMMER kostenlos Hahnenwasser bekommt und auch keiner komisch angeschaut wird, wenn man kein anderes Getränk bestellt. Ihr könnt immer in jedes Restaurant und Hotel gehen und fragen, ob sie euch eure Trinkflasche mit Wasser auffuellen wuerden.

## **9. Interkulturelles (Was ist z.B. beim Umgang mit Kollegen im Gastland zu beachten?)**

Kulturell unterscheidet sich Schweden nicht sehr von Deutschland, ausser dass Väter grundsätzlich mehr in das Familienleben eingebunden werden. Ihr werdet hier ausnahmslos auch in allen Herrentoiletten einen Wickeltisch finden und massenhaft Väter, die alleine mit ihrem Baby unterwegs sind. Und das in aller Ruhe und entspannt. Aufpassen, bzw. anpassen sollte man sich wenn es darum geht sich irgendwo anzustellen. JEDER stellt sich hinten an und bildet eine organisierte und ordentliche Schlange, meist hat man sogar eine Nummer zu ziehen, damit keine Ungerechtigkeiten entstehen. Auf den hier schon mal ziemlich langen Rolltreppen hat man sich ganz nach rechts zu stellen, damit die, die es eilig haben oder einfach schneller unterwegs sind nicht behindert werden. Das funktioniert einwandfrei und ich muss sagen, dass ich mich an diese geordnete Freiheit schon sehr gewöhnt habe. Wer sich nicht einreihet oder keine Nummer zieht (aus Versehen oder mit Absicht), wird schon man unwirsch darauf hingewiesen, dass sich hier jeder einzuordnen hat. Generell sind die Schweden fuer diese Ordnung auch bereit, längere Wartezeiten mit einer Eselsgeduld hinzunehmen. Unvorstellbar im wuseligen und manchmal doch so gehetzten Deutschland, wo es meist doch eher darum geht selbst der Erste zu sein..

Zudem ist fuer Frauen anzumerken, dass es hier keine Drogeriemärkte gibt, auch Schreibwarenläden habe ich nur in teurer Ausfertigung gesehen. Wenn ihr hier sowas wie Shampoo, Tampons, Cremes, Lotions etc kaufen wollt, muesst ihr wohl oder uebel mit der begrenzten Auswahl in den Supermärkten vorlieb nehmen. Alternativ gibt es dann Luxushäuser, die massig Auswahl haben, dann aber ausnahmslos mind. 5 Euro mehr verlangen und eigentlich nur extrem teure Marken anbieten, die man bei uns nur in Parfuemerien finden wuerde.

Eine andere Anekdote aus dem Supermarkt gibt euch vielleicht einen Eindruck, dass vieles ähnlich, aber doch nicht gleich ist. Milch gibt es hier in zig-facher Ausfuehrung – es kommt nicht selten vor, dass man sich vor einem Kuehlregal wiederfindet, dass so lang ist wie die gesamte Wand und ausschliesslich Milch beinhaltet. Augen auf beim Milchkauf! Ausserdem findet man grosse Joghurtpackungen hier ausnahmslos in Tetra Paks, die aussehen wie Milch. Es gibt eine grosse Auswahl an Fruchtsäften, man sollte allerdings auch hier beachten, dass ungefähr die Hälfte puerrierte Frucht und kein Saft ist.

Als letztes möchte ich hier anmerken, dass Schwedisch eine fantastische Sprache ist und fuer Deutsche zudem noch ziemlich einfach zu lernen, da es sehr viele Parallelen gibt. Die Aussprache ist allerdings gewöhnungsbeduerftig und bedarf einiger Uebung. Da hier wirklich jeder sehr gut englisch spricht, ist das aber absolut kein Problem. Möchtet ihr allerdings euer Schwedisch verbessern, muesst ihr vielleicht auch mehrmals darauf hinweisen, dass ihr es sehr schätzt, aber lieber euer Schwedisch anwenden wuerdet. Ansonsten werdet ihr euch in ausnahmslos englischen Unterhaltungen wiederfinden.

## **10. Fazit**

Abschliessend kann ich Stockholm nur wärmstens empfehlen, auch wenn die Wohnungssuche schwierig ist. Seid ihr einmal hier, lässt euch der Charme dieser wunderbaren Stadt nicht mehr los. Ich hatte eine traumhafte Zeit – privat, wie auch im Labor und wuerde jederzeit zurueckkommen.

Also Leute, nutzt die Chance und geht ins Ausland – das ist eine einmalige Gelegenheit etwas Neues zu entdecken und gleichzeitig zu euch selbst zu finden. Familie bleibt Familie, aber Freunde gibt es ueberall!