

# Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	██████████, Harriet
E-Mail-Adresse:	harriet.██████████@stud.uni-regensburg.de
Studienfach und Abschlussart:	M.Sc. Molekulare Medizin
Berufsfeld des Praktikums:	Medizinische Forschung
Land / Ort des Praktikums:	Schweden, Stockholm
Name der Gasteinrichtung:	Karolinska Institutet
Dauer des Praktikumaufenthalts:	10 Wochen
Von 12.09.2022	Bis 18.11.2022

## Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikant\*innen, die ihren Auslandsaufenthalt noch vor sich haben, Hilfestellung zu leisten, bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Tipps unter den unten aufgelisteten Punkten aufzuschreiben. Hierbei sind besonders Kontaktadressen (z.B. Internetadressen) und Ansprechpartner\*innen von Bedeutung.

**1) Verlauf des Praktikums** (= Schwerpunkt des Berichts: Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kolleg\*innen und Integration ins Unternehmen)

### 2) Vorbereitung

- Praktikumsuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen)
- Wohnungssuche
- Sonstiges (bitte präzisieren)

### 3) Formalitäten vor Ort

- Telefon-/ Internetanschluss
- Bank / Kontoeröffnung
- Sonstiges (bitte präzisieren)

### 4) Alltag im Gastland

### 5) Tipps für Praktikant\*innen / Sonstiges

### 6) Zusatzqualifikation UR Lehramt International\*

(\*Auf diesen Punkt gehen Sie bitte nur ein, wenn Sie Lehramt studieren, für die Zusatzqualifikation angemeldet sind und das interkulturelle Vorbereitungsseminar bereits absolviert haben.)

### 7) Fazit

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Abschlussberichts und meiner E-Mail-Adresse in der Infothek des International Office der Universität Regensburg und in GRIPS einverstanden.

Name ERASMUS+ Teilnehmer\*in

 ██████████

Datum

06.12.2022

## 1) Verlauf des Praktikums

Das Praktikum fand in Stockholm am Karolinska Institut statt, genauer gesagt war ich in der Arbeitsgruppe für „Experimental Cancer Medicine“ geleitet von Prof. Moustapha Hassan in der Abteilung für Labormedizin am Campus Flemingsberg. Das Karolinska Institut ist eine medizinische Universität und sehr renommiert, insbesondere für seine Forschung. Die Uni stellt z.B. auch die Jury für den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin. Die AG, in der ich war, besteht aus einem Professor, einer fest angestellten Forscherin, einer Doktorandin, einer PostDoc mit einem 1-Jahres-Stipendium, einem weiteren PostDoc und zwei HiWis in der Tierlaborabteilung, die die anderen bei ihren Experimenten unterstützen, und ist damit nicht besonders groß. Die Forschung befasst sich hauptsächlich mit Knochenmarkstransplantationen für Blutkrebspatienten und damit verbundenen Nebenwirkungen. Neben kardiotoxischen Nebenwirkungen der Chemotherapie, forscht die Arbeitsgruppe außerdem am Graft-versus-Host-Disease (GvHD), welches aufgrund der Transplantation auftreten kann. Die AG hat bereits mehrere Mausmodelle etabliert und ist dabei, diese stetig zu verbessern und für neue Fragestellungen anzupassen. Während meines Aufenthaltes habe ich vor allem an dem Projekt des GvHD-Mausmodells mitgearbeitet und unter anderem mit Durchflusszytometrie überprüft, ob die Transplantation erfolgreich war und bei der Behandlung und Überwachung der Mäuse geholfen. Damit habe ich die Postdoc bei ihren Experimenten unterstützt. Für das Projekt gab es regelmäßig Besprechungen mit dem Prof. und meiner Betreuerin über die bisherigen Ergebnisse und die weitere Vorgehensweise. Außerdem gab es Freitag nachmittags die AG-Meetings, in denen jeder kurz zusammenfasst, was er seit dem letzten Mal gemacht hat und wie es läuft. Dadurch, dass gerade einige Paper- und Poster-Abgaben und Kongresse anstanden als ich ankam, hatte leider niemand wirklich Zeit mir eine ausführliche Einführung in deren Labor zu geben. An manchen Tagen hatte ich daher außerdem kaum Aufgaben außer Literaturrecherche und an meinem Bericht zu arbeiten, was den Vorteil hatte, dass ich diesen bei der Abreise bereits fast fertig hatte. Neben den beiden Forschungsprojekten verarbeitet die AG außerdem Patientenproben und überprüft deren Chemotherapie-Dosis, wo ich bereits zugucken und assistieren durfte. Ich hatte das Glück, dass während meines Aufenthaltes eine Konferenz zum Thema „Cooperation in Science“ an unserem Campus stattfand, an der ich teilnehmen konnte. So konnte ich spannende Vorträge über die Forschungen der unterschiedlichen Arbeitsgruppen des Campus und motivierende Worte über wissenschaftlichen Austausch anhören. Mittags wird immer gemeinsam gegessen und es herrscht generell ein nettes Klima untereinander. Für meinen Abschied wurden wir alle vom Professor abends in ein Restaurant eingeladen. Ich wurde dementsprechend gut integriert. Ab und zu wird Mandarin gesprochen, normalerweise jedoch Englisch. Meine Arbeitszeit war meistens von 9-16 Uhr, an den Wochenenden hatte ich immer frei und musste nur in einem Ausnahmefall für 1h kommen, um bei der Behandlung der Mäuse zu helfen.

## 2) Vorbereitung

Den Praktikumsplatz habe ich gefunden, indem ich auf der Website des Karolinska Institutes (KI) nach interessanten Arbeitsgruppen (vor Allem im Bereich Onkologie/Immuntherapie) gesucht habe, und bei diesen nachgefragt habe, ob dort ein Praktikum in diesem Rahmen möglich ist. Neben einigen Absagen reagierten viele leider gar nicht. Auch bei dieser Gruppe musste ich noch einmal nachhaken, bis eine Antwort kam, was allerdings daran lag, dass meine E-Mail im Spamordner gelandet war. Damit sollte man also vielleicht rechnen und sich nach wenigen Wochen noch einmal erkundigen, ob die Mail angekommen ist. Zusätzlich kann ich nur dazu raten, darauf zu achten, dass der Zeitraum nicht während der Sommerpause ist, sich frühzeitig zu kümmern und nicht aufzugeben :) Ich wusste bereits, dass ich gerne nach Skandinavien in eine Großstadt möchte und das Karolinska Institut war mir bekannt aufgrund seines guten Rufes, daher war die Suche sehr gezielt.

Auch für die Wohnungssuche ist es wichtig, frühzeitig zu suchen. Ich hatte mich bereits vor Zusage eines Praktikumsplatzes für das Wohnheim der Uni beworben und hatte dadurch einen guten Listenplatz auf der Warteliste. Für die Vergabe ist allerdings auch eine Bestätigung des

Praktikums nötig, weshalb ich erst in der zweiten Vergaberunde einen Platz bekommen habe. Privat ist es deutlich schwieriger eine Wohnung/WG zu finden, erst recht bezahlbar, daher würde ich auf jeden Fall das Wohnheim empfehlen. Es ist auch gut eingerichtet, direkt auf dem Campus und man kann direkt andere Erasmusstudierende kennenlernen.

### **3) Formalitäten vor Ort**

Einen Internetanschluss hatte ich über das Wohnheim, einen extra Telefonanschluss und ein schwedisches Konto hatte ich nicht. Man kann überall mit Kreditkarte zahlen, weshalb ich auch kein Geld eintauschen musste. Man zahlt allerdings eventuell Auslandseinsatz- bzw. Fremdwährungsgebühren, was man vielleicht im Vorfeld überprüfen sollte. Für die öffentlichen Verkehrsmittel gibt es Monatskarten und Studentenvergünstigung, wenn man einen schwedischen Studentenausweis unter Mecenat.se beantragt hat.

### **4) Alltag im Gastland**

Mein Praktikum fand Montag bis Freitag statt, fing um 9 Uhr an und endete zwischen 15 und 17, selten 18 Uhr. Gegen 12:30 Uhr wurde immer gemeinsam Mittag in der großen Gemeinschaftsküche gegessen. Es war üblich sich sein Essen von zuhause mitzubringen, wir waren nur ein einziges Mal in der Cafeteria, es gab aber auch Möglichkeiten sich im Krankenhaus Essen zum Mitnehmen zu kaufen. Die meiste Zeit über wurde Englisch geredet, da allerdings alle Teammitglieder, außer der Prof. und eine weitere Mitarbeiterin, aus China kommen, wurde teilweise auch in Mandarin gesprochen. Die anderen AGs der Abteilung sind auch sehr international und haben beim Mittag zumindest immer englisch gesprochen. Auch im Alltag war es kein Problem sich zu verständigen, da die meisten Schweden sehr gut Englisch sprechen. Darüber hinaus kann man als Deutsche auch einige schwedische Wörter verstehen, da die Sprachen verwandt sind. Besonders im Supermarkt und in Schriftform war das eine große Hilfe, gesprochen fiel es mir allerdings meistens schwer etwas zu verstehen. Am Wochenende und wenn ich unter der Woche mal früher Schluss hatte und das Wetter gut war, bin ich meistens mit dem Pendelzug nach Stockholm gefahren. Vom Campus Flemingsberg benötigt man 20 min in die Innenstadt. In der Umgebung Stockholms und auch in unmittelbarer Nähe des Campus gibt es zahlreiche Naturreservate, Wälder und Natur. Stockholm besteht aus 14 Inseln und liegt inmitten der Schären mit vielen weiteren Inseln. Generell gibt es in der Stadt viel zu sehen, schöne Parks, schwedische Geschäfte, Cafés usw. Bei schlechtem Wetter hat man die Wahl zwischen zahlreichen Museen. Ich war z.B. unter anderem im Rathaus, in dessen blauem Saal das Nobelbankett stattfindet und in Fotografiska, einem Fotografie-Museum mit wechselnden Ausstellungen. Beides kann ich sehr empfehlen, auch wenn die Eintrittspreise trotz Studentenrabatt recht teuer sind. Da man bei einem Auslandspraktikum anders als bei einem Erasmussemester keine Kommilitonen und auch keine Einführungsveranstaltungen oder Ähnliches hat, ist es deutlich schwieriger andere Studenten kennenzulernen. Ich hatte gehofft, dass in meinem Labor vielleicht andere Studenten zur gleichen Zeit sind, das war jedoch leider nicht der Fall, dafür wäre eine größere Gruppe sicher besser gewesen. Mit der jüngsten Mitarbeiterin, die gerade erst ihren Masterabschluss dort gemacht hat, habe ich mich aber angefreundet und gelegentlich an den Wochenenden etwas unternommen. Ansonsten habe ich mich zum Glück sehr gut mit meiner Mitbewohnerin im Wohnheim verstanden, die ein Erasmussemester in Medizin gemacht hat. Mit ihr und ihren Kommilitonen habe ich einige Ausflüge unternommen, unter Anderem auch einen Trip nach Göteborg. Abgesehen davon kann man hier aber auch vieles allein unternehmen, ein Wochenende bin ich allein nach Lappland gefahren und habe dort im Hostel schnell Anschluss gefunden. Ich hatte allerdings leider kaum Kontakt zu Schweden, da es nicht wirklich Berührungspunkte im Alltag gab.

### **5) Tipps für Praktikant\*innen / Sonstiges**

Um den Studentenrabatt in den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erhalten, benötigt man einen schwedischen Studentenausweis. Diesen kann man im Internet beantragen unter Mecenat.se.

Ich würde empfehlen, dies bereits vorher zu machen, damit man den Account bereits am Anfang hat. Man sollte die Kälte hier nicht unterschätzen und eine warme Jacke mitbringen. Wenn man Leute kennenlernen möchte, bietet sich ein Wohnheim wirklich an, in Solna haben die Gebäude auch einen Gemeinschaftsbereich, wo regelmäßig Partys stattfinden. Ansonsten kann man sich bei Facebook erkundigen, was ESN Stockholm für Veranstaltungen anbietet und dort teilnehmen, dazu bin ich allerdings nie gekommen. Wenn man die Wahl zwischen dem Campus Flemingsberg und Solna hat, würde ich Solna wählen. Man ist näher an belebten Gegenden und ist nicht auf die Pendelzüge angewiesen. Außerdem ist auf dem Campus mehr los, besonders Freizeit-technisch.

## **7) Fazit**

Erasmus+ ist eine gute Möglichkeit Einblicke in andere Kulturen und Arbeitsumgebungen zu erhalten. Die Stadt und auch die Uni kann ich auf jeden Fall für ein Praktikum empfehlen, eine wärmere und vor Allem hellere Jahreszeit wäre aber natürlich noch besser für Ausflüge in die Natur gewesen. Die Uni ist sehr international, was einem sehr gelegen kommt, wenn man die Landessprache nicht spricht, und abgesehen davon ja auch renommiert und gut gefördert. Zugegebenermaßen hat das Praktikum nicht ganz meinen Erwartungen entsprochen, da ich gerne ein eigenes Projekt oder zumindest mehr Aufgaben gehabt hätte. In Zukunft würde ich auf jeden Fall im Voraus versuchen, das Praktikum inklusive der Inhalte und Aufgaben besser abzusprechen. Die Leute im Labor waren aber alle wirklich sehr nett und ich habe einiges an Hintergrundwissen zum Thema Stammzelltransplantationen gelernt. Alles in allem war ich also mit den meisten Umständen und dem Auslandsaufenthalt insgesamt sehr zufrieden.