

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: (Bachelor/Master/Staatsex.):	Studienabschnitt
Pharmaceutical Sciences	Master
Praktikumszeitraum:	Praktikumsort:
03.10.2020-03.09.2021 Sweden	Karolinska Institutet, Stockholm,

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):
Selective inhibition of prostaglandin E2 in cancer models

Bitte fertigen Sie einen frei formulierten ausführlichen Erfahrungsbericht an. Der Bericht sollte eine Länge von **mindestens 4 DIN A4** Seiten haben (Times New Roman, 12pt, 1.5 Zeilenabstand). Gerne dürfen Sie auch Bilder (bitte dabei die maximale Dateigröße von 8 MB nicht überschreiten!) hinzufügen, jedoch beziehen sich die 4 Seiten Mindestlänge des Berichts nur auf den geschriebenen Text.

Bitte beachten Sie bei der Integration von Fotos und Bildern zur Untermalung Ihres Praktikumsberichtes, dass Ihr Bericht bei der Veröffentlichung und der damit einhergehenden Verbreitung des Bildmaterials/der Personenfotos gegebenenfalls die Einwilligung der fotografierten Person/en erfordert.

In diesem Falle würde es sich um die Veröffentlichung personenbezogener Daten handeln. (Weitere Informationen bezüglich erforderlicher Einwilligungen und Ausnahmen bietet das Kunsturhebergesetz (KUG) und die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).)

Diese Datenschutzgrundverordnung gilt auch für Personennamen. Wenn Sie Namen nennen möchten, geben Sie bitte nicht den vollen Namen der Person an. Nutzen Sie nur den Vornamen oder Abkürzungen wie „L.“.

Machen Sie bitte Angaben zu den Themen, die Ihnen aus den folgenden am sinnvollsten und hilfreichsten erscheinen, und strukturieren Sie Ihren Bericht in Themenblöcken mit aussagekräftigen Überschriften.

1. Planung und Vorbereitung

- Wie haben Sie Ihr Auslandspraktikum gefunden?
- Wie haben Sie sich für dieses Gastland entschieden?
- Wie war der Bewerbungsprozess an der Gastinstitution?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Was musste im Vorfeld organisiert werden? Wie war Ihre Anreise?
- Wie verlief die allgemeine Organisation?
- Haben Sie einen Sprachkurs besucht?
- War die Vorbereitung zufriedenstellend? War sie ausreichend?

2. Praktikumsverlauf

- Mit welchen Aufgaben wurden Sie im Praktikum betraut?
- Waren Sie ausgelastet im Praktikum?
- Wie sah ein typischer Arbeitstag für Sie aus?
- Inwiefern wurden Sie im Gastunternehmen betreut und unterstützt?
- Wie haben Sie Neues gelernt und was?
- Haben Sie sich in der Arbeitssprache im Praktikum verbessern können?

3. Unterkunft im Gastland

- Wie haben Sie eine Unterkunft gefunden und wie würden Sie diese bewerten?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Hatten Sie Hilfe von Ihrer Gastinstitution oder anderen Anlaufstellen?

4. Soziale Kontakte

- Wie gestalteten sich die Kontakte zu Kolleg*innen am Arbeitsplatz?
- Haben Sie außerhalb der Praktikumsstelle Kontakte zur lokalen Bevölkerung aufgebaut?

5. Alltag und Freizeit

- Wie haben Sie Ihre Freizeit verbracht?
- Welche kulturellen Angebote haben Sie angenommen?
- Haben Sie einen Sport- oder Sprachkurs besucht?
- Wie sind die öffentlichen Verkehrsmittel? Haben Sie diese als Transportmittel genutzt?
- Haben Sie Tipps für zukünftige Studierende an Ihrem Praktikumsort? (z.B. Ausgehtipps, Sportmöglichkeiten, Freizeitmöglichkeiten, Kulturtipps, usw.)
- Können Sie bestimmte Anlauf- und Infostellen empfehlen?

6. Kosten und Finanzierung (freiwillig)

- Wie hoch waren Ihre Lebenshaltungskosten im Vergleich zu Deutschland?
- Haben Sie Gehalt im Praktikum bekommen?
- Wie viel Geld mussten Sie für Ihre Unterkunft einplanen?
- Haben Sie Tipps zum Erledigen der Einkäufe etc.?

7. SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

- Haben Sie vor Beginn Ihres Praktikums an einem interkulturellen Seminar an der LMU teilgenommen?
- Wenn ja, war es hilfreich? Halten Sie diese Art der interkulturellen Vorbereitung für sinnvoll?
- Würden Sie das Seminar anderen Studierenden empfehlen?

8. Praktikum und Studium

- Konnten Sie im Studium oder in bisherigen praktischen Erfahrungen Erlerntes umsetzen?
- Wie haben sich durch das Praktikum Ihre Studienmotivation, Ihr Studienverhalten und/oder Ihre Einstellung zum künftigen Beruf geändert?

9. Fazit

- Welche Erwartungen (an Ihre Praktikumsstelle, das Land, die Stadt, ...) hatten Sie zu Beginn des Praktikums? Welche wurden erfüllt und welche nicht. Warum?
- Gab es Herausforderungen oder Probleme während des Praktikums und welche? Was denken Sie – wie hätten diese vermieden werden können? Wie konnten Sie sie lösen?
- Können Sie diese Stelle anderen Praktikant*innen empfehlen? Bitte begründen Sie.



- Wäre die Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig Praktikant*innen aufzunehmen?
- Was hat sie besonders geprägt in der Zeit im Praktikum? Was haben Sie über die Inhalte des Praktikums hinaus gelernt?

Bitte speichern Sie Ihren Bericht als **WORD-Dokument** ab und laden Sie ihn uns gemeinsam mit den anderen Abschlussunterlagen im MoveON-Portal über das Formular „Abschlussunterlagen Internationale Praktika“ hoch. Den Link hierzu haben Sie bereits bei Ihrer Bewerbung von uns erhalten.

Falls Sie ein wenig Inspiration für Ihren eigenen Bericht suchen oder Ihre Erfahrungen mit denen anderer Studierender vergleichen möchten, werfen Sie gerne einen Blick auf unsere Website (<https://www.lmu.de/de/workspace-fuer-studierende/auslandserfahrung-sammeln/auslandspraktika/erfahrungsberichte/index.html>).

Ihre Informationen und Tipps sind für die nächste Generation von Auslandspraktikant*innen sehr viel wert.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Da ich bereits einen wunderschönen Erasmus-Aufenthalt (Oxford zwischen Bachelor- und Masterstudium) hinter mich hatte und es recht üblich ist im 3. Mastersemester ein Auslandspraktikum zu machen, war für mich klar, dass ich in diesem Abschnitt meines Studiums erneut die Chancen nutzen wollte um erneut ein Praktikum im Ausland zu machen. Da ich bereits in Oxford ein Praktikum innerhalb des SGC (Structural Genomics Consortium) gemacht hatte, war es für mich naheliegend mich an einem anderen Standort des SGCs zu bewerben (mir hat das Praktikum in Oxford sehr gut gefallen, aber ich will auch noch andere Länder sehen). Nach kurzer Suche wurde ich auf den Standort Stockholm (Karolinska Institutet) aufmerksam. Im Anschluss bewarb ich mich bei Prof. Dr. J, weil mich dessen Researchgebiet und Arbeitsgruppe sehr ansprach.

Nach ein paar E-Mails verabredete ich mich mit meiner zukünftigen Supervisorin Assistant Prof. L zu einem Skypetelefonat. Ich bekam direkt einen Praktikumsplatz angeboten und wir einigten uns darauf, erst Mitte/Ende des Sommers einen Start und Ende des Praktikums festzulegen, da ich mich sehr früh (Januar 2020) um das Praktikum kümmerte. Wir hielten sporadisch Kontakt (u.a wegen der Pandemie, Coronaregeln und -Einreisebeschränkungen). Mein Praktikum wurde nicht bezahlt und somit war auf die finanzielle Unterstützung meiner Eltern angewiesen.

Anschließend suchte ich nach einer Unterkunft in Stockholm und bewarb mich für Erasmus. Die Suche nach einer bezahlbaren Unterkunft erwies sich deutlich schwieriger als erwartet. Ich suchte über Airbnb, Gumtree und über Facebook-Gruppen. Mir erschienen die Angebote auf Gumtree und Facebook nicht wirklich seriös. Letztendlich wurde ich über Karolinska Institutet Housing fündig, die Apartments für KI-Mitarbeiter anbieten. Da ich mit meiner Freundin gemeinsam nach Stockholm ging (sie hat auch ein Erasmus-Praktikum am KI gemacht) holten wir uns ein Doppelzimmer im KI Housing Flemingsberg. Im Anbetracht des langen Arbeitswegs (Flemingsberg nach Solna dauert ca. 1h mit dem Zug) war das nicht ideal. Dafür war die Wohnung im Vergleich sehr günstig und wirklich sehr schön für eine Student Accomodation! Wir teilten uns die Wohnung mit anderen Studenten, die wie wir einen Auslandsaufenthalt machten. Das war sehr schön, da wir vielen neue, internationale (Portugal, Deutschland, Brasilien, Indien, Mexiko) Bekanntschaften allein durch den regelmäßigen Wechsel unserer Mitbewohner (sie machten meist nur kurze Praktika) machten. Wir verbrachten die komplette Zeit in der Wohnung und wechselten nicht das Apartment.

Wenn man in der Innenstadt wohnen möchte, sollte einem bewusst sein, dass Stockholm wirklich sehr teuer ist (sogar im Vergleich zu München...). Außerdem kriegt man höchstwahrscheinlich als Praktikant am KI kein Gehalt. Trotz Förderung via Erasmus hätte ich diesen Aufenthalt ohne die finanzielle Unterstützung meiner Eltern keinesfalls bezahlen können.

Wer trotz der hohen Preise in die Innenstadt ziehen möchte sollte sich über die Beschaffung eines Fahrrads und einem guten Schloss (viele Fahrraddiebe!) nachdenken. Stockholm ist eine fahrradfreundliche Stadt, und man kommt sehr gut mit dem Rad von A nach B. Die öffentlichen Transportmittel kann ich auch empfehlen, die Ticketpreise sind im Vergleich zu Deutschland recht günstig.

Um auf Erasmus zurückzukommen, die Bewerbung war einfach und unkompliziert. Ich wurde für die gesamte Zeit meines Praktikums durch das Erasmus+ Programm für Graduierte gefördert. Um ehrlich zu sein überlegte ich nicht lange, ob ich mich für andere Förderprogramme bewerben soll. Außerdem wurde mir von Freunden und Bekannten das Erasmus-Stipendium empfohlen und ich hatte ja bereits positive Erfahrungen während meinem vorherigen Erasmus-Praktikum gemacht. Anfangs war ein 5-monatiges Praktikum von Oktober bis Februar geplant. Da aber sowohl meine Freundin als auch ich die Zeit in Stockholm und unsere Arbeitsgruppen super fanden, verlängerten wir unseren Aufenthalt um weitere sechs Monate. Dadurch absolvierten wir nicht nur ein Pflichtpraktikum, sondern auch unsere Masterarbeit am KI. Die Verlängerung der Erasmus-Förderung verlief wie erwartet ohne Probleme.

Um nach Stockholm zu kommen buchte ich über Lufthansa einen Flug zum Flughafen Stockholm/Arlanda. Von dort aus fahren sowohl Busse als auch Züge in die Innenstadt, welche man nicht reservieren muss, da eigentlich nie ein hohes Fahrgastaufkommen der Fall ist. Zu empfehlen ist hierbei nicht den teuren Arlanda Express zu nehmen, sondern auf Bus und einen anderen Zug auszuweichen man spart ca. 15 Euro und ist eigentlich genauso schnell). Ich kam vier Tage vor Praktikumsbeginn an und konnte mir somit die Stadt noch ein paar Tage anschauen. Bei meiner Rückreise buchte einen Lufthansaflug zurück nach München.

Als Vorbereitung auf das Praktikum las ich ein paar Paper zu meinem Praktikumsthema, die mir meine Betreuerin zuvor geschickte hatte. Wie erwartet brauchte ich aber trotz

Vorbereitung doch 2-3 Wochen um mich in dem neuen Umfeld (Labor, Stadt, etc.) zurechtzufinden. Der Aufenthalt in Stockholm war mein zweiter langfristiger Aufenthalt in einem englischsprachigen Land. Da ich auf ausreichend guten Englischkenntnissen aufbauen konnte, fiel es mir sehr leicht Anschluss zu meinen Kollegen zu finden. Während meines Aufenthalts in Stockholm konnte ich meine Englischkenntnisse verbessern.

Das Arbeitsklima in meiner Gruppe war sehr freundlich und anfangs wurde ich noch entsprechend in meiner Arbeit unterstützt. Je länger ich blieb, desto eigenständiger durfte ich arbeiten was ich sehr genoss. Das Ziel des Praktikums war 3-dimensionale Gebilde aus Krebszellen zu wachsen und diese mit neuartigen Medikamenten zu behandeln. Durch die im Studium erworbenen Kenntnisse hatte ich genügend Grundwissen und praktische Kenntnisse, vor allem Zellkultur, um selbstständig zu arbeiten. Während dem Praktikum erlernte ich viel in Bezug auf Experimentplanung, praktischer Durchführung und Datenauswertung.

Das Karolinska Institutet ist international bekannt, was sich auch in den Universitätsrankings zeigt. Natürlich bin ich höchst erfreut, dass ich mit diesem Praktikum meinen Lebenslauf „schmücken“ kann. Mein allgemeiner Eindruck war, dass die Ausstattung in den Laboren auf einem extrem hohen Niveau ist, wie man sehr leicht mit einem Blick auf die Laborbenches erkennen kann. Dort bleibt fast kein Platz mehr zum Arbeiten, weil alles mit Gerätschaften zugestellt ist.

Ein typischer Arbeitstag in Stockholm startet etwas später als in Deutschland (ca. 9 Uhr). Man arbeitet meist bis 17-18 Uhr mit einer eher kurzen Mittagspause. Unter der Woche blieb nicht so viel Zeit um nach der Arbeit noch an Freizeitaktivitäten teilzunehmen, da es im Winter sehr früh dunkel wird. An Wochenenden und Feiertagen nutzte ich häufig die Zeit um die Stadt und Natur näher zu erkunden. Das Arbeitsumfeld im KI ist sehr international. Ich war positiv überrascht wie freundlich ich von meiner Arbeitsgruppe aufgenommen wurde. Zudem war es üblich sich auch in der Freizeit ab und an zu treffen (Spieleabend im Konferenzraum, Feierabendbier, etc.) auch wenn das Ganze durch Corona eingeschränkt wurde.

Meines Erachtens ist Stockholm eine sehr lebendige, wunderschöne Stadt. Ich würde jedem einen Besuch empfehlen egal ob nur für ein Wochenende oder für einen langfristigen Aufenthalt. Herausstechend ist natürlich das kulturelle Angebot, vor allem die Architektur der Innenstadt. Dabei würde ich aber auch ganz klar empfehlen, den Aufenthalt im Sommer zu planen, da es sehr warm und meist sonnig ist. Außerdem laden die vielen Bademöglichkeiten

und die langen Tage zum Schwimmen, Kayaken, etc. ein. Wie vorher erwähnt wird es im Winter leider auch sehr dunkel, wodurch man zu Zeiten von Corona nur noch wenig unternehmen konnte.

Ich würde auch Besuche im Vasa-Museum, Fotografiska und im National-Museum empfehlen. Vor allem muss man aber das älteste Freilichtmuseum der Welt, Skansen, besuchen. Aufgrund der fast schon überwältigen Anzahl an Ausstellungsstücken würde ich die Museen aber getrennt voneinander besuchen, damit einem mehr Zeit bleibt und man nicht von der Masse an Exponaten erschlagen wird.

Während den Weihnachtsfeiertagen, die wir in aufgrund von Corona in Schweden verbrachten, durften wir die Gastfreundschaften der Schweden schätzen lernen. Wir feierten zusammen mit Arbeitskollegen Weihnachten und mieteten anschließend mit zwei Freunden ein Auto um ein paar Tage in die Nähe von Östersund zu fahren. Mit mehr als einem Meter Schnee konnten wir sehr schöne Winterspaziergänge in traumhaften Wäldern machen und sahen auch Spuren von Elchen (gesehen haben wir sie leider nur in Skansen). Da es aber maximal 2-3 Stunden Sonne am Tag hatte, konnten wir leider nicht allzuviel unternehmen. Wir verbrachten sehr viel Zeit in unsere schönen, klassisch schwedischen Hütte. Dann ging es wieder zurück nach Stockholm.

Aufgrund der positiven Erfahrung dieses Praktikums erhöhte sich meine Motivation ein PhD-Studium in diesem Bereich weiterzuführen. Mein Interesse und Faszination in der Wissenschaft verstärkten sich. Da viele meiner Arbeitskollegen Postdocs waren, ziehe ich in Zukunft auch in Erwägung an mein PhD-Studium einen PostDoc anzuhängen, worüber ich davor noch nicht nachgedacht hatte. Aber bis dahin habe ich glücklicherweise noch etwas Zeit. Ich hatte mir von dem Praktikum erhofft, dass ich merke in welche Fachrichtung ich in Zukunft eher gehen möchte. Diese Erwartung wurde zum Teil erfüllt, da mir mein Praktikum sehr viel Spaß gemacht hat und mir auch eine PhD-Stelle in der Arbeitsgruppe angeboten wurde. Ich hätte die Stelle auch sehr gerne angenommen, aber es zog mich dann doch wieder zurück nach München. Aufgrund von Corona war das klassische Erasmus-Feeling nicht ganz da und man hat nicht so viele Bekanntschaften machen können wie erhofft.

Über eine Kollegin bin ich übrigens auf meine jetzige Arbeitsgruppe in München aufmerksam geworden, in der ich nun ein PhD-Studium begonnen habe. Allgemein habe ich während meines Aufenthalts in Stockholm gemerkt, wie gut das Karolinska Institutet international

vernetzt ist. Wenn man sich gut in seinem Praktikum anstellt, stehen einem danach durch die zahlreichen, über die Welt verteilten Kollaborationspartner alle Türen offen.

Abschließend sollte ich vermutlich noch ein bisschen Werbung für meinen Arbeitgeber machen! Wie man bisher raushören konnte, hat mir mein Praktikum in Stockholm oder allgemeiner formuliert mein Aufenthalt in Stockholm super gut gefallen. Ich kann jedem empfehlen sich bei Prof. Dr. J für ein Praktikum zu bewerben. Da ich auch zu anderen Arbeitsgruppen aus dem Karolinksa Institutet Kontakt hatte, möchte ich auch erwähnen, dass mir ein Praktikum in der Arbeitsgruppe von Prof. H und Prof. S genauso viel Spaß gemacht hätte.