

# Praktikumsbericht

(Erasmus+ Praktika – SMP)

## Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach:	Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):
Pharmaceutical Sciences	Master
Praktikumszeitraum:	Praktikumsort:
01.10.2020 – 03.09.2021	Stockholm, Schweden
Praktikumstitel:	
Forschungspraktikum am Karolinska Institut in Stockholm im Bereich Medizinische Chemie/ Drug discovery	

## Suche und Organisation des Praktikumsplatzes

Als ich mich für den konsekutiven Masterstudiengang Pharmaceutical Sciences eingeschrieben habe, war mir sofort bewusst, dass ein Auslandsaufenthalt für das Forschungspraktikum im dritten Semester nicht nur empfohlen, sondern von mir auch gewünscht war. Daher begann ich mich, bereits früh (im 1. Semester, während der Weihnachtsferien) umzusehen. Meine Suche gestaltete sich nicht gerade systematisch und auch über das Gastland hatte ich mir zuvor noch wenig Gedanken gemacht. Da mir aber bekannt war, dass Schweden sehr beliebt ist und ich mir für meine erste Auslandserfahrung nur die EU vorstellen konnte, fasste ich mir es als Ziel, mich dort nach einer Möglichkeit für ein Erasmus-Praktikum umzusehen. Letztendlich habe ich mich direkt auf der Website des Karolinska-Instituts umgesehen und auch einfach gegoogelt. Immerhin war mir bereits bewusst, dass ich mein Praktikum, sowie bereits zuvor meine Wahlpflichtpraktika und meine Bachelorarbeit, im Bereich der medizinischen Chemie absolvieren. Letztendlich reichten die Schlagworte „medicinal chemistry“ und „drug discovery“, um mich auf zwei Forschungsgruppen aufmerksam zu machen, bei denen ich mich direkt initiativ mit meinem Lebenslauf und einem transcript of records beworben habe. Beiderseits habe ich recht schnell positive Rückmeldungen bekommen und habe mich schließlich aufgrund des Timings und der besseren interdisziplinären Komponente für eine der beiden Gruppen entschieden. Für mein Praktikum ging es also in die Gruppe von Prof. H unter der Betreuung von Dr. M, den Zeitraum durfte ich mir flexibel wählen und habe mich vorerst auf „Herbst 2020“ geeinigt, mit einer Heimatpause über Weihnachten, um dann Ende Februar abzuschließen.

## Organisation von Flug, Unterkunft und Erasmus-Förderung

Als diese Absprache nun getroffen war, konnte und wollte ich nicht warten, mich sofort auf dem Wohnungsmarkt in Stockholm umzusehen. Meine Stimmung wurde aber sehr gebremst, als ich auf einen Blogbeitrag (<https://cotton-candy-stories.blogspot.com/2016/06/tipps-zur-wohnungssuche-in-stockholm.html>) aufmerksam wurde, der die schwierige Wohnungslage in Stockholm beschrieb. Außerdem war natürlich so weit im Voraus noch nichts für den Herbst inseriert. Mit der Zeit machte ich mich mit schwedischen Websites vertraut, blieb aber skeptisch, da von vielen Seiten aus vor Betrug gewarnt wurde. Ähnlich sah es auf Facebook und co. aus. Die einzigen Inserate, denen ich so wirklich vertraute, waren die auf AirBnb, da würde ich aber im Schnitt 10000 SEK (ca. 1000 Euro) im Monat zahlen für ein privat vermietetes „tiny house“, das nicht einmal gut an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden ist. Schließlich wurde mir von meiner Gastinstitution empfohlen, mich bei einem der Karolinska Wohnheime (KI housing, <https://www.kihousing.se/>) zu bewerben, was mir mithilfe einiger Formulare und E-Mails dann irgendwann gelang. Leider musste ich hier sehr lange auf eine Antwort warten, da deren Büros, wie so viele Behörden in Schweden, über den Sommer geschlossen hatten. Aber Anfang September bekam ich dann endlich die Zusage, dass ich Anfang Oktober ein Zimmer in einer 4er WG im Wohnheim Flemingsberg bekommen würde. Mit dieser Information konnte ich zugleich einen Flug buchen und mich über das Leben, den öffentlichen Transport etc. in Stockholm informieren.

Parallel zur Wohnungssuche verlief auch der Prozess zur Erasmus-Bewerbung. Da ich mich in Stockholm nicht einschreiben und keine Kurse besuchen wollte, konnte ich mich ganz einfach für Erasmus+ bewerben. Dafür musste noch die Anrechnung und LMU-interne Betreuung meines Praktikums geklärt werden, was sich über Herrn Prof. Bracher regeln ließ. Als nun alle Formulare fertig ausgefüllt und abgeschickt waren, trat bereits eine große Erleichterung ein. Jedoch entwickelte sich zu dieser Zeit auch meine Angst, dass Corona, welches während meines frühen Bewerbungs- und Planungsprozesses noch kein Thema war, meine Pläne durchkreuzen könnte. Täglich aktualisierte ich Websites, die mich zu Fallzahlen, Reisewarnungen und Regeln informieren sollten. Bis zum Tag der Abreise konnte ich selber nicht glauben, dass dieses Auslandssemester für mich unter den Bedingungen stattfinden konnte. Aber als letztendlich einen Tag vor dem Abflug mein „grant agreement“ mit der Post kam und ich in meinen Lufthansa Flug eincheckte, war mir nun endlich klar: das Abenteuer beginnt...

## **Ankunft und Leben in Stockholm**

Bereits am Tag der Ankunft (01.10.2020) fiel mir auf, dass es in Stockholm bereits viel früher dunkel wurde als in München. Dies verstärkte sich nochmals deutlich, als es auf den Winter zugeht. Mit meinem Wohnort war ich sehr zufrieden: die Wohnheimszimmer des Karolinska-Wohnheims waren modern und die WGs gut ausgestattet. Nur war der Wohnkomplex in Flemingsberg sehr weit von meinem Arbeitsort in Solna entfernt, wodurch ich einfach ca. eine Stunde pendeln musste. Die öffentlichen Verkehrsmittel waren dafür zuverlässig und leicht zu verstehen, sowie gut ausgeschildert. Obwohl ich in meinem Gastland nicht immatrikuliert war, konnte ich mithilfe der Mecenat Card (<https://help.mecenat.com/hc/en-gb/articles/115004699826-How-do-I-apply-for-a-Mecenat-card->) zum ermäßigten Tarif fahren und habe somit pro Monat ca. 64€ für die Nutzung des gesamten SL Netzes gezahlt, was im Sommer auch die Pendelfahren zwischen den Inseln miteinschließt. Generell sind die Lebenskosten (vor allem für Lebensmittel und Restaurantbesuche) deutlich höher als in Deutschland, aber man lernt, an welchen Ecken man sparen kann und welche Supermärkte günstiger sind (z.B. Lidl, ICA) als andere (Hemköp). Auch sprachlich fiel es mir nicht schwer, mich anzupassen, da die Schweden, sowie die vielen Internationals vor Ort alle sehr gutes Englisch sprechen und zudem die schwedische Sprache, zumindest im Geschriebenen, dem Deutschen sehr ähnlich ist. Eine Hürde hatte man allerdings als Nicht-Schwede: die „person number“. Diese Identifikationsnummer wird einem bei der Geburt zugeschrieben und kann für zugezogene Personen erst ab einer Mindestaufenthaltsdauer von einem Jahr beantragt werden. Dabei wäre sie bereits für mich und meine Kollegen dort sehr hilfreich gewesen: sie wird nämlich in vielen Situationen des Lebens (z.B. Eröffnen eines Kontos, Abholen der Post aus der Paketstation, Arztbesuche etc.) benötigt. In den meisten Fällen fanden sich schließlich andere Lösungen, die jedoch immer mit einem höheren Aufwand, längeren Wartezeiten und vor allem langen Telefonaten oder Diskussionen verbunden waren. Vor allem die Registrierung zur Covid-19 Impfung gestaltete sich als sehr schwierig. Hier lässt sich ebenfalls hinzufügen, dass das Leben während der Pandemie in Schweden sich schon sehr vom Leben in Deutschland unterschied. Die schwedische Regierung setzte sehr stark auf Eigenverantwortlichkeit der Bürger anstatt Lockdowns zu beschließen, weshalb man sich oft in der Situation befand, als einzige Person im Geschäft oder im Zug eine Maske zu tragen. Dennoch habe ich es schließlich mithilfe eigener Vorsicht und der Maßnahmen meiner Praktikumsstelle geschafft, sicher und gesund zu bleiben.

## **Praktikum**

So sehr ich mir in einigen Lebensbereichen mehr Einschränkungen und mehr Vorsicht gewünscht hätte, so froh war ich auch, dass ich mein Praktikum wie geplant in Präsenz absolvieren konnte. Da wir in unserem Team (Medicinal Chemistry) nur wenige Leute waren, fiel es leicht, im Labor Abstand zu

halten. Außerdem wurde empfohlen, für die Versuchsdokumentation und Recherche, sowie Zoom-Meetings ins homeoffice zu gehen. Dies ermöglichte mir, meine Praktikumserfahrung voll auszuschöpfen und dennoch sicher zu bleiben. Als ich an meinem Praktikumsort (Helleday lab, im SciLifeLab) ankam, habe ich mir sehr gefreut, zu sehen, dass zur gleichen Zeit auch zwei weitere Erasmus-Studierende (ein Mädchen von der University of St. Andrew's und ein Junge von der University of Edinburgh) in meinem Labor arbeiteten. Dies machte mir nicht nur das Ankommen leichter, sondern ermöglichte uns auch, in der Freizeit sozialen Aktivitäten nachzugehen, ohne den Kontaktkreis zu erweitern. Ich erfuhr im Laufe meines Praktikums, dass das Helleday lab bestehende Verbindungen zu den Universitäten in St. Andrew's und Edinburgh hat und daher jedes Jahr 2-3 Studierende für Forschungspraktika aufnimmt.

Generell zeigte sich auch, dass das Helleday lab sehr erfahren im Bezug auf Praktikanten ist und die Studenten dort eine wichtige Rolle einnehmen. Jeder von uns hatte sein eigenes Teilprojekt zugeordnet bekommen, für das er oder sie nun selbst verantwortlich war und die Planungen selbst durchführte. Nichtsdestotrotz war die Betreuung sehr gut und es standen immer mehrere Ansprechpartner neben dem direkten Betreuer zur Verfügung, die einem bei Fragen und Problemen helfen. Insgesamt hat mich das selbstständige Arbeiten in dieser Zeit jedoch sehr weit gebracht und ich habe neben vielen Techniken und Tricks im Labor auch gelernt, wie man ein Projekt plant, durchführt und präsentiert. Da die Laborpraktika an der Uni bisher nur wenige Wochen umfasst hatten und konkret abgesteckte Versuche einplanten, war dies nun das erste Mal, dass ich mehrere Monate an einem Projekt arbeiten und den Fortschritt verfolgen konnte. Dadurch habe ich einen guten Eindruck davon bekommen, wie es ist, in der Forschung zu arbeiten und welche zusätzlichen Tätigkeiten neben der eigentlichen Laborarbeit zu erledigen sind (Berichte, Meetings, Bestellungen, Ver- und Entsorgung von Lösungsmitteln und Geräten etc.). Insgesamt hat mich diese Zeit sehr stark darin bestätigt, nach dem Studium mit einem PhD fortfahren zu wollen.

## **Fazit**

Ich hatte zuvor, vor allem wegen der sich verschärfenden Corona-Lage, sehr großen Respekt vor meinem geplanten Auslandspraktikum. Dennoch konnten mich Land, Leute und Arbeit sehr schnell überzeugen, dass das die beste Entscheidung war, die ich für mein 3. und 4. Mastersemester hätte treffen können. Vor allem den Frühling und die Sommermonate in Stockholm hätte ich nicht missen wollen. Daher kann ich euch nur raten, solltet ihr Interesse an einem längeren Aufenthalt in Schweden zu haben, nicht (nur) die dunkle Winterzeit einzuplanen, sondern auch etwas vom schwedischen

Sommer mitzunehmen. Das Karolinska-Institut ist ein ausgezeichnete Standort für Forschung in den Life Sciences und hat, wie ich dort in Erfahrung gebracht hat, bereits einige Deutsche überzeugt, nach Schweden auswandern. Zudem hat man es sprachlich nicht zu schwer und verbessert sowohl in der Arbeit, als auch im Alltag, seine Englischkenntnisse. Von meiner Seite aus eine große Empfehlung, um Auslandserfahrung im Masterstudium zu sammeln.