

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden
--

Studienfach: <u>Epidemiologie</u>	Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.): <u>Master</u>
Praktikumszeitraum: <u>21/04/22 – 21/06/22</u>	Praktikumsort: <u>Uppsala, Schweden</u>
Praktikumstitel: <u>Forschungspraktikum an der Universität Uppsala in der Arbeitsgruppe für molekulare Epidemiologie</u>	

Planung, Vorbereitung und Anreise

Im Rahmen meines Masterstudiengangs Epidemiologie plante ich, eines der beiden 9-wöchigen Pflichtpraktika in Schweden zu absolvieren, um eine Auslandserfahrung machen zu können. Dies hatte ich ursprünglich für mein drittes Mastersemester (Sommersemester 2020) geplant – allerdings wurde das Praktikum dann wegen Corona abgesagt. Nach einiger Zeit der Ungewissheit, wann ich das Praktikum im Ausland nachholen könnte, entschloss ich mich dann im sechsten Semester (Sommersemester 2022) dazu dies zu tun. Die Arbeitsgruppe fand ich nach Recherche im Internet, auf der Suche nach einer Arbeitsgruppe im Bereich der molekularen oder genetischen Epidemiologie. Dabei hatte ich mich nicht von Anfang an auf Schweden festgelegt, sondern den Ort nach der Arbeitsgruppe ausgewählt, die für mich am interessantesten wirkte. Ich bewarb mich initiativ bei mehreren Arbeitsgruppen und bekam in Uppsala direkt eine Zusage. Nachdem ich den Praktikumsplatz bereits für mein ursprünglich 2020 geplantes Praktikum gefunden hatte, hielt ich den Kontakt, und konnte dann 2022 das Praktikum dort durchführen. Nach Absprache des Praktikumschemas kümmerte ich mich etwa 2 Monate vor geplantem Praktikumsbeginn um die Erasmus Plus Bewerbung und machte mich anschließend auf die Suche nach einer Unterkunft. Nach erfolgloser Suche im Internet (hauptsächlich auf <https://studentboet.se/en/pages/visit/100034>) fragte ich relativ kurzfristig (etwa einen Monat vor Praktikumsbeginn) beim Student Housing Office Uppsala nach, und bekam dann eine

Zusage für ein Zimmer von Anfang Mai bis Ende Juni im zentralen Wohnheim Klostersgatan 16, in dem nur internationale Studenten untergebracht waren. Für die Zeit vorher (etwa 10 Tage) buchte ich dann ein Zimmer über Airbnb. Etwa zeitgleich buchte ich auch ein Zugticket für den Nachtzug. Die Anreise lief reibungslos; ich fuhr mit dem ICE von München nach Hamburg und stieg dort in den Nachtzug nach Stockholm ein, der ca. 14 Stunden von Hamburg nach Stockholm brauchte. Zwischen Stockholm und Uppsala gibt es eine sehr gute Zugverbindung, Tickets konnte man spontan relativ günstig kaufen.

Praktikumsverlauf

Mit meiner Praktikumsstelle war ich sehr zufrieden. Ich durfte immer vor Ort sein, wäre aber auch frei gewesen im Home-Office zu arbeiten. Ich hatte ein eigenes Projekt, das aus einer kleinen Literaturrecherche, Vorbereitung der Daten, Analyse der Daten (unter Verwendung der Statistik Software R) und Interpretation der Ergebnisse bestand. Dabei wendete ich die Methode „Mendelian Randomization,, an und konnte viel dazu lernen. Außerdem fasste ich schließlich die Ergebnisse in einem Manuskript zusammen, das dann publiziert werden sollte. Allerdings ist gegen Ende des Praktikums von der Arbeitsgruppenleiterin ein Problem im Studiendesign erkannt worden, das einer Einreichung bei einem Journal im Weg stand. In dem Forschungszentrum „Epihubben“, in dem meine Arbeitsgruppe neben einer weiteren großen Arbeitsgruppe angesiedelt war, herrschte eine soziale und inspirierende Arbeitsatmosphäre. Es war schön, sich dort mit anderen in der Mittagspause oder bei der „Fika“ austauschen zu können und dabei auch Einblicke in die Arbeit und Projekte anderer Epidemiologen zu bekommen. Die Leute dort waren alle sehr nett und hilfsbereit und man wurde warmherzig in die Gemeinschaft aufgenommen. Auch die wöchentlichen Gruppenmeetings waren eine gute Gelegenheit Einblicke in die Arbeit der anderen Gruppenmitglieder zu gewinnen und gleichzeitig über den eigenen Fortschritt oder aufgekommene Probleme zu berichten. Insgesamt hatte ich den Eindruck, dass in Schweden ein etwas entspannteres, weniger stressiges Arbeitsklima herrscht, in dem großen Wert auf soziales Miteinander gelegt wird, und sehr darauf geachtet wird, dass jeder sich wohl fühlt. Dazu haben auch die modernen und gleichzeitig gemütlichen räumlichen Gegebenheiten beigetragen. Die Arbeitszeiten waren komplett flexibel – ich konnte mir selbst einteilen, wann ich meine Arbeit erledigte. Bereits nach knapp drei Wochen konnte ich erste Ergebnisse in einem Gruppenmeeting präsentieren und bekam Feedback und Anregungen. Da die Arbeitssprache Englisch war, konnte ich meine Englischkenntnisse,

insbesondere auch die Alltagssprache merklich verbessern und wurde mit der Zeit immer sicherer.

Praktikumsort, Unterkunft und soziale Kontakte

Uppsala ist meiner Meinung nach eine tolle Stadt für einen Auslandsaufenthalt. Es hat eine gute Größe, sodass man überall gut zu Fuß oder (noch besser) mit dem Rad hinkommt.

Uppsala ist eine absolute Studentenstadt sowie eine Fahrradstadt, was ich als sehr angenehm empfunden habe. Es gibt zahlreiche Angebote und Aktivitäten für Studenten – allerdings war man als Erasmus-Praktikum Student nicht wirklich über solche Angebote informiert.

Hier hätte ich mir eine bessere Vernetzung von Erasmus-Praktikum Studenten untereinander bzw. Angebote zum Knüpfen von Kontakten mit anderen Studenten und Information über Aktivitäten gewünscht (so wie es meines Wissens für Erasmus Semester Studenten auch zu Beginn des Semesters angeboten wird). Dennoch boten sich zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge in die Umgebung, beispielsweise an den nahegelegenen Mälarsee. Auch Stockholm ist sehr gut mit dem Zug zu erreichen (ca. 40 Minuten) und somit perfekt für einen Tagesausflug.

In den ersten eineinhalb Wochen habe ich in einem privaten, über Airbnb gebuchten Zimmer gewohnt, das etwas außerhalb lag, aber trotzdem gut angebunden war (ca. 15 Minuten mit dem Bus zum Bahnhof). Die restliche Zeit habe ich dann in einem Studentenwohnheim im Zentrum von Uppsala gewohnt (Klostergatan 16). Die Zimmer im Wohnheim waren schön und relativ geräumig, mit eigenem Bad und kleiner Küchenzeile. Zusätzlich gab es Gemeinschaftsküchen und Waschmaschinen, die man jeweils für einige Stunden buchen konnte, und einen Gemeinschaftsraum. Wenn man die Küchen benutzen wollte, musste man damit rechnen, erstmal zu putzen zu müssen, da diese oft nicht sauber hinterlassen wurden. Außerdem gab es ein paar Baustellen im Wohnheim, und eine große Baustelle neben dem Wohnheim, die immer wieder zu Lärm geführt haben. Ansonsten war es aber relativ ruhig und die Lage war absolut optimal, man konnte alles zu Fuß erreichen, und war nur 2 Minuten vom Fluss entfernt. Im Wohnheim haben nur internationale Studenten gewohnt; in den Gemeinschaftsräumen konnte man andere Leute kennenlernen und Kontakte knüpfen. Allerdings habe ich festgestellt, dass die meisten Leute dort ein Erasmus Semester machen und kein Praktikum und daher alle zu Beginn des Semesters gekommen sind, sodass es mitten während des Semesters etwas schwieriger war sich in bereits bestehende Gruppen zu integrieren. Insgesamt war ich sehr zufrieden mit der Unterkunft.

Das Studentenleben ist in Uppsala historisch bedingt in sogenannten „Nations“ organisiert, die nach den verschiedenen Regionen Schwedens benannt sind, da sie ursprünglich auf Zusammenschlüsse von Studenten mit der gleichen Herkunft zurückgehen, die zum Studieren nach Uppsala gekommen waren. Wichtig zu wissen ist, dass man eine „Nation Card“ braucht, um an Veranstaltungen in den Nations teilnehmen zu können, sei es auch nur um dort abends etwas essen oder trinken zu können. Es ist auf jeden Fall empfehlenswert sich eine solche Nation Card zu organisieren, da man sich andernfalls sehr einschränkt und teilweise ausgeschlossen ist, da sich ein Großteil des Studentenlebens dort abspielt. Ich war als Erasmus-Praktikum Student nicht an der Universität Uppsala immatrikuliert, was ein Problem war, da man für die Ausstellung der Nation Card eine ID braucht (die Erasmus Semester Studenten bei ihrer Immatrikulation bekommen), die ich nicht hatte. Allerdings konnte ich mir dann eine temporäre Nation Card für 2 Monate ausstellen lassen, was für mich dann genau gepasst hat. Auch Studenten von anderen Universitäten, die beispielsweise nur zu Besuch sind, können sich eine solche temporäre Nation Card besorgen.

Im Rahmen der Arbeitsgruppe fanden ab und zu soziale Aktivitäten oder Unternehmungen statt. Beispielsweise besuchten wir als Arbeitsgruppe eine Keramik-Ausstellung eines emeritierten Professors der Arbeitsgruppe, verbunden mit einem Picknick im Grünen. Außerdem nahmen einige Mitarbeiter als Gruppe an einem Lauf teil, der für Blutspende Werbung machte. Während meines Aufenthalts gab es zudem mehrere PhD Thesis Verteidigungen, die öffentlich waren und von der gesamten Gruppe besucht wurden, inklusive der Tradition des sogenannten „Thesis Nailings“, bei dem der PhD Kandidat die PhD Thesis an die Wand nagelte, mit anschließender kleiner Feier mit Kaffee und Kuchen.

Kultur

Insgesamt habe ich die Schweden als freundlich und hilfsbereit erlebt, und im Unterschied zu Deutschland spricht dort wirklich fast jeder gut Englisch, sodass man keinerlei Probleme hat sich zurechtzufinden, ohne Schwedisch zu sprechen. Im Arbeitsumfeld wurde sehr viel Wert auf soziales Miteinander gelegt, und es herrschte insgesamt eine etwas entspanntere Atmosphäre (im Vergleich zu dem, was ich bisher in Deutschland kennengelernt habe). Was mir außerdem aufgefallen ist und was wohl auch allgemein bekannt ist, ist, dass die Schweden sich gerne schick machen. Daher gibt es auch alle möglichen schicken Veranstaltungen, sodass man im Sommer beinahe täglich Leute in eleganten Abendkleidern und Fracks herumlaufen sieht. Beispielsweise gab es im Mai einen großen Frühlingsball, der

im Schloss, aber auch in den Nations (und bestimmt noch an anderen Orten) gefeiert wurde. Wer kulturell interessiert ist, findet in Uppsala zwar einige kleinere Museen und Sehenswürdigkeiten (beispielsweise Upplands Museum, Runensteine, Gamla Uppsala, das Schloss, den botanischen Garten, den Linne-Garten, den Dom), jedoch ist die Stadt doch relativ klein und schnell erkundet. Stockholm hat jedoch kulturell unglaublich viel zu bieten. Dennoch hat Uppsala meiner Meinung nach ein tolles Flair und für Studenten viel zu bieten.

Fazit

Insgesamt habe ich sehr viele tolle Erfahrungen sammeln können während meines Auslandsaufenthaltes, der mich nicht nur beruflich weitergebracht und inspiriert hat, sondern mich auch persönlich bereichert hat. In einem interdisziplinären Team von hoch motivierten (angehenden) Wissenschaftlern zu arbeiten hat mir vor Augen geführt, wie wichtig das Arbeitsumfeld, das soziale Miteinander sowie die gegenseitige Unterstützung für erfolgreiches und zufriedenstellendes Arbeiten sind. Herausforderungen für mich persönlich waren zum einen Kontakte zu knüpfen, was etwas dadurch erschwert war, dass ich zu einer untypischen Zeit ankam (Mitte April), und die Erasmus Semester Studenten bereits einige Monate zuvor angekommen waren. Hier hätte ich mir eine Vernetzung von Erasmus Praktikum Studenten über die Universität gewünscht. Zum anderen hatte ich mir während meines Aufenthalts einen Infekt geholt und wollte einen Arzt aufsuchen, was sich für mich als Ausländer, der keine schwedische ID besaß, als sehr schwierig herausgestellt hat. Hier wurde mir jedoch zum Glück von den Leuten meiner Arbeitsgruppe geholfen und Rat gegeben, wo ich mich hinwenden konnte. Als persönlich bereichernd empfand ich unter anderem auch die Naturverbundenheit der Schweden, die auch beim Mitsommer Fest zum Ausdruck gekommen ist.