

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Pharmaceutical Sciences

Bachelor/Master/Staatsexamen: M.Sc.

Praktikumszeitraum: 03.03.2025 – 02.06.2025

Praktikumsort: Stockholm, Schweden

Praktikumsinstitution: Karolinska Institutet

Vorgaben:

- Der Praktikumsbericht sollte mindestens 4 Seiten lang sein (Times New Roman, 12pt, 1.5 Zeilenabstand)
- Wenn Sie Namen nennen möchten, geben Sie bitte nicht den vollen Namen der Person an. Nutzen Sie nur den Vornamen oder Abkürzungen wie „L.“.
- Bitte beachten Sie bei der Integration von Fotos, dass Ihr Bericht bei der Veröffentlichung und der damit einhergehenden Verbreitung des Bildmaterials gegebenenfalls die Einwilligung der fotografierten Person/en erfordert.
- Speichern Sie Ihren Bericht als Word-Dokument (max. Dateigröße: 8 MB) und laden Sie ihn auf MoveON hoch.
- 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](#).

Sie können Ihren Praktikumsbericht beispielsweise wie folgt strukturieren:

1. Planung und Vorbereitung (z.B. Bewerbungsprozess, Organisation der Unterkunft, Sprachkurs)
2. Praktikumsverlauf (Aufgaben, typischer Arbeitstag, Auslastung)
3. Soziale Kontakte
4. Alltag und Freizeit
5. Kosten und Finanzierung (Lebenshaltungskosten, Tipps für Einkäufe)
6. Praktikum und Studium (Konnten Sie im Studium Erlerntes umsetzen, Wie haben sich durch das Praktikum Ihre Studienmotivation und/oder Ihre Einstellung zum künftigen Beruf geändert)
7. Fazit (wurden Ihre Erwartungen erfüllt, Herausforderungen, besonders prägende Erfahrungen, Tipps an zukünftige Praktikanten und Praktikantinnen)

Ich habe die letzten 3 Monate für ein Praktikum am Karolinska Institutet in Stockholm in Schweden verbracht und möchte jetzt etwas von meinen Erfahrungen teilen.

Planung und Vorbereitung:

Nachdem ich mich entschieden habe, dass ich ein Praktikum im Ausland machen möchte, habe ich in den Erfahrungsberichten von anderen Studenten gelesen und vom Karolinska Institut (KI) gelesen. Der Bericht hat super positiv von Stockholm und dem Praktikum erzählt, sodass ich auch selber nach Arbeitsgruppen am KI gesucht habe. Ungefähr 5 Monate bevor ich anfangen wollte, habe ich einfach an die Arbeitsgruppen, die mich interessiert haben, Emails geschickt (ich habe gehört, dass viele Emails untergehen, und mir wurde im Nachhinein von der verantwortlichen Person empfohlen in solchen Fällen einfach nochmal eine Mail zu schicken und nachzufragen). Das Praktikum mit den Verantwortlichen vor Ort auszumachen war sehr unkompliziert. Der Leiter meiner Arbeitsgruppe war super hilfreich und die Organisation war innerhalb von wenigen Tagen abgeschlossen.

Sprecht aber auch frühzeitig mit Verantwortlichen der LMU und von eurer Fakultät, um über deren Anforderungen an das Praktikum zu sprechen und auch dort den Papierkram zu erledigen.

Für meine Unterkunft habe ich mich über KI Housing (<https://ki.se/en/about-ki/ki-housing>) für eine Wohnung beworben. Die haben Zimmer und Wohnungen auf dem Campus selbst, aber auch in nahegelegenen Studentenwohnheimen, die verhältnismäßig günstig zu mieten sind. Außerdem kann man sich dort sicher sein, dass die Wohnungen auch tatsächlich existieren und man nicht auf Betrüger reinfällt (ich hab ein paar echt unschöne Geschichten von der Wohnungssuche hier in Stockholm gehört).

Einen Sprachkurs habe ich in der Vorbereitung auf mein Praktikum nicht gemacht. Inzwischen kann ich aber auch bestätigen, dass es für Stockholm absolut nicht nötig ist Schwedisch zu sprechen. Mein Arbeitsumfeld war international gemischt, sodass die Arbeitssprache sowieso Englisch war und im Alltag haben alle Menschen, mit denen ich zu tun hatte, Englisch gesprochen.

Praktikumsverlauf:

Ich denke der Verlauf vom Praktikum hängt sehr stark von der Arbeitsgruppe ab, in der man landet. Ich habe von den Leuten am Karolinska Institut viele sehr unterschiedliche - aber immer positive - Geschichten gehört.

Für mich war es eine sehr positive Arbeitserfahrung. Ich wurde einer PhD- Studentin zugeteilt, die mir recht viel Freiheit gegeben hat, selbst über das Projekt zu entscheiden, das

ich verfolgen möchte. Sie hat mich sehr in meinem Lernprozess unterstützt und auch verschiedene Trainings in anderen Fachbereichen organisiert, sodass ich extrem viele, super spannende Einblicke bekommen konnte. Außerdem hatten wir in meiner Arbeitsgruppe viele finanzielle Freiheiten, sodass verschiedene Hilfsmittel oder Chemikalien für Experimente eigentlich immer super schnell bestellt werden konnten, wenn das Experiment sinnvoll war. Das hat mir extrem viele Möglichkeiten gegeben auch eigene Ideen auszuprobieren und super viel zu lernen.

Die Arbeitsbelastung würde ich als normal bezeichnen. Je nachdem, welche Versuche ich geplant hatte, kam es schon vor, dass ich länger als 8 Stunden im Labor war, durchschnittlich haben mir aber 35 – 40 Arbeitsstunden/ Woche gereicht, um meine Projekte umzusetzen.

Soziale Kontakte:

Ich habe im Studentenwohnheim, in dem ich gewohnt habe, recht schnell Anschluss gefunden und über einen Sprachkurs mit der Folkuniversitetet (über KI kann man sich dort für Sprachkurse anmelden) habe ich auch paar Leute getroffen.

Der beste Tipp, um Menschen kennenzulernen ist aber ESN. Über das Erasmus Student Network (ESN) werden super viele unterschiedliche Aktivitäten organisiert, bei denen man sehr schnell viele tolle Leute kennenlernen kann. Die meisten Infos werden über Instagram geteilt und man kann meistens kostenlos teilnehmen. Das ist eine richtig gute Möglichkeit, um viele internationale Kontakte zu knüpfen und dort habe ich auch die meisten Menschen kennengelernt.

Insgesamt würde ich sagen, dass es recht einfach war, neue Kontakte zu knüpfen. In Stockholm gibt es so viele internationale Studierende und Leute, die für ein Praktikum in der Stadt sind, die alle froh sind, neue Leute kennenzulernen. Es kostet auf jeden Fall etwas mehr Energie, wenn man noch niemanden kennt, aber ESN ist auf jeden Fall eine richtig gute Anlaufstelle um ganz schnell viele super nette Leute kennenzulernen.

Alltag und Freizeit:

In Stockholm zu wohnen ist ein echter Traum – besonders wenn es wärmer wird. Es ist natürlich eine Großstadt und auch teilweise etwas überlaufen, aber dafür bietet Stockholm auch extrem viel. Es gibt super viele Parks und sehr viele schöne Ecken in der Stadt. Neben meinem Praktikum hatte ich nicht die Zeit alles ausgiebig zu erkunden, aber es gibt immer irgendwas zu unternehmen. Wie gesagt, ESN organisiert an 3-4 Tagen die Woche Events bei denen man teilnehmen kann und viele neue Leute treffen und die Stadt kennenlernen kann.

Alternativ gibt es viele Möglichkeiten um wunderschöne Spaziergänge durch die Parks zu machen oder man kann am Wochenende etwas aus der Stadt raus fahren und in einen von unzähligen Nationalparks wandern gehen oder mit der Fähre auf eine der Archipelago-Inseln fahren. Außerdem gibt es in der Stadt viele großartige Museen, die auf jeden Fall einen Besuch wert sind und unglaublich tolle Cafés mit dem leckersten Gebäck (Zimtschnecken sind nur die Spitze des Eisbergs 😊).

Ich habe mir auch ein 90-Tage Ticket für die Öffis geholt. Das ist nicht ganz günstig aber auf jeden Fall eine sehr gute Möglichkeit, um sich in Stockholm zu bewegen. Außerdem kann man mit dem Ticket auch den sogenannten „Pendeltog“ und einige Fähren nehmen, die einen auch etwas aus der Stadt raus und in die wunderschöne Natur bringen. Ansonsten kann man in der Stadt aber auch sehr gut mit dem Fahrrad fahren und häufig ist das auch die schnellste Methode, um von A nach B zu kommen.

Hier in Schweden wird man über eine sogenannte Personnummer identifiziert und die braucht man auch im Alltag teilweise, um sich zu identifizieren (z.B. beim Arzt, für Anmeldungen bei Events oder wenn man sich ein Konto bei einer App erstellt, ...). So eine Personnummer bekommt man leider nur, wenn man mehr als ein Jahr in Schweden ist. Wenn man keine hat, kann das manchmal zu Problemen führen aber meistens können einem die Mitarbeiter helfen und meistens gibt es auch eine andere Lösung.

Kosten und Finanzierung:

Schweden ist von den Lebenshaltungskosten schon deutlich teurer als Deutschland. Die Mieten sind recht hoch, über das Karolinska Institut kann man sich aber für günstigere Praktikantenwohnheime bewerben. Alternativ kann man sich auch über SSSB für Studentenwohnheime bewerben; dort werden die Zimmer nach Wartezeit vergeben. Also wenn ihr mit dem Gedanken spielt nach Stockholm zu kommen, kann es hilfreich sein, euch so früh wie möglich bei SSSB anzumelden, um Wartetage zu sammeln und damit die Chancen auf ein günstiges Zimmer im Studentenwohnheim zu erhöhen. Außerdem habe ich von mehreren Leuten gehört, die bei der Wohnungssuche auf Betrüger reingefallen sind, also seid da vorsichtig.

Zum Einkaufen sind vor allem Lidl oder Willys günstige Optionen. Die anderen Supermärkte sind schon deutlich teurer als in Deutschland. Als Student bekommt man aber in einigen Supermärkten spezielle Studentenrabatte, die sich echt lohnen können.

Ansonsten gibt es viele Whatsapp-Gruppen, in denen gebrauchte Möbel, Elektrokleingeräte, Bücher und Fahrräder von anderen Studenten verkauft werden. Da kann man echt ein paar

gute Sachen finden. Die Bezahlung läuft meistens über Revolut – einer Alternative zu Paypal.

Grundsätzlich wird hier praktisch nur mit Karte gezahlt. Bargeld ist recht unüblich und ich habe in den 3 Monaten nicht einmal schwedisches Bargeld in der Hand gehabt. Ich habe mir noch in Deutschland eine Kreditkarte bestellt, mit der man kostenlos auch in Fremdwährungen bezahlen kann, damit ich nicht für jeden Bezahlvorgang Gebühren zahlen muss. Da gibt es aber auch sehr viele gute Alternativen, aus denen man sich etwas aussuchen kann.

Insgesamt sind die Lebenshaltungskosten etwas höher als in München, aber das konnte das Erasmus-Stipendium gut kompensieren. Vor allem wenn man einen Platz im Studentenwohnheim bekommt, ist der finanzielle Aufwand von einem Praktikum in Stockholm echt überschaubar und akzeptabel.

Praktikum und Studium:

Ich habe die Arbeitseinstellung hier als super entspannt erlebt. Es wird sehr auf die Work-Life-Balance von allen geachtet und es wird auch als positiv empfunden, wenn man sich Zeit zum Entspannen nimmt. Es gibt gemeinsames Fika (Kaffeepausen mit Gebäck) und auch in Gruppenmeetings war die Stimmung immer positiv und freundschaftlich.

Neben der Arbeit im Labor gibt es auch sehr viele wissenschaftliche Vorträge, kleine Symposien, Konferenzen und Get-togethers zu verschiedensten Forschungsbereichen. Man kann sich also auch neben dem Praktikum selbst weiterbilden und viel lernen.

Innerhalb der ersten paar Tage habe ich mich auch darum gekümmert einen schwedischen Studentenausweis („Mecenat“-Karte) zu bekommen, um die Studentenrabatte für die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen zu können. Außerdem gibt es auf super viele Online-Shops Studentenrabatte wenn man eine Mecenat-Karte hat. Um die Studentenkarte zu bekommen, musste ich mich einfach nur an die Studentenvereinigung (für KI ist das Medicinska Föreningen) wenden und ein Formular ausfüllen und hatte innerhalb von wenigen Tagen meine Studentenkarte.

Fazit:

Für mich war das Praktikum auf jeden Fall eine positive Erfahrung und ich kann es jedem, der die Möglichkeit hat, nur empfehlen. Ich habe meine Zeit in Stockholm total genossen, super tolle Menschen kennengelernt und unvergessliche Erfahrungen gemacht und ich konnte sehr viel lernen. Sowohl im Labor als auch neben der Arbeit die Lebensweise, Kultur und Umgebung einer neuen Stadt.

Das Karolinska Institut ist ein super beeindruckender Ort mit extrem vielen spannenden Research Themen im Life Science Feld und definitiv eine großartige Anlaufstelle für ein Praktikum. Man kann dort so viele verschiedene Forschungsbereiche kennenlernen und es gibt Experten für eigentlich jede Fragestellung. Ich habe das Umfeld von so vielen Wissenschaftlern, die alle an verschiedenen Fragestellungen zur Verbesserung der menschlichen Gesundheit forschen, total genossen.

Auch Stockholm als Stadt ist eine super Wahl für ein Praktikum und bietet viele Möglichkeiten seine Freizeit vielseitig zu gestalten. Die Menschen, die ich kennenlernen konnte, sind alle sehr entspannt und super offen für neue Kontakte.

Finanziell merkt man definitiv einen Unterschied zu Deutschland, der aber verkraftbar ist, besonders wenn man über Erasmus gefördert wird.

Also ich bin total froh, dass ich die Erfahrung gemacht habe und kann es nur empfehlen 😊