

1 Erfahrungsbericht - ERASMUS Stockholm WS08/09

Karolinska Institutet

Masterprogramm Biomedicine

Kurs: Biomedical project - 1 Semester

Betreuer: Gunnar Schulte, PhD, Associate Professor

Department of Pharmacology, Receptor biology and Signaling

Ende August 2008 bis Februar 2009 verbrachte ich ein Semester am Karolinska Institut in Stockholm. In den fünf Monaten meines Aufenthaltes arbeitete ich im Rahmen eines Praktikums an zwei unterschiedlichen Projekten in der Arbeitsgruppe von Gunnar Schulte, Associate Professor in der Abteilung für Physiologie und Pharmakologie.

1.1 Vorbereitungen

Nachdem ich von den ERASMUS-Koordinatoren der Universität Heidelberg erfahren hatte, dass ich einen Platz für den Master in Biomedicine am Karolinska Institut erhalten habe, blieb noch genug Zeit um mich für einen Schwedisch-Kurs am Sprachlabor einzutragen. Der Kurs war gut und man kam schnell mit der Sprache voran. Wenn man vor Antritt die Sprache besser verstehen will, ist es jedoch besser schon vorher 2 Kurse gemacht zu haben. Man muss die Sprache jedoch nicht zwingend beherrschen. Nahezu alle Schweden sprechen ausgezeichnetes Englisch. Dennoch hat es natürlich viele Vorteile Schwedisch zu können. Insbesondere dann, wenn man die etwas verschlossenen Schweden noch besser und näher kennenlernen möchte. Am Karolinska Institut selbst werden noch kostenfreie Kurse angeboten. Zwischen den Universitäten musste zunächst das Learning Agreement vereinbart werden. Da ein Kurs in Bioinformatik aus Mangel an Teilnehmern ausfallen musste, habe ich mich dazu entschieden das biomedizinische Forschungsprojekt zu erweitern um das Semester auszufüllen. Um die Praktikumsstelle am Karolinska musste ich mich selbst kümmern. Als Ausgangspunkt war eine interne Seite mit Ausschreibungen für Projekte und Masterarbeiten sehr hilfreich. Ich hatte

mehrere Arbeitsgruppen initiativ angeschrieben und von einigen auch eine schnelle Antwort erhalten. Alles weitere hatte ich dann mit dem Arbeitsgruppenleiter telefonisch abgesprochen. Von ihm habe ich dann auch ein Empfehlungsschreiben für das University Accommodation Center (UAC, <http://www.uac.se>) erhalten. Als ERASMUS-Student hat man generell eine gute Chance ein Zimmer über UAC zu erhalten, ansonsten ist es aber äußerst schwierig privat an eine bezahlbare Unterkunft zu kommen. UAC hat mir dann prompt einen Mietvertrag zugeschickt. Alle Austauschstudenten am Karolinska werden in der Regel im Studentenwohnheim PAX in Västra Skogen, Solna untergebracht.

Die günstigste Variante um nach Stockholm zu reisen ist sicherlich mit Ryanair. Man landet hier allerdings in Skavska etwas abseits von Stockholm. Der Flughafen befindet sich 80 min von Stockholm entfernt, man wird aber mit dem Busunternehmen Flygbussarna (<http://www.flygbussarna.se>) ohne lange Wartezeiten nach Stockholm befördert. Falls man nicht mit Ryanair reisen sollte, dann kommt man am Flughafen Arlanda an. Von hier sind es nur 40 min mit dem Bus. Zusätzlich zu Flygbussarna kann man hier auch den Arlanda-Express (<https://www.arlandaexpress.com>) nehmen, dann dauert es nur 20 min. Mit einem gültigen Internationalen Studentenausweis bekommt man die Fahrt um die Hälfte reduziert. Über Globalfriends (<http://www.globalfriends.se>), eine von der Student Union organisierte Gruppe ist es auch möglich sich von jemandem am Flughafen abholen zu lassen. Sie helfen einem mit dem Gepäck und holen vorher auch den Wohnungsschlüssel ab.

1.2 Die Ankunft und Wohnen

Leider hat das Arrangement mit Globalfriends in meinem Fall nicht geklappt, um den Schlüssel für die Wohnung musste ich mich dann selbst kümmern. Den bekommt man am UAC Büro auf dem Karolinska Campus. Die Öffnungszeiten können aber zum Problem werden, z.B. wenn man am späten Abend in Stockholm ankommt. Deshalb ist es besser vorher mit UAC Kontakt aufzunehmen. Ich kam jedoch rechtzeitig an und konnte vor Ort mit Kreditkarte auch gleich die Miete bezahlen. Das Wohnheim PAX liegt nahe der U-Bahn Station Västra Skogen und zum Karolinska Institut dauert es nur 15 Minuten mit dem Bus. Die Zimmer im PAX sind 18 qm groß und möbliert. Man hat ein eigenes Badezimmer und teilt sich die Küche mit den anderen zehn Bewohnern im Flur. An Ausstattung ist eigentlich alles vorhanden, neben der Küche befindet sich noch ein kleiner Aufenthaltsraum, meist mit TV. Im Erdgeschoss gibt es einen Raum mit Waschmaschinen und Trocknern, die man kostenlos buchen kann. Zudem gibt es noch eine Sauna. Bezahlt habe ich 3000 SEK, für einen einmaligen Betrag von 375 SEK bekommt man von Tele2 eine Internetstandleitung. Für die ersten Einkäufe nimmt man am besten die U-Bahn und steigt am Friedhemsplan aus. Dort findet man genügend Discounter um sich nach der Ankunft mit dem nötigsten einzudecken. Die öffentlichen Verkehrsmittel (<http://sl.se>)

sind teuer, deshalb bietet es sich an, ein Monatsticket zu kaufen. Das bekommt man an den SL-Centern (z.B. T-Centralen oder Friedhemsplan) und auch an den zahlreich vorhandenen Kiosks (Pressbyrån). Sobald das Semester losgeht, sollte man sich allerdings unbedingt bei der Student Union - *Medicinska Föreningen* (<http://www.medicinskaforeningen.se>) anmelden. Dort bezahlt man einen einmaligen Betrag und erhält einen Studentenausweis, mit dem man dann ein Studententicket kaufen kann. Um die Karte zu erhalten, braucht man noch eine schwedische Identifikationsnummer. Eine vorläufige Nummer kann man sich bei der *Lycktan* ausstellen lassen (z.B. in der Bibliothek). Da es etwas dauert bis man die Karte zugeschickt bekommt, kann man sich bei der Student Union eine vorläufige Karte ausstellen lassen, mit der man dann am SL-Center die vergünstigte Karte erhält. Hat man bereits eine Monatskarte erstanden, dann ist das kein Problem, man kann sie einfach verrechnen und hat dabei kein Geld verloren.

Telefonieren mit dem Handy ist in Schweden eigentlich recht günstig. Eine Prepaid-Karte (z.B. von Telia oder Tele2) kann man in allen Kiosks kaufen und dann immer wieder aufladen. Einen Handy-Vertrag und einen Festnetzanschluss bekommt man nur mit schwedischer Identifikationsnummer.

Sehr hilfreich ist der *Introduction day*, der vor Beginn des Semesters am Karolinska Campus stattfindet. Es ist unbedingt zu empfehlen dort hinzugehen, denn zum einen trifft man alle neuen Austauschstudenten und zum anderen erhält man dort wirklich alle Informationen die man benötigt. Die Einführungsveranstaltung wurde von den Studienkoordinatoren organisiert und wahr wirklich nett gemacht. Sollte man danach immer noch Fragen haben, kann man sich immer an die Koordinatoren wenden, die in allen Belangen wirklich immer nett und hilfsbereit waren.

1.3 Arbeiten am Karolinska Institut

Während des Aufenthalts habe ich dann in der Abteilung für Physiologie und Pharmakologie mein Forschungspraktikum absolviert. Zeitgleich mit mir war noch eine Studentin aus dem Ausland im Labor. Die Betreuung war erstklassig und auch die Ausstattung der Labore war sehr gut. So konnte ich beispielsweise wertvolle Erfahrungen mit dem Umgang eines technisch hochmodernen Konfokalen Mikroskops erwerben. Da ich selbst keine Seminare oder Vorlesungen im Rahmen des Master-Programms hatte, war der Kontakt zu den anderen Studenten eher gering. Allerdings gab es viele PhD Studenten und Postdocs am Institut, mit denen wir auch nach der Arbeit viel unternommen haben. Nicht zu vergessen ist die obligatorische Kaffeepause, in der sich das ganze Institut trifft. Der Aufenthalt war in allen Belangen wirklich klasse, ich habe viel gelernt und auch die Freizeit kam nicht zu kurz. Außerdem waren alle sehr großzügig, es gab beispielsweise ein gemeinsames traditionelles Weihnachtsessen. Weiterhin konnte man an

den Seminaren und Journal Clubs des Instituts teilnehmen damit der theoretische Input nicht ganz ausblieb. Am Ende des Praktikums habe ich dann zwei Berichte geschrieben und einen Vortrag gehalten.

1.4 Neben dem Studium

Wenn man wie ich im August in Schweden ankommt, dann sollte man das gute Wetter auf jeden Fall ausnutzen und einen der vielen angebotenen Ausflüge auf die Schereninseln wahrnehmen. Wenn man im PAX wohnt, dann kann man auch ideal Sport treiben. Es ist nur ein kurzes Stück zum Ufer, wo man prima joggen kann. Außerdem gibt es ein Fitnessstudio direkt auf dem Karolinska Campus (<http://www.friskissvettis.se>). Wenn es dann kälter wird gibt es ausgezeichnete Museen zur Auswahl, die wirklich sehr gute Ausstellungen haben. Stockholm bietet natürlich noch viel mehr, ein Blick in den Reiseführer lohnt sich. Im Winter sollte man die Gelegenheit nicht verpassen in den Norden zu reisen. Sowohl die Student Union als auch andere Anbieter bieten Kurzreisen z.B. nach Kiruna an. Wir sind für einige Tage mit dem Zug (<http://www.sj.se>) nach Kiruna gereist um die Northern Lights zu sehen, das Eishotel zu besuchen und einen Trip mit Schlittenhunden zu machen. Die Zugfahrt dauert 16 Stunden und ist absolut günstig wenn man früh genug bucht. Außerdem bieten Globalfriends regelmäßig schöne Events an, z.B. Museumsbesuche, Kurzreisen und sportliche Aktivitäten. Falls ihr im Winter in Stockholm seid, dann solltet ihr auch die Nobel lectures im Dezember nicht verpassen, jeder Interessierte kann teilnehmen. Besonders lukrativ sind die günstigen Wochenendreisen mit einer der Fährunternehmen (z.B. <http://www.vikingline.se> oder <http://www.tallinksilja.com>). Man kann verschiedene Städte im Baltikum bereisen z.B. Tallinn, Riga oder aber Städte in Finnland. Uppsala sollte man auch nicht verpassen, ganz im Gegensatz zu Stockholm hat Uppsala den Charme einer kleinen Studentenstadt mit sehr schönen Cafes und dem Nations, ein Pub nur für Studenten wo man bei angenehmer Atmosphäre sehr günstig Essen und Trinken kann. Auch zu empfehlen ist das Café Linné mit extra großen Zimtschnecken. Stockholm hat natürlich auch ein berühmtes Nachtleben. Zahlreiche Pubs finden sich in Södermalm und wenn es etwas teurer sein darf, dann kann man sich auch schonmal in Östermalm umsehen.

1.5 Fazit

In Stockholm am Karolinska Institut zu studieren war eine wunderbare und ereignisreiche Erfahrung. Ich habe viele Leute kennengelernt, sowohl Schweden als auch Austauschstudenten aus anderen Ländern und Freundschaften geschlossen. Ich konnte

mich persönlich weiterentwickeln und meine Sprachkenntnisse enorm verbessern. Fachlich war mein Aufenthalt richtungsweisend für meine spätere Ausrichtung nach dem Studium.