

Name: Felice Frey

Kurs: Biomedicine

Betreuer: Prof. Francesca Chiodi

Institut: Department of Microbiology, Tumor and Cell Biology (MTC)

Universität: Karolinska Institutet

Organisation und Vorbereitung auf den Aufenthalt in Schweden

Die Vorbereitung auf den Aufenthalt in Schweden hat recht gut funktioniert. Das ERASMUS Team in Heidelberg hat sich als sehr hilfreich erwiesen. Allerdings war die Bewerbung für ein Praktikum am Karolinska Institut viel zeitaufwendiger als ich es aus Heidelberg gewohnt war. Das lag zum einen daran, dass wenige Leute auf die Bewerbung geantwortet haben und zum anderen wollten diejenigen, die geantwortet haben, noch Referenzschreiben sehen und meistens auch ein Telefoninterview führen und haben nicht so einfach zugesagt, wie ich es aus Heidelberg kannte. Was die Anreise nach Stockholm betrifft, kann man schon für wenig Geld einen Flug bekommen, weil viele preisgünstige Airlines Stockholm anfliegen. Allerdings sollte man darauf achten an welchem der drei Flughäfen man ankommt, weil die Fahrt vom Flughafen in die Stadt zum Teil teurer ist als der Flug selbst.

Vor dem Aufenthalt in Schweden kamen die Informationen vom Karolinska Institut über Annahme als Austauschstudent, Unterkunft, Einführung und so weiter ziemlich kurzfristig. Auch war es ziemlich schwierig mit jemanden aus der Verwaltung in Kontakt zu kommen, weil scheinbar alle ab Juni in den Sommerferien waren. Die Informationen über den Einführungstag kamen besonders spät, sodass die meisten wohl schon ihren Flug gebucht hatten und nicht daran teilnehmen konnten. Glücklicherweise hatte ich geplant ein paar Tage vor Semesterbeginn in Stockholm anzukommen, sodass ich noch am Einführungstag teilnehmen konnte. Der Einführungstag hat sich auf jeden Fall gelohnt, weil man dort sämtliche Informationen über die Studentenorganisationen, Sprachkurse, Immatrikulation usw. bekommen hat. Die ganzen Organisationen haben sich nacheinander vorgestellt und ihre Informationen ausgeteilt. Einen Teil der Verwaltungsarbeit konnte man dann direkt dort erledigen. Ausserdem haben wir eine Führung über den Campus bekommen und eine Einführung in die „Schwedische Lebensweise“ erhalten. Da zwischendurch immer kleine Pausen waren, konnte man schon mal ein paar andere Austauschstudenten kennen lernen.

Auf der online Bewerbung für das Karolinska Institut hatte ich schon angegeben, dass ich von der Universität ein Zimmer vermittelt haben möchte. Nachdem lange gar keine Informationen zu der

Unterkunft kamen, kam dann irgendwann eine dringende E-mail von den Koordinatoren für Austauschstudenten, dass man sich schnellstens online für ein Zimmer bewerben soll, weil die Wohnheimsplätze sehr limitiert sind und die Frist schon beinahe abgelaufen wäre. Das habe ich dann auch gemacht und schon kurz darauf habe ich die Zusage für ein Zimmer in einem der Wohnheime bekommen. Wie schwierig es ist privat und ohne Kontakte ein bezahlbares Zimmer in guter Lage in Stockholm zu finden habe ich festgestellt als ich dort war und kann nur jedem empfehlen das Angebot der Zimmervermittlung über die Uni zu nutzen. Die Unterkunft war ok und man hatte guten Anschluss an den öffentlichen Verkehr, sodass man schnell an der Uni oder in der Innenstadt war. Man konnte auch innerhalb von 20-30 min zur Uni laufen. Der Nachteil war, dass das Wohnheim recht alt und etwas runtergekommen war. Allerdings haben zu dem Zeitpunkt als ich dort war bereits Renovierungsarbeiten begonnen um das gesamt Wohnheim zu erneuern, sodass sich das bald ändern wird. Die Küche teilte man sich mit einem ganzen Flur, also mit etwa 16-18 anderen Studenten, was des öfteren zu Engpässen geführt hat. Ausserdem gab es keine Putzfrau für die allgemeinen Bereiche, sondern einen selbst eingeteilten Putzdienst, sodass die allgemeinen Räume nicht sehr sauber waren und man sich erst mal daran gewöhnen musste. Dafür gab es einen gut organisierten Waschraum und eine wohnheimseigene Sauna, die man sich buchen konnte. Ein Nachteil an der Wohnheimsverwaltung war, dass man jeden Monat erneut zu dem Büro gehen musste um seine Miete zu bezahlen und es nicht per Überweisung bezahlen konnte. Zudem konnte man nur mit Kreditkarte bezahlen und nicht mit Bargeld oder EC-Karte.

In Stockholm kommt man sehr gut mit Englisch aus, weil praktisch jeder Schwede fließend Englisch spricht. Ausserdem war ich überrascht, dass viele Schweden auch Deutsch sprechen oder verstehen können. Selbst ohne Schwedisch Sprachkurs, kann man das geschriebene Schwedisch relativ gut verstehen, da das Schwedische eine recht große Ähnlichkeit zum Deutschen aufweist. So kann man ohne Probleme Straßenschilder usw. lesen, aber gesprochenes Schwedisch zu verstehen ist um einiges schwieriger, weil die Aussprache nicht wie im Deutschen ist.

Praktikumserfahrungen am Karolinska Institut

Die erste Woche meines Praktikums war nötig um die ganze Verwaltungsarbeit zu erledigen. Ausser an der Uni musste ich mich noch zusätzlich in meinem Institut anmelden und jede Menge Formulare ausfüllen, um eine Zutrittskarte zu bekommen. Zu Beginn meines Aufenthaltes belegte

ich einige Kurse um neue Methoden zu erlernen. Da ich in einem P3 Labor gearbeitet habe, musste ich auch einen extra Sicherheitskurs mitmachen und einen Test dazu bestehen. Ausserdem waren einige Schutzimpfungen nötig um die Erlaubnis zu bekommen im Labor zu arbeiten. Nachdem das alles erledigt war konnte ich mit der Arbeit im Labor beginnen. Das Arbeiten am Karolinska Institut hat mir viel Spass gemacht, weil ich mein eigenes kleines Projekt bekommen habe, an dem ich dann selbständig arbeiten konnte und das ich auch innerhalb von vier Monaten abschliessen konnte. Obwohl die Organisation zu Anfang des Semesters etwas chaotisch war, war dies während meines Praktikums nicht der Fall. Neben der guten Betreuung im Labor, hat sich zusätzlich eine Koordinatorin für Austauschstudenten regelmäßig bei mir erkundigt und hat mir bei Fragen immer sehr schnell geholfen. Auch als ich meinen Aufenthalt in Stockholm um einen Monat verlängert habe, habe ich innerhalb eines Tages die nötigen Dokumente dafür erhalten.

Auf dem Campus gab es mehrere Möglichkeiten zu Mittag zu essen, allerdings waren die Preise nicht Mensapreise, sondern eher Restaurantpreise und es gab keinen Studentenrabatt, sodass man sich nicht leisten konnte dort jeden Tag zu essen. Dafür waren die meisten Institute mit einer Küche ausgestattet, damit man sich selbst etwas kochen oder aufwärmen konnte. Auch in der Mensa selbst gab es mehrere Mikrowellen um sich mitgebrachtes Essen aufzuwärmen. Obwohl ich schnell gemerkt habe, dass man in Stockholm sehr gut mit Englisch auskommen kann, und in meinem Labor fast nur Englisch gesprochen wurde, weil die meisten Kollegen nicht aus Schweden waren, wollte ich gerne einen Schwedisch Sprachkurs besuchen. Das Karolinska Institut bietet für interessierten Austauschstudenten einen kostenlosen Anfängerkurs an. Der Sprachkurs hat viel Spass gemacht, weil man nicht nur die Sprache, sondern auch etwas über Kultur, Land und Leute gelernt hat. Ausserdem war es eine gute Gelegenheit andere Austauschstudenten kennenzulernen. Der Sprachkurs ging sechs Wochen lang und fand zweimal die Woche Abends für zweieinhalb Stunden statt, sodass man nach der Uni bzw. der Arbeit im Labor hingehen konnte.

Auch wenn sich das Laborleben in Schweden nicht so stark von dem was ich aus Deutschland kannte unterschieden hat, gab es doch einige Unterschiede. Zum Beispiel gibt es in Schweden die Tradition, dass man seine Doktorarbeit, wenn sie fertig ist an ein Brett in der Bücherei nagelt und damit die Veröffentlichung feiert, was ich vorher nicht kannte. Auch die Verteidigung von wissenschaftlichen Arbeiten ist anders als bei uns und dauert mehrere Stunden an.

Über das Leben in Stockholm

Neben der Arbeit an der Uni gab es in Stockholm jede Menge zu sehen und zu erleben. Die Stadt hat neben einer schönen Altstadt viel an Kultur, Kunst und Sehenswürdigkeiten zu bieten. Auch das Nachtleben ist nicht zu verachten. Obwohl Stockholm die Hauptstadt von Schweden ist und der Großraum Stockholm als der größte Ballungsraum Skandinaviens zählt, empfand ich die Atmosphäre der Stadt als gemütlich und nicht hektisch und laut wie in anderen Großstädten. Ausser den zahlreichen Sehenswürdigkeiten und dauerhaften Ausstellungen in den Museen, gibt es auch jede Menge saisonabhängige Veranstaltungen wie Märkte, Ausstellungen, Konzerte und so weiter, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Es gibt mehrere Organisationen für internationale Studenten, die regelmäßig preisgünstige und interessante Aktivitäten anbieten und auf Veranstaltungen aufmerksam machen. Dazu zählen zum Beispiel „Global Friends“ und „SIRAP“ (Stockholm International Researchers Association), die ich beide nur weiterempfehlen kann.

Was mir besonders gut an Stockholm gefallen hat, ist die einmalige Lage der Stadt am Ausfluss des Mälaren Sees in die Ostsee. Die Stadt liegt verteilt über 14 Inseln, was das Reisen innerhalb der Stadt schwierig gestaltet. Man kann sich leicht verschätzen, was die Abstände betrifft, weil man trotz der zahlreichen Brücken, die die Inseln untereinander verbinden oft Umwege in Kauf nehmen muss. Das schnellste Transportmittel ist die Tunnelbana, Stockholms U-Bahn, welche ziemlich tief unter dem Wasser entlang läuft. Wenn man genug von der Stadt hat und etwas Schwedische Natur erleben will, kann man einen Ausflug in das Schärengbiet vor Stockholm machen, das mit der Fähre gut zu erreichen ist. Dort haben viele Stockholmer ihre Ferienhäuser und es ist genau wie man Schweden aus so manchen Kinderbüchern kennt: viel unberührte Natur, rote Holzhäusschen und das Meer. Was mich etwas enttäuscht hat ist, dass ab September fast alle Fähren eingestellt wurden und auch sonstige touristischen Aktivitäten fast völlig aufhören, sodass man besuchertechnisch besser im Frühling oder Sommer nach Schweden fährt. Ein weiterer Nachteil daran, das Wintersemester in Schweden verbracht zu haben war, dass es in den Wintermonaten schon sehr früh dunkel wurde, sodass man beim Mittagessen schon den Sonnenuntergang beobachten konnte und es an manchen trüben Tagen erst gar nicht richtig hell wurde. Auch empfand ich es als deutlich kälter als in Deutschland, weil oft ein eissiger Wind durch die Stadt ging.

In Stockholm lohnt es sich auf jeden Fall ein Semesterticket zu kaufen, wenn man länger als drei Monate bleibt. Es gibt nicht nur ein Semesterticket, das sechs Monate gültig ist, wie es bei uns üblich ist, sondern verschiedene Angebote, die von vier bis sechs Monate lang gültig sind. Das Semesterticket ist nicht nur innerhalb von Stockholm gültig, sondern auch in der Umgebung und eignet sich sehr gut um Ausflüge damit zu machen. Ein Nachteil am Semesterticket ist, dass man um es zu bekommen eine Mitgliedskarte der „Students Union“ braucht. Der Beitritt zur „Students Union“ kostet eine einmalig hohe Beitrittsgebühr und dann in jedem folgenden Semester nur noch eine geringere Gebühr. Für Austauschstudenten gibt es keine extra Regelung, sodass man die Beitrittsgebühr immer bezahlen muss, wenn man die Mitgliedskarte möchte, auch wenn man nur ein Semester oder weniger an der Uni bleibt. Allerdings hatte ich, sowie andere Austauschstudenten, Probleme die Karte der „Students Union“ zu bekommen, weil unsere Daten von der Uni nicht weitergeleitet wurden. So dauerte es etwa drei Wochen bis ich endlich meine „Students Union“-Karte bekam und mein Semesterticket kaufen konnte. Es war aber kein Problem eine Monatskarte zu kaufen und sie dann später gegen ein Semesterticket einzutauschen. Das Leben in Stockholm kam mir um einiges teurer vor als in Deutschland. Zum einen sind die Mietpreise für ein Zimmer im Studentwohnheim deutlich teurer und zum anderen sind die Lebensmittelpreise auch etwas höher. Besonders das Ausgehen in Restaurants, Bars, Cafes oder Clubs ist viel teurer als bei uns. Es ist mir auch aufgefallen, dass es relativ hohe Preisunterschiede zwischen den einzelnen Supermarktketten gab, sodass man darauf achten sollte wo man einkaufen geht.

Trotz einiger Nachteile, die der Schwedische Winter mit sich gebracht hat, war es sehr schön die Weihnachtszeit in Stockholm zu verbringen. Dort habe ich zum ersten mal deutliche Unterschiede zwischen deutschen und schwedischen Traditionen feststellen können. Die ganze Stadt ist ab Ende November weihnachtlich geschmückt mit Lichtern, die Restaurants bieten das traditionelles Julbord (Weihnachtsbuffet) an und über die ganze Stadt verteilt öffnen kleine Weihnachtsmärkte. Ein Höhepunkt war das Lichterfest, Sankta Lucia, welches in Schweden am 13. Dezember gefeiert wird, und das ich vorher nur aus Erzählungen kannte. Zu diesem Anlass gibt es eine Prozession angeführt von einem Mädchen, das die Lucia spielt. Sie trägt ein weißes Gewand und einen Kranz mit Kerzen auf dem Kopf. Ihr folgen weitere Personen in weißen Gewändern, die Kerzen tragen und Lucia-Lieder singen. Ausserdem gibt es dazu „Lusekatter“ (Safrangebäck) und „Glögg“ (schwedischer Glühwein). Ein weiterer Höhepunkt war die

Nobelpreisverleihung im Dezember. Die zweite Dezemberwoche wurde als Nobelswoche gefeiert und stand ganz in Zeichen des Nobelpreises. Ausser der Verleihung des Preises und dem Nobelbankett gab es in dieser Woche auch mehrere Vorträge der Preisträger in Medizin am Karolinska Institut, die für Studenten zugänglich waren. Es war sehr interessant zu hören wie die Nobelpreisträger ihre Arbeit vorgestellt haben.

Abschließend kann ich sagen, dass sich der organisatorische Aufwand und die Ausgaben, die mit dem Aufenthalt in Stockholm verbunden waren auf jeden Fall gelohnt haben und ich diese Erfahrung jeder Zeit wieder machen würde.