

# ERASMUS Aufenthalt am Karolinska Institutet in Stockholm, SS 2010

Studiengang: in HD: Master Molekulare Biotechnologie

Am KI: Master Biomedizin

Besuchte Vorlesungen: Biomedical Communication I

## Vorbereitung und Anreise

Die Vorbereitung auf den ERASMUS Aufenthalt verlief reibungslos. Ich erhielt die Unterlagen vom Karolinska Institutet (KI) im August und hatte regen Kontakt mit der sehr netten und stets hilfsbereiten Koordinatorin vor Ort (Malin Ahlén, [Malin.Ahlen@ki.se](mailto:Malin.Ahlen@ki.se)). An sie könnt ihr euch mit allen Fragen und Problemen wenden, sie hilft euch sicher gerne weiter. Als ERASMUS Student ist es eigentlich kein Problem beim University Accomodation Center ([www.uac.se](http://www.uac.se)) ein Zimmer in einem der Studentenwohnheime (Strix oder Pax) zu bekommen und das hat auch alles super geklappt. Um den Praktikumsplatz musste ich mich selbstständig kümmern: Dazu habe ich mir die Projektdatenbank des Master Programmes Biomedicine (<http://www.fosko.ki.se/cgi-bin/fosko/project.pl>) angeschaut und mir mehrere interessante Projekte herausgesucht. Die Gruppen habe ich dann per E-Mail angeschrieben. Die meisten haben auch relativ schnell geantwortet und nachdem ich ein paar Unterlagen (Transcript, Lebenslauf, ...) geschickt hatte, hatte ich schnell einen Praktikumsplatz. Man kann aber natürlich auch andere Gruppen, die nicht in dieser Datenbank stehen, anschreiben.

Den Hin- und Rückflug habe ich bereits im August 2009 gebucht und so ein echt günstiges Angebot bei Lufthansa für 99 € hin und zurück bekommen. Ihr könnt aber auch sehr günstig mit Ryanair nach Stockholm fliegen.

## Unterbringung

In Stockholm angekommen, musste ich zunächst die Schlüssel für mein Zimmer im UAC Büro abholen. Die beiden Wohnheime Strix und Pax liegen beide an der U-Bahn Station Västra Skogen und man ist in etwa 7 Min am Hauptbahnhof. Pax liegt etwas näher an der U-Bahn Station und dort wurden zu der Zeit gerade die Bäder renoviert. Ich hatte ein Zimmer im Wohnheim Strix 1. Stock. Die Zimmer sind für Wohnheimzimmer relativ groß und man hat ein kleines eigenes Bad. Wenn ihr Glück habt und euer Vormieter die Internetverbindung nicht gekündigt hat, habt ihr (sofern ihr ein Netzkabel besitzt) sofort Internet. Ansonsten müsst ihr das erst beantragen und das kann schon bis zu eine Woche dauern. Die Küche teilt ihr euch mit 11 anderen Studenten. Was die Unterbringung angeht, hatte ich großes Glück, denn im 1. Stock in Strix wohnen nur ERASMUS Studenten. Dementsprechend ist die Atmosphäre dort auch besonders toll. Man teilt sich Geschirr und Gewürze (was nicht auf allen Stockwerken selbstverständlich ist), man lernt sehr schnell neue Leute aus der ganzen Welt kennen, man kocht viel zusammen (z.B. Internationale Abende) und man unternimmt einfach viel. Also wenn ihr bei der Bewerbung wählen könnt, dann kann ich euch diesen 1. Stock im Wohnheim Strix wirklich sehr empfehlen.

## Sprache

Leider hatte ich keine Zeit im Vorfeld einen schwedisch Kurs zu besuchen, aber es wird vor Ort kostenlos ein Schwedisch Kurs für ERASMUS Studenten angeboten. Dieser umfasst 10x 2,5 h. Dort lernt man immerhin ein paar Basics. Ansonsten kommt man aber in Schweden auch wunderbar mit Englisch zurecht. Hier spricht wirklich jeder fließend, vom kleinen Kind, bis zur alten Oma. Auch an der Uni war zumindest bei mir alles auf Englisch. Ins Kino kann man auch ohne Probleme, da die Filme alle in der Englischen Originalversion (mit schwedischem Untertitel) gezeigt werden.

## Karolinska Institutet

Zusammenfassend kann man sagen, dass das KI seinem guten Ruf gerecht wird. Alle Einrichtungen (Bibliothek, Labore, ...) sind sehr modern und schön gestaltet. Das KI verfügt über zwei Campus: einen in Solna und einen in Huddinge. Das sollte man bei der Bewerbung für ein Praktikum beachten, denn von den Wohnheimen benötigt man nach Solna Campus mit dem Bus nur etwa 10 Minuten, nach Huddinge aber mit U-Bahn und Pendelzug etwa 45 Minuten.

Besonders positiv empfand ich in Schweden den Umgang der Professoren mit den Studenten. Man duzt sich und man erfährt viel mehr Wertschätzung als bei uns hier in Deutschland. Überhaupt sind die Hierarchie-Strukturen dort nicht so stark ausgeprägt und das Verhältnis zwischen Dozenten und Studenten ist wesentlich freundlicher und motivierender. Die Vorlesung Biomedical Communications war als Blockveranstaltung organisiert. Eine Woche im Januar mit Vorlesungen zu Metabolismus, Nukleären Rezeptoren und Glucocorticoiden. Die Vorlesungen waren alle sehr gut strukturiert und informativ. Im März folgte dann eine Woche mit Diskussionsrunden über ausgeteilte Paper, welche man dann wiederum im Mai auf drei verschiedene Arten präsentieren muss: eine schriftliche Präsentation, eine Power-Point-Präsentation und ein Poster. Man erhält ein sehr umfangreiches und fundiertes Feedback dazu, was einen wirklich weiter bringt.

In der übrigen Zeit habe ich ein 3 monatiges Praktikum absolviert. Dabei habe ich in der Gruppe von Margaret Chen (Department Odontology) im Bereich Laboratory Medicine gearbeitet. Die Gruppe ist nicht besonders groß, aber alle waren sehr nett und ich hatte zwei eigene Projekte im Zusammenhang mit Hepatitis C (Identifizieren und klonieren von T-Zell Rezeptoren und Herstellung retroviraler Partikel). Die Arbeit war teils recht zeitintensiv, aber ich habe auf jeden Fall auch viel gelernt.

## Stockholm/Schweden

Stockholm ist eine wunderschöne Stadt, die alles zu bieten hat, was man sich so wünscht. Das besondere Flair Stockholms ist einmal die Tatsache, dass es auf 14 Inseln erbaut ist und es daher überall Wasser gibt und die schöne Architektur der Häuser. Die Altstadt (Gamla Stan) hat ihren ganz besonderen Reiz mit dem Palast, vielen kleinen Gässchen und Cafés. Es gibt sehr viele

Museen (besonders zu empfehlen ist das Vasa Museum) und auch sonst hat Stockholm kulturell viel zu bieten. Außerdem gibt es viele Parks und natürlich auch das Nachtleben hat einiges zu bieten. Die Schweden sind ein unheimlich nettes und hilfsbereites Volk, die auch gerne mal richtig feiern. Der Winter kann schon ganz schön kalt und auch lang sein, aber dafür ist der Frühling und Sommer dann umso schöner. Außerdem hat der Winter auch seine schönen Seiten, man kann nämlich zum Beispiel auf zugefrorenen Seen Schlittschuh laufen oder aber einen Ausflug nach Lappland machen, was ich übrigens nur empfehlen kann. Dort kann man Hundeschlitten oder Snowscooter fahren und das Eishotel besichtigen.

Außerdem sollte man einen Ausflug nach Uppsala machen. Ein sehr schönes Studentenstädtchen nicht weit von Stockholm. Empfehlenswert ist auch ein Ausflug mit dem Kreuzfahrtschiff nach Riga, Helsinki oder Tallinn, was relativ günstig ist.

Aber auch in Stockholm selbst wird es euch kaum langweilig werden, denn es ist immer was geboten und es gibt immer etwas Neues zu entdecken.

Ich kann nur sagen, dass ich mich wirklich in diese Stadt und ihre Menschen verliebt habe und dass ich sicher noch oft wieder kommen werde. Ich kann nur jedem empfehlen am KI ein Auslandssemester zu absolvieren. Für mich war es eine super Erfahrung, die ich sicher nie vergessen werde.