

# **Erfahrungsbericht – ERASMUS Stockholm SoSe 2012**

## **Karolinska Institutet**

### **Masterprogramm Biomedicine**

Course:

- Biomedical Communication I
- Biomedical project ( 15 Wochen)

Betreuer: Nico Dantuma, Ph.D., Prof.

Department of Cell and Molecular Biology (CMB)

Im Zeitraum von Mitte Januar bis Mitte Juni 2012 studierte ich 5 Monate lang im Rahmen des Leiden-Stockholm-Heidelberg (LSH) Programms am Karolinska Institutet, Stockholm. Ich belegte den Masterkurs Biomedical Communication I und arbeitete an zwei Projekten im Labor von Prof. Nico Dantuma am CMB.

#### Vorbereitung:

Das Ausfüllen der Anmeldeformulare war mit der Hilfe von den Austauschkoordinatoren kein Problem. Bald nach Anmeldeschluss erhielt ich dann auch schon die Rückmeldung, dass ich im Sommersemester 2012 in Stockholm studieren dürfte. Zur Vorbereitung auf meinen Aufenthalt in Stockholm, habe ich einen Schwedischkurs am Sprachlabor Heidelberg besucht. Der Kurs war gut und ich hatte schon nach einem Kurs ein gutes Gefühl für die Sprache. Allerdings ist zur besseren Vorbereitung sicher ein zweiter Schwedischkurs empfehlenswert. Im Allgemeinen ist Schwedisch eine für Deutsche relativ einfach zu erlernende Sprache, da ca. ein Viertel der Wörter einen deutschen Wortursprung haben, und es ebenfalls viele Wörter aus dem Englischen gibt, sodass viele Wörter bekannt vorkommen und beim Lesen viel aus dem Kontext verstanden werden kann. Man kann in Schweden allerdings auch sehr gut (über-)leben ohne Schwedisch zu sprechen, da jeder Schwede vom Supermarktverkäufer bis zum Rentner Englisch versteht und spricht. Dies ist Vorteil und Manko zugleich, da man so nicht gezwungen ist Schwedisch zu sprechen, und man so vornehmlich die dritte Sprache Englisch spricht.

Im Sommer/Herbst 2011 habe ich Bewerbungen für das selbst zu organisierende Biomedical Project geschrieben.

Das Gute am Austauschprogramm ist, dass man sich nicht selbst um eine Wohnung auf dem freien Wohnungsmarkt kümmern muss. Das ist in Stockholm extrem schwierig und es herrscht starker Wohnungsmangel. Als ERASMUS-Student erhält man über das university accommodation center (UAC <http://www.uac.se/>) nach Bewerbung bei selbigen ein Zimmer in einem von drei Wohnheimen.

Leider wird die Zusage für das Zimmer aber erst ca. 1 Monat vor Ankunft bestätigt. Bei allen möglichen Fragen betreffend Stockholm, Studium und Unterbringung konnte ich die International Student Koordinatorin vom Karolinska Institutet Malin Ahlén ([Malin.Ahlen@ki.se](mailto:Malin.Ahlen@ki.se)) anschreiben und habe in der Regel innerhalb von spätestens 2 Tagen eine Antwort erhalten.

#### Ankunft und Wohnen:

Da ich kein Geld für etwaige Hostelübernachtungen ausgeben wollte, und erst relativ kurzfristig mein endgültiges Einzugsdatum im Wohnheim mitgeteilt bekommen habe, und dann keine günstigen Flüge mehr buchbar war, bin ich mit dem Zug von Frankfurt über Kopenhagen nach Stockholm angereist. Während meines Zwischenstopps in Kopenhagen habe ich eine Freundin besucht und dort übernachtet. Es gibt günstige Europaspecials von der Bahn, und man kann so viel Gepäck mitnehmen, wie man tragen kann. Alles in allem eine entspannt Art zu reisen, wenn man etwas Zeit mitbringt.

Zurück nach Deutschland bin ich geflogen. Stockholm hat drei Flughäfen: Arlanda, Skavsta, und Bromma. Arlanda ist der Hauptflughafen, den alle großen Fluglinien anfliegen. Er liegt relativ weit außerhalb, in Richtung Uppsala, im Norden von Stockholm gelegen. Es empfiehlt sich mit den Flygbussarna (<http://www.flygbussarna.se/>) von Arlanda nach T-Centralen, dem Hauptbahnhof, zu fahren, bzw. von T-Centralen zu Arlanda Airport. Der Bus fährt regelmäßig und braucht 35 oder 45 Minuten. Taxi und Arlandaexpress (<http://www.arlandaexpress.com/start.aspx>) sind teurer und die Zeitgewinn des Arlandaexpress ist verglichen mit dem Kostenzuwachs minimal. Ryanair fliegt nach Skavsta. Nach Bromma fliegen vornehmlich interskandinavische Flüge.

Wie ich oben geschrieben habe, hatte ich mein Zimmer über UAC gemietet. Insgesamt hat das gut geklappt. Allerdings hat UAC leider nur sehr unflexible Schlüsselabholzeiten (13-15 Uhr). Das macht es zum Teil etwas schwierig zur richtigen Zeit anzukommen. Studenten von Globalfriends (<http://globalfriends.se/eng/student.php> oder facebook: Global Friends Stockholm 2012 ), Studenten vom Karolinska Institutet, die sich um Austauschstudenten kümmern und Events veranstalten, bieten an, sowohl den Schlüssel als auch die ankommenden Austauschstudenten abzuholen. Bei mir hat das leider nicht so gut funktioniert, da niemand auf meine Emails reagiert hat. Allerdings soll der „Service“ besser werden, da die Austauschkoordinatoren ab nächstem Semester Studenten dafür bezahlen, ankommende Studenten abzuholen.

Ich habe im Studentenwohnheim PAX in Solna gewohnt. Das Zimmer mit Bad ist sehr geräumig. 9, bzw. 10 Zimmer teilen sich eine Küche auf dem Gang. Die Küche wurde in gemeinschaftlicher Rotation gereinigt. Ich habe mich wohl in meinem Korridor gefühlt. Die Küche war gut ausgestattet und relativ sauber, die internationalen Dinner mit Essen aus 9 Nationen waren ein Supererlebnis, und die Wohnheimfeiern, abwechselnd in den unterschiedlichen Stockwerken, machten großen Spaß

und ermöglichten internationale Kontakte. Das Wohnheim hat einen Waschkeller mit Waschmaschinen, Trocknern und Trockenschränken, sowie eine Sauna. Das Wohnheim ist sehr gut angebunden. Zur T-Bana (U-Bahn) Haltestelle Västra Skogen in die Innenstadt (10 Minuten bis zu T-Centralen) und zur Bushaltestelle, an der der Bus der Linie 507 zum Karolinska Institutet (18 Minuten) abfährt, sind es nur einige Meter entfernt. Zum Wasser ist es ebenfalls nicht weit, sodass man wunderbar am Ufer joggen konnte.

Am Freitag vor dem offiziellen Semesterstart, organisierten die Exchangekoordinatoren vom Karolinska einen Introduction Day for exchange students. Das war super, da die gegebenen, gebündelten Informationen hilfreich waren, die Vorlesung über kulturelle Unterschiede interessant war, und man vor allem so erste Kontakte zu anderen Austauschstudenten knüpfen konnte. Der Abend wurde dann mit einer Medicinska Förenigen (MF) Feier zusammen beendet.

#### Studium am Karolinska Institutet:

Ich habe den Kurs Biomedical Communication I gewählt, da er zeitlich günstig am Anfang meines Aufenthalts lag und ich so andere Biomedicine Masterstudenten kennengelernte habe. Das Kurskonzept, theoretische einleitende Vorlesungen von wechselnden Vortragenden zum Thema Nuclear Receptors mit Vorlesungen zu Vortrag, Writing und Rhetorik, sowie praktischen Assignments zu kombinieren, fand ich überzeugen. Die Kursqualität war leider etwas schwankend. Der Kurs fand nicht im Karolinska Campus Solna statt sondern in Huddinge, was im Süden von Stockholm liegt, sodass man ca. 45 min bis eine Stunde eine Strecke pendeln musste, was aber dank gutem Nahverkehrsnetz kein Problem ist. Mein Praktikum habe ich in der Gruppe von Prof. Nico Dantuma am Department of Cellular and Molecular Biology (CMB) absolviert. Anders als ich es aus Heidelberg kannte, wird am Karolinska meist selbstmitgebrachtes Essen in Mikrowellen in den Küchen/Aufenthaltsraum aufgewärmt, da Essen gehen oder holen in den Cafeterien relativ teuer ist und kein Mensa-vergleichbares System existiert. Im CMB wird alle 4 - 6 Wochen ein CMB Pub zu einem bestimmten Thema veranstaltet, auf dem unter anderem mit Tischtennis-Rundlauf gefeiert wird.

#### Leben in Stockholm und Schweden:

Ich bin im Januar in Stockholm angekommen. Am auffälligsten ist, dass die Tage doch sehr kurz und dunkel sind. Es ist kälter, und es liegt deutlich länger und mehr Schnee als in Deutschland, was allerdings bei richtiger Kleidung kein Problem ist. Stockholm ist von Wasser umgeben, das im Winter gefriert, sodass die Schweden darauf Langlauf laufen und spazieren gehen. Im Winter kann man in Stockholm sogar innerhalb Stockholms Abfahrtski fahren. Der Hügel ist nicht besonders hoch, aber der Blick über Stockholm ist schön. Nationalsport in Schweden ist Eishockey. So haben wir das Finale

des Vierländerturniers zwischen Schweden und Finnland besucht. Die Stimmung war einzigartig, und Schweden hat das Spiel gewonnen. Stockholm hat sehr viele Museen und ein breites kulturelles Angebot (Oper, Theater, Konzerte). Besonders gut gefallen hat mir, dass man zu Livekonzerten häufig umsonst gehen konnte, wenn man vor einer bestimmten Zeit in der Bar oder dem Club angekommen ist. So konnte ich in den Genuss eines Hives-Konzert vor schwedisches Publikum kommen.

Beeindruckend ist ebenfalls, dass die Stadt Stockholm zu einer Begrüßung in der blauen Halle und einem kleinen Essen in der goldenen Halle des Stadshuset (Rathaus/Stadtparlament) einlädt. In der blauen Halle findet im Dezember das Nobel-Dinner statt.

Desweiteren ist Stockholm ein günstiger Ausgangspunkt für Reisen ins baltische Umfeld. Mit Fähren kann man preisgünstig nach Helsinki, Riga, St. Petersburg und Tallin fahren, die Stadt ansehen und an der nächsten Nacht wieder zurückfahren.

Wirklich wunderschön wird Stockholm allerdings im kurzen Frühling und im Sommer. Die Tage werden spürbar länger und die Nächte heller. Schlagartig kommt der Frühling, die Stockholmer werden fröhlicher, und Stockholm wird zu einer sehr grünen, von Wasser durchzogenen Stadt. In den unzähligen Parks und am Wasser wird gepicknickt. Ein Ausflug auf die Archipelagos, die Schären um Stockholm mit dem Schiff ist ein wunderbares Erlebnis.

Zu empfehlen ist außerdem, die Kulturnacht, in der die Museen bis spät abends geöffnet haben und überall in der Stadt musiziert wird.

Am 6. Juni ist der schwedische Nationalfeiertag, der Flaggendag, den ich in Skansen, einem Freilichtmuseum mit alten Schwedischen Häusern und Tierpark, mit dem traditionellen Zeremonie inklusive königlicher Familie miterlebte.

Wichtiger Bestandteil des Schwedischen Lebens ist außerdem *Fika*. *Fika* könnte man mit Kaffeetrinken übersetzen, aber eigentlich greift diese Übersetzung zu kurz, da Fika ebenfalls das soziale Miteinander, das Gespräch und den Austausch mit einschließt. Zum Kaffee gibt es Kanelbullar (Zimtschnecken) oder andere Leckereien.

#### Fazit:

Stockholm ist eine sehr lebenswerte Stadt, und ich habe meinen Auslandsaufenthalt dort sehr genossen. Die Dunkelheit war zuerst gewöhnungsbedürftig, da ich aber schnell Freunde gefunden habe, Stockholm so viel zu bieten hat, und es immer etwas zu entdecken gab, fiel sie nicht sehr ins Gewicht. So kann ich einen Auslandsaufenthalt in Stockholm am Karolinska Institutet nur empfehlen.