



## Erfahrungsbericht Erasmus 14/15, Karolinska Institutet Stockholm

Im März 2014 erhielt ich nach langer Ungewissheit endlich die Zusage für mein Erasmussemester: das Karolinska Institutet in Stockholm, gleichzeitig meine Erstpräferenz bei der Bewerbung. Als Bachelorstudent der Biowissenschaften hatte ich so die Möglichkeit an einer der besten Forschungsinstitutionen in Europa für ein Semester Biomedizin zu studieren.

Nachdem ich die Registrierung abgeschickt hatte, bewarb ich mich direkt auf [www.kihousing.se](http://www.kihousing.se) für einen Wohnheimsplatz im Pax und Strix. Diese beiden Wohnheime liegen recht nah am Campus - mit dem Bus ist man in 10 Minuten direkt am Institut. Die Miete im Pax beträgt ca. 400€. Wer aber seinen Geldbeutel etwas schonen will, kann sich auch auf das Wohnheim Jägargatan bewerben. Dieses liegt im Süden Stockholms. Für den günstigeren Preis muss man aber sowohl eine tägliche halbstündige Fahrt zum Campus Solna als auch ein recht kleines Zimmer (ca. 9-10m<sup>2</sup>) in Kauf nehmen.

Ende Juni bekam ich eine Zusage für das Pax! Da die Wohnungssuche in Stockholm ein echter Albtraum ist, habe ich das Angebot direkt angenommen. Man kann einen ganz beliebigen Einzugsstermin angeben – die Zimmer werden pro Nacht abgerechnet, daher ist man sehr flexibel was An- und Abreise betrifft und kann sich so schon eine Woche vor Beginn der Introduction week ein bisschen einleben. Am 18.8. bin ich dann nach Stockholm geflogen. Hier empfiehlt sich die SAS, da dort youth tickets angeboten werden und man so als unter 25-jähriger ordentlich sparen kann. Von Hamburg ab zahlt man 45€ mit 23kg Freigepäck. Ab Frankfurt ist man manchmal auch mit 45€ oder 60-80€ dabei.

Kommt man in Stockholm an, ist es am einfachsten mit einer Kreditkarte (das MUSS für Schweden, hier bezahlt man selbst den Kaffee für 50ct mit der VISA/Mastercard) ein Ticket für einen Bus von Flygbussarna an einem kleinen Schalter zu kaufen (89kr). Wenn man vorher eine Email an den pickup service geschickt hat (Genaueres dazu in einer Mail vom Karolinska), wird man sogar von der Bushaltestation in Stockholm von einem Studenten vom KI abgeholt und schnell (mit 23kg und 8kg Handgepäck eher relativ gesehen) zum Wohnheim gebracht.

Das Zimmer ist mit allem ausgestattet, was man so braucht. Bettbezüge und Handtücher sollte man allerdings dabei haben. Am ersten Tag in Schweden ging's aber trotzdem direkt zu IKEA, um ein paar Nettigkeiten zu besorgen. Der IKEA lässt sich ganz einfach mit einem kostenlosen Shuttle ab Centralstation erreichen. Ich würde euch empfehlen, die Matratze im Zimmer genau unter die Lupe zu nehmen: Hier geht es nicht um Sauberkeit, sondern um Komfort. Meine Matratze war gefühlte 2mm dick und ich bereue es bis heute noch, meinem Rücken nicht die billigste IKEA Matratze gönnt zu haben (die war immer noch besser als die im Wohnheim).

In der letzten Augustwoche ging es dann los mit 3 Tagen Intensiv-Schwedischsprachkurs. Wer allerdings schon vorher Schwedisch gelernt hat, wird dort wahrscheinlich nicht mehr so viel lernen. Aber um ein paar Gepflogenheiten zu kennen, ist er doch ganz gut (und natürlich, um Leute kennenzulernen). Am Donnerstag und Freitag ist dann Einführung am KI mit wirklich netten Vorträgen und Workshops (und free coffee and snacks! Yay!). Noch ein Wort

Wohnheim

Einzug und Anreise

Pick-up service

IKEA

Schwedischkurs  
Koordinatoren  
Mecenatkarte

zur Koordination: Falls ihr irgendwelche Anliegen habt; schreibt am Besten Malin Ahlén. Sie ist super zuverlässig und antwortet immer zügig und ist auch mit den dümmsten Fragen nicht aus der Ruhe zu bringen. Jonas Sundbäck, der Koordinator des Biomedizin Studienganges, ist auch sehr hilfsbereit (antwortet jedoch nicht unbedingt auf Mails). Übrigens bekommt ihr auch die Mecenatkort (der schwedische Studentenausweis) bei Malin. Damit seid ihr dann zum „vergünstigten“ (150€ für drei Monate) Studententicket berechtigt.

Zur „Halbzeit“ im Oktober wurden alle Erasmusstudenten zu einem „informal lunch“ eingeladen, um mal zu erzählen, wie man es so findet; ob man Wünsche oder Probleme hat usw. Tatsächlich wurde sich teilweise am selben Tag um die einzelnen Belange (soweit möglich) gekümmert.

Vom 1.9. bis 31.10. ging der Kurs **Molecular Oncology and applied Biostatistics**, den ich belegt habe. Es war wirklich interessant, einen Einblick in ein solch doch recht medizinisches Gebiet zu bekommen. Die Unterrichtsweise ist komplett anders als in Heidelberg. Anstatt der allmorgendlichen GV-Vorlesung erwarten einen am KI Themenwochen zu Lymphoma, Breastcancer und Coloncancer. Hier lohnt es sich morgens aufzustehen, denn die Vorlesungen gehen von 08:30 bis meist 14:00 oder 15:00 nachmittags.

Das kommt einem echt lang vor, aber diese Zeit ist gespickt mit einer Menge Pausen oder auch „Fika“ wie der Schwede sagt. Dann trinkt er am liebsten Kaffee, „mingle-t“ ein bisschen rum und isst ein Sandwich oder einen Kanelbulle – DAS Fikagebäck. Nach einer 20-minütigen Fika um 10 sowie um 14 Uhr und einer einstündigen Mittagspause, wo man am besten seine Überreste vom Vortag in einer Tupperdose in der Mikrowelle aufwärmt (wenn man nicht 8 Euro für ein Nudelgericht in der Mensa zahlen will) kommt einem der Tag auch nicht so lang vor. In der Mensa gibt es ganze Küchenzeilen mit lauter Mikrowellen und sogar Kühlschränke.

Zurück zum Kurs. Außer der Vorlesungen (teilweise auch mit klinischen Fällen, Radiotherapie, Chemotherapie, Metastasen, Epigenetik, Immunologie Epidemiologie...um nur einige Vorlesungen zu nennen) gab es auch noch ein begleitendes Praktikum, wo man verschiedene Versuche durchführt. Man muss zum Beispiel vier Zelllinien (Krebszellen, normale Zellen usw.) anhand von hinweisbringenden Versuchen bestimmen. Zusätzlich zur Theorie und Praxis wird man in eine PBL (problem based learning) Gruppe eingeteilt. Dort beschäftigt man sich dann eine Woche lang innerhalb der Gruppe mit einem spezifischen Krebstyp und schließt dies dann mit einer Präsentation ab. Hier hat man die Chance, auch mit schwedischen Studenten mal in Kontakt zu kommen und sie besser kennenzulernen. Das Verhältnis zu den Dozenten ist von einer ganz anderen Sorte: Hier wird sich geduzt und jeder ist irgendwie gleich (Jantelagen, das „Gesetz der Gleichheit“ in Schweden). Wir wurden zudem gegen Ende des Kurses von unseren Dozenten zu einem „wine and cheese evening“ eingeladen. In gemütlicher Runde und nachdem alle fast von dem ganzen Käse von einer ca. 3m langen Tafel (!! ) platzten, stellten sich die Dozenten noch einmal vor und warben um uns Studenten und boten uns Praktika und Bachelorarbeiten en masse an.

Zur Klausur kann ich nur sagen: Ganz anders! Andere Sprache, kein Multiple choice, 5 Stunden Zeit, 20 Seiten... Dadurch bleibt aber auch eine Menge hängen und man ist wirklich gefordert – auch darin, kreativ zu sein und in einer Testsituation mal eben schnell eine neue Krebstherapie aus dem Hut zu zaubern, was aber auch echt Spaß macht!

Nach dem Modul habe ich mich gegen das Modul „Molecular Medicine“ entschieden und für ein 15 ECTS biomedical research project. Die Arbeitsgruppe dafür musste man sich im Voraus suchen und sich dort bewerben. Das dauert ein wenig, aber falls man nichts findet, könnt ihr euch an Malin wenden, sie hilft dann sehr gerne!

Ich kann diesen minimalen Aufwand aber nur empfehlen! Um genau zu sein war dies sogar der beste Teil meiner Zeit in Schweden. Man lernte Arbeitsabläufe und Alltägliches im Labor kennen (was mache ich, wenn meine Probe nicht versandt wird; wie schreibe ich eine ethics

commission; wie läuft eine Veröffentlichung in einem Paper genau ab...) aber lernt natürlich auch neue Techniken und Bereiche kennen (Zellkultur, Mäusearbeiten,...).

## Einkaufen

Jetzt noch kurz zum Leben in Schweden und zur Freizeit. Einkaufen kann schnell mal ein teurer Spaß werden, wenn man immer zum „Coop“ um die Ecke geht. Ich habe mich meistens mit ein paar Taschen ausgestattet und bin zum „Willys“ an der T-Bana Station Fridhemsplan gefahren. Die Sachen dort sind um einiges günstiger als bei ICA oder COOP. Falls jemand in der Zeit in Schweden mal Bock auf ne Bratwurst und eine Brezel (oder auch einfach auf normales Brot...die Schweden stehen total auf Preiselbeerenbrot....pappsüß!!) hat: Keine Sorge, einen LIDL findet man auch am Fridhemsplan.

## Freizeit und Ausflugstips

Ausflugsziele gibt es in Stockholm en masse. Ich habe vor Abflug einen Reiseführer für Stockholm bekommen. Da ist das Größte erst mal drin und ist auch nicht schlecht, wenn man mal Besuch bekommt und mit ein paar interessanten Fakten punkten will. Wenn man denkt, dass man von Stockholm nun genug hat (wovon man eigentlich nicht ausgehen kann), wäre der wunderschöne Schärengarten gerade im September zu empfehlen. Einfach mal bei Waxholmbolaget.se vorbeischauen und einen Tagestrip auf eine Insel wagen. Fährt man dann mit dem Boot aus der Stadt raus, erwartet einen die pure Natur, wie man sie in Schweden aus dem Bilderbuch kennt (rote Blockhütten, felsige Klippen und urige Nadelwälder inklusive). Wer nun auf allen 30.000 Inseln war und noch mehr will, kann sich auf ein etwas größeres Boot begeben (Tallink, Viking Cruises) und damit dann für einen oder mehr Tage nach Helsinki, St. Petersburg (Reisepass nicht vergessen!! 72 Stunden Visum ist in der Fährfahrt mit inbegriffen), Tallinn oder Riga fahren. Auch das ein unvergessliches Erlebnis da diese baltischen Städte mal ganz anders als Stockholm sind. Meldet euch am besten am Freitag der introduction week, wo sich die Medicinska Föreningen vorstellt, bei den Global Friends an. Dann werdet ihr zum Beispiel zu schönen Trips wie Eislaufen, Lucia in Skansen, der Coffee Hour, dem gratis Julbord oder auch einer Fahrt mit der Fähre eingeladen (ja, eingeladen; d.h. ihr müsst nichts bezahlen aber schnell sein).

## Winter in Schweden

Trotz der dunklen Tage im Winter (2 oder halb 3 geht die Sonne unter) sind die Schweden ein durchaus fröhliches Volk, die einem sehr hilfsbereit gegenüber treten. Als Deutscher gewöhnt man sich doch recht schwer an die Dunkelheit, aber mit den richtigen Mittelchen (Vitamin D, viel unternehmen, es einfach mit Humor sehen) wird das auch schon!

## Schlusswort

Ich kann nur sagen: Traut euch, trotz der Dunkelheit und hohen Preisen (mit dem Erasmus Stipendium ist es echt in Ordnung) nach Schweden zu gehen. Dieses Land ist wirklich einzigartig in seiner Natur, seinen Menschen und seiner Erscheinung. Es war bislang die beste Entscheidung in meinem Studium.

Oder wie mein Supervisor aus dem research project es ausdrücken würde: „ Wenn dir schon der Winter in Schweden gefällt, kannst du hier auch wohnen. Was würdest du dann nur vom Sommer sagen!“

Daher bin ich zum Entschluss gekommen, mich für den Biomedicine Master in Schweden zu bewerben, um u.A. auch mal den wunderschönen Sommer und Midsommar erleben zu können.

Falls ihr irgendwelche Fragen habt oder mehr wissen wollt, schreibt mir bitte eine Email: hawin92@gmail.com (Hanna, 6. Semester Biowissenschaften)

