

**Praktikumsbericht [C1] von: S.C.
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2017**

Stand: November 2015

Bitte füllen Sie das Formular am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: eu-servicepoint@international.uni-mainz.de.

Ihre Angaben sollen anderen Studierenden bei der Praktikumsuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Schweden
Studienfach:	Molekulare Biologie
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg-Universität
Berufsfeld des Praktikums:	Forschung
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 01/04/17 bis 30/06/17 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Karolinska Institutet, Department of Neuroscience
Straße/Postfach:	Retzius väg 8
Postleitzahl und Ort:	17177 Stockholm
Land:	Schweden
Telefon:	
Homepage:	http://ki.se/en/startpage
E-Mail:	

VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das Auslandspraktikum

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie die Suche und Vorbereitung abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Praktikumssuche:	Anfrage über meinen Chef im Institut in dem ich als HiWi arbeite, nach Adressenvermittlung schrieb ich dann einige Bewerbungen und bei einer klappte es.
Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Nur schriftlich per Email, Initiativbewerbung

Wohnungssuche:	Wurde mir intern vom Institut vermittelt, bzw. mein Professor im Praktikum leitete mir eine Email weiter, ansonsten ist die Wohnungssuche sehr schwierig in Stockholm, oft gehen Sachen am gleichen Tag weg
Versicherung:	Über den DAAD (ca. 90€ für 3 Monate)
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Schwedische SIM Karte über Comviq (20€ im Monat, Prepaid, für 3GB Internet und Freie SMS /Telefon in Schweden)
Bank/ Kontoeröffnung:	Deutsches Konto wurde weiterbenutzt, es kann immer und überall mit Kreditkarte gezahlt werden, man muss dann lediglich einen geringen Betrag für die Umrechnung in Kronen zahlen
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Wohnungssuche: https://www.blocket.se/ , Facebookgruppen wie „Lappis“ (Studentenwohnheim), oder über KI-housing vom Karolinska Institutet: https://www.kihousing.se/

INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie das Praktikum abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Art des Praktikums:	Laborpraktikum
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Thematisch und methodisch war das meiste für mich komplett neu, nach der Einarbeitungszeit konnte ich jedoch viel ganz alleine übernehmen, ich war zu keinem Zeitpunkt unterfordert, selten überfordert, aber dann half kurzes Nachfragen und man bekam Unterstützung
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Es gab sowohl ein Einführungs- als auch ein Abschlussgespräch mit meinem Professor. Beide Male war auch meine Betreuerin dabei, mit der ich allerdings separat ca. alle drei Wochen ein zusammenfassendes Gespräch hatte, was mir sehr half thematisch drin zu bleiben
soziale Kontakte während des Praktikums:	Im Labor eher weniger, weil die meisten älter waren, ansonsten über diverse Erasmus Gruppen (Facebook, Meet-up, etc.)
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung,	Auf jeden Fall deutliche Englischverbesserung, wobei

<p>etc.):</p>	<p>man sagen muss, dass ich wirklich sehr schlecht war zu Beginn und quasi null Selbstbewusstsein hatte frei zu sprechen. Das fiel mir gegen Ende schon nicht mehr ganz so schwer.</p>
<p>kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?</p>	<p>Privat hat mich der Aufenthalt sehr viel weiter gebracht. Ich traue mich endlich mehr Englisch zu reden und bin selbstständiger geworden. Außerdem hat man viele neue internationalen Freunde gewonnen und viel Neues von der Welt gesehn. Da viele Feiertage in der Zeit lagen, konnte ich außerdem viele Trips außerhalb Stockholms machen und auch umliegende Länder besuchen.</p> <p>Fachlich habe ich mehr Laborerfahrung dazu gewonnen und einige Techniken gelernt die ich mir für meine Bachelorarbeit nicht mehr selbst aneignen muss. Außerdem hat man mal über den Tellerrand der eigenen Uni hinausgeblickt und einen Eindruck von einer herausragend guten Fachuniversität bekommen.</p> <p>Besonders gut war, dass man auch hier Kontakte knüpfen konnte und oft das Thema ‚Master‘ im Raume stand. Das mir so viel zu getraut wurde hat mir sehr geschmeichelt, jedoch könnte ich mir eher nicht vorstellen eine längere Zeit über Jahre in Schweden zu wohnen. Was nämlich eben nicht so gut war: Die Kälte, die im April noch deutlich zu spüren war und auch die anfängliche Dunkelheit. Die Monate Mai und Juni waren hingegen wetterbedingt wirklich wunderbar und dass es immer heller und bis Mitternacht hell war, war dann wirklich Urlaubsfeeling. Im Winter wird man dort glaube ich depressiv – ich zumindest sicherlich.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Für mich waren die drei Monate optimal. Kürzer wäre es wohl nicht möglich gewesen einem Forschungsprojekt zu helfen. Nach drei Monaten hat man meiner Meinung nach alles von Stockholm und Umland gesehen und kann guten Gewissens eine neue Reise antreten. Außerdem waren die Frühlingsmonate April/Mai/Juni eigentlich die optimale Reisezeit, da es davor seht kalt und dunkel ist, und danach im Juli (nach Midsommar) sehr leer und ausgestorben ist bis etwa August, da sich hier alle Urlaub nehmen (wirklich alle).</p>
<p>Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatl. Durchschnitt in €) / Mehrkosten ggü. den Kosten in Deutschland:</p>	<p>Wohnen: ca. 600€, Essen: ca.300€ (sparsam), sehr teuer sind: Obst, Alkohol, auswärts Essen und Trinken , Feiern gehen.</p> <p>Öffentliche Verkehrsmittel sind im Vergleich eher günstig, ich habe für drei Monate ca. 120€ gezahlt, allerdings wurde ein schwedische Studentenausweis benötigt oder die Mecenat-Card, die man aber bei Medicinska Föreningen am KI beantragen kann (für ca. 20€).</p>

Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	<p>Man kann immer und überall mit Kreditkarte zahlen, auch bei den kleinsten Straßenständen – Geld abheben ist absolut unnötig</p> <p>Jeder Schwede kann fließend Englisch</p> <p>Direkt eine Mecenat Card beantragen (Bei MF am Karolinska Institut), nur mit dieser Karte gilt man in Schweden als „Student“, der deutsche Ausweis ist nicht gültig.</p>
Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Praktikum bei der Ausübung Ihres zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?	<p>Auf jeden Fall von Nutzen! Im Labor zählt Erfahrung am allermeisten und neue Techniken lernen kommen bei jedem Arbeitgeber gut an. Außerdem konnte man einige Kontakte knüpfen. Ein Empfehlungsschreiben vom Karolinska Institut ist außerdem goldwert.</p>
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	<p>Ich kann die Stelle bzw die Universität auf jeden Fall weiterempfehlen, jedoch ist es schwierig ohne Kontakte aufgenommen zu werden, vor allem wenn man noch keinen Abschluss vorzuweisen hat.</p> <p>Die Arbeitsgruppe in der ich gearbeitet habe würde wahrscheinlich keine weiteren Praktikanten aufnehmen, da mein Professor schon „senior Professor“ ist und nicht mehr sehr lange lehren wird. Allerdings nimmt das Karolinska Institut bzw dessen Arbeitsgruppen mit Sicherheit Praktikanten.</p>
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	<p>Facebookseiten: ‚Deutsche in Stockholm‘, ‚Erasmus Stockholm‘</p>

Sind Sie mit einer Veröffentlichung des Berichts auf der Website www.eu-servicepoint.de einverstanden?

Ja x

Nein