

**Praktikumsbericht [C1]
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2021**

Stand: November 2017

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 Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Schweden
Studienfach:	Biomedizin
Heimathochschule:	Johannes- Gutenberg-Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Immunologie
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 13/03/2021 bis 15/07/2021 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Karolinska Institutet
Straße/Postfach:	Nobels väg 9
Postleitzahl und Ort:	SE-1177 Stockholm
Land:	Schweden
Homepage:	Ki.se
E-Mail:	Gunilla.karlsson.hedestam@ki.se

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:	Ich wollte gezielt am Karolinska Institut ein Praktikum machen und habe daher nach interessanten Arbeitsgruppen gesucht, welche mich thematisch angesprochen haben und mehrere Initiativbewerbungen verschickt. Anschließend habe ich meinen Praktikumszeitraum noch einmal verlängert.
------------------	---

Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Ich habe mehrere Initiativbewerbungen an Arbeitsgruppen am Karolinska Institut geschickt und habe recht schnell eine positive Rückmeldung bekommen. Da es eine Initiativbewerbung war gab es keine Auswahlgespräche und alles wurde ziemlich schnell und unproblematisch geklärt.
Wohnungssuche:	Ich habe in unterschiedlichen Facebook Gruppen Posts verfasst, dass ich eine Wohnung suche in einem bestimmten Zeitraum und mit meinem Budget. Glücklicherweise habe ich schnell eine Wohnung gefunden.
Versicherung:	Ich war über das Institut versichert und musste mich nicht weiter darum kümmern.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	In meiner Wohnung gab es bereits einen Internetanschluss und die Kosten dafür sind mit in dem Mietpreis inbegriffen.
Bank/ Kontoeröffnung:	Ich habe in Schweden kein Konto eröffnet, allerdings kann ich Revolut empfehlen. Dies ist eine Bank, wobei man das Geld gleichzeitig in unterschiedlichen Währungen haben und umwandeln kann.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	Facebook (Gruppen), SSB

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:	Das Praktikum war ein Forschungspraktikum. Ich habe an einem Projekt für meine Masterarbeit gearbeitet und dafür im Labor geforscht.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Ich habe sehr vieles gelernt und es umsetzen können. Ich wurde gefordert aber war weder über- noch unterfordert.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Ich wurde in der ersten Woche sehr gut eingeführt und wurde weiterhin nah betreut. Ich habe zusammen mit einem PostDoc an dem Projekt gearbeitet und somit fast täglich Feedback erhalten. Auch mit meiner Chefin gab es regelmäßige Meetings.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Ich habe viele tolle Leute über ESN kennengelernt. ESN organisiert für Studenten aus dem Ausland tolle

	Aktivitäten. Außerdem habe ich einen Tanzkurs besucht und darüber Leute kennengelernt.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Die Arbeitssprache war englisch und ich kann definitiv sagen, dass ich meine Kenntnisse verbessern konnte. Vor allem die Fachsprache hat sich gebessert.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Meine Erwartungen wurden eher übertroffen. Ich hatte insgesamt eine wunderbare Zeit, sowohl im Praktikum als auch in der Freizeit. Ich habe sehr, sehr viel gelernt, mich weiterentwickelt und interessante Menschen kennengelernt. Es war toll die Erfahrung zu machen in einem anderen Land zu leben.
Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Das erste Praktikum dauerte zunächst 6 Monate. In diesem Zeitraum kann man sehr viel lernen, allerdings habe ich mich daher selbst dazu entschlossen, das Praktikum für weitere 4 Monate zu machen, um mehr zu lernen und das Projekt zu beenden. Ich empfehle eine optimale Dauer von 9 Monaten.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	Durchschnittlich habe ich 1000-1500 Euro im Monat ausgegeben inklusive Freizeitaktivitäten. Das Leben in Stockholm ist ein wenig teurer im Vergleich zu Deutschland.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Man sollte rechtzeitig mit der Wohnungssuche beginnen und sicher sein das man ein ausreichendes Budget hat.
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?	Ja, es wird mir definitiv von Nutzen sein. Auslandserfahrung ist immer gerne gesehen und vor allem in meinem Bereich ist das Karolinska Institut eine sehr gute Referenz.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ja ich kann die Stelle definitiv weiterempfehlen. Das Karolinska Institut ist ein renommiertes Forschungsinstitut. In der Arbeitsgruppe, in welcher ich arbeitete, herrschte ein tolles Arbeitsklima, die Labore sind super ausgestattet und man hat die Möglichkeit sehr vieles auszuprobieren und zu lernen. Ich bin sicher, dass man am Institut immer eine Gruppe findet welche PraktikantInnen aufnehmen würde.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Ki.se

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

Ja

Nein