

Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2024 / 2025

Stand: April 2024

Bitte füllen Sie alle Felder des Formulars 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 in anonymisierter Form anderen Studierenden bei der Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und weitere hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Schweden
Studienfach:	Biomedizinische Chemie (M.Sc.)
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg-Universität, Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Polymerforschung
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von __09.09.2024__ bis __07.02.2025__ (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	KTH Royal Institute of Technology
Straße/Postfach:	Teknikringen 56-58
Postleitzahl und Ort:	10044 Stockholm
Land:	Sweden
Homepage:	https://www.kth.se/fpt/fibre-and-polymer-technology-1.778696
E-Mail:	international@cbh.kth.se (International coordinator: Annelie Frederiksson) hoem@kth.se (Mentor: Karin Odelius)

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:	In einem Gespräch mit dem Professor, welcher meine Bachelorarbeit betreute, haben wir über Auslandsaufenthalte gesprochen. Ich habe ihm meine Interessen bezüglich der Forschungsrichtung mitgeteilt und er hatte mir in diesem Zuge eine Kollegin aus Stockholm
------------------	--

	empfohlen. Ich war direkt sehr begeistert über ihre Forschungsschwerpunkte. Anschließend hat er mich per Mail nach Stockholm vermittelt.
Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Der erste Kontakt mit der Professorin in Stockholm fand per Mail statt. Sie hatte zuvor bereits mein CV erhalten und mir den Platz zugesagt. Ich hatte in dem Sinne also kein Bewerbungsgespräch, sondern nur ein digitales Kennenlernen per Zoom call.
Wohnungssuche:	Die Wohnungssuche stellte für mich zunächst eine große Herausforderung dar, da mir keine Wohnung in den Studentenwohnheimen zur Verfügung gestellt werden konnten. Meine Betreuerin in Stockholm hatte mir ein paar Websites genannt (blocket.se, airbnb.com, Website der Studentenwohnheime), welche ich zur Wohnungssuche nutzen könnte, allerdings hatte ich dort auch wenig Glück. Über Facebook habe ich dann eine Anzeige in einer Gruppe gefunden, in welcher ein WG-Zimmer für ein befristeten Zeitraum angeboten wurde. Dieser Zeitraum hat perfekt zu meinem Aufenthalt gepasst, also entschied ich mich für die WG. Im Vorhinein haben wir online einen Vertrag abgeschlossen.
Versicherung:	Meine Unfall- und Haftpflichtversicherung wurde von der receiving Institution (KTH) übernommen. Eine Krankenversicherung habe ich zusätzlich abschließen müssen, da ich über meine Krankenversicherung, die ich hier in Deutschland habe, nur 6 Wochen im Ausland versichert bin. Ich empfehle daher dies rechtzeitig in Erfahrung zu bringen und ggf. eine zusätzliche Krankenversicherung abzuschließen.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Da ich in eine bestehende WG gezogen bin, musste ich mich glücklicherweise nicht um einen Telefon- oder Internetanschluss kümmern.
Bank/ Kontoeröffnung:	In Schweden wird sehr viel über eine sogenannte Personal ID abgeschlossen. Ein Bankkonto kann man dort nur eröffnen, wenn man diese ID hat. Zudem benötigt man für manche Verträge ebenfalls eine Personal ID, wie bspw. die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Auch manche Arzttermine sind nur mit der Personal ID abzuschließen. Im Notfall bekommt man dort aber auch eine sogenannte Reservenummer. Diese Personal ID bekommt man nur, wenn man mindestens ein halbes Jahr in Schweden ist. Die Personal ID ist auch mit speziellen Versicherungen gekoppelt.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	Blocket.se (Wohnungssuche, teilweise eher für langfristige Mietung) Facebook.com (Wohnungssuche in speziellen Gruppen, gut für kurzfristige Mietung)

	Colive.se (Wohnungssuche, darüber hat eine Freundin ein tolles WG-Zimmer gefunden) www.kth.se/en/student/studier/housing/housing-services-1.374952 (Studentenwohnheime auf dem KTH Campus, leider war ich dort nicht erfolgreich, aber man kann es ja mal probieren und eine Anfrage senden)
--	---

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:	Forschungspraktikum (wird als 2 Forschungsmodule angerechnet)
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Zu Beginn meines Praktikums habe ich eine grobe Richtung für mein Projekt vorgegeben bekommen, aber sollte mir selbst viele Gedanken machen und entscheiden, was mich interessiert und was genau für Experimente ich durchführen möchte. In Schweden und allgemein Skandinavien herrscht eine sehr offene Forschungskultur und die betreuenden Professorinnen und Professoren geben selten ein genaues Thema vor, sondern nur eine grobe Richtung. Die Frage, welchen Fokus ich in meinem Projekt legen möchte, hat mich zunächst überfordert, allerdings bin ich an dieser Herausforderung auch sehr gewachsen. Ich habe mich selbstverständlich trotzdem viel mit der Professorin abgesprochen. Ich habe viele neue Arbeitsmethoden kennengelernt und viel neues fachliches Wissen erhalten, aber fühlte mich dahingehend weder über- noch unterfordert. Zudem habe ich viele social skills gelernt, vor allem in Bezug auf die Arbeit in einer internationalen Forschungsgruppe, in welcher viele verschiedene Kulturen vertreten sind.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Am ersten Tag in der Forschungsgruppe wurde ich von meiner Betreuerin vor dem Gebäude abgeholt und mir wurden die Räumlichkeiten, Sicherheitshinweise und weitere organisatorische Dinge erklärt. Anschließend fand die Betreuung hauptsächlich durch einen Doktoranden statt, welcher mich bei meiner Laborarbeit und meiner Recherche unterstützt. Ich arbeitete sehr eigenständig, wobei ich immer auf die Unterstützung und Hilfsbereitschaft von meinen Betreuern sowie den weiteren Forscherinnen und Forschern in meiner

	Forschungsgruppe zurückgreifen konnte. Da alle Betreuer nur wenige Zimmer von mir entfernt sitzen, konnte ich schnell in Kontakt treten. Durch Gruppenseminare alle zwei Wochen hatte ich auch die Möglichkeit über meinen Forschungsstand zu berichten und konnte bei Schwierigkeiten einen Rat einholen. In meiner letzte Woche hatte ich ein Abschlussgespräch mit meinen Betreuern, um mein Projekt und eine eventuelle Veröffentlichung der Ergebnisse zu besprechen. Außerdem habe ich an meinem letzten Tag eine Abschlusspräsentation vor der ganzen Forschungsgruppe gehalten.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Während des Praktikums habe ich hauptsächlich mit den Leuten in meiner Forschungsgruppe Zeit verbracht. Wir hatten öfter gemeinsame Aktivitäten wie Grillen, Bouldern, abends in eine Bar gehen etc. unternommen. Mit einzelnen Leuten aus der Forschungsgruppe habe ich mich auch oft allein getroffen. Über eine international students- Gruppe auf WhatsApp habe ich auch zwei weitere Freundinnen gefunden. Ansonsten habe ich auch ab und zu etwas mit meinen Mitbewohnern unternommen.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Meine Englischkenntnisse haben sich erheblich verbessert. Durch den ständigen Austausch auf Englisch und das Hören der Sprache konnte ich meinen Wortschatz erweitern und mehr Selbstsicherheit gewinnen. Der Kontakt mit Nicht-Muttersprachlern hat mir gezeigt, dass Fehler kein Problem sind – entscheidend ist, sich einfach zu trauen die Sprache zu sprechen.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Fachlich habe ich mich in Stockholm sehr viel weiterbilden können und durfte viel Neues lernen. Ich durfte im Vergleich zu Deutschland viel selbstständiger arbeiten, woran ich sehr gewachsen bin. In der Hinsicht wurden meine Erwartungen erfüllt. Mein privater Nutzen war wahrscheinlich größer. Ich bin sehr froh, mich in einer internationalen Forschungsgruppe so gut zurecht gefunden zu haben. Trotz der Fremdsprache hatte ich nie Probleme etwas zu kommunizieren, was mich selbstbewusster gemacht hat. Dadurch, dass ich jedoch eine 40h-Woche hatte, habe ich nur selten noch etwas unter der Woche unternommen. Meistens habe ich mich am Wochenende mit Freunden getroffen oder die Stadt erkundet. Ich habe es zwar auch so erwartet, aber war trotzdem ein wenig traurig, dass ich unter der Woche wenig Freizeit hatte.

Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	5 Monate war für mich die perfekte Dauer.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	660 € Miete + ca. 1000 € restliche Ausgaben = 1660 € gesamt; In Deutschland habe ich Fixkosten von insgesamt 1000 € pro Monat, also 660 € weniger als in Schweden.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Man sollte sich rechtzeitig um eine Auslandsrankenversicherung kümmern und rechtzeitig anfangen nach Wohnungen zu suchen (3-4 Monate vorher). Ich brauchte zu keinem Zeitpunkt Bargeld in Schweden, also eine passende Kreditkarte, die geringe Kosten bei der Umrechnung von Kronen zu Euro hat, ist optimal. Stockholm war im Winter zwar auch schön, aber ich glaube im Sommer macht es immer mehr Spaß, eine neue Stadt zu erkunden.
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?	Das Praktikum ist eine wertvolle Erfahrung für meine zukünftige Jobsuche mit meinem Masterabschluss in Biomedizinischer Chemie. Da in vielen Forschungsinstituten und Pharmaunternehmen Englisch die Hauptarbeitssprache ist und die Arbeit oft in internationalen Teams erfolgt, bietet ein Auslandspraktikum einen wichtigen Mehrwert für meine berufliche Entwicklung.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ich kann die Stelle auf jeden Fall weiterempfehlen! Ich wurde sehr gut aufgenommen, es herrschte ein guter Umgang und ich konnte viel lernen. Stockholm ist allgemein eine großartige Stadt und eignet sich gut für ein Auslandsaufenthalt, weil auch jeder dort sehr gutes Englisch spricht. Ich habe nicht in Erfahrung gebracht, ob zukünftige PraktikantInnen aufgenommen werden können, aber ich wüsste nicht, was dagegensprechen sollte.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Blocket.se (Wohnungssuche, teilweise eher für langfristige Mietung) Facebook.com (Wohnungssuche in speziellen Gruppen, gut für kurzfristige Mietung) Colive.se (Wohnungssuche, darüber hat eine Freundin ein tolles WG-Zimmer gefunden) www.kth.se/en/student/studier/housing/housing-services-1.374952 (Studentenwohnheime auf dem KTH)

	Campus, leider war ich dort nicht erfolgreich, aber man kann es ja mal probieren und eine Anfrage senden) aurorareach.com (Seite, um nachzuschauen, wie hoch die Chancen aktuell sind, die Nordlichter in Stockholm oder an anderen Orten Schwedens zu sehen)
--	---

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

Ja ☒ Nein ☐