

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:	M. Sc. Chemie
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Chemie (akademische Forschung)
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 01.10.2024 bis 28.02.2025 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Uppsala University, Department of Chemistry – Ångström Laboratory
Straße/Postfach:	Lägerhyddsvägen 1
Postleitzahl und Ort:	752 37 Uppsala
Land:	Schweden
Homepage:	https://www.uu.se/institution/kemi-angstrom
E-Mail:	info-ang@kemi.uu.se, oommen.varghese@kemi.uu.se (supervisor)

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 während meines Studiums in einer Forschungsgruppe an einer Universität im Ausland arbeiten. Dabei hat mich das Land Schweden sehr interessiert. Daraufhin habe ich den Professor, der mich während meiner Bachelorarbeit betreut hat, gefragt, ob er Kontakt zu Professoren in Schweden hat, die in meinem Interessengebiet forschen. Darüber hat er mir den Kontakt zu einem Professor
------------------	--

	und seiner Forschungsgruppe in Uppsala aufgebaut, mit welchem ich alles weitere geklärt habe.
Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Das Bewerbungsverfahren war äußerst kurz. Da vor mir bereits ein weiterer Student aus Mainz in der selben Forschungsgruppe gearbeitet hat, habe ich direkt nach Anfrage meines Professors aus Deutschland beim Professor in Schweden per Mail eine Zusage bekommen. Es gab somit kein klassisches Bewerbungsverfahren.
Wohnungssuche:	Die Wohnungssuche war nicht einfach in Uppsala. Ich habe mich auf ein Zimmer in einem Studentenwohnheim (Housing Office) beworben. Da ich lange Zeit keine Antwort erhalten habe, habe ich mich in der Zwischenzeit erfolglos anderweitig umgesehen. Auf Nachfrage per Mail beim Studentenwohnheim wurde mir dann doch ein Zimmer in einem Wohnheim im Stadtteil Flogsta angeboten. Den Vertrag habe ich bereits in von Deutschland aus online abgeschlossen.
Versicherung:	Es war schwierig, sich Klarheit über die Versicherungssituation zu verschaffen. Weder die receiving institution (Uppsala University) noch die sending institution (JGU) war sich zu Beginn sicher, ob ich durch sie versichert wäre. Letztendlich waren beide nach langem E-Mail-Kontakt der Meinung, dass ich durch keine der beiden Organisationen versichert wäre. Deswegen musste ich Unfall-, Haftpflicht- und Krankenversicherung privat abschließen.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Ich hatte keinen Telefonanschluss in meiner Wohnung und habe nur meinen Mobilfunkvertrag auf dem Handy benutzt. Da ich mich innerhalb der EU befand, war dies kein Problem und mit keinen Mehrkosten als in Deutschland verknüpft. Einen Internet-Anschluss hatte meine Wohnung. Allerdings benötigt man einen Router, wenn man WLAN nutzen möchte.
Bank/ Kontoeröffnung:	In Schweden kann man nur bei Besitz einer Personal ID ein Bankkonto eröffnen. Diese bekommt man allerdings erst, wenn man mindestens ein Jahr in Schweden bleibt. Da mein Praktikum nur fünf Monate dauerte, konnte ich keine ID beantragen. Viele Schweden benutzen außerdem Swish als Zahlungsmethode. Ich bin allerdings gut mit Kreditkarte und EC-Karte zurechtgekommen. Da in Schweden weitestgehend bargeldlos bezahlt wird, musste ich auch nie Bargeld abheben.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	https://housingoffice.se/ (Studentenwohnungen des Housing Office) https://www.uu.se/en (Uppsala University) https://www.ul.se/en (ÖPNV)

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 in der akademischen Forschung an der Uppsala University
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Während meines Praktikums arbeite ich an einem eigenen Projekt in einem aktuellen Forschungsgebiet (Design, Charakterisierung und Anwendung von Nukleinsäuren-basierter Therapeutika). Mein Projekt umfasst die Literaturrecherche über den aktuellen Forschungsstand, Planung des Projektes und passender Experimente im Labor, die Durchführung der Experimente im Labor, die Charakterisierung und Auswertung der Experimente sowie die Präsentation der Ergebnisse im Rahmen eines abschließenden Forschungsberichtes sowie regelmäßigen PowerPoint-Präsentationen in der Gruppe. Zudem arbeite ich an bereits bestehenden Projekten meiner Betreuer. Ich habe sehr viele neue Arbeitstechniken erlernt und konnte diese in meinem Projekt anwenden. Zu Beginn war ich etwas unterfordert, da es nicht ganz so schnell voran ging. Mit der Zeit habe ich aber immer mehr gelernt und selbständig gearbeitet. Darüber hinaus habe ich weitere Dinge im Forschungsalltag gelernt, wie die Problemlösung bei vermeintlichen Sackgassen, die Kommunikation und Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern oder das Management und die Organisation eines eigenen Projektes. Außerdem habe ich gelernt, mich selbständig in einem fremden Land mit zunächst fremden Menschen in einer anderen Sprache zurechtzufinden.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Mein Betreuer Nithiyanandan Krishnan hat mir zu Beginn die Labore und die Arbeit in den Laboren gezeigt. Zusammen mit Professor Oommen Varghese haben wir mein Projekt festgelegt. Nithiyanandan Krishnan hat mich im ersten Monat in alle Techniken und Methoden eingearbeitet. Ich stand im ständigen Austausch mit ihm über mein Projekt und sonstige organisatorische Dinge. Bei Fragen konnte ich mich jederzeit an alle Forscherinnen und Forscher der Arbeitsgruppe wenden. Zusätzlich fanden jede Woche zwei Gruppenmeetings statt, in denen über die Forschung und Probleme der Forschenden gesprochen wurde. Hier hatte ich ebenfalls Gelegenheit meine Probleme zu schildern. Nach der Hälfte des Praktikums habe ich einen neuen Betreuer bekom-

	men, da mein alter Betreuer die Forschungsgruppe verließ. Ich konnte jederzeit auf die Hilfe und Unterstützung meiner Betreuer zurückgreifen. Am Ende habe ich meine gesamte Arbeit der Forschungsgruppe vorgestellt und es wurde über mögliche Lösungen für Probleme diskutiert. In einem abschließenden Gespräch mit Betreuer und Professor haben wir meine Zeit reflektiert und über die Zukunft des Projektes beraten.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Meine meiste Zeit habe ich mit den anderen Mitgliedern der Forschungsgruppe verbracht. Besonders mit anderen Studenten, die ebenfalls dort gearbeitet haben, habe ich mich gut verstanden. Ab und zu haben wir uns nach der Arbeit getroffen, um ins Restaurant oder in eine Bar zu gehen. Außerdem haben wir eine Weihnachtsfeier veranstaltet. Ab und zu hatte ich etwas Kontakt zu meinen Mitbewohnern in der 12er-WG. Insgesamt habe ich allerdings nicht viele andere Studenten kennengelernt, da ich nicht studiert habe und Vorlesungen belegt habe, sondern in einer Arbeitsgruppe gearbeitet habe.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Meine Kenntnisse in Englisch haben sich deutlich verbessert. Besonders das spontane Antworten in Gesprächen wurde extrem gefördert und ich bin nun in der Lage ohne Probleme ein Gespräch zu führen. Auch mein Wortschatz hat sich verbessert. Ich fühle mich nun viel sicherer in der Kommunikation auf Englisch. Da die Arbeitssprache auf Englisch war, habe ich nicht viel Schwedisch gelernt.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Insgesamt hat mich das Praktikum im Ausland in allen Bereichen weitergebracht. Fachlich habe ich ein spannendes Thema kennengelernt, auf welches ich mich in Zukunft womöglich spezialisieren möchte. Ich habe viele neue Methoden und Techniken kennengelernt und habe vieles über Projektmanagement gelernt. Privat oder persönlich hat der Aufenthalt viel zu meiner Entwicklung beigetragen. Ich habe gelernt, mich selbstständig ohne Hilfe von anderen in einem fremden Land mit anderer Sprache zurechtzufinden. Ich habe gelernt, mich in einer internationalen Gruppe einzuleben und in einer Fremdsprache zu kommunizieren. Ich habe somit viele wertvolle und positive Erfahrungen mitgenommen. Das Land konnte ich leider nicht komplett erkunden, da neben der Arbeit nicht viel Zeit blieb. Einzig etwas negativer war die Wohnung, welche nicht so sauber und im Winter etwas kalt war.

Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Ein halbes Jahr stellt eine optimale Dauer für ein erstes Auslandspraktikum dar. Man hat genug Zeit, um sich einzufinden und einzuleben. Ich habe mich allerdings vor allem gegen Ende erst richtig gut mit einigen Kollegen verstanden, weswegen auch ein längerer Aufenthalt sehr sinnvoll ist. Das muss jede für sich selbst rauskriegen.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	460 € Miete + 100 € ÖPNV + 700 € für Lebensunterhaltung + 200 € für Reisen am Wochenende = 1560 € In Deutschland gebe ich pro Monat um die 1000 € aus. Nach Abzug der 200 € für Reisen also 360 € weniger als in Schweden.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Man sollte rechtzeitig mit der Planung des Auslandsaufenthaltes beginnen. Wichtig ist es, sich rechtzeitig um Wohnung und Versicherungen zu kümmern. Auch sollte die Finanzierung geklärt sein, da Schweden im Vergleich zu Deutschland teuer ist. Allgemein sollte man sich klar machen, was man sich von seinem Auslandsaufenthalt erwartet. Möchte man lieber studieren, in Vorlesungen gehen und andere Studenten kennenlernen oder möchte man lieber in einem Unternehmen/einer Arbeitsgruppe arbeiten? Auch sollte man beachten, dass es in Schweden im Winter früh dunkel wird und auch kalt. Viele Aktivitäten sind abhängig von der Jahreszeit.
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 von immenser Wichtigkeit für die Ausübung meines späteren Berufes. Gerade in der chemischen Industrie (heutzutage aber in den meisten Berufen) findet jede Kommunikation auf Englisch statt, da alle Unternehmen global vernetzt sind. Die meisten Teams in Unternehmen sind dabei ebenfalls international. Deswegen war es sehr wertvoll, seine Englischkenntnisse zu verbessern. Ebenfalls ist es sehr wichtig für den späteren Beruf, selbstständig zu sein und neue Herausforderungen eigenständig zu meistern. Dies hat man mit diesem Auslandspraktikum gezeigt.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ich kann die Stelle für weitere PraktikantInnen weiterempfehlen. Ich wurde herzlich in die Gruppe aufgenommen, sehr gut betreut und habe mich jederzeit wohl gefühlt. Auch die Uppsala University im Ganzen kann ich weiterempfehlen. Die Stadt Uppsala ist ebenfalls für Studenten sehr zu empfehlen. Ich denke, dass meine Praktikumsstelle bereit ist, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen. Allerdings ist

	es auf jeden Fall von Vorteil, wenn man bereits Kontakt zu dem jeweiligen Professor der Arbeitsgruppe hat.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	https://housingoffice.se/ (Studentenwohnungen des Housing Office) https://www.uu.se/en (Uppsala University) https://www.ul.se/en (ÖPNV) https://www.campus1477.se/en/ (Hochschulsport der Uni)

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

Ja ☒ Nein ☐