



## ZUR PERSON

Fachbereich:	<b>Naturwissenschaftliche Fakultät I</b>
Studienfach:	<b>Biochemie</b>
Heimathochschule:	<b>Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg</b>
Name, Vorname (freiwillige Angabe):	---
Nationalität:	<b>deutsch</b>
E-Mail (freiwillige Angabe):	---
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	<b>06.08.2018-14.12.2018</b>

## PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	<b>Schweden</b>
Name der Praktikumsrichtung:	<b>Universität Uppsala, Biomedizinisches Zentrum (BMC), Institut für Zell- und Molekularbiologie (ICM)</b>
Homepage:	<b><a href="http://www.icm.uu.se">http://www.icm.uu.se</a></b>
Adresse:	<b>Biomedicinskt Centrum Husargatan 3 752 37 Uppsala</b>
Ansprechpartner:	<b>Prof. Anthony C. Forster</b>
Telefon / E-Mail:	---

## **ERFAHRUNGSBERICHT** (ca. 3 Seiten + ggf. weitere Fotos)

### **1) Praktikumseinrichtung**

*Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.*

Das Biomedizinische Zentrum (BMC) ist Teil der Universität Uppsala. Sie ist die älteste Universität in Schweden und deshalb sehr reich an Traditionen. Es gibt mehr als 40000 Studierende in Uppsala, wodurch die Stadt sehr von der Universität geprägt ist. Im Biomedizinischen Zentrum finden Forschung und Lehre in den Bereichen Biologie, Chemie, Pharmazie und Medizin statt.

### **2) Praktikumsplatzsuche**

*Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Die Arbeitsgruppe habe ich über die Liste des Leonardo-Büros gefunden. Daher habe ich dann auf Anfrage die Kontaktdaten vom Leonardo-Büro bekommen. Es ist aber auch möglich, auf den Internetseiten der Uni selbst zu recherchieren und die Leiterin/den Leiter der Arbeitsgruppe zu kontaktieren.

Die Bewerbung erfolgte per E-Mail. Es ist empfehlenswert, sich nach einiger Zeit nach dem Stand der Bewerbung zu erkundigen. Danach brauchte ich noch drei kurze Referenzschreiben. Es lohnt sich also, schon im Vorfeld ehemalige Betreuer von Praktika oder der Bachelor-/Masterarbeit anzusprechen, ob sie dazu bereit wären. Als die Schreiben meinen zukünftigen Praktikumschef erreicht hatten, folgte ein Skype-Interview. Dies war aber weniger ein Vorstellungsgespräch, sondern ein Kennenlerngespräch, bei dem ich auch die Zusage bekam.

### **3) Vorbereitung**

*Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Da es für mich schon länger feststand, dass ich für das Praktikum nach Schweden gehen möchte, habe ich während meiner letzten beiden Semester an der MLU einen Schwedisch-Anfängerkurs besucht. Man kann sich zwar mit Jedem in Schweden auf Englisch unterhalten, aber im Alltag, z. B. beim Einkaufen oder für die Wohnungssuche, ist es nützlich etwas Schwedisch zu verstehen. Ich konnte durch den Sprachkurs auch ein paar landestypische Gepflogenheiten kennenlernen. Meine Erfahrung ist, dass die meisten Schweden zunächst etwas zurückhaltend sind. Trotzdem sind sie sehr tolerant und interessiert gegenüber Neuem.

Mein Praktikumschef hat mir im Vorfeld Publikationen zugeschickt, damit ich mich für ein Projekt entscheiden konnte. Das weitere Vertiefen der Thematik und Methoden erfolgte vor Ort.

Interessant für die Vorbereitung waren die Erfahrungsberichte von früheren Erasmus-Teilnehmern, z. T. auch von anderen Unis in Deutschland.

[https://www.e-fellows.net/wiki/index.php/Studieren\\_in\\_Schweden](https://www.e-fellows.net/wiki/index.php/Studieren_in_Schweden)

<https://www.daad.de/laenderinformationen/schweden/land/de/6092-studieren-und-leben-in-schweden/>

### **4) Unterkunft**

*Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Ich habe im Studentenwohnheim im Stadtteil Flogsta (ca. 360€/Monat) gewohnt. Das Zimmer wurde mir glücklicherweise über das Institut vermittelt, das für Gäste der Universität einige Zimmer im Wohnheim dauerhaft reserviert hat. Ich konnte die gesamte Zeit dort wohnen, was anfangs nicht feststand. Daher habe ich mich zwischenzeitlich selbst nach einem privaten Zimmer zur Zwischenmiete umgeschaut. Das Herbstsemester beginnt Mitte August, was zu einer großen Nachfrage nach Zimmern führte. Kann man im Vorfeld kein Zimmer für die gesamte Zeit finden, ist es am besten, am Anfang eine vorübergehende Unterkunft zu haben und dann vor Ort weiter zu suchen. In Facebook-Gruppen werden auch Zimmer angeboten.

<https://www.bloeket.se/>  
<https://studentboet.se/>  
<https://housinganywhere.com/>  
<https://bostadsportal.se/>

## 5) Praktikum

*Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?*

Mein Praktikum habe ich in einer Arbeitsgruppe im Institut für Zell- und Molekularbiologie absolviert. Auffällig war für mich, dass sich die Größe der Gruppen sehr von denen an deutschen Unis unterscheiden kann. So habe ich in einer Gruppe gearbeitet, die aus dem Professor, einer Doktorandin, einer Studentin und mir bestand; es gab aber auch größere Gruppen. Ich habe wöchentlich mit meinem Praktikumschef den aktuellen Stand meiner Arbeit diskutiert; zwischendurch konnte ich ihn auch jederzeit fragen. Die Betreuung im Labor hat vor allem die Doktorandin übernommen.

Am Anfang meines Praktikums habe ich mir einen Überblick über die Vorarbeit eines ehemaligen Studenten verschafft. Danach fing die eigentliche Laborarbeit an. Ich habe in Bakterien die Effekte der Überexpression von kleinen synthetischen, regulatorischen RNAs (srRNA) untersucht. Dadurch habe ich Methoden aus der Mikro- und Molekularbiologie verwendet.

Die Mitarbeiter an der Uni kommen aus der ganzen Welt und die Kommunikation fand in der Regel auf Englisch statt, auch die regelmäßigen Seminare wurden auf Englisch gehalten. Dort haben zwei bis drei Mitarbeiter ihre aktuelle Arbeit allen am Programm beteiligten Gruppen vorgestellt.

Es gibt eine flache Hierarchie, jeder wird von Anfang an mit dem Vornamen angesprochen. Meinem Praktikumschef war es wichtig, mich möglichst vielen Leuten im Institut vorzustellen und Kontakte zu knüpfen, um mir das Eingewöhnen zu erleichtern. Ich hatte die Gelegenheit, an einer zweitägigen Tagung des gesamten Instituts teilzunehmen, bei der ich die Forschung der verschiedenen Gruppen, aber auch die Mitarbeiter besser kennengelernt habe.

## 6) Erworbene Qualifikationen

*Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?*

Ich habe neue Methoden gelernt, konnte bereits bekannte methodische Kenntnisse vertiefen und bin sicherer beim selbstständigen Arbeiten geworden. Außerdem habe ich erfahren, wie wichtig eine klare Kommunikation mit den Kollegen ist, vor allem wenn mehrere Personen an einem Projekt beteiligt sind. Ein wichtiger Teil meiner Arbeit war die Dokumentation der Arbeitsweise und Ergebnisse, die später für Andere nachvollziehbar ist.

Durch den täglichen Gebrauch und die Ergebnispräsentation habe ich meine Englischkenntnisse verbessert, vor allem das Sprechen ist selbstverständlicher geworden. Während des Aufenthalts konnte ich auch meine Schwedischkenntnisse erweitern.

Persönlich hat es mich weitergebracht, immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert zu werden, was mich anfangs sehr forderte. Da man in einem fremden Land auf sich gestellt ist, habe ich öfter Eigeninitiative ergriffen und traue mir inzwischen mehr zu als vorher.

## 7) Landesspezifisches Recht in Bezug auf Praktika

*Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Mindestlohn in Frankreich)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Keine

## 8) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (v.a. für internationale Studierende)

*Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Als EU-Bürger benötigt man keine Arbeits- oder Aufenthaltserlaubnis. Da ich kürzer als ein Jahr in Schweden war, musste ich auch keine Personenummer beantragen. Diese benötigt man beispielsweise, um ein schwedisches Konto zu eröffnen. Ich habe gehört, dass dieser Prozess länger dauern kann, also sollte man sich rechtzeitig darum kümmern.

Informationen zur Aufenthaltserlaubnis gibt es beim Migrationsverket und zur Personenummer beim Skatteverket (Swedish Tax Agency).

<https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/EU-citizens-and-long-term-residents/Work-study-or-live-in-Sweden-for-EU-citizens.html>

<https://www.skatteverket.se/servicelankar/otherlanguages/inenglish/individualsandemployees/movingtosweden.4.7be5268414bea064694c40c.html>

## 9) Sonstiges

*Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?*

Ich kann empfehlen, für einen Auslandsaufenthalt nach Uppsala zu gehen. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Es lohnt sich auf jeden Fall, ein Fahrrad zu haben, da die ganze Stadt sehr fahrradfreundlich gestaltet ist und der ÖPNV relativ teuer ist. Etwas günstiger wird es, wenn man eine UL Card hat, auf die man Guthaben laden kann. Mit Bargeld kann man im Bus nicht bezahlen.

Das Studentenleben in Uppsala wird von traditionsreichen Studentenverbindungen, den sogenannten Nationen, organisiert. Es gibt täglich Veranstaltungen und auch eine Willkommenswoche zu Beginn des Semesters. Um Mitglied zu werden, was fast jeder Student ist, braucht man einen gültigen Studentenausweis. Wem es also wichtig ist, einer Nation beizutreten, sollte eingeschriebener Student sein. Da ich ein Absolventenpraktikum gemacht habe, traf dies für mich nicht zu. Dadurch war es etwas schwieriger, Anschluss zu finden und die Eigeninitiative war wichtiger. Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten, Leute kennenzulernen und ich habe mich schließlich gut eingelebt.

Ich habe an einem Tandem-Programm an der Uni Uppsala teilgenommen, um mein Schwedisch zu verbessern (<https://www.moderna.uu.se/>). Dieses beinhaltete wöchentliche Treffen mit einer Schwedin, die wiederum Deutsch lernen wollte. Grundkenntnisse in der jeweiligen Sprache sollten dafür vorhanden sein.

Das Leben in Schweden ist allgemein etwas teurer als in Deutschland. Einkaufen im Supermarkt kostet ungefähr anderthalb mal so viel. Außerdem gibt es keine Drogeriemärkte wie man sie aus Deutschland kennt. Es ist eher unüblich mit Bargeld zu bezahlen.

Stockholm ist nicht weit entfernt von Uppsala, ein Ausflug lohnt sich immer. Die Schären vor Stockholm sind im Sommer besonders schön. Auch die übrige wunderschöne schwedische Landschaft sollte man erkunden. Ich war unter anderem mit dem Unternehmen Scanbalt Experience unterwegs, das Reisen in Skandinavien vergleichsweise günstig anbietet.

## 10) Fazit

*Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?*

Es war eine schöne, erlebnisreiche Zeit in Schweden und ich bin froh, dass ich mich für das Auslandspraktikum entschieden habe. Ich konnte mich fachlich weiterentwickeln und hatte die Möglichkeit, die Arbeitswelt und Lebensweise in Schweden kennenzulernen. Ich konnte einen möglichen Berufsweg ausprobieren und kann mir vorstellen, die nächsten Jahre in der universitären Forschung zu arbeiten.

Ich habe viel über mich gelernt und neue Seiten entdeckt. Außerdem habe ich Menschen aus verschiedenen Ländern getroffen, eine Erfahrung, die mich bereichert hat.

Ich würde einen mehrmonatigen Auslandsaufenthalt an der Universität Uppsala jederzeit weiterempfehlen.

Bitte senden Sie diesen Bericht per E-Mail an [julia.schubert@ovgu.de](mailto:julia.schubert@ovgu.de)!  
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].