

# ERASMUS + Erfahrungsbericht

---



## **ZUR PERSON**

Fachbereich:	<b>Vaskuläre Biologie</b>
Studienfach:	<b>Biochemie</b>
Heimathochschule:	<b>Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg</b>
Name, Vorname:	---
E-Mail:	---
Praktikumsdauer:	<b>01.03.2017 – 01.09.2017</b>

## **PRAKTIKUMSEINRICHTUNG**

Land:	<b>Schweden</b>
Name der Praktikumsrichtung:	<b>Karolinska Institut</b>
Homepage:	<b><a href="http://ki.se/en/startpage">http://ki.se/en/startpage</a></b>
Adresse:	<b>SE – 171 77 Stockholm</b>
Ansprechpartner:	<b>Cecilia Lövdal</b>
Telefon/E-Mail:	<b>+46 8 524 800 00 / <a href="mailto:info@ki.se">info@ki.se</a></b>

## **ERFAHRUNGSBERICHT**

### **1) Praktikumseinrichtung**

*Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.*

Das Karolinska Institut ist ein Medizinisches Forschungsinstitut in Stockholm, Schweden, dem ein großer Forschungsbereich und 2 Krankenhäuser angehören. Neben der Forschung bietet das Karolinska Institut zudem medizinische Studiengänge an, welche ein breites Spektrum einnehmen. Das Karolinska Institut ist Schwedens größtes und auch wichtigstes medizinisches Forschungsinstitut und direkt in die Vergabe des Nobelpreises für Medizin involviert. Im weltweiten Vergleich verweilt das Karolinska Institut auf Platz 10 der besten medizinischen Forschungseinrichtungen. Somit bietet das Karolinska perfekte Forschungsbedingungen und stellt eine gute Möglichkeit dar, seine Fähigkeiten in Praktika zu verbessern. Die Forschung, welche am Karolinska Institut durchgeführt wird, betrifft alle erdenklichen Bereiche der Medizin, von der Lebensmittel-forschung über Tumorforschung bis hin zur Zahnheilkunde.

Das Karolinska Institut ist direkt in Stockholm lokalisiert und somit im direkten Kontakt zu Forschungsgruppen an der Stockholm Universität, was die Möglichkeiten noch einmal erweitert.

### **2) Praktikumsplatzsuche**

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

Die Suche nach einem Praktikumsplatz am Karolinska Institut habe ich auf Eigeninitiative durchgeführt. Da ich zu diesem Zeitpunkt bereits in Stockholm gewohnt habe, war ich bereits mit den Gepflogenheiten vertraut, was das Bewerben vereinfacht hat. Für Schweden sollte man im Hinterkopf behalten, dass man einen weniger förmlichen Umgang miteinander pflegt, dies gilt auch bei Bewerbungen. Nach der ersten Kontaktaufnahme ist es völlig in Ordnung, den zukünftigen Vorgesetzten mit seinem Vornamen anzusprechen. Zu förmliches Verhalten ist in Schweden nicht zwingend gerne gesehen. Die Arbeitsgruppen habe ich über die Homepage des Karolinska Institutes ausfindig gemacht. Diese ist sehr deutlich und klar strukturiert, wodurch man die große Anzahl an Forschungsgruppen nach deren Forschungsgebieten und Interessen filtern kann. Alle Angaben auf der Homepage sind sowohl auf Schwedisch als auch auf Englisch. Als Link kann ich <http://ki.se/en/research/startpage> empfehlen.

### **3) Vorbereitung**

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

Da ich bereits schon in Schweden gewohnt habe, musste ich mich sprachlich und interkulturell nicht weiter vorbereiten. Es ist allerdings absolut nützlich einige Worte in Schwedisch verstehen zu können. Des Weiteren sprechen die Menschen in Schweden allerdings einwandfreies Englisch, welches in der Forschung generell am häufigsten verwendet wird. Kulturell ist die schwedische Kultur der deutschen Kultur sehr ähnlich, einige Schwedischen Bräuche kommen aus Deutschland, wodurch dort keine spezielle Anpassung notwendig ist. Fachlich ist es sinnvoll sich mit älteren Publikationen der Arbeitsgruppe zu beschäftigen um somit einen Einblick in die Forschung der Arbeitsgruppe zu erlangen. Zudem existieren im Internet in der Regel Beschreibungen der Arbeitsgruppe. Je besser man vorbereitet ist, desto besser ist es, allerdings wird man in der Regel auch am Anfang des Praktikums nochmals in das Thema eingeführt. Des Weiteren ist es nützlich nach Publikationen zu fragen, die einem einen ersten Überblick in die Thematik verschaffen können.

#### **4) Unterkunft**

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

Meine Unterkunft habe ich glücklicherweise über private Kontakte in Deutschland gefunden. Daher kann ich nicht viel empfehlen. Was ich allerdings empfehlen kann, ist die Facebook-Gruppe "Deutsche in Stockholm". Dort erhält man zu vielen Themen Hilfe und auch Wohnungssuchende suchen dort regelmäßig ihr Glück. Auch über die Erasmus-Gruppen auf Facebook kann man sein Glück versuchen. Am empfehlenswertesten ist es allerdings einen Platz in einem Studentenwohnheim zu erlangen. Hierfür gibt es Ansprechpartner am Karolinska Institut, die dir dabei helfen. Die Kontaktaufnahme gelingt in der Regel über den eigenen, zukünftigen Betreuer. Wenn man sich ein Zimmer in Stockholm mietet, sollte man darauf achten, dass wirklich alles mit rechten Dingen abläuft. Man sollte keine riskanten Manöver wagen, da in Stockholm leider auch viele Betrüger unterwegs sind.

#### **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 Projekt behandelte in erster Linie die Erforschung des Wachstumsfaktors VEGF-B, welchem großer Einfluss in der Alzheimer-Forschung und bei der Behandlung von Schlaganfällen zugesprochen wird. Des Weiteren konnten neuerdings weitere Effekte, wie die Beeinflussung der Lipid- und Glukoseaufnahme in Endothelzellen, beobachtet werden. Hierbei werden unterschiedlichen Isoformen des Wachstumsfaktors untersucht. Meine Aufgabe bestand darin, die verschiedenen Isoformen von VEGF-B rekombinant herzustellen, was eine große Herausforderung darstellte. Hierfür sind nicht nur viele Schritte notwendig, auch handelt es sich um eine vergleichsweise schwierige Methodik, da die Bedingungen immer neu an die verwendete DNA etc. angepasst werden muss. Mit den erhaltenen Isomeren wurden danach Versuche durchgeführt, die die veränderte Aufnahme von Glukose und Lipiden in Endothelzellen zeigen sollten. Hierfür wurden verschiedene Färbemethoden angewandt, und die Fluoreszenzsignale mikroskopisch festgehalten und daraufhin analysiert. Betreut wurde ich sowohl von meiner direkten Betreuerin als auch von meiner Arbeitsgruppenleiterin. Viele Dinge musste ich selber herausfinden, da diese eher biochemische Arbeit für viele eher neu war. Ich konnte allerdings immer um Hilfe fragen und habe diese bei Möglichkeit auch erhalten. Es gab keinerlei persönliche oder sprachliche Barrieren, die Atmosphäre war sehr angenehm und freundschaftlich. Aufgrund der generell sehr international besetzten Arbeitsgruppe gelang die Integration sehr schnell: Man war zu keinem Zeitpunkt ausgegrenzt. Auf dieses positive Verhältnis zueinander bauten auch die Arbeitsbedingungen auf. Bei der Zeitplanung war man stets flexibel, solange man seine Arbeit erledigt hat und die nötigen Stunden für die Woche zusammen bekommen hat. Im großen Ganzen muss ich die Arbeitsbedingungen als sehr angenehm beschreiben. Besonders positiv war die Erfahrung nach meiner finalen Präsentation, bei der ich viel positives Feedback bekommen habe und mir das Gefühl gegeben wurde, wirklich eine Hilfe und eine Bereicherung gewesen zu sein.

#### **6) Erworbene Qualifikationen**

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

Während des Praktikums haben sich meine Fertigkeiten und mein Selbstverständnis stark verbessert. Ich habe viel Übung im Umgang mit wichtigen Methoden erhalten und bin nun in der Lage viel selbstständiger zu arbeiten. Auch konnte ich meine Fertigkeiten selber nach Lösungen zu suchen ausbauen. Denn gerade in der Naturwissenschaft sind die Lösungswege nicht besonders eindeutig. Ich habe gelernt, wie ich an Probleme am besten herangehe, um eventuell eine bessere Lösung zu finden. Meine allgemeine Erfahrung und somit auch die Möglichkeiten, die mir zur Problemlösung bereitstanden, hat sich stark verbessert, was mir auch in Zukunft eine große Hilfe sein wird. Neben den fachlichen Fertigkeiten haben sich auch meine sprachlichen Fertigkeiten verbessert. So ist mein Englisch viel flüssiger und selbstverständlicher geworden, als es vorher war. Zudem hatte ich die Chance mir etwas schwedisch anzueignen.

**7) Sonstiges**

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

Stockholm ist eine wunderschöne und lebenswerte Stadt. Ich kann jedem empfehlen dort mindestens ein halbes Jahr zu verbringen, man wird es nicht bereuen.

**8) Fazit**

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

Durch dieses Praktikum habe ich die Möglichkeit bekommen, meinen fachlichen Horizont noch einmal zu erweitern. Aber auch zwischenmenschlich konnte ich meine Erfahrungen ausbauen und bin durch all diese Erfahrungen viel selbstsicherer geworden. Stockholm ist eine wunderschöne Stadt die ich bereits nach wenigen Tagen vermisse. Meine Zeit in Schweden war für mich in jeglicher Hinsicht wertvoll und wird mir mein Leben lang in guter Erinnerung bleiben.