

Erfahrungsbericht: Erasmus Praktikum

Studiengang: Biochemie Master (1-Fach)

Unternehmen: Karolinska Institut

Betreuung: [REDACTED]

Zeitraum: 01.11.2021 bis 13.02.2022

Ich habe über Erasmus Praktikum ca. drei Monate am Karolinska Institut (KI), Stockholm in der Arbeitsgruppe von [REDACTED] mitgearbeitet, deren Forschungsschwerpunkt bei der Rolle des zellulären Prozesses Autophagie in Alzheimer liegt.

Dabei bin ich in einem von [REDACTED] Projekten untergekommen, bei dem es im Speziellen um die Beteiligung von Autophagie an APP Transport und Prozessierung geht.

Vorbereitung und Planung

Ein Auslandssemester in Schweden zu verbringen war eine relativ kurzfristige Entscheidung und vor allem dadurch motiviert, dass mein ursprünglich für das SoSe 2021 geplante Praktikum in Japan Corona-bedingt nicht stattfinden konnte, ich mir die Auslandserfahrung aber auch nicht entgehen lassen wollte. Für mein Praktikum wollte ich bevorzugt ans KI, weil das Institut eine Vielzahl an sehr interessanten Gruppen im medizinischen Forschungsbereich hat und zudem sehr modern ausgestattet ist. Daher habe ich Anfang August angefangen bei Arbeitsgruppen für das Herbstsemester anzufragen, bekam allerdings kaum Rückmeldungen – vermutlich, weil das Praktikum für die meisten zu spontan gewesen wäre. Letztlich hatte ich dann das riesige Glück doch noch eine Zusage zu bekommen, und zwar von [REDACTED]. Ich habe ihn dann um ein Zoom Gespräch gebeten, um mögliche Projekte zu besprechen, und [REDACTED] hatten direkt ein paar Tage später Zeit. Von da an lief alles super: [REDACTED] hatte mehrere spannende Themen und ich konnte ab dem 1. November anfangen.

Als Student am KI gibt es spezielle Wohnheimszimmer, die zum KI gehören, aber auch relativ teuer sind. Ich hatte das Glück, dass mein Freund schon vor Ort war und ich bei ihm einziehen konnte, ohne mir selber etwas organisieren zu müssen. Andernfalls wurde mir aber empfohlen, dass es sich finanziell lohnen kann, z.B. in Facebook Gruppen nach WGs zu suchen. (Facebook wird in Schweden allgemein sehr viel verwendet und kann sich unter anderem auch lohnen, wenn man z.B. Einrichtung für die Wohnung kaufen oder verkaufen möchte.)

Laboralltag

Die Arbeitsgruppe von [REDACTED] ist wirklich super lieb und ich hatte eine tolle Zeit dort! Am Anfang wurde mir erstmal Zeit gegeben, um mich in das Thema einzulesen, und für die Sicherheitsunterweisungen. Ab der zweiten Woche ging es dann richtig los, aber in angenehmer Arbeitsatmosphäre und mit sehr guter Betreuung. [REDACTED] hat sich die ersten Wochen sehr viel Zeit für mich genommen und mir alles gezeigt und erklärt. Auch später als ich selbstständig arbeiten konnte, hatten wir engen Kontakt und haben alle meine Ergebnisse und deren potentielle Bedeutung sehr zeitnah zusammen besprochen. Bei wichtigeren Dingen hat sich auch [REDACTED] gerne die Zeit genommen und hatte immer ein offenes Ohr.

Methodisch gesehen lag mein Schwerpunkt dort auf der Zellkultur, Western Blots (und allem was dazu gehört), Zellfärbungen und Mikroskopie. Vor allem am Mikroskopie Teil hatte ich eine Menge Spaß, insbesondere an dem *Live cell imaging*.

Fast noch wichtiger als die eigentlichen Methoden war aber der Einblick in das Leben eines PhD Studenten. Als ich in das Projekt einstieg, war dieses noch relativ am Anfang und entsprechend gab es jede Menge unerwarteter Probleme, für die eine Lösung gefunden werden musste. Das war ziemlich herausfordernd, aber dadurch wurde einem auch nie langweilig.

Der Arbeitsweg zum KI hatte nicht die beste Verkehrsanbindung, aber zum Laufen war es auf Dauer zu weit, also habe ich mir ein Fahrrad (über den Facebook Market Place) gekauft und das war die beste Entscheidung. Die Öffis sind in Stockholm relativ teuer, vor allem für kürzere Strecken, und ein Monatsticket kostet über 90€ als Erwachsener und wenn man nicht direkt Student an der Stockholm Uni ist, gibt es auch keinen Studenten Rabatt.

Freizeit

Da das Praktikum recht arbeitsintensiv war, war unter der Woche relativ wenig Zeit für Unternehmungen, aber dafür konnte man am Wochenende tolle Ausflüge in Stockholm und Umgebung machen. Die Stadt selbst ist wahnsinnig schön, insbesondere wenn Schnee liegt, und die Natur um Stockholm herum atemberaubend. Es lohnt sich definitiv die Gegend zu erkunden! Meine Highlights waren das Björnö Naturreservat, der Tyresta Nationalpark, das Nacka Reservat, eine Bootstour durch die Kanäle der Stadt, der Freizeitpark Grönlund, und Eislaufen auf einem zugefrorenem See.



1: Das Karolinska Institutet. Das KI befindet sich auf einem großen Gelände mit vielen dazugehörigen Gebäuden. Ich habe im BioClinicum und BioMedicum gearbeitet und beide Gebäude waren hoch modern.



2: Ausblick von der Bootstour. Das Meer war teilweise so zugefroren, dass das Schiff das Eis brechen musste.

Das Björnö Naturreservat ist östlich von Stockholm, hat aber eine gute Busanbindung (man ist trotzdem eine Weile unterwegs) und, wenn man dort wandert, hat man einen sehr sehr schönen Blick auf die Schären (=die Inseln um Stockholm). Im Sommer gibt es dort noch viel mehr Freizeitmöglichkeiten, wie z.B. Kanu fahren. Der Tyresta Nationalpark hat etwas abenteuerlichere Wege, und wenn man besonders unternehmungslustig ist, auch jede Menge Trampelpfade, denen man folgen kann. Wandern dort ist wirklich traumhaft und dort sind auch große Seen, an denen man campen und schwimmen kann. Wichtig ist nur, dass man die Zeit etwas im Auge behält, weil der letzte Bus zurück relativ früh fährt. Nacka ist weniger weit außerhalb der Stadt und hat auch sehr schöne Wege an Seen vorbei mit gar nicht mal so wenig Steigung. Hier gibt es sehr viele Feuerstellen und grillen bietet sich richtig an. Und wer im Winter in Stockholm (bzw. Schweden) ist, sollte unbedingt mal auf einem See Schlittschuh gelaufen sein! Das ist ein tolles Erlebnis. Unter anderem in Nacka gibt es an einem der Seen einen Verleih für Langlaufschlittschuhe und alles weitere an Ausrüstung. Als ich dort war, hatten sie eine 3km lange Eisbahn freigemacht, auf der es sich super laufen ließ.



3: Das Björnö Naturreservat mit Blick auf die Schären.



4: Der Tyresta Nationalpark.



5: Lichtshow am Stockholmer Rathaus.

Besonders gut gefallen hat mir außerdem die „Nobel lights“ Woche – wer im Wintersemester in Stockholm ist, sollte sich das nicht entgehen lassen. In der Woche befinden sich alle möglichen Lichtinstallationen an Gebäuden und mit Abstand am schönsten war das beleuchtete Rathaus. Wäre es nicht so kalt gewesen hätte ich ewig davor stehen können.

Was das Thema Freundschaften angeht hatten mein Freund und ich das Pech, dass wir erst nach den Einführungsveranstaltungen, die Ende August stattfinden, angekommen waren. Das hat es wirklich sehr erschwert neue Leute für Spieleabende o.ä. kenne zu lernen. Meine Rettung war in diesem Fall die Website/App MeetUp und ich kann sie wirklich jedem ans Herz legen, der noch auf der Suche nach neuen Connections ist. Bei MeetUp gibt es Gruppen für gefühlt jede Aktivität und jedes Hobby. Man kann dort Leute finden, um zusammen Essen zu gehen, zu wandern, alles Mögliche an Sport zu machen, oder auch um zusammen zu malen/basteln, etc.. Mein Freund und ich haben dort jedenfalls wirklich nette Leute kennengelernt und mit ein paar davon haben wir uns regelmäßig getroffen.

Fazit

Meine Zeit am KI in der Arbeitsgruppe von [REDACTED] war wirklich cool! Ich habe jede Menge gelernt und bin nun viel sicherer im selbstständigen Arbeiten. Was meine Zeit in Stockholm aber zu etwas ganz Besonderem gemacht hat sind all die tollen Erlebnisse, all die schönen Orte, die ich besucht habe, und die netten Menschen, die ich kennen gelernt habe. Ich bin wahnsinnig froh, dass ich die Möglichkeit hatte nach Schweden zu gehen!