

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	██████████
E-Mail-Adresse:	S ██████████
Studienfach und Abschlussart:	Molekulare Medizin M.Sc.
Berufsfeld des Praktikums:	Medizinische Forschung, Onkologie
Land / Ort des Praktikums:	Schweden, Stockholm
Name der Gasteinrichtung:	Karolinska Institutet
Dauer des Praktikumaufenthalts:	3 Monate
Von 17.07.2023	Bis 06.10.2023

Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikant*innen, die ihren Auslandsaufenthalt noch vor sich haben, Hilfestellung zu leisten, bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Tipps unter den unten aufgelisteten Punkten aufzuschreiben. Hierbei sind besonders Kontaktadressen (z.B. Internetadressen) und Ansprechpartner*innen von Bedeutung.

1) Verlauf des Praktikums

Mein dreimonatiges Praktikum fand am Karolinska Institutet (KI) in Stockholm statt. Das KI gilt als eine der renommiertesten medizinischen Universitäten Europas und ist weltweit anerkannt als eine der besten medizinischen Forschungseinrichtungen. Die Arbeitsgruppe von Prof. Staffan Strömblad (Cell Biology of Cancer, Department of Biosciences and Nutrition), an der ich mein Praktikum absolvierte, ist spezialisiert auf die Zellbiologie von Krebserkrankungen. Die Forschungsgruppe untersucht auf molekularer Ebene, wie Zell-Matrix-Interaktionen, mechanische Eigenschaften der extrazellulären Matrix sowie verschiedene intrazelluläre Signalwege die Entstehung und Progression von Krebs beeinflussen.

An meinem ersten Praktikumstag wurde ich herzlich von meiner Betreuerin Tânia Costa begrüßt. Nachdem sie mir die Einrichtung gezeigt und mich allen Labormitgliedern vorgestellt hatte, haben wir uns ausführlich über den konkreten Plan für mein Praktikum unterhalten.

Tânia war eine hervorragende Betreuerin, da sie es geschafft hat eine sehr gute Balance zwischen Selbstständigkeit und Unterstützung zu bieten. Sie ermöglichte mir genügend Freiraum für eigenverantwortliches Arbeiten und war gleichzeitig immer ansprechbar, um offene Fragen zu klären und Zweifel zu beseitigen.

Mein Projekt gliederte sich in einen *in vivo* und einen *in vitro* Teil. Der *in vivo* Teil umfasste die Analyse von Bildern eines Maus-Modelles. Eine vorherige Analyse dieser Bilder zeigte einige Schwachstellen, weshalb eine ergänzende Analyse erforderlich war. Mit Hilfe der Open-Source-Software QuPath konnte ich die Analyse vervollständigen und die Genauigkeit und Validität der Forschungsergebnisse verbessern. Im *in vitro* Teil meiner Arbeit lag der Fokus darauf, ein siRNA-Screening durchzuführen, um siRNAs zu identifizieren, die die Proliferation in seneszenten Zellen aufrechterhalten. Ich arbeitete mit einer humanen Zelllinie und übernahm vielfältige Aufgaben. Dazu gehörten die Instandhaltung der Zellkultur, die Behandlung der Zellen, Durchführung von Proliferationsassays, reverse siRNA-Transfektion

zur Inhibition unterschiedlicher Proteine sowie die Färbung mit verschiedenen Fluoreszenzfarbstoffen und Markierung von Antikörpern. Im Rahmen meines Praktikums konnte ich vier potenziell interessante siRNAs identifizieren, die nun von einer Masterandin weiter untersucht werden.

Alle zwei Wochen fand ein Gruppen-Meeting statt, bei dem jedes Teammitglied, mich eingeschlossen, kurz die eigenen Daten und Fortschritte präsentierte. Dadurch hatte ich immer einen guten Überblick über meine eigene Arbeit, und konnte auch einen Einblick in die Projekte der anderen Teammitglieder bekommen.

Ich habe mich in dem Team sehr wohl gefühlt und schätze es sehr, dass ich so viele Menschen aus unterschiedlichen Ländern (u.a. Portugal, Frankreich, Griechenland, China) kennenlernen durfte.

2) Vorbereitung

Praktikumssuche

Für mich war klar, dass ich eines der vielen Praktika, die wir im Master-Studium absolvieren müssen, im Ausland machen will. Da ich schon lange nach Nord-Europa reisen wollte, habe ich mich auf die Suche nach interessanten Laboren in Schweden und Norwegen gemacht. Ich habe mich unter anderem bei Staffan am KI beworben. Nach ca. 1,5 Wochen habe ich eine Einladung von Staffan zu einem Zoom-Meeting bekommen, bei dem ich eine Präsentation über meine bisherige Erfahrung im Labor halten sollte. Meine direkte Betreuerin Tânia nahm an in diesem Meeting auch teil. Schon von Beginn an machten die beiden einen sehr sympathischen Eindruck und das Meeting verlief sehr entspannt. Nach meiner etwa 15-minütigen Präsentation, haben Staffan und Tânia mir über ihre Forschung erzählt und wie das Praktikum bei ihnen aussehen könnte. Ein paar Tage später habe ich eine positive Rückmeldung bekommen. Sehr zeitnah habe ich dann auch mit den weiteren Vorbereitungen (Finanzierung über ERASMUS+ und Wohnungssuche) begonnen.

Finanzierung

Die Finanzierung meines Praktikums über ERASMUS+ verlief reibungslos. Das Antragsverfahren war insgesamt unkompliziert und gut strukturiert. Trotzdem sollte man genug Zeit einplanen, damit alle erforderlichen Unterlagen (Versicherungsscheine etc.) rechtzeitig vorliegen. Die Unterlagen und Schritte für die ERASMUS+ Bewerbung sind auf der Seite des International Office der UR (<https://www.uni-regensburg.de/ur-international/outgoings/erasmus-internship-funding/index.html>) aufgelistet. Alle weiteren Schritte wurden dann über Mail kommuniziert. Bei offenen Fragen zu den Unterlagen hat mir das International Office immer schnell und gut geholfen. Da Schweden zu der Ländergruppe 1 gehört, erhält man den Höchstsatz von 750 €/ 30 Tage (+ ggf. Aufschläge).

Wohnungssuche

Die Wohnungssuche für mein Praktikum war dank des Angebots von KI Housing überraschenderweise unkompliziert. Auf dieser Website findet man mehr dazu: <https://www.kihousing.se/>. Es werden verschiedene Unterkünfte für Studenten angeboten. Nachdem man einen Account erstellt hat, kann man sich für diejenigen Unterkünfte bewerben, die für einen in Frage kommen. Man braucht für die Bewerbung lediglich ein „Letter of Invitation“, welches ich in meinem Fall von Staffan unterschrieben lassen habe.

Meine erste Wahl war die Studierendenunterkunft Jägargatan, da sie mit monatlich etwa 280€ die günstigste Unterkunft war und sich zudem auf der sehr lebhaften Insel Södermalm befand. Das Wohnheim liegt an einem großen Park, durch den man entspannt spazieren kann. Innerhalb von 15-20 min ist man gleichzeitig aber auch in einer super belebten Gegend mit vielen Cafés. Zum Labor am Campus in Flemingsberg habe ich mit dem Zug ca. 35-40 min gebraucht. Ein Wohnheim mit (ziemlich kleiner) geteilter Küche, Bad und WC hat zwar manchmal seine Nachteile, aber für mich haben die Vorteile eindeutig überwogen. Ich kann es

jedem empfehlen, da es eine großartige Möglichkeit bietet, schnell neue Leute kennenzulernen. Allerdings wird die Unterkunft in Jägargatan ab Ende November 2023 leider nicht mehr angeboten.

3) Formalitäten vor Ort

Über das Wohnheim hatte ich Zugriff auf gut funktionierendes WLAN. Einen extra Telefonanschluss, sowie ein schwedisches Bankkonto hatte ich nicht. In Schweden zahlt man eigentlich kaum noch mit Bargeld. Da ich bisher noch keine Kreditkarte hatte, habe ich online bei der Hanseatic Bank eine Kreditkarte beantragt. Ich habe mich für die Hanseatic Bank entschieden, da man dort keine Fremdwährungsgebühren zahlen muss.

Da ich fast täglich auf die öffentlichen Verkehrsmittel angewiesen war, habe ich zu Beginn meines Praktikums über die SL-App eine 3-Monats-Karte gekauft. Um den Studentenrabatt zu bekommen, muss man im Vorfeld über <https://mecenat.com/se/> einen schwedischen Studentenausweis beantragen. Der deutsche Studentenausweis ist nicht gültig.

4) Alltag im Gastland

Mein Alltag war sehr flexibel, da ich an den meisten Tagen selbst entscheiden konnte, wann ich anfangen will. Meistens war ich aber zwischen 8-9 Uhr im Labor und bin zwischen 16-17 Uhr wieder zurückgefahren. Es gab nur wenige Ausnahmen, bei denen ich länger im Labor war. Hier will ich nochmal betonen, dass ich froh bin in einem Wohnheim gelebt zu haben. Dadurch habe ich abends dann oft mit anderen Studenten aus dem Wohnheim gekocht und gegessen. Wir haben uns aber auch zum Yoga verabredet, einen Filme- oder Spieleabend gemacht oder sind schwimmen gegangen. An den Wochenenden haben wir gemeinsame Ausflüge gemacht, bei denen wir wandern waren oder Kajak gefahren sind. Oft sind wir zusammen auch in ein Café um Fika (ausgedehnte Kaffeepause oft mit leckeren Kanelbulle) zu machen.

5) Tipps für Praktikant*innen / Sonstiges

- Da es unüblich ist mit Bargeld zu zahlen: ggf. Kreditkarte beantragen (& darauf achten, dass man keine Fremdwährungsgebühr zahlen muss)
- ERASMUS+ Unterlagen rechtzeitig einreichen
- Schwedischen Studentenausweis rechtzeitig beantragen
- Viele Ausflüge und Unternehmungen machen
- Als zentraler Bestandteil der schwedischen Kultur: viel Fika machen!
- Einfach anfangen zu bewerben, der Rest ergibt sich dann schon 😊

6) Fazit

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mein Auslandspraktikum am KI für mich eine großartige Erfahrung war, sowohl in fachlicher als auch in menschlicher Hinsicht. Ich bin froh den Schritt gewagt zu haben und würde jedem, der die Möglichkeit dazu hat, empfehlen, ein Auslandspraktikum zu machen. Ich möchte mich von Herzen bei allen bedanken, die dazu beigetragen haben, diese Erfahrung möglich zu machen und mich sowohl vor als auch während des Praktikums unterstützt haben.

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Abschlussberichts und meiner E-Mail-Adresse in der Infothek des International Office der Universität Regensburg und in GRIPS einverstanden. ☒

Name ERASMUS+ Teilnehmer*in
S [REDACTED]

Datum
05.11.2023