

Erfahrungsbericht – Auslandspraktikum in Lund, Schweden (April – Juni 2024)

Vorbereitung

Ich begann mit der Suche nach einem Praktikumsplatz circa 5-6 Monate vor dem geplanten Start. Ich recherchierte welche Städte und Universitäten für mich in Frage kämen und erkundigte mich über die Arbeitsgruppen, die mich thematisch am meisten interessierten. Letztendlich habe ich mehrere Gruppen selbstständig per Mail kontaktiert, wobei ich von einer Kommilitonin den Tipp erhalten habe lieber eine private Mail-Adresse zu benutzen, da die von dem MHH-Server häufig im Spam-Ordner landen. Es lohnt sich zudem, neben den Projektleitern auch andere Mitarbeiter zu kontaktieren. Der Projektleiter der Arbeitsgruppe, bei der ich schlussendlich das Praktikum absolvieren durfte, hat bereits nach einigen Tagen geantwortet. Nach einem persönlichen Gespräch über Zoom erhielt ich die Zusage und weitere hilfreiche Informationen über die Arbeitsgruppe, die Universität und Studentenunterkünfte. Da in Lund sehr viele Studenten sind, ist es relativ schwierig eine Unterkunft zu finden aber glücklicherweise konnte der Projektleiter eine Wohnung für mich als Guest Researcher bei Lund Accomodation beantragen. Anschließend muss man sich selber auf der Online-Plattform um Wohnungen/Zimmer beweben, wobei Unterkünfte für den passenden Zeitraum ungefähr 6-2 Wochen vor der geplanten Ankunft angezeigt werden.

Für die Beantragung von Erasmus kontaktierte ich direkt nach der Zusage unsere Leiterin des International Office, Frau Angela Steinhusen. Sie teilte mir mit was alles benötigt wird und wie die nächsten Schritte aussehen. Die Anmeldung bei der Studiengangskoordination verlief schnell und unproblematisch und ich kann jedem der Bafög erhält nur raten, sich so schnell wie möglich um Auslandsbafög zu bewerben. Für Aufenthalte in Schweden, ist das Studentenwerk Rostock zuständig.

Anreise und Unterkunft

Die Fahrt aus Hannover nach Lund dauert mit dem Zug ungefähr 8 Stunden und kann ziemlich günstig (50 Euro) ausfallen, wenn früh genug gebucht wird. Da ich eine Unterkunft von LU Accommodation gemietet habe, holte ich direkt nach der Ankunft meinen Schlüsselchip ab, welcher an der Unterkunft aktiviert werden musste. Es besteht auch die Möglichkeit ein Bed-Package mit Bettbezug und Handtüchern zu kaufen. Meine Unterkunft bestand aus einer 2er-WG mit geteilter Küche und Badezimmer. Küchenutensilien, Waschmaschine und Trockner waren enthalten aber das kann sich je nach Unterkunft unterscheiden. Ich wohnte in Gunnesbo, einem Stadtteil im nördlichen Teil der Stadt. Mit dem Fahrrad ist die Innenstadt in 10 Minuten und mit dem Bus in 15 Minuten zu erreichen.

Praktikum

Das Praktikum absolvierte ich in der Arbeitsgruppe „Cell Reprogramming in Hematopoiesis and Immunity“ von Filipe Pereira in der Division of Molecular Medicine and Gene Therapy der Lund University. Es handelt sich um eine große, internationale Arbeitsgruppe, die auf Labore in Lund und Portugal aufgeteilt ist. Die Gruppe beschäftigt sich mit der direkten Reprogrammierung von Fibroblasten und Tumorzellen zu konventionellen Dendritischen Zellen (Typ 1). Der Fokus von meinem Betreuer und mir lag dabei auf der

Reprogrammierung mittels modifizierter mRNA in Kombination mit miRNA. Mein Arbeitsalltag bestand aus verschiedenen molekularbiologischen Methoden wie PCRs and in-vitro-Transkriptionen, sowie einer Menge Zellkulturarbeit und Durchflusszytometrien. Mein Betreuer war sehr zuvorkommend und geduldig und es wurde viel Wert auf offene Kommunikation gelegt. Neben mir waren noch andere Praktikanten und Masteranten anwesend und generell wurde ich sehr warm empfangen. Das Arbeitstempo der Gruppe ist zwar ziemlich hart aber das Arbeitsklima umso freundschaftlicher. Jede Woche gab es die Möglichkeit verschiedene Symposien zu besuchen und ich wurde direkt in Gruppenaktivitäten eingeschlossen. Am Ende des Praktikums präsentierte ich meine Arbeit vor der Gruppe.

Alltag und Freizeit in Lund

Lund ist eine mittelalterliche kleine Stadt mit circa 90.000 Einwohnern, wobei über ein Drittel der Bevölkerung aus Studenten besteht. Es gibt zahlreiche Cafés, Parks und alte Fachwerkhäuser und gilt als kulturelles Zentrum des Südens. Bekannt ist sie für seine verwinkelten Pflastersteingassen und den ältesten Dom Skandinaviens, welcher wirklich beeindruckend ist. Das Studentenleben ist größtenteils auf die zahlreichen Studentenverbindungen (Nations) beschränkt aber es besteht die Möglichkeit eine Gastkarte zu beantragen. Eine Falafel- oder Halloumirolle sind ein absolutes Muss, sowie der Besuch bei den Bäckereien Bruder Jakob und Mannz.

Es gibt viele Möglichkeiten für Tagestrips, wie zum Beispiel das Erkunden der kleinen Insel Ven, wobei ich empfehlen würde dort ein Fahrrad zu mieten. Die drittgrößte Stadt Schwedens Malmö ist gerade mal 15 Minuten mit dem Zug entfernt und Kopenhagen circa 45 Minuten. Generell wird für die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln die App „Skanetraffiken“ gebraucht (Skane heißt die Provinz). Nach dem Kauf und der Aktivierung der Fahrkarte (beides über die App), muss man für eine Fahrt den angezeigten QR Code im Bus einscannen.

Fazit

Ich habe meinen Aufenthalt in Schweden sehr genossen und kann es jedem der die Möglichkeit hat nur weiterempfehlen. Die Menschen sind entspannt, super hilfsbereit und haben häufig einen ziemlich trockenen Humor. Die Atmosphäre in Lund ist gemütlich und familiär und überträgt sich auch auf die Laborarbeit. Wettertechnisch bin ich tatsächlich zur besten Zeit gekommen und konnte von April bis Juni beobachten, wie die Stadt und die Felder aufblühen, sowie auch die Menschen. Ich werde in Zukunft definitiv nach Möglichkeiten suchen, nach Schweden zurück zukehren, sei es denn für einen Urlaub, den PhD oder später im Beruf.