

Erfahrungsbericht

Ich studiere Biochemie und molekulare Biologie (M. Sc.) an der Universität Bayreuth und habe mich dazu entschlossen, eines meiner Forschungsmodule im Ausland zu absolvieren. Meine Wahl fiel auf Schweden - Stockholm. Nachdem mit der Uni Bayreuth alles abgeklärt war und ich als Erasmus Student angenommen wurde in Stockholm, kontaktierte mich zeitnah meine Erasmusbetreuerin in Schweden. Innerhalb des DBBs (Department for biochemistry and biophysics), in dem ich mein Forschungsmodul absolvieren wuerde, sollte ich drei Arbeitsgruppen auswählen, die mich fachlich interessierten. Meine Erasmusbetreuerin in Stockholm schrieb die Leiter der Arbeitsgruppen an, ob sie eine Erasmusstudentin aufnehmen können/wollen. Dr. Robert Daniels hat sich daraufhin sofort bei mir gemeldet und so bin ich in seiner Arbeitsgruppe (<https://www.su.se/english/profiles/rdani-1.187587>) gelandet. Sein Gebiet ist "The maturation and assembly of viral membrane glycoproteins", Virologie - ein sehr spannendes aktuelles Thema.

Research Project:

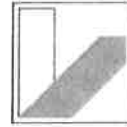
So verbrachte ich mein Forschungsmodul im Labor von Dr. Robert Daniels. Es ist eine kleine Arbeitsgruppe mit gerade mal vier PhD Studenten, die jedoch alle sehr nett sind. Ich durfte mit Neuraminidase arbeiten, das ist ein Oberflächenprotein des Influenza Virus'. Meine Arbeit hat mir sehr viel Spass gemacht und ich konnte mich sowohl fachlich als auch menschlich weiterentwickeln. Im Mittagsraum trifft man seine Kollegen und isst Mittag (die meisten bringen sich ihr essen selbst mit) oder hat Fika zusammen. Auffallend war, dass sehr viele Deutsche hier arbeiten, was jedoch nicht negativ gemeint ist ;) Durch die Arbeit im Labor und den Austausch mit meinen Kollegen, habe ich viele neue Erfahrungen sammeln können und war sehr froh, dass ich in genau dieser Arbeitsgruppe gelandet bin, weil sie durch die Grösse wie eine kleine Familie war und Herr Daniels ein sehr guter Chef und Wissenschaftler ist.



Arrheniuslaboratoriet. In diesem Gebäude war das Labor, in dem ich gearbeitet habe.

Schwedisch lernen:

Schon in Bayreuth habe ich angefangen Schwedisch zu lernen, weil ich es wichtig fande, dass ich die Sprache des Landes, in dem ich ein halbes Jahr leben werde, zumindest ein wenig verstehen kann.



Allerdings ist das nicht zwingend nötig, denn alle Schweden, sogar die ältere Generation, sprechen hervorragend Englisch.

In Stockholm habe ich neben meinem Research Project, das sehr viel Zeit in Anspruch nahm (40 h die Woche), noch zusätzlich mein Schwedisch weiter vertiefen wollen. Nach dem Schreiben des Placement-Tests, bin ich in Kurs 4 gelandet, was B2 Niveau entspricht. In Deutschland hatte ich lediglich A2. Der Kurs war demnach auch sehr anstrengend, vor allem, weil er einmal die Woche 3 h von 17 bis 20 Uhr war.. Dadurch, dass in meinem Labor alle Englisch mit mir gesprochen haben, war auch der einzige Kontakt mit Schwedisch in diesem Kurs bzw. das, was ich in der T-bana gehört habe oder im Radio. Ich habe ihn dennoch bestanden, weiss aber nicht, ob ich ihn nochmal belegen wuerde, da es wirklich sehr anstrengend war und ich mit meinem Research Project eh schon sehr eingebunden war.

Ankunft:

Die "SUS - Stockholm university student union" hat einen free airport shuttle angeboten, welchen in natuerlich genutzt habe. Es ging alles sehr einfach vonstatten. Am Flughafen Arlanda in Stockholm haben dir SUS-Mitglieder den Weg zum Bus gezeigt. Die Fahrt zur Universität, wo man seinen Schluessel fuer die Wohnung abholen konnte, hat ca. eine Stunde gedauert.

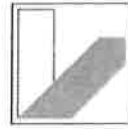
Es gäbe auch die Möglichkeit mit den sogenannten "Flygbussarna" vom Flughafen aus zu T-Centralen (Hauptbahnhof) zu fahren. Das geht recht fix und die Busse fahren sehr regelmässig. In ca. 50 min ist man an T-Centralen. Wenn ich Besuch bekommen habe, haben wir immer dieses Unternehmen genutzt.

Unterkunft:

<https://www.su.se/english/education/student-services/housing/housing-for-exchange-students/housing-areas/fj%C3%A4llis-fj%C3%A4llr%C3%A4ven-1.135682>

Ich bin in "Fjällis" auf Lidingö untergekommen. Das ist ein Studentenwohnheim, das vom Housing Office der Stockholmer Universität verwaltet wird. Die Insel (Lidingö) ist sehr schön und die Zimmer ausreichend ausgestattet und gross. Der Vorteil an diesem Wohnheim ist, dass man ein eigenes Bad, eine eigene kleine Kuechenzeile und einen Balkon hat. Vieles kann man vom Vormieter uebernehmen bzw. wird direkt im Gebäude getauscht. Einkaufsmöglichkeiten finden sich auch in direkter Nähe.

Ich musste leider innerhalb des Gebäudes einmal umziehen, da mein urspruengliches Zimmer einen Wasserschaden hatte. Leider ist die Kommunikation mit dem Housing Office bzw. dem Besitzer des Wohnkomplexes ein wenig schwierig. Anscheinend kuemmert sich der Besitzer nicht wirklich um solche Schäden, wie den Wasserschaden, den ich hatte und das Housing Office kann da nicht wirklich was machen.. Erst nachdem mein Chef Ihnen Druck gemacht hat, boten sie mir ein anderes Zimmer an. Jedoch muss ich sagen, dass derartige Probleme mit der Kommunikation in jedem Studentenwohnheim auftreten können und es weniger am Housing Office, sondern vielmehr am Hausbesitzer liegt.



Letztendlich habe ich mich doch sehr wohl gefuehlt und war mit meiner Unterkunft zufrieden. Zur Uni musste ich jeden morgen erst mit dem Bus (203 nach Ropsten) fahren und dann von dort in die T-Bana einsteigen. Einmal Umsteigen in Östermalmstorg in eine T-Bana nach "Mörby Centrum" und nach drei weiteren Haltestellen ist man an der Station "Universitetet". Wenn man vorher schaut, wann ein Bus fährt, ist man in ca. 30 min an der Uni, was fuer Stockholmer Verhältnisse wirklich nicht lang ist.

Abends nach Hause zu kommen war jedoch immer ein wenig schwieriger, da die Busse eben nichtmehr regelmässig gefahren sind. Vorher immer ueberpruefen, wann ein Bus fährt und dann war das auch kein Problem :)

SL-Card:

Die SL-Card ist dein Ticket fuer den öffentlichen Verkehr in Stockholm. Man kann sie an grösseren Stationen am Automaten und am Schalter kaufen, aber man bekommt sie auch in Supermärkten wie ICA, 7-eleven oder Pressbyrån. Es gibt verschiedene Ticket-Arten (<https://sl.se/en/fares--tickets/>). Alternativ zur Karte kannst du dir auch die "SL-App" herunterladen. Die hat mir mein Leben ziemlich erleichtert, weil man die Möglichkeit hat nach Verbindungen suchen (Haltestellen eingeben) und dir dann die schnellste Route angezeigt wird. Mit der App kann man auch ein Ticket kaufen, allerdings nur ein "Single Journey" Ticket, das 75 min gueltig ist.

Studenten bekommen Rabatt, jedoch brauchst du dafuer offiziell einen Studentenausweis, auf dem das SL-Logo abgebildet ist. Die normale Uni-Karte, mit der du z.B. drucken kannst, reicht dafuer nicht! Den "richtigen" bekommst du nur, wenn du der SUS betrittst und einmalig den Mitgliederbeitrag bezahlt (das waren glaube ich 30 €). Danach kannst du dir die "Studentkortet-App" runterladen, in der du Zugriff auf deine Karte hast und auf viele Rabatte. Ich habe das auf diesem Wege gemacht, aber wenn man in Stockholm kontrolliert wird, dann fragen die Kontrolleure nicht nach deinem Studentenausweis, sondern es reicht, wenn du ein gueltiges Ticket hast. Am Automaten kann man auch die Tickets mit Studentenrabatt kaufen, ohne einen vorzeigen zu muessen.

Wichtig ist allerdings, dass du dir die zehnstellige Zahl auf der Rueckseite deiner Karte merkst! Solltest du sie mal verlieren, kannst du damit das SL-Center kontaktieren und sie sperren bzw. dir eine neue ausstellen lassen. Ohne diese Nummer geht das nicht. Man könnte seine Karte auch online registrieren, jedoch braucht man dafuer eine "P-Nummer", die man erst nach einem Jahr in Schweden beantragen kann.

Stockholm:

Stockholm ist eine wunderschöne Stadt. Ich verbrachte die Zeit von Januar bis Juni 2018 hier. Die ersten paar Wochen sind hart. Die Sonne scheint kaum, maximal 4 h am Tag, es ist dauerhaft dunkel, kalt, windig.. Sobald Schnee fällt, wird es heller, aber es ist dann immer noch sehr, sehr kalt! Ab April wurde es besser. Die Tage werden länger, es wird wärmer und die Stockholmer auch freundlicher. Sobald man ohne Jacke das Haus verlassen kann, machen das auch alle und dann trifft man sich z. B. im Park und hat



ein BBQ. Ab Juni hat man dann das genaue Gegenteil zu Januar. Es ist maximal 4 h dunkel in der "Nacht" und dann auch nicht wirklich richtig. Die Sonne geht sehr spät unter und die Sonnenuntergänge sind hier einmalig.



Sicht auf Gamla Stan von Monteliusvägen aus.

Fuer deinen Lebensunterhalt in Stockholm solltest du mehr einplanen als in Deutschland, denn Schweden ist teuer, zumindest teurer als Deutschland. Wenn du abends weggehen moechtest, dann wuerde ich dir eine der "Villen" (Studentenverbindungen) auf dem Campus empfehlen. Dort kannst du billiger an Essen und auch an Alkohol kommen. In Restaurants bezahlt man viel. Irgendwann, das hab zumindest ich so erlebt, gewöhnt man sich an die Preise hier, sodass Lebensmittelkaufen nichtmehr soo teuer ist. Alkohol gibt es nur im "Systembolaget", der extra Öffnungszeiten hat. So etwas wie eine Drogerie gibt es hier nicht. Man kauft seine Hygieneartikel entweder im Supermarkt oder in der Apotheke. Die meisten Supermärkte haben hier bis mindestens 21 Uhr geöffnet und das auch am Wochenende.

Sight-seeing technisch bietet Stockholm viel. Natuerlich die Stadt und ihre Architektur per se. Gamla Stan, die Altstadt, mit dem königlichen Schloss und den beruehmten bunten Häusern. Mein Lieblingsteil Stockholms ist Södermalm. Die Gebäude in der Gegend sind wirklich sehr schön und man hat eine klasse Sicht auf Stockholm, wenn man den Monteliusvägen läuft. Die Gegend um T-Centralen ist eher nicht so schön.. Es gibt viele Geschäfte und Restaurants dort, doch es ist auch "dreckiger". Östermalm ist wieder sympathischer und Kungsträdgården ist wunderschön mit den bluehenden Kirschbäumen im Fruehling. Bei schlechtem Wetter kann man eines der unzähligen Museen in Stockholm besuchen oder sich entspannt in eines der gefuehlt tausenden Cafés setzen und Fika haben.

Es lohnt sich auch bei schönem Wetter eine Bootstour durch die Schären zu machen und beispielsweise einen halben Tag auf einer Insel zu verbringen (Vaxholm oder Grinda). Mit dem Boot kann man auch auf Djurgården fahren. Dafuer muss man sich nicht mal eine extra Karte kaufen, wenn man eine SL-Card hat.



**UNIVERSITÄT
BAYREUTH**

INTERNATIONAL OFFICE

Boote fahren aber auch nach Drottningholmen. Dort kann man das Drottningholms slottet anschauen, was wirklich empfehlenswert ist. Auch die "normalen" öffentlichen Verkehrsmittel fahren dort hin.



Drottningholms slott



Bunte Häuser in Gamla Stan