

Erfahrungsbericht

Extramuraler Aufenthalt im In- oder Ausland im Master Molekulare Biomedizin

| | |
|-------------------------------|---|
| Zeitraum | September 2022 bis Oktober 2023 |
| Modul (z.B. Projektpraktikum) | Projektpraktikum, Pilotarbeit, Masterarbeit |
| Aufnehmende Einrichtung | Olivia Newton-John Cancer Research Institute |
| Anschrift | 145 Studley Rd, Heidelberg VIC 3084, Australia |
| Homepage der Einrichtung | https://www.onjcri.org.au/ |

Praktikumssuche & Vorbereitung

Mein Australien-Abenteuer begann, als ich im Internet nach "Cancer Research Institute Australia" suchte. Dabei stieß ich auf das Olivia Newton-John Cancer Research Institute in Melbourne und auf die Gruppe von Prof. Robin Anderson. Nachdem ich ein kurzes Video gesehen hatte, in dem sie über die Forschung ihrer Arbeitsgruppe sprach und einen sehr sympathischen Eindruck auf mich machte, war für mich klar, dass ich mich dort bewerben wollte. Das Online-Bewerbungsgespräch bestätigte meine Erwartungen, und ich erhielt die Zusage für das dreimonatiges Projektpraktikum in ihrer Arbeitsgruppe. Um das Praktikum extern absolvieren zu können, stellte ich einen Antrag bei der Studiengangskoordinatorin in Düsseldorf. Die Personalabteilung des australischen Instituts unterstützte mich bei der Beantragung des 407-Subclass-Visums, und nach dessen Genehmigung reichte ich meinen Visumsantrag online bei den australischen Behörden ein. Hierfür war ein Englischnachweis (IELTS- oder TOEFL iBT-Test) sowie die englische Übersetzung und Beglaubigung meines Kontoauszugs erforderlich. Der Genehmigungsprozess dauerte etwa vier Monate.

Beantragung von finanzieller Förderung

Ich erkundigte mich beim International Office der HHU nach finanzieller Unterstützung für meinen Auslandsaufenthalt. Für Auslandspraktika außerhalb der EU kam das HHU Mobility Grants/ PROMOS-Stipendium infrage, das ein Teilstipendium (350 € pro Monat, Stand 2022) sowie eine Reisepauschale (1500 €, Stand 2022) beinhaltet.

Unterkunft

Ich fand ein Zimmer in einem shared house auf <https://flatmates.com.au/melbourne>. Vor meiner Ankunft führte ich einen Videocall mit der Hausbesitzerin durch und erhielt einen Eindruck vom Haus und meinen vier Mitbewohnern. Die monatliche Miete betrug 970 AUD (ungefähr 580 €).

Forschungstätigkeit

Ich war jeden Tag im Labor von 9 bis 17 Uhr. Die Tage vergingen wie im Flug, da ich entweder mit Experimenten beschäftigt war oder an meinem Bericht arbeitete. Meine Laborbetreuerin ermöglichte mir eine hohe Selbstständigkeit, was meine praktischen Fähigkeiten erheblich verbesserte. Ich führte sterile Arbeiten mit Zellen durch, Transduktionen, Transfektionen, Zellviabilitätsassays, Western Blots und qPCRs, wertete die Ergebnisse statistisch aus und erlangte Einblicke in die Arbeit mit Versuchstieren. Neben der praktischen Arbeit nahm ich auch an wöchentlichen Labormeetings und Präsentationen von Doktoranden und Post-Docs (auch von anderen Instituten) teil, die ihre Ergebnisse vorstellten, was mir neue Einblicke in verschiedene Forschungsprojekte ermöglichte. Die Professorin, meine Laborbetreuerin und

alle anderen Mitarbeiter der Forschungsgruppe waren stets hilfsbereit und freundlich, was die Zusammenarbeit an wissenschaftlichen Problemen sehr erleichterte. Nach einem Monat war klar, dass ich mich in Melbourne sehr wohl fühlte und gerne auch die Pilot- und Masterarbeit in dieser Arbeitsgruppe absolvieren wollte.

Leben und Freizeit

Melbourne wurde nicht umsonst sechsmal zur lebenswertesten Stadt der Welt gekürt. Die Kombination aus Stadt und Natur ist einzigartig. Vom botanischen Garten aus kann man die Skyline im Hintergrund bewundern. Die Stadt hat nachts eine besondere Atmosphäre, wenn die Lichter der Wolkenkratzer sich im Yarra River spiegeln. Melbourne ist eine sichere Stadt mit einer vielfältigen, weltoffenen Bevölkerung, die Menschen aus allen Teilen der Welt akzeptiert, unabhängig von Religion und sexueller Orientierung. Diese kulturelle Vielfalt spiegelt sich auch in der kulinarischen Vielfalt und den zahlreichen kulturellen Veranstaltungen wider, wie das hinduistische Holi-Festival, Bollywood-Partys und Latin-Music-Partys mit lateinamerikanischen Tänzen. In der Freizeit gab es viele Möglichkeiten, die Stadt zu erkunden, darunter der Queen Victoria Market, die Royal Botanic Gardens Melbourne, Restaurants mit verschiedenen kulinarischen Angeboten auf der Lygon Street, ein lebhaftes Nachtleben in Bars und Clubs, Wanderungen entlang des Main Yarra Trail, der Besuch des St. Kilda Piers mit Pinguinen in der Abenddämmerung, Ausflüge in die Natur zu Orten wie dem Gresswell Forest und den Plenty Gorge Parklands, wo man Kängurus beobachten kann, sowie der Besuch von Museen wie dem Melbourne Museum, dem Immigration Museum und der National Gallery of Victoria.

Außerhalb von Melbourne konnte man die atemberaubende Natur und Tierwelt erleben, darunter Highlights wie der Wilsons Promontory National Park, die Great Ocean Road, Phillip Island, die Grampians und der Yarra Ranges National Park. Australien bietet auch eine Fülle von weiteren Reisezielen, darunter die großen Städte wie Brisbane, Sydney und Perth, die Gelegenheit zum Surfen an der Gold Coast, den Besuch des Ayers Rock, des Great Barrier Reef, Fraser Island, Whitsunday Island, Byron Bay, Blue Mountains National Park, Royal National Park und Jervis Bay mit dem weißesten Sandstrand Australiens.

Anerkennung

Nach den drei Monaten Laborarbeit reichte ich meinen Projektpraktikums-Bericht bei einer Prüferin vom Universitätsklinikum Düsseldorf ein und führte die Prüfung online durch. Alle erworbenen Creditpoints wurden problemlos anerkannt.

Fazit

Ich hatte gehofft, im Labor gut betreut zu werden, eigenständig an einem spannenden Forschungsprojekt zu arbeiten und mich in ein soziales Umfeld einzufügen. Diese Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern übertroffen. Neben der Laborarbeit konnte ich Menschen aus verschiedenen Kulturen kennenlernen und mich mit ihnen austauschen. Ich traf Menschen aus aller Welt und diskutierte mit ihnen über politische Ereignisse, Religion und kulturelle Bräuche.

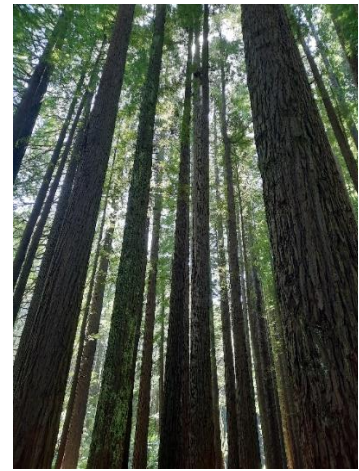
Ich kann jedem empfehlen, während des Studiums ins Ausland zu gehen. Jeder Tag ist ein Abenteuer, und die Erfahrung, allein ans andere Ende der Welt zu reisen und sich mit Menschen aus verschiedenen Kulturen auszutauschen, trägt zur persönlichen Reife bei und erweitert den Horizont.

Mein Auslandsaufenthalt in Bildern

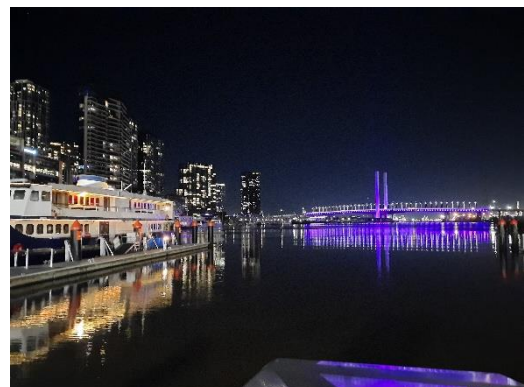
Australische Tierwelt:



Natur und Strände



Melbourne



Erfahrungsbericht

Extramuraler Aufenthalt im In- oder Ausland im Master Molekulare Biomedizin

| | |
|-------------------------------|--|
| Name, Vorname, Semester | Waiblinger, Irina, SS2023 |
| Zeitraum | 3 Monate |
| Modul (z.B. Projektpraktikum) | Projektpraktikum/ Pilotarbeit |
| Aufnehmende Einrichtung | Cermel |
| Anschrift | Lambaréné, Gabun |
| Homepage der Einrichtung | https://www.cermel.org/ |
| Name Betreuer/in | |

Praktikumssuche & Vorbereitung

Ich habe ursprünglich nicht aktiv nach einem Auslandsaufenthalt gesucht. Ich habe mich am Tropeninstitut der Universität Tübingen beworben, um dort meine Praktika und meine Masterarbeit zu absolvieren. Vom Tropeninstitut wurde mir schon beim Bewerbungsgespräch ein Projekt am Partnerinstitut Centre de Recherches Médicales de Lambaréné (Cermel) in Gabun angeboten, welches ich angenommen habe.

Da das Projekt noch nicht begonnen wurde, habe ich in Tübingen die Projektvorbereitungen geplant und Packlisten erstellt, was an Labormaterial für das Projekt benötigt wird. Eine Herausforderung war für mich zu wissen, dass vor Ort kein Material vorhanden ist und an alle notwendigen Dinge im Vorfeld gedacht werden muss.

Ich würde jedem empfehlen ausreichend Zeit einzuplanen, um sich um die organisatorischen Fragen, wie die Beantragung des Reisepasses und des Visums, zu kümmern. Bei mir wurde es sehr knapp, da zwischen der Bewerbung und meiner Abreise sehr wenig Zeit dazwischen lag. Mein Reisepass kam zum Glück schnell und ich konnte ein E-Visum beantragen und musste keine Botschaft besuchen, das E-Visum wurde aber erst am Tag der Einreise selbst genehmigt.

Außerdem empfehle ich jedem, der nach Gabun reisen möchte, die Französischkenntnisse vor der Reise zu verbessern oder aufzufrischen. In den wissenschaftlichen Kreisen gibt es zwar Personen, die auch Englisch sprechen, im Alltag und in der Stadt wird Englisch allerdings nicht gesprochen und auch selten verstanden.

Beantragung von finanzieller Förderung

Ich wurde netterweise von unserer Studienkordinatorin darauf hingewiesen, dass ich mich für ein Stipendium seitens der HHU für diesen Auslandsaufenthalt bewerben kann. Alle entsprechenden Informationen dazu lassen sich problemlos auf der Homepage der HHU finden. Ich habe mich für ein PROMOS Stipendium beworben und habe das Stipendium bei einer Nachrückrunde erhalten.

Wichtig ist auch hier sich rechtzeitig um die Unterlagen zu kümmern und die Fristen zu beachten. Man muss beachten, dass (je nach Stipendium und Auslandsaufenthalt) eventuell auch Sprachzertifikate eingereicht werden müssen, die viel Zeit in Anspruch nehmen können. Alle Rückfragen, die ich hatte, wurden schnell und freundlich von der Koordinatorin der Stipendien beantwortet.

Unterkunft

Die Unterkunft wurde mir vom Institut gestellt. Das Haus befand sich in unmittelbarer Nähe zu meinen Laborräumen. Im Haus gab es 4 Zimmer, dazu ein gemeinsam genutztes Badezimmer und eine gemeinsame Kochgelegenheit. Die Nutzung des Badezimmers war oft problematisch, da sich Absprachen mit den Mitbewohnern schwierig gestalteten. Außerdem gab es häufig Unterbrechungen bei der Wasserversorgung, und sowohl die Türe als auch das Licht waren kaputt.

Das Zimmer hatte ca. 5 m², darin befand sich ein Bett und 2 kleine Regalbretter, von dem eines von Mäusen bewohnt war. Eine Ameisenstraße ging quer durch das Bett, diese ließ sich aber relativ schnell beseitigen. Die Kakerlaken leider nicht.

Die obere Hälfte der Außenwand bestand nur aus einem Fliegengitter und es war keine Klimaanlage vorhanden. Trotz des Deckenventilators sank die Temperatur (je nach Jahreszeit) leider auch nachts oft nicht unter 30°C.

im Vorfeld wurde mir eine andere Unterkunft versprochen, die sich in einem Gebäude nur für Studierende befindet und deutlich bessere Bedingungen bietet. Dort standen zwar noch Zimmer zur Verfügung, aber es wurde mir auch auf vielfache Nachfrage nicht genehmigt dorthin zu ziehen. Insgesamt war ich dadurch unzufrieden, da Absprachen ohne Grund nicht eingehalten wurden und durch die örtliche Trennung der Kontakt zu den anderen Studierenden erschwert war.

Forschungstätigkeit

Der Arbeitsaufwand war sehr tagesabhängig. Ich hatte viele Tage, an denen ich vormittags unterwegs war, um in der Umgebung Proben zu sammeln und anschließend bis spät am Abend im Labor saß, um zu mikroskopieren, zu dokumentieren usw. Allerdings hatte ich auch einige Tage, an denen wenig Arbeit möglich war, da es weder Strom noch Internet gab und so weder Laborarbeit noch Literaturrecherche möglich waren. Manchmal war der Laborschlüssel für längere Zeit verschwunden und in dieser Zeit konnte nur Büroarbeit abgearbeitet werden. Kontakt zu Kollegen und Kolleginnen hatte ich nur in der Freizeit, da ich allein an diesem Projekt gearbeitet habe. Auch meine Laborräume wurden nur sehr selten von anderen Personen genutzt und waren dann zusätzlich durch eine Wand abgetrennt.

Generell muss man sich bei dieser Arbeit von den gewohnten europäischen Standards verabschieden und lernen neue Wege zu gehen. Gelernt habe ich in dieser Zeit kreativ zu werden, um ohne Ressourcen und unter schlechten Umständen irgendwie weiterzuarbeiten und Fortschritte zu erzielen. Und, um das Wichtigste nicht zu vergessen: geduldiger zu werden.

Leben und Freizeit

Das Leben in Gabun unterscheidet sich sehr stark von einem Leben in Deutschland und man sollte sich auf jeden Fall auf einen kleinen Kulturschock in der ersten Zeit einstellen. Der erste Eindruck ist vor allem: es ist heiß! Ich kam in der Regenzeit an, in der es durchgängig sehr heiß und schwül war, und nach einem kalten Frühjahr in Deutschland war die Umgewöhnung anstrengend.

Auf den zweiten Blick fiel mir auf, dass alles viel bunter und lauter ist als bei uns und viel mehr Leben draußen und auf der Straße stattfindet. Das kann zu Anfang ziemlich stressig und überfordernd sein, vor allem, weil es schwer sein kann, überhaupt Ruhe zu finden. Dennoch ist genau dieser Kontrast auch so aufregend und schön und macht Spaß, wenn man sich darauf einlässt.

Kontakte zu Menschen muss man nicht suchen, die Kontakte kommen ganz von selbst. Alle Menschen sind sehr aufgeschlossen und reden mit jedem. Sobald man die Sprache einigermaßen beherrscht, oder ausreichend kreativ wird, ist man mittendrin.

Ein sehr großes Problem sehe ich im Umgang mit Frauen. Verbale sexuelle Belästigung ist leider tagtägliche Normalität und auf der Straße angefasst zu werden passiert auch häufiger. Man sollte also immer gut auf sich achtgeben und in der Dunkelheit nicht allein unterwegs sein.

Die Freizeitaktivitäten in der Stadt sind begrenzt. Sportgruppen gibt es nur vereinzelt, aber wenn man sich bei den Menschen vor Ort durchfragt, findet sich immer eine Möglichkeit. Bei uns hat sich beispielsweise eine Laufgruppe zusammengefunden, die sich regelmäßig trifft. Wichtig zu erwähnen ist, dass Sport häufig nur früh morgens (6 Uhr) stattfindet, in der kurzen Zeitspanne, in der es schon ein wenig Tageslicht gibt, es aber noch nicht zu heiß ist.

An den Wochenenden habe ich mit den anderen Studierenden Ausflüge in der Gegend oder in andere Städte gemacht, um ein wenig mehr von Gabun kennenzulernen und mich von der Arbeit zu erholen. Besonders schön waren die weißen Sandstrände in Port Gentil, was von Lambaréné mit einer ca. siebenstündigen Bootsfahrt zu erreichen ist.

Gabun besteht zu 88% aus Waldfläche und der Regenwald ist gewaltig und wunderschön und bietet eine unbegreifliche Weite unberührter Natur. Ich konnte mich daran nie sattsehen. Wir sind einige Male in der nahen Umgebung wandern gewesen. Um den Regenwald zu erkunden, muss man sich an Menschen halten, die sich schon ein wenig auskennen, sonst findet man sich im chaotischen Grün nicht zurecht. Im Zweifelsfall kann man in naheliegenden Orten nachfragen, ob jemand bereit ist, einem die Wege zu zeigen. (Wilde und laute Preisverhandlungen gehören dazu.)

Wer mehr von der wundervollen Natur sehen möchte, sollte unbedingt einige Tage nach TsamTsam reisen. Hierzu haben wir ein touristisches Angebot genutzt, das sich aber absolut gelohnt hat. Dort übernachtet man in Zelten auf Holzplattformen inmitten des Regenwaldes und kann an verschiedenen Wanderungen und anderen Aktivitäten teilnehmen. Mit etwas Glück sieht man auch ein paar spannende Tiere.

Die Lebenskosten sind insgesamt etwas günstiger als in Deutschland. Es ist aber stark abhängig von den jeweiligen Aktivitäten, die man machen möchte. Lebensmittel sind an den Ständen in der Stadt günstig, geht man in der Hauptstadt Libreville in ein Restaurant, unterscheiden sich die Preise jedoch nicht stark von Deutschland. Hotels liegen bei ca. 45-60 € pro Nacht. Taxis sind vergleichsweise sehr günstig. Zum Beispiel kostet in Lambaréné kostet eine Fahrt vom Institut in die Stadt 300 CFA pro Person, das entspricht etwa 45 ct. Touristische Angebote sind teuer, so auch die Besuche in den Nationalparks. Das Boot nach Port Gentil kostet ca. 65 €.

Generell muss man sich von Organisation, Struktur und Pünktlichkeit verabschieden. In Gabun spielt Zeit eine andere Rolle als in Deutschland. Aufgaben werden anders angegangen und es ist interessant, aber auch oft nervenaufreibend, sich darauf einzulassen.

Anerkennung

Den Aufenthalt in Gabun habe ich zu Teilen für das Modul „Projektpraktikum“ und für das Modul „Pilotarbeit“ im Master Molekulare Biomedizin anerkennen lassen. Dazu muss die jeweilige Prüfungsleistung erbracht werden, die der Studien- und Prüfungsordnung zu entnehmen ist. In meinem Fall waren das eine Präsentation mit wissenschaftl. Diskussion für das Modul „Projektpraktikum“ und eine schriftliche Ausarbeitung der Pilotarbeit und eine anschließende Präsentation mit wissenschaftl. Diskussion für das Modul „Pilotarbeit“. Zusätzlich muss das jeweilige Praktikum vom Prüfungsausschuss genehmigt werden und nach dem Absolvieren anerkannt werden.

Alle Informationen diesbezüglich waren vollständig und unmissverständlich auf Ilias zu finden. Bei Rückfragen war die Studienkoordinatorin immer sehr hilfsbereit.

Fazit & Ausblick

Durch viele Unstimmigkeiten im Projekt habe ich meinen Aufenthalt von ursprünglich geplanten 6 Monaten auf 3 Monate verkürzt. Diese Zeiträume ergaben sich aus den Rahmenbedingungen der Praktika. Meine Erwartungen an das Projekt wurden nicht erfüllt, da ich in den ersten Monaten nicht der vorgesehenen Arbeit nachgehen konnte. Nichtsdestotrotz konnte ich viele Dinge lernen, nur eben andere, als ich erwartet habe.

Insgesamt bin ich dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte und so viele tolle Menschen und großartige Freunde kennenlernen durfte.

Für die berufliche Zukunft werde ich meine Spezialisierung in anderen Fachrichtungen als der Tropenmedizin ausbauen und weiterverfolgen.

Mein extramuraler Aufenthalt in einem Bild (oder mehreren Bildern)!



Mein Labor



Die unvergleichlich schöne Natur (Bootsfahrt bei TsamTsam)



Einkaufen auf dem Markt in Lambaréné



Ein Essensstand in Lambaréné



Warenlieferung in Port Gentil



Ein Hippo, das die letzten Sonnenstrahlen im Ogooué genießt

Erfahrungsbericht

Extramuraler Aufenthalt im In- oder Ausland im Master Molekulare Biomedizin

| | |
|-------------------------------|--|
| Name, Vorname, Semester | Chanoutsi Nefeli, WS 2021/22 |
| Zeitraum | 01.10.2021 - 28.02.2022 |
| Modul (z.B. Projektpraktikum) | Projektpraktikum |
| Aufnehmende Einrichtung | Department of Molecular & Cell Biology, Helen Wills Neuroscience Institute, UC Berkeley, California, USA |
| Anschrift | 112 Barker Hall, Berkeley, CA 94720 |
| Homepage der Einrichtung | http://mcb.berkeley.edu/labs [REDACTED] |
| Name Betreuer/in | [REDACTED] |

Praktikumssuche & Vorbereitung

Im Oktober 2022 startete ich mein 5-monatiges Auslandspraktikum an der UC Berkeley, Kalifornien, USA, im Labor von Prof. [REDACTED] im Helen Wills Neuroscience Institute.

Im Rahmen des Masterstudiengangs „Molekulare Biomedizin“ an der Heinrich-Heine-Universität (HHU) Düsseldorf ist es möglich, das Pflichtpraktikum im Ausland zu absolvieren. Diese Möglichkeit war auch einer der Gründe, wieso ich mich für diesen Masterstudiengang entschieden habe. Um das persönliche Studium mit einem Auslandsaufenthalt zu bereichern bietet die HHU Infoveranstaltungen vom International Office an, durch die die Studenten schon einmal im Voraus darüber informiert werden, was es bei der Planung eines Auslandsaufenthaltes alles zu berücksichtigen gibt.

Das Planen eines Auslandsaufenthaltes und die Suche nach einem geeigneten Labor sollte idealerweise 6-8 Monate im Voraus starten. Meine erste Vorgehensweise war verschiedene Professoren der HHU per E-Mail zu kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, ob sie in meinem Interessensgebiet über internationale Kontakte verfügen oder ob eventuell Kooperationen mit internationalen Instituten bestehen. Dies war damals leider nicht der Fall.

Daher fing ich im Februar 2021 damit an im Internet nach Universitäten, Instituten, und Firmen zu suchen, die Forschung in meinem Interessensbereich tätigten. Ich erstellte eine Liste in Excel mit allen Optionen, bezüglich deren Standort, Professoren, Labormanager (Kontaktaufnahme mit Labormanagern führen zur höchsten Wahrscheinlichkeit einer Rückmeldung), Forschung und Stand der Kontaktaufnahme (Kontaktiert/Rückmeldung erhalten oder nicht erhalten). Das Erstellen dieser Liste war in meinem Fall der langwierigste Teil, da er die meiste Zeit in Anspruch genommen hat. Für den Bewerbungsprozess fertigte ich anschließend eine E-Mail mit meinen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und zwei Referenzschreiben meiner ehemaligen Professoren der Universität Bielefeld) an und passte diese an das jeweilige Labor an. Insgesamt bewarb ich mich bei Laboren in den USA, in Europa und Asien um eine Praktikumsstelle.

Ende April 2021 erhielt ich mehrere positive Rückmeldungen von verschiedenen Instituten aus den USA, Singapur und Europa. Ich entschied mich für die UC Berkeley, da sie im Vergleich zu anderen Instituten eher meinem Interessensgebiet bezüglich der Gentherapie entsprach und auch deshalb, weil ich die Bay Area schon von einem vorherigen USA-Besuch kannte.

Nach ausführlichen Gesprächen über ZOOM mit der Labormanagerin [REDACTED] von Professor [REDACTED]'s lab über mögliche Projekte und meinen Erwartungen an dieses Forschungsprojekt, legten wir uns auf den genauen Zeitraum des Forschungspraktikums fest.

Um unter diesen Voraussetzungen in die USA zu kommen braucht man üblicherweise ein J1-Visum (Exchange Visitor Visa). Um dieses zu erhalten, benötigt man immer einen Visa-Sponsor, welches in meinem Fall das Labor von Professor [REDACTED] am Helen Wills Neuroscience Institut war. Der Visa-Sponsor stellt in einem Antragsprozess das DS-2019 Formular aus.

Bei der Abwicklung des DS-2019 Antrags und allen anderen Dokumenten, die ich benötigte, um das DS-2019 zu erhalten und damit meinen Visumsantrag bei der US-Botschaft in Berlin stellen zu können, hatte ich wirklich unglaublich große Unterstützung von meiner Gast-Institution und vom International Office der UC Berkeley. Beide standen in ständigem E-Mail-Kontakt zu mir und ließen mich immer rechtzeitig wissen, welche Unterlagen noch von meiner Seite aus für eine schnelle Abwicklung benötigt wurden, so dass ich rechtzeitig vor Praktikumsbeginn mein Visum von der US-Botschaft in Berlin erhielt. Auf dieses wichtige Dokument habe ich über 2 Monate gewartet bis es dann Anfang August 2021 mit Fed-Ex bei mir in Düsseldorf ankam.

Da die DAAD-Versicherung für Studenten sehr gut ist und diese vom International Office der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf ebenfalls sehr empfohlen wurde, entschied ich mich diese abzuschliessen. Zusätzlich war sie nach eigenem Recherchieren am kostengünstigsten, deckte alle nötigen medizinischen Bereiche ab und entsprach auch allen vom US State Department gestellten Anforderungen für J1-Visa-Inhaber. Als weitere Möglichkeit kann man allerdings auch die Professoren der Gastinstitution nach einer Versicherungsmöglichkeit über deren Universität fragen.

Beantragung von finanzieller Förderung

Mein Praktikum war ein unbezahltes Praktikum, deshalb bewarb ich mich nach der schriftlichen Zusage von Professor Flannery um ein PROMOS / High Potential Mobility Grants Stipendium und auch um ein Social Competence Mobility Grants Stipendium der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Das Stipendium beinhaltet eine Reisekostenpauschale, deren Höhe je nach Zielland variiert, sowie eine monatliche Teilstipendienrate in Höhe von 350 €. Die finanzielle Unterstützung

des Stipendiums hat mir den Auslandsaufenthalt finanziell definitiv erleichtert, deshalb kann ich jedem Studenten nur empfehlen sich für eines der PROMOS-Stipendien zu bewerben.

Außerdem hatte ich beim Auslands-BAföG-Amt in Hamburg einen Antrag auf Auslands-BAföG für die USA gestellt, welcher mir ebenfalls bewilligt wurde. Mit der finanziellen Unterstützung des Social Competence Mobility Grants Stipendiums, des Auslands-BAföGs und meinen Ersparnissen war es mir deshalb möglich mein Auslandspraktikum in Berkeley selbst zu finanzieren. Leider ist die Finanzierung durch das BAföG-Amt und weiteren Stipendien je nach Aufenthaltsort häufig nicht ausreichend. Daher empfehle ich jeden sich nicht davor zu scheuen die Gast-Universität nach einer Finanzierung oder sonstiger Unterstützung (wie freie Unterkunft, Mietbeteiligung etc.) zu fragen. Das hatte ich damals leider nicht in Anspruch genommen, was mir enorm geholfen hätte. Vor allem Universitäten in den USA besitzen normalerweise ausreichende Finanzierungsmittel.

Unterkunft

Mit der Zimmersuche begann ich relativ spät, da ich Corona-Virus bedingt, mit einer sehr langen Wartezeit auf ein persönliches Interview in der US-Botschaft in Berlin warten mußte, um mein Visum zu erhalten. Außerdem ist die Wohnungssuche in Berkeley und der Bay Area generell darauf ausgelegt erst 1 maximal 2 Monate im Voraus nach Zimmern zu suchen. Früher findet man teilweise gar keine bezahlbaren Zimmer oder Wohnungen.

Die Zimmersuche lief Corona bedingt in meinem Fall nur über Online-Besichtigungen. Online- Besichtigungen sind aber nicht unüblich in den USA, da die meisten Studenten gar nicht aus der Gegend sind. Letztendlich habe ich über eine Facebook-Gruppe aus Berkeley ein WG-Zimmer in einem Appartement in der Nähe der Uni gefunden. Ich hatte ein eigenes Zimmer; Küche und Bad teilte ich mir mit zwei weiteren Mitbewohnerinnen, einer Studentin aus Indonesien und einer Studentin aus Südkorea. Generell sind die Mietpreise im Vergleich zu Düsseldorf in Berkeley relativ hoch. Im Durchschnitt lagen die Mietpreise im Oktober 2021 zwischen \$1.000 – \$1.400 monatlich für ein Einzelzimmer und sehr oft wird sich ein Zimmer auch geteilt. Durch sogenannte Doubles oder Tripels werden die Mietpreise etwas günstiger.

Es gibt auf Facebook verschiedene Seiten wie International Visiting Students Berkeley, International House, UC Berkeley Off-Campus Housing, UC Berkeley Housing etc. über die häufig Zimmer oder Appartements als Nachmieter angeboten werden. Da sind die kostengünstigsten Wohnungen zu finden. Ansonsten lassen sich Zimmer oder Appartements auch über die Sf bay craigslist oder ähnliche Seiten finden. Allerdings sind diese Seiten etwas mit Vorsicht zu genießen, da es unter ihnen leider auch einige unseriöse Angebote gibt.

Die ersten vier Tage vor Beginn des Praktikums wohnte ich in einem Airbnb in Berkeley, welches sich sehr nahe an meinem Labor befand. Meine ersten freien Tage verbrachte ich damit die nähere Umgebung und den Campus zu erkunden sowie Lebensmittel für die

nächsten Tage einzukaufen. Des Weiteren hatte ich mir eine amerikanische Simkarte besorgt, da in den USA kaum etwas ohne eine lokale Handynummer funktioniert. Mit einer E-Mail Adresse allein kommt man kaum voran.

Hier kann ich die kostengünstige Simkarte von Mint Mobile empfehlen. Da mein Praktikum ein unbezahltes war, eröffnete ich kein amerikanisches Bankkonto und wickelte finanzielle Dinge über eine deutsche Kreditkarte ab.

Forschungstätigkeit

Vor der Abreise in die USA wurden mir Publikationen als Vorbereitung für das Forschungspraktikum zur Verfügung gestellt. Dadurch eignete ich mir vorab ein gewisses Grundwissen an, um später alle Projekte und Methoden besser nachvollziehen zu können.

Nach meiner Ankunft in Berkeley verbrachte ich den ersten Monat meines Aufenthalts hauptsächlich damit, mir die nötigen Ausweise und Dokumente ausstellen zu lassen sowie die ganzen Sicherheitseinweisungen und Tests zu durchlaufen. Letzteres nahm die meiste Zeit in Anspruch. Einen Tag vor meinem offiziellen Praktikumsbeginn wurde ich meinen zukünftigen Arbeitskollegen vorgestellt und danach bestand meine Rolle darin mir alle Methoden, die von den Arbeitskollegen durchgeführt wurden und für mich relevant waren, anzugucken und diese später auch selbst durchzuführen.

Prof. ██████████'s Forschung besteht hauptsächlich darin mithilfe von Adeno-Associated Viruses (AAV) Gene zu alterieren, die der Erblindung entgegenwirken. Ein Ansatz ist zum Beispiel die Verwendung von Säugetier-Rhodopsin, um die überlebende innere Netzhaut, insbesondere die Ganglienzellen, anzusteuern und so das Sehvermögen in Mausmodellen für erbliche Netzhauterkrankungen wiederherzustellen. Dies kompensiert den Verlust des Inputs der Photorezeptoren, stellt die Lichtempfindlichkeit der Netzhaut wieder her und sendet Informationen an das Gehirn, um das Sehvermögen wiederherzustellen.

Im Großen und Ganzen fühlte ich mich von Anfang an sehr willkommen. Alle Arbeitskollegen waren sehr hilfsbereit, wenn ich mal irgendwelche Schwierigkeiten hatte. Das Arbeitsmotto des Labors bestand darin sicherzustellen, dass es allen Forschern mental und gesundheitlich gut geht. „Die beste Forschung findet nur statt, wenn die Forscher glücklich sind“ ist ein häufiges Motto in vielen US-Laboren. Daher sind Lab retreats, Lab lunches und andere vom Labor organisierte Aktivitäten keine Rarität. Dies ist natürlich nicht immer der Fall und auch nicht jedermans Priorität, wenn man als Student auf der Suche nach Laboren im Ausland ist. Ich erhielt Erfahrungen in einem mir neuen Forschungsbereich und hatte dadurch im nachhinein eine genauere Vorstellung darüber, woran ich in Zukunft forschen möchte. Meine englischen Sprachkenntnisse haben sich verbessert was zusätzlich dazu beigetragen hat neue Kontakte zu knüpfen, auf professioneller als auch freundschaftlicher Ebene.

Leben und Freizeit

Die Lebenshaltungskosten in Berkeley sind im Vergleich zu Deutschland um die 2–3-mal höher. Daher leben fast alle Studenten in WGs, wobei die Miete pro Zimmer trotzdem bei \$1.000 und aufwärts liegt. Die Mensa in Berkeley ist auch nicht dafür gemacht, um sparsam zu leben, daher muß man entweder selbst kochen oder die besten Orte zum Einkaufen oder Essen gehen finden. Target, Trader Joes sind die günstigsten Orte, danach folgt Safeway. Als Apotheken- und Supermarkt-Kombination gibt es CVS und Waalgreens. Leider ist Berkeley ziemlich klein, weshalb sich die meisten großen Supermärkte eher außerhalb von Berkeley befinden.

Meine persönliche Rettung war die UC Berkeley Food Pantry, da kann man alles Mögliche an Lebensmitteln und fertig gekochtem Essen finden. Vor allem wenn man am Anfang der Woche hingehet.

Auch außerhalb des Laboralltags wird einem in Berkeley nicht langweilig. Für ca. \$40 im Semester kann man eine Mitgliedschaft im RSF, dem Fitnessstudio der Uni erwerben. Damit kann man fast alle Sportangebote der Universität nutzen. Ich persönlich hatte mich bei den Martial Art Kursen der UC Berkeley angemeldet. Berkeley hat außerdem eine relativ große Tanz-Community zu bieten (Salsa, Bachata, K-Pop, Hip-hop etc.). Ich nahm zum Beispiel an den SalsaAtCal Veranstaltungen teil. Dadurch knüpfte ich eine Menge weiterer internationaler Kontakte. Es gibt zahlreiche Uni Events die fast täglich stattfinden. Auf der UC Berkeley Event Seite kann man alle nötigen Informationen dazu finden. An Bars und Restaurants gibt es natürlich auch für jeden Geschmack welche. Die Straßen in denen man all dies findet sind hauptsächlich die Shattuck Avenue, University Avenue, Telegraph Avenue und Durant Avenue.

Da Berkeley mit seinen 124.321 Einwohnern eine relativ kleine Stadt ist, konnte ich alles recht gut zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Bus erreichen und erkunden. Leider gab es zu meiner Zeit in Berkeley keinen günstigen Easy-Pass mehr, da er Corona bedingt, abgeschafft wurde. Ansonsten gibt es auch ein gut ausgebautes Nahverkehrsnetz (wobei auf die Busse etc. nicht immer Verlass ist) und man sollte auf jeden Fall mehrere Ausflüge nach San Francisco und in die Bay Area unternehmen. San Francisco erreicht man mit der BART (Metro) innerhalb von 25 min und hat als Stadt wirklich sehr viel zu bieten. Einen Besuch des berühmten Piers 39 mit seinen Seehunden, des Dolores Parks, China Town, die Painted Ladies am Alamo Square Park, The Palace of Fine Arts, die Golden Gate Bridge und den Golden Gate Park sollte man auf jeden Fall einplanen.

Anerkennung

Im Studiengang der „Molekularen Biomedizin“ an der HHU ist es im Prinzip sehr einfach sich seinen Auslandsaufenthalt im Masterstudium anerkennen zu lassen. Es gibt ein spezielles Dokument, das Application External Study Achievement, welches von der Gast-Institution, einem selbst, einem Professor der Heinrich-Heine-Universität, der einem die Prüfung für das Modul „Projektpraktikum“ abnimmt und vom Prüfungsausschuss der Molekularen

Biomedizin unterschrieben werden muss. Des Weiteren benötigt man eine Bescheinigung des Praktikumsgebers über das erfolgreich absolvierte Praktikum und reicht beide Dokumente zur Anerkennung der extern erbrachten Studienleistungen beim Prüfungsausschuss der Molekularen Biomedizin ein.

Meine Suche nach einem Professor der Heinrich-Heine-Universität, der sich bereit erklärt mir die Prüfung für das Modul „Projektpraktikum“ nach Absolvierung des Auslandspraktikums abzunehmen, stellte auch keine Schwierigkeit dar.

Vor Antritt meines Auslandpraktikum sprach ich einfach mehrere Professoren persönlich an und fragte nach, ob sie sich dazu bereit erklären würden mir mein Projektpraktikum abzunehmen.

Nach meiner Rückkehr habe ich einen Termin mit Professor [REDACTED] vereinbart und in einem persönlichen Gespräch geklärt, wie die Prüfungsabnahme ablaufen soll. In meinem Fall habe ich ein Referat über meine Forschungsarbeit im Institut von Professor [REDACTED] gehalten mit einer anschließenden Diskussion über mein Referat und meine Arbeit im Institut. Danach wurde die Prüfung im Modul „Projektpraktikum“ bei der Prüfungsverwaltung von Professor [REDACTED] als bestanden beantragt.

Fazit & Ausblick

Zusammenfassend kann ich ein Auslandspraktikum nur wärmstens empfehlen. Allerdings sollte man sich meiner Meinung nach, wenn möglich, um ein bezahltes Praktikum bemühen, da es bei den hohen Lebenshaltungskosten vor Ort die finanzielle Situation enorm erleichtert.

Es erfordert eine immense Vorbereitung und Planung, aber der Zeitaufwand ist es definitiv wert. Man bekommt für so viele Sachen eine ganz neue Perspektive. Man lernt sowohl unterschiedliche Methoden und Arbeitsweisen im Labor als auch viele interessante Menschen und Mentalitäten kennen. Durch einen Auslandsaufenthalt ist es möglich, sich persönlich, sprachlich, aber auch beruflich weiterzuentwickeln und einem Land, seinen Menschen, ihrer Kultur und Sprache auf besondere Art und Weise näher zu kommen.

Nach meiner Rückkehr an die Heinrich-Heine-Universität habe ich viele Stunden mit intensiver Recherche nach einem interessanten und für mich passenden Forschungsprojekt im In- und Ausland für die Absolvierung meiner Masterarbeit verbracht. Deshalb habe ich mich, unter anderem auch aufgrund meiner positiven Erfahrungen im Ausland, Ende Mai 2022 dazu entschlossen ab September 2022 wieder ein Forschungspraktikum in den USA anzunehmen. Dieses Mal allerdings im Krogan Lab des Gladstone Institutes an der UC San Francisco, um darauf aufbauend und im Anschluss daran meine Masterarbeit an der Heinrich-Heine-Universität anzufertigen.

Mein extramuraler Aufenthalt in mehreren Bildern



Das Life Sciences Building im Zentrum des Campus der UC Berkeley



Das bekannte Tor Sather Gate and Bridge der UC Berkeley



Bekanntschaffen von einem Event für Doktoranten und Visiting Scholars organisiert von der UC Berkeley.



Polaroid Fotos von den Labormitgliedern, die immer noch die Labortür schmücken.

Erfahrungsbericht

Extramuraler Aufenthalt im In- oder Ausland im Master Molekulare Biomedizin

| | |
|-------------------------------|---|
| Name, Vorname, Semester | ██████████, 3. Semester |
| Zeitraum | 03.10.22 - 23.12.22 |
| Modul (z.B. Projektpraktikum) | Projektpraktikum |
| Aufnehmende Einrichtung | Karolinska Institutet & Science For Life Laboratory (SciLifeLab) |
| Anschrift | Tomtebodvägen 23A, 171 65 Stockholm, Sweden |
| Homepage der Einrichtung | ki.se, scilifelab.se |
| Name Betreuer/in | ██████████ |

Praktikumssuche & Vorbereitung

Bereits zu Beginn meines Masters stand für mich fest, dass ich das Projektpraktikum gerne im skandinavischen Ausland absolvieren wollte. Da ich leider im Bachelor nicht die Möglichkeit eines Auslandsaufenthaltes hatte, wollte ich zumindest diese 12 Wochen dafür nutzen. Ich begann etwa 9 Monate vor Praktikumsbeginn mit der Suche im Internet. Ich wollte gerne innerhalb Europas bleiben und da das Karolinska Institut weltweit einen sehr guten Ruf in Bezug auf medizinische Forschung hat, begann ich meine Suche an dieser Universität. Für mich kam nur ein Themengebiet innerhalb der onkologischen Forschung in Frage, wodurch ich meine Suche auf das „Department of Oncology-Pathology“ beschränkte. Ich habe viele Bewerbungsmails verschickt mit Anschreiben, Zeugnissen, Lebenslauf und Referenzschreiben des Betreuers meiner Bachelorarbeit. Letztendlich kam tatsächlich nur eine einzige Antwort zurück. An dieser Stelle kann ich also Jeder und Jedem empfehlen, möglichst viele Mails rauszuschicken, da auf den Großteil gar keine Reaktion kommt. Mir wurde daraufhin ein Zoom Meeting vorgeschlagen, in dem ich meine bisherigen Forschungstätigkeiten präsentieren sollte (was hauptsächlich die Ergebnisse meiner Bachelorarbeit umfasste). Der Gruppenleiter erzählte mir im Gegenzug näheres über ihre aktuellen Themen, um festzustellen, ob meine Interessen dazu passen. In meinem Fall war es also ein relativ formloses und entspanntes Gespräch. Kurz danach erhielt ich auch schon die Zusage. Der erste organisatorische Schritt noch am selben Tag war die Bewerbung beim Studentenwohnheim in Stockholm (KI-Housing). Da man eine potenzielle Zusage dafür erst zwei bis drei Monate vor Aufenthaltsbeginn bekommt, habe ich mich an dieser Stelle nicht weiter nach alternativen Unterkünften umgeschaut, sondern erst auf die Antwort des Studentenwohnheims gewartet. Der nächste Organisationsschritt war dann die Bewerbung um die Erasmus-Förderung. Zusätzlich musste das extramurale Praktikum vom Prüfungsausschuss genehmigt werden, wofür der Gruppenleiter meiner Arbeitsgruppe im Voraus Informationen zum Thema des Praktikums bereitstellen musste, während ich mich parallel um eine/n interne/n Prüfer/in an der HHU kümmern musste. Drei Monate vor Beginn des Praktikums habe ich auch die Zusage für ein Zimmer im Studentenwohnheim direkt neben dem Science For Life Laboratory auf dem KI-Campus erhalten. Kurz bevor mein Auslandsaufenthalt dann startete, begann ich mich mehr mit Stockholm und der Umgebung auseinanderzusetzen, um an den Wochenenden kleine Ausflüge unternehmen zu können. Da die Arbeitssprache vor Ort Englisch war, musste ich keine besonderen Sprachkenntnisse erwerben.

Beantragung von finanzieller Förderung

Da Praktika in Schweden durch das Erasmus-Programm gefördert werden können, habe ich mich zunächst auf der Webseite des International Office darüber informiert. Dort ist unter Erasmus-Praktika gut beschrieben, was man für die Bewerbung einreichen muss, und welche Fristen einzuhalten sind. Die Bewerbungsfrist für einen Praktikumsstart im September liegt deutlich vor der Frist für einen Start im Oktober. Das muss man unbedingt beachten, falls man schon früher mit dem Praktikum starten möchte. Über ein Internetportal konnte ich alle erforderlichen Bewerbungsunterlagen einreichen und absenden. Etwa ein Monat nach der Bewerbungsfrist bekam ich die Zusage für die Förderung und gleichzeitig einige weitere Formulare, die von mir und meinem Gruppenleiter in Schweden vor Praktikumsantritt ausgefüllt werden mussten. Einen Teil der Förderungssumme erhielt ich dann zu Praktikumsbeginn, den Rest nach dem Auslandsaufenthalt, sofern man alle erforderlichen Unterlagen einreicht.

Unterkunft

Ich habe in einem der Wohnheime von KI-Housing gewohnt. Grundsätzlich hat KI-Housing mehrere Wohnheime in Stockholm. Bei der Bewerbung dafür musste ich eine Bestätigung meines Gruppenleiters einreichen, dass ich auch wirklich ein Praktikum mache, da ich nicht über ein offizielles Austauschprogramm nach Stockholm gekommen bin. Im Bewerbungsprozess konnte man eine Rangliste bestehend aus drei Plätzen erstellen und dadurch favorisieren, in welcher Art von Unterkunft man wohnen möchte. In meinem Fall habe ich den Wunsch auf Platz 1 erhalten und hatte letztendlich ein geräumiges Zimmer mit eigenem Bad im 5. Stock der „KI-Residence Solna“. Ein ganzes Stockwerk bestehend aus 20 Personen teilte sich eine Küche. Hört sich schlimmer an als es ist - die Küche war groß genug, auch wenn mehrere Personen gleichzeitig kochten. Dieser Ort diente aber vor allem auch zum Kennenlernen neuer Menschen, was ich während des gesamten Aufenthaltes aber vor allem auch in den ersten Tagen sehr angenehm fand. So wurden auch oft gemeinsame Filmeabende, mehrere International Dinner oder gemeinsames Frühstück an den Wochenenden organisiert. Das hat das Leute kennenlernen sehr vereinfacht. Im Erdgeschoss des Wohnheims gab es eine Tischtennisplatte, einen Tischkicker und Sitzgelegenheiten, falls man als Gruppe Zeit zusammen verbringen wollte. Daneben befand sich der Waschraum, in dem 20 Waschmaschinen plus Trockner und Trockenschränke standen. Man konnte dort mithilfe des elektronischen Tags, der im gesamten Gebäude als Schlüssel fungierte, einen Zeitslot für zwei Stunden buchen. Mittlerweile wurden Kosten fürs Waschen eingeführt. Diese werden am Ende des Monats zur Miete des nächsten Monats addiert. Das Wohnheim selbst ist erst einige Jahre alt und daher ist noch alles relativ neu. Die Zimmer waren sehr gut ausgestattet und gemütlich eingerichtet, sodass man sich wohlfühlt, auch wenn man nicht alles neu kaufen will für einen so kurzen Aufenthalt wie es bei mir der Fall war. Mein Wohnheim lag direkt neben dem KI-Campus und daher brauchte ich morgens maximal 5 Minuten ins Labor. Dadurch spart man sich sowohl Bustickets als auch Nerven, was man beides für tägliches Busfahren am Morgen zum Campus hin gebraucht hätte. Die nächste Bushaltestelle war in etwa 5-7 Minuten zu Fuß zu erreichen. Von dort fuhr der Bus regelmäßig direkt in die Stockholmer Innenstadt oder zu anderen Haltestellen, an denen man in U-Bahn oder Regionalzüge umsteigen konnte. Zum nächsten Supermarkt brauchte man 10-20 Minuten zu Fuß, je nachdem welchen man nutzen wollte. Allgemein würde ich die Unterkunft daher als sehr gut angebunden bezeichnen.

Forschungstätigkeit

Zu Beginn meines Praktikums wurde mir einiges zum theoretischen Hintergrund meines Themas erklärt und die ersten Tage bestanden daraus, Publikationen zu lesen, um sich einzuarbeiten. Für die Dauer meines Praktikums bekam ich ein eigenes kleines Projekt bestehend aus drei Forschungsfragen, die ich mit drei verschiedenen Methoden untersucht habe. Das Projekt gehörte zur Arbeit einer Postdoc in der Gruppe, die mich für meine Zeit dort auch im Labor betreut hat. In den ersten 2-3 Wochen ging es erstmal darum, die Methoden kennenzulernen. In dem Labor gibt es ein sogenanntes „Führerscheinprinzip“, was sämtliche

Methoden angeht. Dabei schaut man zunächst einmal zu, wie eine andere Person diese Methode durchführt, dann führt man sie selbst unter Aufsicht durch und anschließend kann man sie selbstständig durchführen. Das wird dort bei jeder Methode mit jedem neuen Studierenden durchgezogen. Ich wurde dabei sehr gut von meiner Betreuerin eingearbeitet, sowohl was die neuen Methoden angeht als auch die Auswertung der Daten und statistische Analysen. Auch beim Erstellen von Präsentationen stand sie mir immer mit Rat zur Seite. Ich habe mich daher sehr gut betreut gefühlt und bin jeden Tag sehr gerne ins Labor gegangen. Generell waren alle Mitarbeiter im Labor immer offen für Fragen und konnten immer helfen. Ich habe die Arbeitsatmosphäre als sehr angenehm wahrgenommen. Zu Beginn habe ich meine Wochenplanung mit meiner Betreuerin besprochen, später habe ich die Wochen alle selbst geplant, wie es für mich gepasst hat. Ich konnte mir alles selbst einteilen und auch selbst entscheiden, ob ich die Computerarbeit vom Büro oder von zuhause aus erledige. Alle meine Ergebnisse habe ich mit meiner Betreuerin besprochen und wir haben dann gemeinsam über die nächsten Schritte beraten. In wöchentlichen Gruppenmeetings wurden mit der gesamten Gruppe entweder Ergebnisse diskutiert oder, falls niemand relevante Daten zu zeigen hatte, andere Themen besprochen. So haben wir uns z.B. darüber ausgetauscht, wie man eine gute Präsentation hält, wie man am besten mit kritischen Fragen umgeht usw. Diese Gruppenmeetings fand ich immer sehr hilfreich und es wurden alle gleichermaßen miteingebunden. Bei zwei dieser Meetings habe ich jeweils eine Präsentation gehalten und auch dazu konstruktives Feedback erhalten, wodurch ich auch diese Fähigkeiten verbessern konnte. Die gesamte Stimmung innerhalb meiner Gruppe war sehr angenehm, was sicher zu meinem Lernfortschritt beigetragen hat. Beim gemeinsamen Mittagessen oder bei Weihnachtsfeiern konnte man sich auch außerhalb von Laborthemen besser kennenlernen. Dadurch hat mich diese Zeit nicht nur beruflich, sondern auch persönlich weitergebracht. Im Allgemeinen würde ich meinen Lernfortschritt als sehr groß bezeichnen. Nicht nur im eigentlichen Labor, sondern auch was Graphen-Erstellung und schönes präsentieren angeht. Ich habe unter der Woche all meine Versuche erledigt, sodass ich die Wochenenden immer frei hatte, um etwas zu unternehmen. Das wurde so auch sehr von meinem Gruppenleiter und meiner Betreuerin unterstützt.

Leben und Freizeit

Das Leben in Stockholm hat mir sehr gut gefallen, auch wenn ich mit drei Monaten nur einen kurzen Einblick bekommen habe. Besonders das Fika-Konzept der Schweden, d.h. den Arbeitsalltag kurz unterbrechen und sich bewusst mit einem Kaffee eine kurze Pause zu nehmen und sich zu unterhalten, hat mir besonders gut gefallen :) Im Allgemeinen hatte ich das Gefühl, dass in meinem Umfeld, in dem ich dort gearbeitet habe, deutlich mehr Wert auf die Work-Life-Balance gelegt wurde. Nach Feierabend und am Wochenende war auch wirklich freie Zeit angesagt. In Stockholm selbst kann man einiges unternehmen, sowohl was Museen (Freilichtmuseum Skansen, Vasa-Museum, Abba-Museum, Nobelpreismuseum, ...), Free Walking Tours und Sehenswürdigkeiten angeht als auch kulturelle Veranstaltungen wie Konzerte oder Ballett. Es war auch echt sehr interessant, die ganze Nobelpreisvergabezeit einmal mitzuerleben. In der Woche vor der Vergabe drehte sich in der Stadt alles darum, es gab verschiedene Veranstaltungen und ich konnte eine der Nobelpreisvorlesungen der diesjährigen Preisträger miterleben, da diese am KI stattfand.

In der Stadt selbst lohnt sich auch ein Spaziergang durch die verschiedenen Stadtteile. Die Altstadt Gamla Stan ist dabei wohl die am meisten auf Touristen ausgelegte Region. Dennoch sollte man dort auf jeden Fall gewesen sein. Da Stockholm insgesamt aus vielen Inseln besteht, besteht die Stadt auch aus viel Wasser. In dem normalen Ticket der öffentlichen Verkehrsmittel sind auch Fährfahrten inkludiert, d.h. man kann auch einige Strecken über Wasser zurücklegen. Besonders lohnt es sich auch in den Scherengarten zu fahren. Allein der Weg mit der Fähre ist schon ein schöner Anblick, da man dabei viele kleine Inseln sieht. Im Sommer ist ein Ausflug in die Scheren mit Sicherheit noch lohnenswerter, aber auch im Herbst war es ein toller Tagesausflug. Man sollte im Hinterkopf behalten, dass es gegen Ende des Jahres immer früher dunkel wird, woran man sich definitiv gewöhnen muss. Dadurch wurden kleine Unternehmungen unterhalb der Woche nach der Arbeit sehr selten in dieser Zeit. Aus

diesem Grund kann man die zweite Tageshälfte an den Wochenenden sehr gut im Café mit Zimtschnecken und Kaffee verbringen. Die Schweden verzichten mittlerweile so gut wie überall auf Bargeld, in vielen Geschäften kann man nur mit Karte bezahlen. Eine Visa-Karte sollte man daher meiner Meinung nach unbedingt dabei haben. Damit kann man bspw. auch direkt die Bustickets im Bus bezahlen oder man hinterlegt die Karte in der SL-App, um damit Tickets für sämtliche öffentlichen Verkehrsmittel in Stockholm zu kaufen. Generell sind die Lebenshaltungskosten schon etwas höher als wir es aus Deutschland kennen, aber das ist ja allgemein bekannt in den skandinavischen Ländern. Das merkt man auch bei Wocheneinkäufen im Supermarkt. Da es aber auch günstigere Discounter wie Lidl gibt, bin ich trotzdem gut zurecht gekommen in dieser Zeit. Durch die erhöhten Lebenshaltungskosten aber auch durch das vermehrte Bezahlen von Eintritten usw. sind die Gesamtkosten beim Aufenthalt natürlich höher. Trotzdem lohnt es sich meiner Meinung nach sehr und man lernt viele neue Orte kennen!

Anerkennung

Das Projektpraktikum ist fest in der Studiengangsordnung verankert, auch wenn es nicht verpflichtend im Ausland erbracht werden muss. Möchte man dies aber gerne außerhalb der HHU machen, muss man vor Praktikumsantritt ein Formular mit genauer Beschreibung des Praktikumsinhalts beim Prüfungsausschuss einreichen, sodass die Eignung des Praktikumsgebers geprüft werden kann. Zusätzlich muss mind. 4 Wochen vor Praktikumsantritt schon feststehen, wer die zugehörige Präsentation über die Praktikumsinhalte nach der Rückkehr an die HHU abnimmt. Ist dieser Antrag bewilligt, steht dem Praktikum eigentlich nichts mehr im Wege. In meinem Fall war es der/dem Prüfer/in an der HHU überlassen, welche Art der schriftlichen Ausarbeitung am Ende des Praktikums eingereicht werden soll. Mit meiner Prüferin an der HHU einigte ich mich auf die Ausarbeitung eines schriftlichen Reports am Ende. Während meines Praktikums stand ich nicht in engem Kontakt mit Betreuern von der HHU. Sobald ich wieder in Deutschland war, habe ich dann an der HHU eine Präsentation über meine Ergebnisse vor meiner Prüferin gehalten und die schriftliche Ausarbeitung abgegeben. Diese Präsentation war sehr informell und in meinem Fall einfach ein konstruktiver Austausch über die Ergebnisse. Zusätzlich musste danach ein Antrag auf Anerkennung des extern erbrachten Praktikums gestellt werden. Dieser enthielt ein Bestätigungsschreiben des Praktikumsgebers sowie die vor dem Praktikum bewilligte Eignung des Praktikumsgebers. Bei der Anerkennung gab es überhaupt keine Probleme und bei Fragen stand unsere Studiengangskoordinatorin immer zur Seite.

Fazit & Ausblick

Rückblickend bin ich sehr zufrieden mit meinem Praktikum und dem Auslandsaufenthalt und ich würde es jederzeit genauso wieder machen. Bezogen auf meinen Studienfortschritt hat mir dieses Praktikum sehr geholfen, sowohl was neue Methoden angeht, aber auch was wissenschaftliches Schreiben und Präsentieren angeht. Ich habe viele neue Eindrücke im Labor erlebt, habe gelernt, wie man an Problemstellung herangeht und auch wie man damit umgeht, wenn die Ergebnisse mal nicht so sind wie erwartet. Natürlich erweitert man durch so ein Praktikum in einer neuen Arbeitsgruppe auch seine Kontakte, die man eventuell für spätere Projekte nutzen kann. Aber auch auf persönlicher Ebene hat mich dieser Aufenthalt weitergebracht. Ich habe tolle Menschen kennengelernt, neue Orte gesehen und vieles erlebt. Aus diesem Grund würde ich die Entscheidung über dieses Praktikum jederzeit wieder so treffen und ich bin sehr froh, dass ich das alles so erleben durfte. Zusätzlich war es auch sehr spannend, einmal einen Einblick an verschiedener Stelle am KI zu bekommen. So konnte ich an einer Konferenz mit internationalen Sprechern teilnehmen oder auch bei den Vorlesungen der diesjährigen Nobelpreisträger dabei sein. Diese Erlebnisse kann ich Jeder und Jedem nur empfehlen! Zurück in Düsseldorf habe ich mittlerweile mit meiner Masterarbeit in der Kinderklinik am UKD angefangen. Was nach der Masterarbeit kommt, weiß ich noch nicht genau.

Mein extramuraler Aufenthalt in einem Bild (oder mehreren Bildern)!



Science For Life Laboratory, in dem mein Labor war



Nobelpreisvorlesung



Häuser am Nobelpreismuseum in Gamla Stan



Ausblick über die Stadt



Ausflug in den Scherengarten nach Vaxholm



Spaziergang über Djurgården, eine der Stockholmer Inseln