

ERASMUS-Praktikumsbericht

Allgemein



Heimathochschule

JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITAET
MAINZ-29716-IC-1-2007-1-DE-ERASMUS-EUCX-1

Fachbereich

Naturwissenschaften

Studiengang

Biomedizinische Chemie

Ausbildungsstand während des
Auslandsaufenthaltes:

Sonstiges

Gastunternehmen

Name des Gastunternehmens Stockholm University, Dept. of organic chemistry

Ansprechpartner vor Ort Prof. Jan-Erling Bäckvall

Straße/Postfach Svante Arrhenius väg 12

Postleitzahl 10691

Ort Stockholm

Land Schweden

Telefon +46-(0)8-674 7178

Fax -

Homepage

jeb@organ.su.se

E-Mail Berufsfeld des Praktikums Forschung und Entwicklung

Dauer des Praktikumaufenthalts - Von 13.02.2013

Dauer des Praktikumaufenthalts - Bis 09.06.2013

Erfahrungsbericht

Erfahrungsbericht Im Diplomstudiengang biomedizinische Chemie der Mainzer Universität müssen im Hauptstudium Praktika in verschiedenen Forschungslaboren durchgeführt werden. Es besteht die Möglichkeit, Teile davon auch im Ausland zu absolvieren. Neben verschiedenen schon bestehenden Kontakten gibt es auch die Möglichkeit, dieses Auslandspraktikum selbst zu organisieren. Durch Gespräche mit verschiedenen Professoren erhielt ich schließlich die Emailadresse von Prof. Bäckvall, der an der Stockholmer Universität eine Forschungsgruppe leitet. Hier bekam ich durch die Empfehlung von Prof. Kunz die Zusage für einen Praktikumsplatz im Department of

organic chemistry der Universität Stockholm im Frühlingssemester 2013. Danach ging es an die restliche Planung. Neben der Bewerbung um ein Erasmus-Stipendium und den Antrag auf Auslands-Bafög nahm die Wohnungssuche am meisten Zeit in Anspruch. Die Wohnheime hatten zum Teil Wartelisten von 600 Tagen, wodurch ich gezwungen war, mich nach anderen Wohnmöglichkeiten umzuschauen. Nach tagelangen Recherchen und vielen Absagen bzw. unbeantworteten Mails wurde ich endlich fündig. Durch den Kontakt zu einer anderen Studentin, die schon einmal in Stockholm war und mir ihre Vermieterin empfohlen hat, bekam ich einen Schlafplatz in einer WG. Gemeinsam mit einem anderen deutschen Studenten teilte ich mir einen kleinen Teil der Wohnung mit eigenem Bad und einer kleinen Küche. Unsere Vermieterin und die anderen zum größten Teil berufstätigen Mitbewohner wohnten in einem anderen Teil der Wohnung. Zu ihnen bestand ein guter Kontakt. Wir saßen öfters zusammen in der großen Küche der Vermieterin, aßen gemeinsam und führten interessante Gespräche. Anfang Februar fuhr ich dann mit dem Zug nach Stockholm. Dies war die günstigste Möglichkeit nach Stockholm zu kommen und bot darüber hinaus die Möglichkeit, mehr Gepäck mitzunehmen und schon einen ersten Eindruck vom Land zu erhalten. In Stockholm angekommen nutzte ich die ersten Tage, um mir die Stadt und die Universität anzuschauen.

Das Praktikum begann eine Woche später. Zunächst wurde ich durch die Laborräume geführt und den Kollegen vorgestellt. Meine Betreuerin hatte mir schon zuvor einige Paper zum Projekt geschickt, die in den darauffolgenden Tagen besprochen wurden. Danach startete die eigentliche Laborarbeit. Zunächst führte ich die Versuche unter der Anleitung der Betreuerin durch. Schon nach wenigen Tagen durfte ich selbstständig Versuche planen und durchführen. Trotzdem stand die Betreuerin bei Fragen immer gerne zur Verfügung und die erhaltenen Ergebnisse wurden gemeinsam diskutiert. Das Thema des Projekts war die ?Verbesserung? eines Enzyms, um es in organischen Synthesen einzusetzen. Hierbei wurden bestimmte Regionen des Enzyms durch Mutationen verändert und die mit Hilfe von Hefezellen produzierten Varianten auf ihre Eigenschaften untersucht.

Neben meiner Betreuerin arbeiteten noch einige andere schwedische Doktoranden und Post-docs aus der ganzen Welt in diesem Arbeitskreis. Durch verschiedene Veranstaltungen auch außerhalb des Laboralltages lernte ich die anderen Kollegen relativ schnell kennen. Es herrschte insgesamt eine sehr lockere Atmosphäre.

In meiner Freizeit, die sich aufgrund der langen Arbeitszeiten hauptsächlich aufs Wochenende beschränkte, reiste ich viel durchs Land oder traf ich mich mit anderen Erasmus-Studenten und -Praktikanten, um gemeinsam die Umgebung zu erkunden, Erfahrungen auszutauschen und zu feiern. Hierzu gab es in Stockholm viele Möglichkeiten und es war für jeden Geschmack etwas dabei. Den ersten Kontakt zu vielen Erasmus-Studenten konnte ich durch den Schwedisch-Sprachkurs und über Facebook knüpfen. Hier stieß ich auch auf eine Gruppe von anderen Praktikanten, mit denen ich mich schon in der ersten Woche traf. Einer dieser Praktikanten kannte auch einen Pub, in dem man montags nach Bestellung eines Getränkes kostenlos vom Abendbuffet essen konnte. Schnell entwickelte sich der Pub zum Treffpunkt der gesamten Gruppe.

Mein Fazit ist, dass sich das Auslandspraktikum auf jeden Fall gelohnt hat. Ich habe viele neue Erfahrungen in Bezug auf das Studium als auch auf das Leben in einem anderen Land gesammelt. Auch wenn Schweden sehr teuer und die Wohnungssuche sehr zeitraubend ist, hat es mir sehr gut gefallen und ich kann jedem empfehlen ein Auslandssemester in Schweden zu machen.

Bilder/Fotos

keine Bilder/Fotos

Tipps für Praktikanten

Vorbereitung

Praktikumssuche

Es lohnt sich oft, auch mit Professoren über deren Kontakte zu Arbeitskreisen, Professoren oder Firmen im Ausland zu sprechen. Meist ergeben sich dadurch viel

mehr Möglichkeiten neben den schon bestehenden Austauschprogrammen.

Die Wohnungssuche in Stockholm ist sehr schwierig. Hier muss man früh beginnen.

Wohnungssuche

Auf Seiten, wie z.B. blocket.se gibt es viele Angebote. Allerdings muss man hier aufpassen, da hier auch viele Betrüger Anzeigen aufgeben. Wenn man an der Uni eingeschrieben ist, besteht auch die Chance auf einen Wohnheimsplatz.

Die Versicherungen wurden von der Praktikumsstelle übernommen. Zusätzlich habe

ich noch eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen. Allerdings muss man dann bei den Ärzten viel Geduld mitbringen, ihnen das zu vermitteln. Es lohnt sich besonders, da bei jedem Arztbesuch 200 kr (ca. 24 ?) Praxisgebühr bezahlt werden müssen.

Anreise:

Sonstiges

Bei frühzeitiger Buchung ist die Anreise mit der Bahn oft günstiger und erlaubt es mehr Gepäck mitzunehmen. Besonders im Winter kann das sehr wichtig sein.

Formalitäten vor Ort

Telefon-/Internetanschluss

Ich habe mir in Schweden eine Prepaid-Karte von Telenor gekauft. Die Tarife sind

sogar billiger als bei deutschen Anbietern.

In meiner Wohnung hatte ich schon Internetanschluss und in der Stadt und an der Uni gibt es viele Stellen mit eduroam oder anderem kostenlosen Internetempfang.

Ich habe kein Konto in Schweden eröffnet. Das Problem ist, dass man für viele Dinge, besonders bei Verträgen, eine schwedische Personnummer braucht, die man

allerdings erst ab einem Aufenthalt von mindestens einem Jahr erhält. Zum buchen von Zügen oder auch den normalen Einkauf habe ich mir eine deutsche Kreditkarte zugelegt, was meistens sehr gut funktioniert hat. Man kann fast überall mit Kreditkarte zahlen.

Bank/Kontoeröffnung

Schweden ist bürokratisch vergleichbar mit Deutschland. Man muss viele Anträge ausfüllen und es nimmt viel Zeit in Anspruch.

Sonstiges

Alltag / Freizeit

Ausgehmöglichkeiten

Stockholm ist eine sehr große Stadt mit vielen Freizeitmöglichkeiten. An der Universität gibt es viele Sportangebote, die zwar nicht kostenlos sind, aber meistens günstiger als in der Stadt. Feiern gehen kann man fast überall in der Stadt und es finden sich viele Angebote für jeden Geschmack. Der Stadtteil Södermalm ist hier sehr beliebt. Er besitzt viele Bars und ist sehr studentisch und alternativ geprägt. Daneben ist der Weg in die Natur nicht sehr weit. In einer halben Stunde kann man im Schärengarten oder am See Mälaren sein und die Natur genießen.

Sonstiges

Schweden ist bekanntermaßen sehr teuer. Deshalb bietet es sich z.B. an, auf Angebote in Supermärkten zu achten. Bei Reisen im Land lohnt es sich, früh zu buchen und Alternativen, wie z.B. Fernbusse, zu nutzen. Für Planungen ist resrobot.se eine sehr gute Adresse, da hier alle möglichen Verbindungen zum Ziel angegeben werden.

Fragebogen

Dauer des Praktikumaufenthaltes, Vorbereitung und Motivation

Auf welchem Weg haben Sie von dem ERASMUS-Programm erfahren?

Kommilitonen

Andere

-

Haben Sie bereits an einer anderen ERASMUS Maßnahme teilgenommen?

nein

Halten Sie die Dauer Ihres Praktikumsaufenthaltes für:

genau richtig

Aus welchen Gründen streben Sie einen Praktikumsaufenthalt im Ausland an?

Erwerb von Berufserfahrung, Erwerb neuer beruflicher Kompetenzen und Fähigkeiten, im Ausland leben, Sprachkenntnisse erweitern, Europäische Erfahrung, Unabhängigkeit/Selbständigkeit

Andere

-

Information und Unterstützung

Wie bzw. durch wen haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden?

eigene Suche

relevante Links

<http://www.organ.su.se/jeb/index.html>

andere Quellen

-

Falls Sie eine Mittlerorganisation genutzt haben, mussten Sie für die Vermittlung des Praktikums etwas bezahlen?

-

Wenn ja, wie viel (EUR)

-

Name der Mittlerorganisation

-

Land der Mittlerorganisation

-

Homepage der Mittlerorganisation

-

Fanden Sie es schwierig ein Gastunternehmen zu finden?

3

Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung durch Ihre/n ERASMUS-Anprechpartner/in an der Heimathochschule/Hochschulkonsortium ?

2

Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung durch Ihre/n Fachlicher/e Betreuer/in an der Heimathochschule ?

2

Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung von der Mittlerorganisation?

-

Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung von der Gasteinrichtung?

4

| | |
|---|---|
| Erhielten Sie während Ihres ERASMUS-Praktikums adäquate Unterstützung durch Ihre/n ERASMUS-Ansprechpartner/in an der Heimathochschule/Hochschulkonsortium ? | 3 |
| Erhielten Sie während Ihres ERASMUS-Praktikums adäquate Unterstützung durch Ihre/n Fachlicher/e Betreuer/in an der Heimathochschule ? | - |
| Erhielten Sie während Ihres ERASMUS-Praktikums adäquate Unterstützung von der Mittlerorganisation? | - |
| Erhielten Sie während Ihres ERASMUS-Praktikums adäquate Unterstützung von der Gasteinrichtung? | 5 |
| Was erhielten Sie bei Ihrer Ankunft im Gastunternehmen? | ein Einführungsgespräch,eine ausführliche Einarbeitung,eine Führung durch die Gasteinrichtung |
| Sonstiges | - |
| Inwieweit haben sich Ihre Erwartungen in Bezug auf das Praktikum erfüllt? | |
| Betreuung durch einen Mentor | 5 |
| Anspruchsvolle Aufgaben | 5 |
| Anwendung der theoretischen Kenntnisse in der Praxis | 5 |
| Kennenlernen des Arbeitsalltags | 5 |
| Selbständiges Arbeiten | 5 |
| Verbesserung von Softskills | 5 |
| Interkulturelle Erfahrungen | 5 |
| Persönliche Entwicklungsmöglichkeit | 4 |
| Sonstiges | - |
| Haben sich Ihre Erwartungen an das Gastunternehmen in Bezug auf das Praktikum insgesamt erfüllt? | 5 |
| Wie beurteilen Sie den Integrationsgrad in das Gastunternehmen? | 4 |
| Wie war Ihr Arbeitsplatz ausgestattet? | 4 |
| Unterbringung | |
| Art der Unterbringung im Gastland | Wohngemeinschaft |
| andere | - |
| Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? | Freunde/Familie |
| andere | - |
| War es schwierig eine Unterkunft zu finden? | 5 |

Anerkennung

| | |
|--|-------------------------|
| Wurde Ihnen vor Beginn Ihres Praktikums im Ausland die Vereinbarung zwischen Heimathochschule, Gastunternehmen und Studierendem ("training agreement") ausgehändigt? | Ja |
| Welches Förderjahr ist auf Ihrem training agreement angegeben? | 2012/2013 |
| Wird Ihr Auslandspraktikum anerkannt? | zum Teil |
| Wenn ja, welche Anerkennung erhalten Sie? | ECTS,Diploma Supplement |
| Welchen Nachweis über Ihr Praktikum erhielten Sie von der Gasteinrichtung? | Unternehmensbestätigung |

Sprachliche und interkulturelle Vorbereitung

| | |
|--|---|
| Arbeitssprache(n) im Gastunternehmen: | Englisch |
| Haben Sie an einem vorbereitenden Sprachkurs vor und/oder während des Aufenthaltes teilgenommen? | Ja |
| Wenn ja, wer hat den (die) Sprachkurs(e) organisiert? | Gastunternehmen |
| Andere | - |
| Gesamtdauer in Wochen | 10 |
| Stunden pro Woche | 3 |
| Wird die Teilnahme am Sprachkurs anerkannt? | Nein |
| Wie würden Sie Ihre Sprachkompetenz in der Sprache des Gastlandes einschätzen? - Vor dem ERASMUS-Aufenthalt | 2 |
| Wie würden Sie Ihre Sprachkompetenz in der Sprache des Gastlandes einschätzen? - Nach dem ERASMUS-Aufenthalt | 3 |
| Hatten Sprachbarrieren Auswirkungen auf das Praktikum? | Nein |
| Wenn ja, | andere |
| Andere | - |
| Haben Sie sich interkulturell vorbereitet? | Ja |
| Wenn ja, durch | Online-Training |
| Andere | - |
| Wenn ja, wie | freiwilliges interkulturelles Training an der Heimathochschule/Konsortium |
| Sonstiges | - |
| Welche Komponenten der http://eu-community.daad.de haben Sie zur Vorbereitung genutzt? | Erfahrungsberichte gelesen,E-Learning,Länderinformationen |

Kosten

| | |
|--|--|
| Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatlicher Durchschnitt in Euro) | 1000 |
| Erhaltenes ERASMUS Stipendium pro Monat in Euro | 350 |
| In welchem Umfang deckte das ERASMUS-Stipendium Ihre Kosten? | 2 |
| Wann haben Sie das ERASMUS-Stipendium erhalten? | vor dem Praktikum |
| Haben Sie ein Unternehmensgehalt erhalten? | Nein |
| Wenn ja, wie hoch war Ihr Gehalt? | - |
| Hat das Gastunternehmen Ihnen andere Arten der Vergütung (Sachleistungen) gewährt? | Nein |
| Andere | - |
| Hatten Sie andere Einkommensquellen? | andere |
| Andere | Familie und Bafög |
| Geschätzter Gesamtbetrag anderer Quellen pro Monat in Euro | 650 |
| Wie viel mehr haben Sie im Ausland ausgegeben verglichen mit dem, was Sie normalerweise im Heimatland ausgeben? | 400 |
| Ihre persönlichen Erfahrungen - Bewertung des ERASMUS-Praktikums | |
| Beurteilung des fachlichen Nutzen des Aufenthaltes. | 5 |
| Beurteilung des persönlichen Nutzens des Praktikums. | 5 |
| Traten während Ihres ERASMUS-Aufenthaltes irgendwelche ernsten Probleme auf? | Nein |
| Wenn ja, bitte angeben | - |
| Welche Aspekte Ihres Aufenthaltes gefielen Ihnen besonders/waren für Sie besonders wichtig? | Erwerb von Berufserfahrung, Erwerb neuer fachlicher Kompetenzen und Fähigkeiten, kulturelle, im Ausland leben, Sprachkenntnisse erweitern, europäische Erfahrung, Unabhängigkeit/Selbständigkeit |
| Andere | - |
| Haben Sie neue Techniken, Technologien und Methoden kennen gelernt? | Ja |
| Können Sie sich als Ergebnis Ihrer Erfahrungen mit Ihrem ERASMUS-Praktikum eher vorstellen, nach Ende Ihres Studiums in einem anderen Mitgliedsstaat der EU / EWR zu arbeiten? | Ja |
| Glauben Sie, dass der Aufenthalt Ihnen in Ihrer beruflichen Karriere helfen wird? | 4 |
| Glauben Sie, dass Ihr ERASMUS-Praktikum Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen wird? | 4 |
| Allgemeine Bewertung (Zufriedenheit) des ERASMUS-Aufenthaltes. | 5 |

Sind Sie bereit, Outgoing und Incoming Studierenden bei Fragen zu ERASMUS weiterzuhelfen?

Ja

Welche Empfehlung und Ideen möchten Sie anderen Studierenden weitergeben (z.B. Bewerbungsverfahren, allgemeine Informationen)?

Ich empfehle, den Auslandsaufenthalt auch stark dazu zu nutzen, das Land und die Menschen kennenzulernen und zu bereisen. Hierzu muss man oft auf die Menschen zugehen. Am Anfang ist das vielleicht schwierig aber mit der Zeit wird es immer einfacher.

Wie kann Ihrer Meinung nach das ERASMUS-Praktika Programm verbessert werden?

Die Abgabefristen für die letzten Dokumente sind sehr kurz. Dadurch, dass ich meinen Bericht erst nach dem Praktikum verfassen konnte, und durch Krankheitsfälle und Urlaub der beteiligten Personen war die Frist von vier Wochen viel zu kurz.

Der DAAD versichert, keine Daten ohne mein Einverständnis an Dritte weiterzugeben. Ich bin damit einverstanden, dass der DAAD meine persönlichen Daten speichert.

Ja.

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Erfahrungsberichtes auf der Seite <http://eu-community.daad.de> einverstanden.

Ja.

Meine E-Mail-Adresse soll im Erfahrungsbericht bei der Veröffentlichung angezeigt werden.

Nein.

Datum, Unterschrift: _____,

