

LUMC in den Niederlanden weitergewiesen. Ich wusste, dass die Forschung in den Niederlanden sehr gut ist und mein Betreuer versicherte mir, dass ich nur Englisch sprechen können muss. Nachdem ich mich über die Forschungsthematik dieser Abteilung informiert hatte und ich überzeugt davon war, dass ich dort gerne ein Praktikum machen möchte, habe ich dem Leiter der Abteilung meine Bewerbung per E-Mail zukommen lassen. Ziemlich bald habe ich eine Antwort mit einer Zusage bekommen. Dann wurden nur noch formale Sachen, wie Zeitraum und dass keine Praktikumsvergütung möglich ist, geklärt. Ich habe mich dann bei der Abteilung Internationales ? Outgoing an meiner Universität über mögliche Stipendien beraten lassen und habe mich letztendlich für das ERAMSMUS-Stipendium für Auslandspraktika beworben.

Unterkunft: Eine Unterkunft durch die LUMC war nicht möglich und der Abteilungsleiter konnte mir auch nur bedingt helfen. Ich habe mich dann per Internet auf die Suche nach einem Studentenzimmer gemacht. Da der Vermittler meines Praktikums längere Zeit in Leiden gewohnt hatte, wusste ich dass die Zimmersuche aufgrund der viele Studenten in Leiden nicht einfach wird. Deshalb habe ich mich schon früh auf die Suche gemacht (ca. ein halbes Jahr im Voraus). Es gibt zahlreiche ?WG oder Zimmer gesucht?-Seiten. Größtenteils sind diese alle auf Niederländisch, was die Suche aufgrund meines geringen Wortschatzes erschwert hat. Außerdem ist es erforderlich, wenn man Zimmeranbieter über diese Seiten kontaktieren möchte, eine Gebühr zu bezahlen. Für diese Gebühr kann man dann für einen bestimmten Zeitraum Anbieter kontaktieren. Ich registrierte mich auf <http://www.kamertje.nl/> und schrieb sämtliche Anbieter an, die ein möbliertes Zimmer zur Verfügung stellten. Für viele kam ich aufgrund des kurzen Zeitraumes (4 Monate) nicht in Frage, aber einige meldeten sich. Über Skype wurde mir dann das Zimmer gezeigt und Fragen beantwortet. Ich habe ein Zimmer in Voorschoten, einem Voort von Leiden, bekommen. Die Lage des Zimmers war ideal, denn mit dem Fahrrad brauchte ich nur 10 Minuten in die Innenstadt und 15 Minuten bis zur LUMC. Außerdem ist direkt um die Ecke ein großer Supermarkt und eine Bushaltstelle.

Praktikum: Das Leiden University Medical Center ist ein großes Uniklinikum mit über 7000 Mitarbeitern. Es beherbergt viele verschiedene Forschungsabteilungen, die eng mit Ärzten zusammenarbeiten, um das Wohl der Patienten zu verbessern. Die Forschung der LUMC ist sehr eng mit den klinischen Behandlungsaktivitäten verknüpft. In der Abteilung Nephrologie, in der ich mein Praktikum absolvierte, wurde an der Abstoßung von Transplantationsorganen, insbesondere der Niere und des Pankreas, an der Autoimmunkrankheit Diabetes 1, sowie an vaskulären biologischen Prozessen während chronischen Nierenerkrankungen geforscht. Ich habe ein eigenes Forschungsprojekt bearbeitet. Dieses war an die Forschung meiner Betreuerin angepasst. Das Projekt habe ich selbstständig bearbeitet. Meine Betreuerin hat mich in die verschiedenen Methoden eingearbeitet und stand dann für Fragen zur Verfügung. In Meetings haben wir über Ergebnisse und über die weitere Vorgehensweise gesprochen. Grundsätzlich konnte ich aber immer auf Sie Zukommen, wenn Fragen aufgetreten sind. Meine Aufgaben waren z.B. bestimmte Immunzellen aus Blut zu isolieren, sie mit renalen Zellen zu kultivieren und mit pathogen-Bestandteilen stimulieren, den Phänotyp der Zellen per Flow Cytometry zu bestimmen, sezernierte Proteingehalte per ELISA und mRNA-Mengen per RT-PCR zu bestimmen und Immunofluoreszierende Gewebefärbungen zu machen. Niederländer sind sehr offen, zuvorkommend und freundlich, deshalb wurde ich sehr gut integriert. Die Zeit verbrachte ich jedoch meistens mit den ausländischen PhDs, die mich sowohl auf der Arbeit überall mitnahmen, als auch nach der Arbeit. Durch den Labday und das Labweekend lernte ich viele andere Leute kennen und hatte das Gefühl Teil der Gruppe zu

sein.

Alltag und Freizeit: Von Montag bis Freitag war ich ganztags im Praktikum. Nach der Arbeit gingen wir öfters in einer größeren Gruppe noch was trinken, was in Leiden oder in der ganzen Niederlande (?) sehr populär ist, sodass von Mittwoch bis Freitag die Bars komplett mit ?After work?-Leuten gefüllt sind. Oder ich traf mich mit einer Studentin, die ebenfalls zu der Zeit in der gleichen Abteilung ein Praktikum machte und wir gingen lecker im Pfannkuchenhaus essen oder gingen für einen Drink oder Cocktail aus. Unter der Woche kann man toll in Leiden ausgehen. Leiden besitzt viele Grachten, an denen man abends bei guten Wetter mit wunderschönen Blick den Tag ausklingen lassen kann. Am Wochenende nutzte ich die freie Zeit und erkundigte alleine, mit Besuch oder Arbeitskollegen umliegende Städte, wie Amsterdam, Utrecht oder Haarlem. Wenn das Wetter gut war, verbrachte ich jedoch die meiste Zeit am Strand, der nur 10 km entfernt und so bequem mit dem Fahrrad zu erreichen war. Was ich ebenfalls sehr genossen habe, war Samstag auf den Markt in Leiden zu gehen, der entlang einer Gracht verläuft. Dort habe ich dann Obst und Gemüse eingekauft, was sehr viel günstiger ist, als im Supermarkt. Außerdem gönnte ich mir einen riesigen Strauß Tulpen für mein Zimmer. Sehenswert ist auch der von allen Touristen beliebte Keukenhof. Es ist traumhaft dort den Tag zwischen all den Blumen zu verbringen.

Fazit: Ich bin sehr froh, dass ich den Schritt gewagt habe ein Auslandspraktikum zu machen. Die ersten zwei Wochen waren nicht leicht sich im Labor und auch in der neuen Stadt zu Recht zu finden, aber ich konnte relativ schnell die Zeit und neuen Erfahrungen im Ausland genießen. Meine Ängste, dass ich keine Leute kennen lerne, hatten sich schnell verflüchtigt. Trotzdem muss ich sagen, dass es wahrscheinlich einfacher ist, wenn man ein ERASMUS Auslandssemester macht, an dem auch noch andere ausländische Studierende teilnehmen. Ich habe mich an meinem Praktikumsplatz, aufgrund der tollen Arbeitsgruppe und in Leiden schnell sehr wohl gefühlt. Mein Projekt war sehr interessant und lief gut. Am liebsten würde ich noch weiter daran forschen, denn jetzt bin ich an einem Punkt, an dem ich tiefer in die Thematik einsteigen könnte. Während des Praktikums habe ich sehr viel unterschiedliche Methoden und Techniken erlernen können und mein fachliches Wissen im Bereich der Immunologie erweitert. Besonderer Dank gilt meiner Betreuerin, die mir viel Raum zum eigenständigen Arbeiten ließ, gleichzeitig jedoch eine tolle Betreuung geleistet hat.

Bilder/Fotos keine Bilder/Fotos

Tipps für Praktikanten

Vorbereitung

- Durch ein früheres Praktikum habe den Kontakt zur LUMC vermittelt bekommen.
 Da
- Praktikumssuche ich auf meine Bewerbung direkt eine Zusage bekommen habe, habe ich nicht weiter nach anderen Stellen gesucht.
- Wohnungssuche Ich habe ein halbes Jahr im Voraus angefangen nach einem Zimmer im Studentenwohnheim oder in einer WG zu suchen. Über das Internet bin ich auf verschiedene ?Zimmer gesucht?-Seiten gestoßen. Letztendlich habe ich mich für die Seite www.kamertje.nl entschieden. Nach der Registrierung und einer Gebühr (ist üblich in den Niederlanden), konnte ich alle Anbieter, die mich interessiert haben kontaktieren. Es war nicht ganz einfach ein möbliertes Zimmer für einen relativ kurzen Zeitraum zu finden. Schließlich habe ich ein

	sehr schönes Zimmer, zwar nicht direkt in Leiden, aber mit dem Fahrrad nur 10 Minuten vom Zentrum entfernt, gefunden.
Versicherung	Über meine Praktikumsstelle war ich für den Zeitraum Unfall-, sowie Haftpflicht versichert. Außerdem bin ich selbst ebenfalls Kranken-, Unfall-, und Haftpflicht versichert.
Sonstiges	-
Formalitäten vor Ort	
	In meinem Mietvertrag war WLAN enthalten. Telefonanschluss habe ich in dem Haus
Telefon-/Internetanschluss	nicht mitgenutzt. Ich habe mir vor Ort eine Prepaidkarte für Gespräche und SMS innerhalb der Niederlande besorgt. Um günstiger nach Hause zu telefonieren habe ich bei meinem Anbieter einen Zusatztarif für das Ausland dazu gebucht.
Bank/Kontoeröffnung	Ich habe für meinen 4 monatigen Aufenthalt kein Konto eröffnet, da meine EC-Karte (Maestro) problemlos und ohne Zusatzgebühren bei Lastschrifttransaktionen funktionierte.
Sonstiges	-
Alltag / Freizeit	
Ausgelmöglichkeiten	In Leiden gibt es zahlreiche Bars, in denen abends immer was los ist. Es gibt auch einige kleinere ?Clubs?, in denen die Studenten ordentlich feiern. Mehr Möglichkeiten zum Ausgehen gibt es in Den Haag, Utrecht und Amsterdam. Von Leiden aus kann man die Städte problemlos in 15-30 Minuten erreichen. Das Tolle ist, dass die Züge die ganze Nacht fahren.
Sonstiges	-

Fragebogen

Dauer des Praktikumaufenthaltes, Vorbereitung und Motivation

Auf welchem Weg haben Sie von dem ERASMUS-Programm erfahren?	Informationsveranstaltung an der Hochschule
Andere	-
Haben Sie bereits an einer anderen ERASMUS Maßnahme teilgenommen?	nein
Halten Sie die Dauer Ihres Praktikumsaufenthaltes für:	zu kurz
Aus welchen Gründen strebten Sie einen Praktikumsaufenthalt im Ausland an?	Erwerb von Berufserfahrung, Erwerb neuer beruflicher Kompetenzen und Fähigkeiten, Sprachkenntnisse erweitern, Freunde im Ausland, berufliche Pläne/Steigerung der späteren Wettbewerbsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt, Unabhängigkeit/Selbständigkeit
Andere	-

Information und Unterstützung

Wie bzw. durch wen haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden?	eigene Suche
relevante Links	-
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?	2
Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung durch Ihre/n ERASMUS-Ansprechpartner/in an der Heimathochschule/Hochschulkonsortium ?	5
Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung durch Ihre/n Fachlicher/e Betreuer/in an der Heimathochschule ?	1
Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung von der Mittlerorganisation?	-
Erhielten Sie vor Ihrem ERASMUS-Praktikum adäquate Unterstützung von der Gasteinrichtung?	2
Erhielten Sie während Ihres ERASMUS-Praktikums adäquate Unterstützung durch Ihre/n ERASMUS-Ansprechpartner/in an der Heimathochschule/Hochschulkonsortium ?	1
Erhielten Sie während Ihres ERASMUS-Praktikums adäquate Unterstützung durch Ihre/n Fachlicher/e Betreuer/in an der Heimathochschule ?	1
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?	eine besondere Begrüßung,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	5
Sonstiges	-

Haben sich Ihre Erwartungen an das Gastunternehmen in Bezug auf das Praktikum insgesamt erfüllt?	5
Wie beurteilen Sie den Integrationsgrad in das Gastunternehmen?	5
Wie war Ihr Arbeitsplatz ausgestattet?	4
Unterbringung	
Art der Unterbringung im Gastland	Wohngemeinschaft
andere	-
Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden?	Internet
andere	-
War es schwierig eine Unterkunft zu finden?	3
Anerkennung	
Wurde Ihnen vor Beginn Ihres Praktikums im Ausland die Vereinbarung zwischen Heimathochschule, Gastunternehmen und Studierenden ("training agreement") ausgehändigt?	Ja
Welches Förderjahr ist auf Ihrem training agreement angegeben?	2013
Wird Ihr Auslandspraktikum anerkannt?	Ja
Wenn ja, welche Anerkennung erhalten Sie?	Diploma Supplement
Welchen Nachweis über Ihr Praktikum erhielten Sie von der Gasteinrichtung?	Qualifiziertes Praktikumszeugnis
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?	Heimathochschule, andere
Andere	Niederländisch an der Volkshochschule
Gesamtdauer in Wochen	10
Stunden pro Woche	2
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	-
Haben Sie sich interkulturell vorbereitet?	Ja
Wenn ja, durch	Online-Training
Andere	-

Wenn ja, wie	Training anderer Anbieter
Sonstiges	-
Welche Komponenten der http://eu-community.daad.de haben Sie zur Vorbereitung genutzt?	Erfahrungsberichte gelesen,E-Learning,Länderinformationen,Wege ins Ausland
Kosten	
Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatlicher Durchschnitt in Euro)	800 Euro
Erhaltenes ERASMUS Stipendium pro Monat in Euro	350 Euro
In welchem Umfang deckte das ERASMUS-Stipendium Ihre Kosten?	3
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?	eigene Ersparnisse
Andere	-
Geschätzter Gesamtbetrag anderer Quellen pro Monat in Euro	-
Wie viel mehr haben Sie im Ausland ausgegeben verglichen mit dem, was Sie normalerweise im Heimatland ausgeben?	500
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 ernststen 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,im Ausland leben,Sprachkenntnisse erweitern,Freunde im Ausland,berufliche Pläne/Steigerung der späteren Wettbewerbsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt,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)?
- Wie kann Ihrer Meinung nach das ERASMUS-Praktika Programm verbessert werden? -
- 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: _____, _____
