

**Praktikumsbericht [C1] von: TW  
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2016 / 2017**

Stand: November 2015

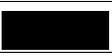
Bitte füllen Sie das Formular am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: [eu-servicepoint@international.uni-mainz.de](mailto:eu-servicepoint@international.uni-mainz.de).

Ihre Angaben sollen anderen Studierenden bei der Praktikumsuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!

**ALLGEMEIN**

Zielland:	<b>Norwegen</b>
Studienfach:	<b>Pharmazie</b>
Heimathochschule:	<b>Johannes Gutenberg Universität Mainz</b>
Berufsfeld des Praktikums:	<b>Wissenschaftlicher Mitarbeiter</b>
Arbeitssprache:	<b>Englisch</b>
Zeitpunkt des Praktikums:	von 08.09.2016 bis 08/11/2016 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

**PRAKTIKUMSSTELLE**

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Universitetet i Bergen (Universität Bergen) – Institut für Biomedizin
Straße/Postfach:	Jonas Lies vei 91, Postboks 7804
Postleitzahl und Ort:	5009 Bergen
Land:	Norwegen
	
Homepage:	<a href="http://www.uib.no/biomedisin">http://www.uib.no/biomedisin</a>
E-Mail:	post@biomed.uib.no

**VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das Auslandspraktikum**

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie die Suche und Vorbereitung abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Praktikumssuche:	<p>Im Rahmen meines Promotionsstudiums am Institut für Pharmazie der JGU Mainz wurde ich seit dem Frühjahr 2013 von Juniorprofessorin Prof. Dr. Ruth Brenk betreut.</p> <p>Seit dem Sommer 2015 arbeitet Frau Brenk in Bergen, Norwegen, und es besteht nun auch generell die Möglichkeit für Studierende der Pharmazie dort z.B. ein Wahlpflichtpraktikum zu absolvieren. Da ich aufgrund meines Projektes während der Promotion einen Teil meiner</p>
------------------	---

	<p>experimentellen Methoden mit der dortigen Ausstattung durchführen wollte und es natürlich von Vorteil ist, in direktem Kontakt mit der betreuenden Person zu stehen, war die Praktikumssuche in diesem Fall keine wirkliche Suche und es stand von vorne herein fest, dass ich am Institut für Biomedizin der UiB arbeiten möchte.</p>
<p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p>	<p>Seit Oktober 2015 war ich bereits zweimal für Forschungsaufenthalte von bis zu 3 Monaten in Norwegen. Damit mir der Einstieg erleichtert wurde, hatte ich für 1 Jahr den Status eines Gaststudenten, den man für maximal diesen Zeitraum haben darf.</p> <p>Während meines jetzigen Aufenthalts vom 08.09.2016 bis zum 08.11.2016 wäre dieser Status abgelaufen. Meine Vorgesetzte, Frau Brenk, machte mich darauf aufmerksam, dass ich auch als Promotionsstudent das Recht besitze, mich dem Erasmus-Programm anzuschließen.</p> <p>Für die Bewerbung habe ich initiativ das Auslandsbüro, welches für den Fachbereich 09 zuständig ist, angeschrieben. Dort wurde ich darauf hingewiesen, dass meine Anfrage 2 Wochen vor dem angestrebten Praktikumsbeginn zu knapp komme, ich aber direkt beim eu-servicepoint nachfragen könne, ob noch Möglichkeiten über das Erasmus+ -Programm bestehen. Da dies der Fall war, habe ich dann bis zum Abreisetag alle erforderlichen Unterlagen eingereicht.</p>
<p>Wohnungssuche:</p>	<p>Für Einzelpersonen kann es in Bergen durchaus sehr schwierig sein, bezahlbaren Wohnraum zu finden, der auch noch in der Nähe zum Arbeitsplatz liegt.</p> <p>Die zuständigen Fachkoordinatoren am Institut für Biomedizin in Bergen können gute Hilfestellung bei der Wohnungssuche leisten. Für Erasmus-Studenten ist immer auch ein gewisses Kontingent an Wohnheimplätzen im Studentenwohnheim Fantoft reserviert und das kann sehr leicht in die Wege geleitet werden. Dies ist ein sehr großes Wohnheim und mit einem Tram-Anschluss versehen, sodass man in 15 Minuten im Stadtzentrum oder aber auch nach Umstieg auf einen Bus am Institut ist.</p> <p>Ich wurde aber auch auf ein weiteres Wohnheim hingewiesen, welches von einer Stiftung und nicht vom Studierendenwerk betrieben wird. Das Haukelandsbakken studenthjem liegt nur 5 Gehminuten vom Institut für Biomedizin entfernt und ist bedeutend kleiner und ruhiger als Fantoft und daher sehr zu empfehlen.</p>
<p>Versicherung:</p>	<p>Um neben der Krankenversicherung, die europaweit gegolten hätte, auch eine Unfall- und Haftpflichtversicherung für meinen Aufenthalt zu haben, habe ich mich für das Angebot des DAAD bei einer Prämie von 64 Euro pro Monat entschieden.</p>
<p>Telefon-/Internetanschluss im Zielland:</p>	<p>Im Studentenwohnheim Haukelandsbakken hat jedes Zimmer seinen eigenen WLAN-Router und das Passwort dazu bekommt man von dem Internet-Provider, nachdem man seine Zimmernummer genannt hat.</p>

	<p>Am Arbeitsplatz selbst konnte man zwei WLAN-Netzwerke nutzen: UiB-Guest und eduroam. Es sollte für Studierende der Universität Mainz also kein Problem sein, das Internet zu nutzen dort.</p> <p>Um einen gesonderten Telefonanschluss habe ich mich nicht gekümmert, da bei meinem Handy-Vertrag keine zusätzlichen Roaming-Gebühren im europäischen Ausland anfallen.</p>
Bank/ Kontoeröffnung:	<p>Ich habe in meiner Zeit in Norwegen kein Bankkonto eröffnet und mein deutsches Konto verwendet. Wenn man Gebühren vermeiden möchte und ein norwegisches Bankkonto eröffnen will, muss man zunächst eine norwegische ID (D-Nummer) beantragen, wozu man einen Reisepass oder Personalausweis in Verbindung mit einer Geburtsurkunde dazu benötigt.</p>
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	<p>Um ein Zimmer im Haukelandsbakken studenthjem anmieten zu können, sollte man seinen Antrag über folgende Adresse stellen und sich dort im Portal anmelden. <a href="https://www.boligtorget.no/portal">https://www.boligtorget.no/portal</a>.</p> <p>Eine weitere hilfreiche Adresse, die man für private Wohnungssuche nutzen kann, und bei der auch verschiedene andere Dinge annonciert werden, wäre folgende: <a href="https://m.finn.no/">https://m.finn.no/</a>.</p>

## **INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE**

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie das Praktikum abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Art des Praktikums:	<p>Es handelte sich um ein Praktikum, welches sich direkt mit meinem Forschungsprojekt im Zusammenhang mit meinem Promotionsstudium beschäftigte. Aufgrund des Wechsels meiner Vorgesetzten Frau Brenk nach Bergen während meiner Promotionszeit wurden die Ausstattung und der Bedarf an Laborchemikalien etc. dem Stand aus Mainz angepasst, sodass an beiden Orten an dem Projekt weitergearbeitet werden konnte.</p> <p>Das Praktikum war darauf ausgelegt, dass der experimentelle Teil der Forschung abgeschlossen werden sollte. Einige der eingeforderten Versuche konnten aufgrund der unterschiedlichen Standortbedingungen nur in Bergen erledigt werden.</p>
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	<p>Zu meinen Aufgaben zählte die Entwicklung neuer Methoden, um Interaktionen zwischen kleinen arzneistoffähnlichen Molekülen und Makromolekülen zu identifizieren. Im Verlaufe des Forschungsprojektes wurden schon einige Mal neue Methoden entwickelt, bei denen die Versuchsbedingungen und Kontrollversuche herausgefunden werden mussten, indem z.B. via Literaturrecherche nach ähnlichen Herangehensweisen gesucht</p>

	<p>wurde. Dieses selbstständige Arbeiten wurde dadurch weiter gefördert.</p> <p>Es handelte sich bereits um einen fortgeschrittenen Zeitraum meines Projektes und von daher kann ich nicht beschreiben, dass ich damit überfordert gewesen wäre. Mit der Unterstützung einer erfahrenen technischen Angestellten konnten sogar einige Teilaufgaben sinnvoll verteilt werden.</p>
<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Jede Woche war ein Einzelgespräch vorgesehen mit meiner Vorgesetzten, in welchem der Fortschritt der abgelaufenen Woche besprochen wurde und die Ziele für die jeweils kommende Woche gesetzt wurden. Dieses Gespräch war je nach Problemstellung unterschiedlich lange, da sehr gut auf die Probleme eingegangen und Hilfestellung gegeben wurde.</p> <p>Aber auch wenn es kurzfristig zwischendurch Fragen gab, ist immer die Möglichkeit da gewesen, Diskussionen anzuregen. Mit der Betreuung wird man nicht alleine gelassen.</p> <p>Zum Ende der Praktikumszeit gab es auch ein Abschlussgespräch, in dem evaluiert wurde, was sich in den vergangenen Wochen für Ergebnisse zusammentragen ließen und wie der Ausblick in Bezug auf diese Methoden sein könnte.</p>
<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>In meinem Büro saß ich zusammen mit zwei weiteren Kollegen, zu denen ich sehr guten Kontakt pflegen konnte. Vor allem die Diskussionen auf wissenschaftlicher Basis konnten durchaus hilfreich sein, um eventuell neue Ideen zu bekommen.</p> <p>Vorteilhaft ist auch, dass es gängig ist zu den Mittagspausen sein selbst mitgebrachtes Lunch-Paket zusammen mit den anderen Mitarbeitern auf dem Flur – also auch aus unterschiedlichen Arbeitsgruppen zu verzehren und so etwas über den eigenen Horizont hinauszuschauen. Gemeinsames Curling und auch Ausgehen in Bars war zwischendurch auch ein um das andere Mal vorgesehen. Jedoch habe ich auch in meiner Arbeitsgruppe auch einen Kollegen aus Deutschland gehabt, weswegen verständlicherweise das der engste Kontakt war.</p>
<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Vor Antritt des Praktikums war ich bereits der Meinung, dass meine Englischkenntnisse ausreichen, um Konversationen führen zu können. Im Alltag in Deutschland lese ich zwar die meisten Texte auf Englisch, aber es fehlt etwas die Praxis, auch Englisch sprechen zu müssen.</p> <p>In Norwegen ist wie in den meisten skandinavischen</p>

	<p>Ländern das Niveau sehr hoch, was die Anwendung der englischen Sprache betrifft. Das Vokabular empfand ich bei meinen Gesprächspartnern z.B. entsprechend höher. Mit der Zeit habe ich auch gemerkt, wie ich dadurch dazulernen und mich sicherer in Unterhaltungen fühlte.</p> <p>Auch wenn in meinem Fall der Sprachtest der OLS-Plattform keine anderen Ergebnisse vermittelte, habe ich subjektiv einen Nutzen aus meinem Aufenthalt gezogen.</p>
<p>kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?</p>	<p>Im Großen und Ganzen hat mich der Aufenthalt sowohl auf persönlicher als auch beruflicher Ebene weitergebracht.</p> <p>Leider konnten im fachlichen Bereich nicht alle gesteckten Ziele erreicht werden. Es ist allerdings bei naturwissenschaftlichen Fragestellungen oftmals von vorne herein nicht vorherzusehen, ob die Hypothesen bestätigt werden können oder nicht. Bei Problemen im Versuchsablauf aber z.B. wird man dann aufgehalten vor der nächsten Aufgabe. Dennoch war der Aufenthalt von Nutzen, da einige der Methoden nur in Bergen mit der dort vorhandenen Ausrüstung ausgeführt werden konnten und sie auch neu waren für mich (und teilweise auch insgesamt sehr moderne Methoden).</p> <p>Mein privater Nutzen lag vor allen Dingen in der subjektiven Einschätzung, dass meine Englischkenntnisse zumindest in Konversationen sich stark verbesserten. Auch meine persönliche Fitness hat sich gesteigert aufgrund der anstrengenden Wanderungen rund um Bergen. Insgesamt leben die Norweger meiner Meinung nach ein sehr naturverbundenes und sportliches Leben.</p> <p>Besonders gut war vor allem, wie modern und gut ausgestattet das Institut für Biomedizin der Universität in Bergen war. Nicht so gut war hingegen, dass ich zu wenig von der Stadt und Umgebung kennengelernt habe, sondern stattdessen mein Alltag hauptsächlich zwischen Institut und Studentenwohnheim sich abspielte.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Dieses Praktikum war in meinem Fall zum Ende meiner Promotionszeit und daher war geplant, dass noch einige ausstehende Experimente ausgeführt werden und dabei zwei Monate reichen.</p> <p>Es ist natürlich dabei der Erfolg nicht im Voraus vollständig zu planen und von daher wäre ein etwas längerer Aufenthalt sinnvoll gewesen.</p> <p>Generell würde ich mindestens drei Monate Praktikumszeit empfehlen, um einen ausreichenden Eindruck über die Lebens- und Arbeitsweise in Norwegen zu erlangen.</p>

<p>Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatl. Durchschnitt in €) / Mehrkosten ggü. den Kosten in Deutschland:</p>	<p>Die monatlichen Kosten beliefen sich auf durchschnittlich rund 750 €. Da das Wohnheimzimmer mit etwas mehr als 300 €/Monate recht preiswert war, haben sich die deutlich höheren Kosten für Lebensmittel und sonstige Lebenshaltungskosten nahezu ausgeglichen, so dass kaum Mehrkosten entstanden sind.</p> <p>Auch das vornehmliche norwegische Freizeitprogramm ist eher preiswert, weil es sich in erster Linie mit Naturverbundenheit beschreiben lässt.</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<p>Eine wichtige Sache, an die man sich gewöhnen muss, wenn man von einer deutschen Universität kommt, ist tatsächlich die Tatsache, dass meistens das Mittagessen nicht aus dem Gang in eine Kantine besteht, sondern vielmehr aus dem Verzehr von mitgebrachten Sandwiches. Das ist am Anfang eine gewisse Umstellung, weil die Hauptmahlzeit am frühen Abend stattfindet.</p> <p>Weiterhin sollte man unbedingt vor Dienstantritt am Institut für Biomedizin den Versicherungsstatus schon vollständig geklärt haben, da man sonst auf keinen Fall seine Zugangsberechtigung für das Institut bekommt und aber eine Keycard für den Zutritt nötig ist. Dies wird sehr strikt gehandhabt.</p>
<p>Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Praktikum bei der Ausübung Ihres zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?</p>	<p>Mein erlernter Beruf ist Apotheker. Ich habe mich dazu entschlossen, dass ich nicht in einer öffentlichen Apotheke arbeiten möchte. Je nach den Möglichkeiten, die sich bieten, kommen daher vor allem die weitere Laufbahn im universitären Bereich oder die pharmazeutische Industrie infrage.</p> <p>In beiden Fällen ist ein Auslandsaufenthalt sicherlich hilfreich – auch bei der Bewerbung an sich. Man zeigt damit, dass man flexibel und anpassungsfähig ist. Denn in beiden Fällen ist es auch sehr wahrscheinlich, dass die Position, mit der man beginnt, nicht der letzte Job sein wird. Der Aufenthalt hat mir gezeigt, dass man sich sehr schnell eingewöhnen kann in eine neue Arbeitswelt im Ausland, auch wenn zugegebenermaßen der kulturelle Unterschied zwischen Deutschland und Norwegen nicht sehr groß ist.</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, einen Forschungsaufenthalt – auch und gerade in Form eines Wahlpflichtpraktikums – am Institut für Biomedizin an der Universität in Bergen zu haben.</p> <p>Die Arbeitsgruppe von Frau Brenk hat sich seit Sommer 2015 eingerichtet am dortigen Institut und von daher viele neue Ausstattung erhalten zum Start. Es besteht daher die Möglichkeiten mit den neuesten Methoden bei</p>

	<p>der Identifizierung neuer Arzneistoffe oder Arzneistofftargets zu arbeiten. Auch insgesamt ist das Institut sehr gut strukturiert und modern eingerichtet</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://selfservice.udi.no/">https://selfservice.udi.no/</a> Diese Adresse ist besonders dann wichtig, wenn man länger als drei Monate Aufenthalt in Norwegen plant oder man ein Bankkonto etc. eröffnen möchte, da man dafür eine norwegische ID benötigt.</li> <li>• <a href="http://www.utdanningibergeren.no/student-bergen/">http://www.utdanningibergeren.no/student-bergen/</a> Unter dieser Adresse kann man viele Ausflugs- und Freizeitmöglichkeiten bei einem Aufenthalt in Bergen kennenlernen und z.B. erfahren, wo es Studentenrabatt gibt.</li> <li>• <a href="https://www.bergenoghordalandturlag.no/">https://www.bergenoghordalandturlag.no/</a> Wer sehr an Wanderungen in Bergen und Umgebung interessiert ist, der kann hier die besten Empfehlungen für Touren bekommen.</li> </ul>

Sind Sie mit einer Veröffentlichung des Berichts auf der Website [www.eu-servicepoint.de](http://www.eu-servicepoint.de) einverstanden?

Ja

Nein