

**Praktikumsbericht [C1] von: V. H.(Initialen)
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.

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:	Norwegen
Studienfach:	Pharmazie
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Departement of Chemistry
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 15.08.2016 bis 14.10.2016 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Universitetet I Bergen
Straße/Postfach:	P.O.BOX 7800
Postleitzahl und Ort:	5020 Bergen
Land:	Norwegen
	
Homepage:	http://www.uib.no/en
E-Mail:	post@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:	Das absolvierte Praktikum musste im Rahmen meines Pharmaziestudiums als Wahlpflichtpraktikum durchgeführt werden. Über eine allgemeine Informationsveranstaltung, bei dem sich die verschiedenen Arbeitskreise vorgestellt hatten wurde uns auch von der Möglichkeit berichtet dieses Praktikum im Ausland zu absolvieren. Nachdem ich meine Professorin um ein persönliches Gespräch gebeten hatte um nähere Informationen darüber zu erfahren, wurden mir auch die möglichen Zielländer (darunter Norwegen) aufgezählt.
------------------	---

	<p>Desweiteren wurden mir die verschiedenen Bedingungen, die ich erfüllen musste, erklärt um überhaupt ins Ausland gehen zu dürfen. Zu diesen Bedingungen gehörte, dass man sich zur Zeit des Praktikums in Regelstudienzeit befindet, ein gutes Staatsexamen hat und die Klausuren erfolgreich besteht. Nachdem ich mich für Norwegen entschieden hatte fragte meine Professorin über ihren Kontakt in Norwegen ob noch ein Platz für mich zur Verfügung steht.</p>
<p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p>	<p>Bevor meine Professorin allerdings ihre Kontaktstelle fragte musste ich ihr ein Motivationsschreiben, eine Bewerbung und einen Lebenslauf schicken, sowohl in Deutsch als auch in Englisch. Diese Dokumente sowie meine Kontaktdaten (email-Adresse) wurden dann weitergeleitet. Anschließend bekam ich eine mail von Frau Prof. Brenk (der Kontakt aus Norwegen), die mir eine Stelle in Norwegen (Bergen) bei Prof. Haug (Departement of Chemistry; University of Bergen) vorschlug. Nachdem ich mich über den Arbeitskreis informiert hatte bat ich Frau Prof. Brenk meine Bewerbung und meine Kontaktdaten an diesen Professor weiterzuleiten. Nach ca. zwei Wochen bekam ich dann eine Nachricht von Professor Haug, dass er dazu bereit war mich für mein zweimonatiges Praktikum aufzunehmen.</p>
<p>Wohnungssuche:</p>	<p>Da drei weitere Kommilitoninnen aus meinem Studienfach ebenfalls ihr Praktikum in Bergen absolvierten suchten wir gemeinsam nach einer Wohnung. Als erstes überlegten wir ob wir in das Studentenwohnheim von Bergen ziehen können, da dies die günstigste Variante darstellte. Auf Nachfrage wurde uns allerdings gesagt, dass es für diesen kurzen Zeitraum (zwei Monate) und als Nichtstudenten der Universität Bergen nicht möglich ist, einen Platz in einem Studentenwohnheim zu bekommen (Information: https://www.boligtorget.no/sib/). Dann suchten wir über die Internetseite Airbnb (https://www.airbnb.de/) nach günstigen Angeboten für eine Wohnung. Über die Seite kann man direkt angeben wie viel Geld man für die Wohnung ausgeben möchte, wie viel Zimmer sie haben sollte und weitere wichtige Optionen (z.B. Internet, Waschmaschine, Küche usw.). Nachdem wir einige Vermieter angeschrieben hatten und auch bereits Zusagen für verschiedene Wohnungen bekamen, entschieden wir uns für eine Wohnung ein wenig außerhalb von der Innenstadt (Gravdalspollen 5, 5164 Laksevåg, Bergen). Die Wohnung besaß drei Zimmer sowie eine große Küche mit Spülmaschine und Küchenbedarf (Geschirr, Töpfe usw.) und ein großes Bad mit Waschmaschine und Trockner. Auch WLAN war im Preis mitinbegriffen. Von der Wohnung aus brauchte man ca. fünf Minuten bis zur Bushaltestelle. Die Busse zur Universität (Haltestelle: Møhlenpris) fahren alle viertel Stunde und man war in etwa zehn Minuten dort. Auch die Anbindung in das Zentrum (Haltestelle: Torget oder Festplassen) der Stadt war sehr gut. Insgesamt zahlte ich ca. 1500 Euro Miete für die zwei Monate.</p>
<p>Versicherung:</p>	<p>Für den Aufenthalt waren eine Haftpflichtversicherung als auch eine Auslandskrankenversicherung notwendig, beides war vorhanden..</p>

Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Ein Telefonanschluss hatten wir in Norwegen in unserer Wohnung nicht aber einen WLAN Anschluss, der im Preis der Wohnung mitinbegriffen war. Generell hatte man aber fast überall in Norwegen kostenloses WLAN, so auch an der Universität.
Bank/ Kontoeröffnung:	Nicht notwendig, in Norwegen kann man fast alles mit der MasterCard o.ä. bezahlen. Bargeld wurde nur wenig benötigt.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Eine hilfreiche Internetadresse ist https://www.skyss.no/en/ . Hier findet man die verschiedenen Buslinien und Straßenbahnen. Generell kann man sagen, dass man mit Bus und Bahn fast alles innerhalb und außerhalb Bergen erreichen kann.

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:	Bei diesem Praktikum handelte es sich um mein Wahlpflichtpraktikum, welches ich im Departement of Chemistry der Universität von Bergen absolvierte. Ziel des Praktikums war es ein eigenes kleines Forschungsprojekt zu behandeln.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	In meinem Projekt ging es um die Synthese von Naturstoffen und der Untersuchung dieser Mechanismen sowie die Aufreinigung dieser Stoffe mittels Säulenchromatographie und anschließender Strukturaufklärung mittels NMR-Spektroskopie und Massenspektrometrie. Dazu bekam ich die Masterarbeit eines vorherigen Studenten als Grundlage meiner Arbeit. Die Planung meiner Synthesen, sowie die anschließende Aufreinigung musste ich selbständig erarbeiten und durfte dann, nach Absprache mit meinem Supervisor, diese alleine im Labor durchführen. Allerdings konnte ich auch jederzeit wenn ich Fragen hatte oder Unklarheiten bestanden meinen Supervisor um Hilfe bitten. Besonders am Anfang des Praktikums hatte ich noch wenig Erfahrung im Labor und musste oft Fragen stellen, nach eins zwei Wochen allerdings konnte ich schon sehr viel alleine erledigen und weitgehend eigenständig arbeiten. Des Weiteren bekam ich auch ein Training zum Umgang mit den für mich wichtigen Geräten, wie dem NMR-Gerät, dem Massenspektrometer und der automatischen Säulen-Chromatographie. Letztendlich kann ich sagen, dass ich das was ich gelernt habe gut umsetzen konnte und ich mich zu keinem Zeitpunkt unter- oder überfordert fühlte, da ich jederzeit Fragen stellen konnte und sonst meine Aufgaben alleine erledigen durfte.

<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Die Betreuung dieses Praktikums übernahm mein Professor, der mich auch am ersten Tag in Empfang nahm. Dabei erklärte er mir die Aufgaben meines Praktikums und zeigte mir die Universität und meinen Aufenthaltsraum. Weiterhin stellte er mich allen Mitarbeitern seines Arbeitskreises vor und auch meinem Betreuer während des Praktikums Postdoc Sunil. Sunil zeigte mir das Labor und mit ihm sprach ich auch meine jeweiligen Reaktionen und weiteren Vorgänge durch. Aber auch die anderen Mitarbeiter im Labor sowie eine Masterstudentin konnte ich jederzeit um Rat fragen. Für alle Mitarbeiter des Arbeitskreises und auch für mich gab es ein wöchentliches Gruppenmeeting, in dem jeweils einer der Anwesenden (auch ich) ihr jeweiliges Projekt vorstellte. Dann wurde gemeinsam über die möglichen Probleme die man dabei aufgezeigt hatte diskutiert und nach einer Lösung gesucht. Am Ende des Meetings konnten auch noch generelle Probleme oder Anmerkungen besprochen werden. Aber auch außerhalb der Meetings konnte ich jederzeit bei Problemen jeglicher Art zu meinem Supervisor gehen und mit ihm darüber reden. Von ihm bekam ich auch immer eine Rückmeldung wie ich mich im Labor anstelle und ob ich Fortschritte mache. Am Ende des Praktikums gab es noch ein Abschlussgespräch mit meinem Professor in dem er mit mir das Praktikum besprach, fragte wie es mir gefallen hat und ob ich auch etwas gelernt habe. Mit der Betreuung während meinem Praktikum war ich sehr zufrieden.</p>
<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>Während meines Praktikums lernte ich als erstes die anderen Mitarbeiter im Labor kennen, die alle sehr hilfsbereit und nett waren. Ich konnte mich mit ihnen über meine Ziele und Probleme unterhalten oder zu ihnen kommen wenn ich Fragen hatte. Zum Abschluss meines Aufenthaltes gingen wir auch gemeinsam Essen und ich bekam ein Geschenk von ihnen überreicht. Des Weiteren lernte ich auch die Masterstudenten und Studentinnen die sich mit mir meinen Aufenthaltsraum teilen kennen. Mit ihnen ging ich gemeinsam zum Mittagessen und man konnte sich über die anstehenden Projekte austauschen. Generell hat man schnell viele Leute kennengelernt wenn man offen und freundlich war.</p>
<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Meine Englischkenntnisse konnte ich während meines Aufenthaltes in Norwegen deutlich verbessern. Fast alle Norweger, die ich kennengelernt habe sprachen sehr gut Englisch. Ich habe viele neue Wörter die ich vorher nicht kannte (vor allem Wörter im wissenschaftlichen Fachbereich und im Labor) gelernt. Leider konnte ich während meines Aufenthaltes aufgrund von Zeitmangel</p>

	kein Norwegisch lernen obwohl dies auch eine sehr interessante Sprache ist.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Im gesamten kann ich sagen, dass der Aufenthalt in Norwegen mir sehr viel Spaß gemacht hat, ich aber auch gleichzeitig sehr viel gelernt habe (sowohl über mein behandeltes Thema als auch über mich selbst). Ich hatte gehofft in die Vorgehensweise eines an wissenschaftlichen Projekten arbeitenden Teams im Ausland Einblicke zu erhalten um mir selbst darüber klar zu werden ob ich in Zukunft auch in diese Richtung gehen möchte. Durch dieses Praktikum wurde mir bewusst, dass mir wissenschaftliches und vor allem eigenständiges Arbeiten sehr viel Spaß macht und ich mir sehr gut vorstellen kann in meiner Zukunft auch in einem wissenschaftlichen Bereich zu arbeiten, gegebenenfalls auch im Ausland.
Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Die Dauer meines Praktikums von zwei Monaten empfinde ich als etwas zu kurz um wirklich ein richtiges kleines Forschungsprojekt durchzuführen. Auch hatte man das Gefühl das man sich grade erst so richtig in Norwegen eingelebt hat und dann musste man wieder gehen. Für dieses kleine Projekt für die Universität war die Dauer aber in Ordnung. Für andere Projekte denke ich wären drei – sechs Monate allerdings besser.
Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatl. Durchschnitt in €) / Mehrkosten ggü. den Kosten in Deutschland:	Meine Kosten beruhen auf ca.1500 € für die Wohnung in den gesamten zwei Monaten und ca 1600 € für Verpflegung und Freizeitaktivitäten.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Man sollte wissen, dass Norwegen doch ein sehr teures Land ist.
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?	Ich denke, dass mir dieses Praktikum bei der Ausübung meines zukünftigen Berufs (Pharmazie/Apothekerin) auf jeden Fall von Nutzen sein wird. Durch dieses Praktikum habe ich gelernt selbstständig und gewissenhaft zu arbeiten, über Probleme nachzudenken und Lösungsansätze zu finden. Des Weiteren weiß ich durch dieses Praktikum meine Fähigkeiten hinsichtlich des arbeiten im Labors einzuschätzen und weiß wie ich mich in bestimmten Situationen verhalten kann.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Meine Praktikumsstelle kann ich weiterempfehlen, da die Arbeit sehr vielseitig und abwechslungsreich war und auch die Mitarbeiter sehr nett und hilfsbereit waren. Man bekommt einen großen Einblick in die wissenschaftliche Arbeit von Chemikern und nimmt auch sehr viel für seinen späteren Lebensweg mit. Ich denke dass

	meine Arbeitsstelle bei einer guten Bewerbung bereit wäre wieder PraktikantInnen aufzunehmen.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	

Sind Sie mit einer Veröffentlichung des Berichts auf der Website www.eu-servicepoint.de einverstanden?
Ja Nein