

**Praktikumsbericht [C1] von: AS
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr**

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 Praktikumssuche 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:	Naturwissenschaft
Arbeitssprache:	Englisch und Deutsch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 09/08/2017 bis 08/10/2017 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	University of Bergen, Department of Biomedicine, Arbeitskreis von Prof. Dr. Ruth Brenk
Straße/Postfach:	Jonas Lies vei 91
Postleitzahl und Ort:	5009 Bergen
Land:	Norwegen
Homepage:	http://www.uib.no/en/rg/brenk
E-Mail:	

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:	Habe am schwarzen Brett gesehen, dass der Arbeitskreis von Prof. Dr. Tanja Schirmeister (lehrt Pharmazeutische Chemie am Institut für Pharmazie und Biochemie, JGU Mainz) mit dem Arbeitskreis von Prof. Dr. Ruth Brenk in Verbindung steht. Daraufhin habe ich eine Doktorandin von Frau Schirmeister angesprochen und gefragt, ob ein Praktikum im Arbeitskreis von Frau Brenk überhaupt möglich ist.
------------------	---

<p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p>	<p>Die Bewerbung verlief als Initiativbewerbung, d.h. ich habe mich oh-ne eine spezifische Stellenausschreibung beworben. Frau Schirmeister bat mich ihr ein paar Unterlagen (CV, Zeugnis des ersten Staatsexamens) zukommen zu lassen, welche sie direkt an Frau Brenk weiterleitete. Nach ein paar Tagen schrieb mich Frau Brenk dann direkt an und hat mich über meine Zusage informiert.</p> <p>Es gab kein Auswahlgespräch. Zu beachten ist jedoch, dass Frau Brenk Praktikanten nur ab 8 Wochen annimmt.</p>
<p>Wohnungssuche:</p>	<p>Die Wohnungssuche gestaltete sich als etwas problematischer. Zunächst suchte ich nach einer Unterkunft in einem Studentenwohnheim. Nahezu alle Studentenwohnheime werden von SiB (jetzt: Sammen) betrieben (https://www.sammen.no/en/bergen). Eine Ausnahme ist das Haukelandsbakken Studenthjem (https://www.boligtorget.no/haukelandsbakken). Im Herbstsemester war die Anfrage so groß, dass SiB nur Unterkünfte für Studenten anbot, die mindestens 6 Monate blieben. Da ich nur 2 Monate bleiben würde, musste ich mir woanders eine Unterkunft suchen. Vom Haukelandsbakken Studenthjem wurde mir gesagt, dass der Manager dieses Wohnheims erst recht kurzfristig Bescheid gibt. Deswegen habe ich mir letzten Endes eine Unterkunft über airbnb gebucht.</p> <p>Wenn man allerdings ein 6-monatiges Praktikum macht, dann wird einem eine Unterkunft in jedem Fall garantiert.</p> <p>Alternativ kann man auch auf finn.no oder hybel.no (Pendants zu wg-gesucht.de) nach Wohngemeinschaften Ausschau halten.</p>
<p>Versicherung:</p>	<p>Das Erasmus-Programm schreibt vor, dass man sowohl kranken-, unfall- als auch haftpflichtversichert sein muss. Das DAAD bietet ein passendes Versicherungspaket für diesen Fall an: https://www.daad.de/versicherung/allgemein/bedingungen/de/14380-daad-versicherung-zielland-ausland/</p>
<p>Telefon-/Internetanschluss im Zielland:</p>	<p>Aufgrund der Abschaffung der Roaming-Gebühren (seit Juli 2017) konnte ich in Norwegen ohne zusätzliche Roaming-Gebühren mobil surfen.</p> <p>Norwegen hat die Ländervorwahl +47.</p>
<p>Bank/ Kontoeröffnung:</p>	<p>In Norwegen kann man nahezu überall mit Kreditkarte zahlen. Das Beantragen einer Kreditkarte gestaltet sich jedoch als problematisch, wenn man noch kein eigenes Einkommen besitzt. Zu empfehlen ist deshalb – so auch in meinem Fall – eine Prepaid-Kreditkarte (Infos über die BasicCard der Volksbank: (https://www.vr.de/privatkunden/unsere-produkte/was-ist-eine-kreditkarte/basiccard.html)). Diese kann man einfach in der nächsten Filiale beantragen.</p> <p>Eine einfache EC-Karte wird in vielen Fällen nicht akzeptiert.</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:	Wahlpflichtpraktikum
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	<ul style="list-style-type: none"> - DNA – Miniprep zur Isolierung von Plasmiden - Transformation von Plasmiden in kompetente Bakterienzellen - Site-Directed Mutagenesis (PCR) - Crystallisation screenings - Aufreinigung von Proteinen mittels Affinitäts- und Größenausschlusschromatographie - Röntgenkristallographie - Pymol - Octet-Experimente - CD-Spektroskopie <p>Insgesamt war ich weder über- noch unterfordert. Viele Sachen kamen mir aus dem Studium schon bekannt vor.</p>
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	<p>Meine Begleitperson war ein Doktorand von Frau Brenk. Er arbeitete in Deutschland, aber wir standen mehrmals wöchentlich über Skype in Kontakt. Bei kleineren Fragen war er auch über WhatsApp erreichbar. Daneben hat mir vor Allem die technische Assistentin im Arbeitskreis von Frau Brenk, im Labor zur Seite gestanden. Jeder andere aus dem Arbeitskreis hat mir aber auch gerne weitergeholfen. Frau Brenk hat sich für meine Anliegen und Fragen immer sehr viel Zeit genommen und mir als Erasmus-Student sehr viele Freiheiten gegeben.</p> <p>Es gab keine festen Termine für Rücksprachen. Generell war das Arbeitsklima sehr entspannt.</p>
soziale Kontakte während des Praktikums:	<p>Soziale Kontakte konnte ich über einen Arbeitskollegen knüpfen, der in einem Studentenwohnheim wohnte. Kontakt zu anderen Erasmus-Studenten hatte ich nur wenig, da ich aufgrund der Arbeitszeiten oft nicht an entsprechenden Erasmus-Veranstaltungen teilnehmen konnte.</p>
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung,	Auf der Arbeit wurde hauptsächlich Englisch gespro-

<p>etc.):</p>	<p>chen. Mit Kenntnissen aus der Oberstufe (Sprachniveau B2) ist das aber wirklich kein Problem! Meine Sprachkenntnisse habe ich vor Allem im naturwissenschaftlichen Vokabular verbessern können. In der normalen Kommunikation habe ich womöglich keine großen Fortschritte gemacht.</p> <p>Mit Frau Brenk kann man auf Deutsch reden.</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>Der Aufenthalt wird mit aller Sicherheit sowohl zu meiner persönlichen, aber vor Allem meiner beruflichen Entfaltung beigetragen haben. Ich habe sehr viele neue Methoden kennengelernt und werde sie so schnell nicht mehr vergessen.</p> <p>Ich hatte keine großen Erwartungen. Meiner Meinung ist es am besten, wenn man sich nicht so viel Gedanken macht und einfach alles auf sich zukommen lässt. Angst vor dem Fehler, ist der Fehler selbst!</p> <p>Insgesamt hat sich der Aufenthalt mehr als gelohnt.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>8 Wochen bieten genügend Zeit, um sich einzuarbeiten und gegen Ende produktiv arbeiten zu können. 4 Wochen wären definitiv zu kurz gewesen. Dafür hätte sich der finanzielle Aufwand nicht gelohnt, man hätte kaum produktiv gearbeitet und man hätte sich kaum wirklich in die Stadt einleben können (plus man bekommt keine finanzielle Unterstützung von Erasmus).</p> <p>Gegen einen längeren Aufenthalt als 8 Wochen spricht natürlich nichts, sofern aus finanzieller Sicht keine Probleme bestehen.</p>
<p>Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatl. Durchschnitt in €) / Mehrkosten ggü. den Kosten in Deutschland:</p>	<p>Insgesamt knapp über 3500 Euro.</p> <p>Pauschal kann man sagen, dass die Preise in Norwegen etwa doppelt so hoch sind wie in Deutschland. Alkohol ist dabei nochmal um einiges teuer.</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Norwegen ist ein sehr teures Land! Man sollte sich vorher überlegen, ob es den finanziellen Aufwand wert ist. - Bergen ist keine Stadt der Diskotheken. Wer nur auf wöchentliches Besäufnis aus ist, der sollte sich eventuell eine andere Stadt aussuchen. - Bergen ist die regenreichste Stadt Europas.
<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>In jedem Fall hat mich das Praktikum beruflich weiterentwickelt, da ich eine berufliche Laufbahn in der pharmazeutischen Forschung/Industrie anpeile. Dort ist Englisch als Kommunikationssprache so gut wie gang und gäbe. Außerdem kommt ein Auslandspraktikum</p>

	sehr gut im Lebenslauf.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ich kann ein Praktikum im Arbeitskreis von Prof. Dr. Ruth Brenk sehr empfehlen! Die Leute sind hilfsbereit, die Labore sind modern, man hat sehr viel Platz und vor Allem hat man seine Ruhe. Außerdem ist Frau Brenk eine sehr angenehme Chefin! Sie nimmt regelmäßig Praktikanten in ihrem Arbeits- kreis auf und wird es auch zukünftig tun.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Alle hilfreichen Internetadressen wurden bereits er- wähnt.

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

Ja

Nein