



Praktikumsbericht [C1] von: VN(Initialen)
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2015 / 2016

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:	Spanien
Studienfach:	Psychologie
Heimathochschule:	Universität Koblenz-Landau
Berufsfeld des Praktikums:	Forschungspraktikum
Arbeitssprache:	Castellano (Spanisch)
Zeitpunkt des Praktikums:	von 01.02.2016 bis 30.04.2016 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Universidad Valencia, Departamento de Biopsicología
Straße/Postfach:	Blazco Ibañez 21
Postleitzahl und Ort:	46010 Valencia
Land:	España
Homepage:	www.uv.es

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:	Zu Beginn der Praktikumsuche hatte ich schon einige Monate in Spanien verbracht und Spanisch gelernt. Dennoch war für mich klar, dass ein klinisches Praktikum aufgrund der fehlenden sprachlichen Feinheiten nicht in Frage kommen würde. Da ich schon seit jeher grosses Interesse an der universitären Forschung habe war für mich die Entscheidung schnell gefallen, dass ich mich an der Uni selbst nach einer Stelle umschauchen möchte. Dabei ist es nicht schwer Dozenten zu finden die bereit sind einen Praktikanten aufzunehmen. Informationen und Kontakte zu bestimmten Arbeitsgruppen und For-
------------------	--

	<p>schungsschwerpunkten jedoch schon. Ich habe viel Zeit damit verbracht relativ erfolglos auf der Unihomepage (www.uv.es) Infos zu laufender Forschung und Ansprechpartnern zu finden. Auch die Suche nach veröffentlichten Artikeln in gängigen wissenschaftlichen Suchplattformen war generell eher erfolglos. Dies liegt zum einen daran, dass die wenigsten Arbeitsgruppen eine eigene Internetpräsenz haben, zum anderen, dass die Forschung in Spanien nur recht wenig gefördert wird. Am einfachsten ist es, wenn man schon Dozenten kennt oder interne Kontakte hat. Ich habe schliesslich die Homepage der Forschungsgruppe von Alicia Salvador (http://www.uv.es/labnsc) gefunden. Dort fand ich auch veröffentlichte Artikel und eine Kontaktadresse der Forschungsschwerpunkt klang für mich sehr interessant.</p>
Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	<p>Beworben habe ich mich per Email mit einem kurzen Anschreiben, in dem ich mich über die Möglichkeit ein Vollzeitpraktikum zu absolvieren erkundete und meinen Lebenslauf beifügte. Schon wenige Tage später erhielt ich eine Antwort mit einer Einladung zu einem persönlichen Gespräch bei Alicia Salvador. Dort sprachen wir über meine Vorstellungen und Interessen und sie sagte mir direkt zu, dass ich mein Praktikum bei Interesse hier absolvieren könnte.</p>
Wohnungssuche:	<p>Da ich schon im vorherigen Semester ein Auslandsemester an der Uni Valencia absolviert habe, hatte ich bereits eine Wohnung. Generell ist es in Valencia jedoch sehr einfach eine Wohnmöglichkeit zu finden. Rund um den Campus hängen immer diverse Wohnungsangebote aus. Es lohnt sich auch in die Seitenstrassen und an Laternen und Ampeln zu schauen. Ich habe meine Wohnung über eine Homepage für Kleinanzeigen gefunden (www.vibbo.com) aber auch über diverse Facebook Gruppen oder ähnliche Seiten im Internet wird man immer wieder fündig.</p>
Versicherung:	<p>Bezüglich Versicherung habe ich das Versicherungspaket vom DAAD in Anspruch genommen, welches sich spezifisch an Praktikanten im Ausland richtet. (https://www.daad.de/ausland/service/downloads/de/4431-versicherungen/) Ansprechpartnerin ist Frau Palm und der monatliche Beitrag beläuft sich auf ca. 30€ pro Monat.</p>
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	<p>Internet in Spanien ist verhältnismässig teuer. Wir zahlen monatlich 26€ und teilen diesen Beitrag zu dritt. Ansonsten habe ich über eduroam in uninähe auch ausserhalb meiner Wohnung Internetverbindung. Eine SIM habe ich mir bei Orange gekauft aber es gibt eine Vielzahl an Anbietern mit den unterschiedlichsten Konditionen. Ich habe einen Prepaid Vertrag und zahle monatlich 8,90€ für mein Internetpaket von 1MB welches mir persönlich ausreicht. Anrufe in Spanien kosten für mich 20ct/abgehenden Anruf.</p>
Bank/ Kontoeröffnung:	<p>Da ich von Seiten meiner Praktikumsstelle keinen Lohn erhalte war es für mich auch nicht notwendig ein spanisches Konto zu eröffnen. Mit meiner Kreditkarte aus Deutschland kann ich innerhalb Europas kostenlos Geld an allen Geldautomaten abheben und mit der EC-Karte ist das bargeldlose Zahlen ebenfalls kostenlos möglich.</p>
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	s.o.

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:	Wie schon oben erwähnt handelt es sich bei mir um ein Forschungspraktikum. Ich arbeite also in der Uni in einem kleinen Team von ca. 10-15 Personen, welches sich aus Doktoranden, Post-Docs und anderen Praktikanten zusammensetzt und unterstütze diese bei laufenden Studien.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Mein Aufgabenspektrum war sehr vielfältig und erstreckte sich von Dateneingabe und -analyse über die Durchführung von Experimenten bis hin zu Arbeiten im Labor. Mein Vorwissen konnte ich immer gut einbringen und mir wurde nie langweilig. Meine Kollegen waren sehr offen für meine Ideen und Anregungen und zeigten mir, dass sie mein Interesse gerne fördern wollen. Ich hatte dort aber auch die Möglichkeit in den spanischen Arbeitsalltag einzutauchen und abgesehen von den Psychologie bezogenen Kenntnissen viel über Kultur, Alltag und Lebensphilosophie in Spanien zu lernen.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Durch die geringe Grösse des Teams war die Koordination mit meinen Ansprechpartnern immer einfach. Ich wurde gut in meine Aufgaben eingearbeitet und konnte mich bei Unklarheiten jederzeit an die jeweiligen Verantwortlichen wenden. Einen festen Termin gab es allerdings nie.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Über einen Mangel an sozialen Kontakten während meines Aufenthaltes kann ich mich nicht beschweren. Obwohl ein wichtiger Faktor zum Aufbau eines sozialen Netzes natürlich die Sprache ist. Vor allem wenn man sich ausserhalb der ERASMUS-Welt bewegen möchte. Bei mir hat es ca. 4-5 Monate gedauert (1. Semester) bis ich sprachlich auf dem Level war mich auch in einer Gruppe von Spanien einigermaßen zu behaupten ;) . Hobbies und die Wahl der Mitbewohner haben bei mir jedoch auch eine grosse Rolle gespielt. Zusätzlich habe ich mich während des Praktikums sehr wohl mit meinen Kollegen gefühlt und durch den täglichen Kontakt fällt das schliessen von Freundschaften natürlich noch leichter (das war als „normaler Student“ schon schwieriger). Prinzipiell kann ich nur empfehlen immer wieder auf die Leute zuzugehen und die „deutsche“ Zurückhaltung ein wenig über Bord zu werfen.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Das Praktikum hat mir zur Verbesserung meiner Sprachkenntnisse wahnsinnig viel geholfen. Während man als Student im Auslandssemester doch immer wieder auf andere ERASMUS Studenten stösst und dabei die Kommunikation häufig auf Englisch oder sogar

	<p>Deutsch vonstattengeht war ich in den letzten drei Monaten quasi permanent von der spanischen Sprache (bzw. Valenciano) umgeben. Meine Sprachgeschwindigkeit und das Vokabular haben sich also enorm gesteigert, auch wenn ich mich für diese Zeit gegen einen Sprachkurs entschieden habe.</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 Auslandsaufenthalt in Spanien war für mich die beste Entscheidung die ich in meinem Studium hätte treffen können. Nicht nur aufgrund der neuen Perspektiven und Denkanstöße für mein Studium sondern auch bezogen auf das Eintauchen in eine andere Kultur die mich trotz der Nähe zu Deutschland immer wieder überraschte und mir zeigte, dass Lebensqualität auf sehr vielfältige Art und Weise definiert werden kann. Ich wurde immer wieder von der Herzlichkeit und Grosszügigkeit der Menschen überrascht. Hier habe ich lernen können, mich auch einfach mal treiben zu lassen und darauf zu vertrauen, dass die meisten Dinge sich auch ohne absolute Kontrolle meist von selbst lösen. Ein bisschen Chaos muss man dann eben mal aushalten können. ;)</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Mein Gesamtaufenthalt in Spanien belief sich auf 8 Monate. Kürzer hätte ich auf keinen Fall in Valencia bleiben wollen. Man benötigt einfach eine gewisse Zeit um in einem fremden Land mit weitgehend unbekannter Sprache anzukommen und ich konnte die zweite Hälfte meines Aufenthalts definitiv sehr viel mehr geniessen als die Erste. Aber das ist nur meine Erfahrung. Als optimale Dauer für ein Praktikum dieser Art würde ich 3-4 Monate empfehlen. Man hat genügend Zeit um sich einzuarbeiten und Verantwortung zu übernehmen ohne dass sich ein Gefühl von Monotonie oder Langeweile einstellt.</p>
<p>Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatl. Durchschnitt in €) / Mehrkosten ggü. den Kosten in Deutschland:</p>	<p>Die Miete in Valencia beläuft sich auf ca 180-250€ inkl. Nebenkosten (obwohl man auch bedeutend mehr zahlen kann...) zusätzlich hatte ich Fixkosten (Krankenversicherung im In- und Ausland, etc.) von ca. 110€. Dazu kommen die täglichen Ausgaben. Spanien ist grundsätzlich vor allem was Lebensmittel und Preise in Restaurants und Bars angeht etwas günstiger als in Deutschland. Allerdings muss man sagen, dass sich das Leben eben auch hauptsächlich in Bars abspielt und wo ich mich in der Heimat eher mal mit Freunden zuhause getroffen habe, zu Cafe, Abendessen oder Feierabendbier, geht man hier eben aus...Sparen konnte ich hier also nicht und durch den fehlenden Nebenjob musste ich schon regelmässig am Ende des Monats auf meine Ersparnisse zugreifen obwohl ich nicht auf grossem Fuss gelebt habe.</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<p>Meiner Meinung nach ist es wichtig sich im vorhinein Gedanken zu machen was man von dem Auslandsaufenthalt möchte. Will man sich im spanischen Alltag</p>

	<p>integrieren muss man schon aktiv vorgehen und auf die Menschen zugehen und vor allem fleissig Spanisch lernen. Es gibt zwar immer mehr Spanier die sich auch auf Englisch verständigen können, die wenigsten tun dies aber gerne. Hobbies und Sport sind ein perfektes Mittel um schnell Kontakte zu knüpfen und eine Wohngemeinschaft mit Spaniern hilft auch ungemein.</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>Für mich war es eine wichtige Erfahrung das universitäre Arbeiten auch im Ausland kennenzulernen. Auch wenn es viele Überschneidungen gibt laufen einige Dinge auch komplett anders. Abgesehen davon kann ich mir sehr gut vorstellen eine Zeit im Bereich Forschung zu arbeiten und mein Praktikum gab mir die Möglichkeit schon jetzt internationale Kontakte zu knüpfen.</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Ich fühlte mich hier sehr gut aufgehoben und betreut. Wenn man Eigeninitiative und Interesse zeigt wird man jederzeit unterstützt und eigenverantwortliches Arbeiten wird gefördert. Wenn man Interesse an Forschung im Bereich Biopsychologie und Stressreaktion hat ist diese Praktikumsstelle definitiv zu empfehlen.</p> <p>Die Arbeitseinheit sieht die internationale Zusammenarbeit als wichtige Bereicherung und ist deshalb auch jederzeit bereit Interessenten die Möglichkeit zu geben ein Praktikum dort zu absolvieren.</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p>	

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

Ja Nein