

**Praktikumsbericht [C1]**   
**ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2019 / 2020**

Stand: November 2017

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 Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!**

**ALLGEMEIN**

Zielland:	Finnland
Studienfach:	Chemie
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Forschung in der Theoretischen Chemie
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 09/09/2019 bis 20/12/2019 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

**PRAKTIKUMSSTELLE**

Name des aufnehmenden Unternehmens:	University of Helsinki – Department of Chemistry – Group of Prof. Dage Sundholm
Straße/Postfach:	A. I. Virtasen aukio 1
Postleitzahl und Ort:	FIN-00014 Helsinki
Land:	Finnland
Homepage:	<a href="https://www.helsinki.fi/en/faculty-of-science/faculty/chemistry">https://www.helsinki.fi/en/faculty-of-science/faculty/chemistry</a>
E-Mail:	sundholm@chem.helsinki.fi

**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:	Ich habe über Prof. Gauss an der Universität Mainz Kontakt zu der Gruppe von Prof. Sundholm erhalten. In der Arbeitsgruppe hing ein Flyer, der über die Möglichkeit eines Auslandspraktikums bei Prof. Sundholm informierte.
------------------	--

Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Ich hatte ein Gespräch mit Prof. Gauss bei dem ich mein Interesse für ein Auslandspraktikum bei Prof. Sundholm mitgeteilt habe. Daraufhin hat Prof. Gauss bei Prof. Sundholm angefragt, ob ein Aufenthalt in dem geplanten Zeitraum möglich wäre. Nachdem Prof. Gauss den Kontakt hergestellt hat, stand ich in direktem Kontakt mit Prof. Sundholm und konnte dann auch das Thema meiner Arbeit abklären.
Wohnungssuche:	Wenn möglich sollte man versuchen eine Studentenwohnung über HOAS oder Unihome zu erhalten. Ich war leider zu spät und hatte auch keinen direkten Anspruch auf eine Wohnung, da ich keine Vorlesungen an der Universität Helsinki belegt habe. Wohnungen auf dem freien Markt sind sehr teuer. Ich habe in einer Facebookgruppen ein kleines Studioapartment gefunden. Man sollte sich hier allerdings vor Betrügern in Acht nehmen.
Versicherung:	Ich war komplett über den DAAD krank-, unfall- und haftpflichtversichert, da man diese Versicherungen für das Erasmusstipendium nachweisen muss.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Internet war bei meiner Wohnung enthalten. Handyvertrag habe ich aus Deutschland weitergenutzt und keine Roaminggebühren bezahlt.
Bank/ Kontoeröffnung:	Ich habe alle Überweisungen von meinem deutschen Konto ausgeführt und für Bezahlungen in Finnland eine deutsche Kreditkarte ohne Auslandseinsatzentgelt verwendet. In Helsinki kann man überall mit Karte zahlen.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	Wohnungssuche: <a href="https://guide.student.helsinki.fi/en/article/housing">https://guide.student.helsinki.fi/en/article/housing</a> , <a href="https://en.unihome.fi/">https://en.unihome.fi/</a> , <a href="https://www.hoas.fi/en/">https://www.hoas.fi/en/</a> Facebookgruppen für Wohnungen: <a href="#">Vuokra-asunnot Helsinki</a> , <a href="#">Roommate and Flat Finder, Helsinki, Finland</a> , <a href="#">Yhteisöasuminen - kommuunit koolle</a> , <a href="#">Apartments for students in Helsinki Metropolitan area</a>

## **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:	Forschungspraktikum in einer Arbeitsgruppe
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Durchführung von quantenchemischen Rechnungen an unterschiedlichen Molekülen, Recherche zu den behan-

	<p>delten Systemen und Methoden, Schreiben von Veröffentlichungen, Erstellen eines wissenschaftlichen Posters und Teilnahme an einer Postersession</p>
<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Am ersten Tag fand ein Einführungsgespräch statt, um mich mit meiner ersten Aufgabe und meinem Arbeitsplatz vertraut zu machen. Wöchentlich fand Rücksprache zum Stand des Projektes statt. Nach zwei Monaten war das erste Projekt beendet und es fand ein weiteres Einführungsgespräch zum neuen Projekt statt. Am vorletzten Tag fand ein Abschlussgespräch mit Feedback statt. In beiden Projekten hatte ich einen Doktoranden bzw. einen Post-Doc als ersten Ansprechpartner.</p>
<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>Soziale Kontakte zu Gruppenmitgliedern wurden in monatlichen Gruppenmeetings und durch tägliches gemeinsames Mittagessen gefördert. Am Schluss hatte ich auch außerhalb des Praktikums Kontakt zu Leuten aus der Uni mit denen ich zum Sport und in die Sauna gegangen bin. Zum Ende meines Aufenthalts fand eine Weihnachtsfeier statt.</p>
<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Meine allgemeinen Sprachkenntnisse haben sich wahrscheinlich nicht verbessert, da mein Englisch bereits von vorherigen Auslandsaufenthalten gut war. Trotzdem habe ich meinen Wortschatz im Fachjargon erweitert und durch das Schreiben von zwei Veröffentlichungen viel Erfahrung mit der wissenschaftlichen Schreibweise gesammelt.</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 hat mir sehr gut gefallen und ich habe fachlich viel Wissen und Erfahrung gesammelt. Auch persönlich konnte ich mich weiterentwickeln.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Ich denke, dass eine Aufenthaltsdauer von 4-6 Monaten optimal ist, da man am Anfang etwas Zeit benötigt, um sich im neuen Umfeld einzuleben und sich zu orientieren. Vor allem wenn man langfristige soziale Kontakte knüpfen möchte, empfiehlt es sich länger zu bleiben.</p>
<p>Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in €; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:</p>	<p>1500€ (vor allem die Miete war im Vergleich sehr viel teurer) Mehrkosten gegenüber Deutschland: 500€</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/beachten?</p>	<p>Saunagänge sind vor allem im dunklen Winter sehr zu empfehlen und sind gut, um in Finnland Freunde zu finden.</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>Das Praktikum hat mich sehr gut auf meine Masterarbeit und eine mögliche Promotion in der theoretischen Chemie vorbereitet. Falls ich danach weiter in der Forschung arbeiten möchte, denke ich, dass mir dieser Einstieg von großem Nutzen sein wird.</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Ich kann die Stelle definitiv weiterempfehlen und denke, dass Prof. Sundholm weitere Studenten aufnehmen würde, wenn die Vermittlung über Prof. Gauss läuft.</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p>	<p>Allgemeine Informationen: <a href="https://guide.student.helsinki.fi/en/exchange-and-visiting-students">https://guide.student.helsinki.fi/en/exchange-and-visiting-students</a> Ich hatte Visiting Student Status an der University of Helsinki. Damit bekommt man auch Studentenrabatt in der Mensa (<a href="https://unicafe.fi/en">https://unicafe.fi/en</a>) und beim Sport (<a href="https://unisport.fi/en">https://unisport.fi/en</a>). Man muss nicht der Student Union beitreten, um diese Vorteile zu erhalten!</p>

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