

**Praktikumsbericht [C1] von:   
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:	<b>Dänemark</b>
Studienfach:	Biologie
Heimathochschule:	<b>TU Kaiserslautern</b>
Berufsfeld des Praktikums:	<b>Labor</b>
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 14.10.19 bis 13.12.19 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

**PRAKTIKUMSSTELLE**

Name des aufnehmenden Unternehmens:	University of Copenhagen (Novo Nordisk Foundation Center for Protein Research)
Straße/Postfach:	Blegdamsvej 3B
Postleitzahl und Ort:	2200 Kopenhagen
Land:	Dänemark
Homepage:	<a href="https://www.cpr.ku.dk/">https://www.cpr.ku.dk/</a>
E-Mail:	<a href="mailto:nanna.christoffersen@cpr.ku.dk">nanna.christoffersen@cpr.ku.dk</a>

**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 mein Interesse über ein Praktikum im Ausland gegenüber meiner Professorin an meiner Heimuniversität geäußert. Da ich im selben wissenschaftlichen Feld bleiben wollte, in dem ich auch im Nachhinein meine Masterarbeit schreiben wollte, hat sie mich auf die Arbeitsgruppe in Kopenhagen aufmerksam gemacht. Da sie den Gruppenleiter persönlich kennt, hat sie mir den Kontakt vermittelt.
------------------	--

<p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p>	<p>Eine offizielle Bewerbung (Lebenslauf, usw.) war nicht nötig, ich habe mit dem Gruppenleiter vor Ort E-Mails ausgetauscht und vorab auch im Videochat mit ihm und meiner dortigen Betreuerin unterhalten. Dadurch konnte man sich ein bisschen kennenlernen und über mein dortiges Projekt und organisatorisches unterhalten.</p>
<p>Wohnungssuche:</p>	<p>Die Wohnungssuche war sehr problematisch und langwierig. Mir wurde geraten frühestmöglich anzufangen, da der Wohnraum in Kopenhagen knapp ist und Unterkünfte sehr teuer im Vergleich zu anderen Ländern. Ein Unterkommen im Wohnheim ist erst ab einem Aufenthalt von drei Monaten möglich.</p> <p>Meine Kontaktpersonen vor Ort haben sich in ihrem persönlichen Umkreis umgehört, während ich über diverse Onlineportale gesucht habe. Viele Internetseiten verlangen für essentielle Funktionen kleine Geldbeträge und einige sind nur auf Dänisch verfügbar. Am besten kam ich auf Facebook voran, wo ich mich in unzählige Gruppen für die Wohnungsgesuche/-angebote eingetragen habe. Dort kamen sehr oft neue Angebote, die jedoch auch schnell vergeben wurden. Ein weiteres Problem ist der Betrug durch Fakeprofile o. Ä., sodass ich mir vorher Tipps zum Erkennen dieser „Abzocken“ herausgesucht habe.</p> <p>Letzten Endes habe ich meine Unterkunft zur Untermiete eine Woche vor meiner Abreise gefunden, da die Vermieterin mein Wohnungsgesuch in einer der Facebookgruppen entdeckt hat und mir ein Zimmer in Ihrer Wohnung angeboten hat. Ab da hat alles problemlos funktioniert, ich habe die Vermieterin und die Wohnung vorab per Videochat gesehen und den Vertrag erst vor Ort unterschrieben und dann auch erst die Miete gezahlt.</p>
<p>Versicherung:</p>	<p>Mir wurde von einer Kommilitonin, die bereits ein ERASMUS+ Praktikum absolviert hat, das Versicherungspaket von DAAD empfohlen. Das Abschließen ging zügig und problemlos und bei Fragen wurde mir schnell geholfen.</p>
<p>Telefon-/Internetanschluss im Zielland:</p>	<p>Dänemark hat ein gutes Mobilfunknetzwerk und meistens freie WLAN-Hotspots. Mit dem WLAN der Universität konnte ich mich mit meinem eduroam-Account verbinden. Ich hatte nirgends irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Telefonempfang oder Internetanschlüssen.</p>
<p>Bank/ Kontoeröffnung:</p>	<p>N/A</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:</p>	<p><a href="https://www.ku.dk/english/">https://www.ku.dk/english/</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.).

<p>Art des Praktikums:</p>	<p>Ich habe ein Praktikum im Labor der Einrichtung absolviert. Dazu gehörte natürlich auch Vorbereitungen/Auswertungen/... im Büro auszuführen. Zusätzlich konnte ich projektbezogen andere Einrichtungen der Universität für mein Projekt nutzen (hier: die Zentrale Einrichtung für Integrierte Mikroskopie).</p>
<p>Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.</p>	<p>Da sich mein Projekt thematisch an meine bisherige Arbeit in meiner Heimatuniversität anschloss, konnte ich mich zügig an das neue Umfeld gewöhnen und neue Informationen in mein bereits vorhandenes Wissen einfügen. Ich war somit nie überfordert. Dennoch habe ich sehr viel neues gelernt, wobei mir stets die Zeit gegeben wurde Informationen zu verarbeiten und detaillierte Aufzeichnungen zu machen, sodass mir das Wissen auch im Nachhinein erhalten bleibt. Das Gelernte werde ich nun anschließend in meinem Masterprojekt an meiner Heimatuniversität nutzen können.</p>
<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Ich habe eng mit meiner Betreuerin vor Ort zusammengearbeitet. Dies war insbesondere nötig wenn ich mit den teuren Instrumenten gearbeitet habe, die teilweise viel Erfahrung im Umgang benötigen (hier: High-End Mikroskope). Da meine Betreuerin auch im Büro im selben Raum mit mir und anderen Mitarbeitern saß, konnte ich jederzeit für Fragen auf sie zugehen. Zu Beginn wurde mir alles ausführlich erklärt, mir wurden viele Mitarbeiter vorgestellt und die Sicherheitsregeln im Labor erklärt. Grundsätzlich haben wir wöchentlich einen Plan mit Zielen/Aufgaben erstellt. Mit meiner Professorin an meiner Heimatuniversität haben wir gemeinsam etwa alle 2-3 Wochen per Videochat über den Fortschritt des Projekts zu sprechen. Zum Ende hin habe ich vor der Arbeitsgruppe einen Vortrag über das Erlernte und die Ergebnisse meines Projekts gehalten.</p>
<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>Meine sozialen Bezugspersonen waren vor allem meine Mitbewohnerin/Vermieterin und meine Arbeitskollegen. Zu ihnen gehörten auch Personen in meinem Alter, mit denen ich auch außerhalb der Arbeit etwas unternehmen konnte. Da ich nur zwei Monate dort war, blieb nicht viel Zeit abseits der Arbeit neue Leute kennenzulernen.</p>
<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Ich bin mit meinem Englischniveau problemlos durch den Alltag gekommen, da nahezu alle Dänen sehr gu-</p>

	<p>tes Englisch sprechen. Obwohl ich jeden Tag Englisch gesprochen, gehört und gelesen habe, würde ich nicht sagen, dass ich meine Kenntnis deutlich verbessert habe. Das könnte daran liegen, dass mein Studiengang hier in Deutschland ebenfalls in englischer Sprache abgehalten wird und ich auch viele internationale Kontakte an der Universität habe. Ich denke trotzdem, dass man vor allem als ungeübter Sprecher bei einem Aufenthalt in Kopenhagen viel lernen kann. Da die Dänen wirklich gut geschult sind, kann man von ihnen bestes Englisch lernen.</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>Meine Erwartungen an diesen Aufenthalt waren vor allem privater Natur. Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich es schaffen kann in einem fremden Land zurechtzukommen. Ich hatte vorab natürlich Bedenken, dass ich alles Neue (ob große Hürde oder kleine Alltagschwierigkeiten) nicht alleine bewältigen kann und warum ich aus meiner Bequemlichkeit herauskommen sollte. Ich habe jedoch schnell gemerkt, dass es einen persönlich stärkt diese Herausforderung anzugehen. Über den ganzen Zeitraum habe ich nicht einmal an meiner Entscheidung gezweifelt und bin stolz es gewagt zu haben.</p> <p>Auch bezogen auf die Inhalte kann ich nur sagen, dass es sich wirklich gelohnt hat. Meine Betreuer haben viel Zeit und Aufwand investiert, um mich gut zu schulen und vor allem methodisch habe ich Dinge gelernt, die an meiner Heimatuniversität alleine wegen der Ressourcen nicht möglich gewesen wären.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Für mich persönlich waren zwei Monate als erster Schritt ausreichend, da ich nicht wusste, wie gut ich alleine zurecht kommen würde und wie schwer es für mich werden würde alleine in einem fremden Land zu leben. Falls man jedoch mutig ist und sowieso sehr selbstständig bzw. erfahren, würde ich einen längeren Zeitraum empfehlen. Vor allem wenn man im Labor arbeitet, sind 2 Monate meist nicht ausreichend für ein ganzes Projekt.</p>
<p>Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:</p>	<p>Versicherung 32€, Wohnung ca. 600 €, Fahrkarte für ÖPNV ca. 50 € (nicht nötig, wenn man sich an der Universität gratis ein Fahrrad ausleiht), Verpflegung ca. 100 €. (Hin- und Rückflug ca. 250 €)</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<p>Wenn man Fahrrad fahren möchte, sollte man auf jeden Fall verkehrstauglich sein; dort fahren zu Stoßzeiten sehr viele Menschen und wer die Regeln nicht kennt, kann sich und andere in Gefahr bringen und auch safti-</p>

	<p>ge Bußgelder erhalten.</p> <p>Mit Kreditkarte ist das Zahlen vor Ort viel einfacher, meistens sind die Dänen überrascht, wenn man mit Bargeld bezahlen möchte. Außerdem habe ich mir eine App zum Umrechnen der Währung heruntergeladen, um ein Gefühl für die Preise zu bekommen.</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>Beruflich gesehen weiß ich, dass ein Auslandsaufenthalt in meinem Studienfach mittlerweile häufig eingebaut und teilweise auch von Arbeitgebern (ob in Forschung oder Industrie) erwartet wird. Ein solches Praktikum im Lebenslauf zu haben, kann alleine schon von Nutzen sein. Die Kontakte, die man dabei knüpft, können sehr viel Wert sein und sollten nicht unterschätzt werden.</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Ich würde diese Stelle auf jeden Fall weiterempfehlen. Ich habe absolut nichts zu bemängeln. Alle haben sich sehr um mich bemüht und fachlich waren meine Kollegen absolute Experten in ihrem Gebiet.</p> <p>Im gesamten Institut (Website s. o.) werden immer mal wieder Praktikanten genommen und es lohnt sich definitiv nachzufragen. Es gibt allerdings keine Garantie, dass es Platz und Kapazität für ein so kurzes Praktikum gibt – ich hatte beispielsweise Glück, dass gerade Arbeitsplätze frei wurden und das Projekt sich angeboten hat.</p> <p>Abgesehen davon bietet das Institut ein tolles PHD-Programm an (<a href="https://cphbiosciencephd.org/">https://cphbiosciencephd.org/</a>).</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p>	<p><a href="https://www.dsb.dk/en/">https://www.dsb.dk/en/</a> (Fahrkarten für ÖPNV; über die App kann man digitale Tickets kaufen)</p> <p><a href="https://translate.google.com/?hl=de">https://translate.google.com/?hl=de</a> (sich vorab eine Übersetzer-App herunterzuladen und die Dänisch-Deutsch-Übersetzung offline zu speichern, kann ab und zu hilfreich sein)</p>

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

Ja       Nein