

**Praktikumsbericht [C1]
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2021/ 2022**

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.

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: | Biomedizinische Chemie |
| Heimathochschule: | Johannes Gutenberg-Universität Mainz |
| Berufsfeld des Praktikums: | Universitätslabor |
| Arbeitssprache: | Englisch |
| Zeitpunkt des Praktikums: | von 01/08/2021 bis 14/11/2021 (jeweils Tag / Monat / Jahr) |

PRAKTIKUMSSTELLE

| | |
|-------------------------------------|----------------------|
| Name des aufnehmenden Unternehmens: | Universitetet i Oslo |
| Straße/Postfach: | Boks 1072 Blindern |
| Postleitzahl und Ort: | 0316 Oslo |
| Land: | Norwegen |
| Homepage: | www.uio.no |
| 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: | Ich habe mich bei dem Professor, bei dem ich meine Bachelorarbeit gemacht habe, erkundigt, ob es möglich wäre, über einen seiner Kontakte ins Ausland zu gehen. Ich sollte ihm dann mitteilen, was ich gerne machen würde und wo ich gerne hinmöchte. Einige Zeit später habe ich ihm dann eine Mail mit meinem Wunschthema und dem Ziel Skandinavien geschickt. Er hat daraufhin einige Kontakte in der Richtung genannt, unter anderem auch einen Kontakt in Oslo, der |
|------------------|--|

| | |
|---|--|
| | <p>seiner Meinung nach am ehesten meinem Wunschthema entsprechen würde. Er hat dann auf meinen Wunsch den Kontakt zu dem Professor in Norwegen hergestellt. Der weitere Kontakt erfolgte dann direkt mit dem Professor in Oslo.</p> |
| <p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p> | <p>Mein Bachelorprofessor hat den Kontakt hergestellt und gefragt, ob ich ein Auslandspraktikum bei seinem Kontakt machen könnte. Da er Interesse daran hatte, mich anzunehmen, habe ich ihm eine Mail geschrieben und ein wenig über mich erzählt. Er hat mir daraufhin etwas über seine Arbeit erzählt und mir auch eine seiner Doktorandinnen vorgestellt, die meine Betreuerin sein sollte. Da war dann schon klar, dass das so stattfindet.</p> |
| <p>Wohnungssuche:</p> | <p>In Oslo gibt es einige Studentenwohnheime. Die meisten laufen über die Firma SiO, die alles nicht-akademische an der Uni verwaltet. Dort konnte ich mich mit einer Prioritätenliste bewerben. Leider war der Platz begrenzt und ich habe leider vor Abreise keine positive Antwort von SiO bekommen. Parallel habe ich mich auch auf dem privaten Wohnungsmarkt umgeschaut und einige Leute angeschrieben. Leider war das auch ohne Erfolg. Der Professor vor Ort hat auch im Institut nachgefragt und viel positive Rückmeldung gekriegt, so dass ich am Ende in der Einliegerwohnung einer Professorin untergekommen bin.</p> |
| <p>Versicherung:</p> | <p>Die Versicherung war kein Problem. Ich musste lediglich bei den Versicherungen klären, ob ich weiterhin versichert bleibe und das war überall der Fall.</p> |
| <p>Telefon-/Internetanschluss im Zielland:</p> | <p>Ich hatte WLAN in meiner Wohnung, das die meiste Zeit gut funktioniert hat. Einen Telefonanschluss hatte ich nicht, aber dank Roaming konnte ich mein Smartphone wie in Deutschland nutzen.</p> |
| <p>Bank/ Kontoeröffnung:</p> | <p>Wenn man weniger als 6 Monate in Norwegen ist, kann man kein Konto dort eröffnen. Jedoch konnte ich problemlos Kreditkarte und Debitkarte benutzen.</p> |
| <p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:</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>Mein Praktikum war ein verpflichtendes Forschungspraktikum in einem Forschungslabor an der Universität.</p> |
|----------------------------|--|

| | |
|---|---|
| <p>Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Elerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.</p> | <p>Während meines Praktikums habe ich meine Betreuerin bei ihrer Forschung unterstützt. Jedoch war mein Thema in sich abgeschlossen. Einige Tätigkeiten kannte ich schon aus meiner Bachelorarbeit, jedoch handhabt jedes Labor diese Tätigkeiten etwas anders, daher habe ich auch da Neues gelernt. Ansonsten habe ich auch neue Tätigkeiten lernen können und hatte viele Gelegenheiten diese umzusetzen. Die Anforderungen waren angemessen. Ich habe mich weder über- noch unterfordert gefühlt.</p> |
| <p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p> | <p>Meine Betreuerin hat mich in den Laboralltag und die Aufgaben eingeführt und war jederzeit für Fragen ansprechbar. Sie hat sich jeden Freitag mit mir zusammengesetzt und wir haben zusammen einen Plan für die nächste Woche gemacht. Aber ich habe auch unter der Woche viel Rücksprache mit ihr gehalten. Der Professor war auch sehr oft ansprechbar. Wir hatten ein kurzes Einführungs-, Zwischen- und Abschlussgespräch. Insgesamt habe ich mir sehr gut betreut gefühlt, sowohl von meiner Betreuerin als auch von dem Professor und dem ganzen Team. Alle waren stets ansprechbar und hilfsbereit.</p> |
| <p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p> | <p>Mein Praktikum hat am Anfang des neuen Semesters angefangen. Daher hatte ich durch die „Buddy-Week“ der Uni für internationale Studenten, einige Kontakte zu anderen Erasmus-Teilnehmern. Mit der Gruppe im Praktikum habe ich mich auch gut verstanden und wir auch mal etwas in der Freizeit unternommen. Ansonsten hatte ich durch meine Wohnung, die etwas außerhalb gelegen war, nicht so viele Kontakte zu anderen Studenten.</p> |
| <p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p> | <p>Die Arbeitssprache war Englisch oder mit meiner Betreuerin und dem Professor auch Deutsch. In Norwegen können viele Menschen sehr gut Englisch und daher gab es keine Verständigungsprobleme. Ich habe auch ein bisschen Norwegisch gelernt und versucht, es öfter anzuwenden. Mein Englisch hat sich etwas verbessert und ich habe Interesse weiterhin Norwegisch zu 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>Der Aufenthalt hat mir sehr gut gefallen und mir sowohl fachlich als auch privat sehr viel gebracht. Meine Erwartungen wurden definitiv erfüllt. Besonders gefallen hat mir die Arbeitsgruppe und die Stadt Oslo. Ich hätte gerne mehr von Norwegen gesehen, aber ich kam leider nicht so oft dazu. Jedoch hat der Aufenthalt und das, was ich vom Land sehen konnte, auf jeden Fall Lust auf mehr gemacht.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p> | <p>Das Praktikum hatte an sich eine gute Länge, ich hatte genug Zeit eingelernt zu werden und auch selbstständig zu arbeiten.</p> |
| <p>Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:</p> | <p>Durchschnittlich habe ich im Monat etwa 1000€ ausgegeben. Die Miete in Oslo ist im Vergleich zu den meisten deutschen Städten sehr teuer. Sogar Zimmer in Wohngemeinschaften waren recht teuer. Auch die Lebenserhaltungskosten sind mehr als in Deutschland, wobei ich auch auf günstigere Marken geachtet habe, dann macht es nicht so einen großen Unterschied. Dinge wie Essen oder was Trinken gehen sind ebenfalls teurer als in Deutschland.</p> |
| <p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p> | <p>Es ist auf jeden Fall sehr hilfreich, eine Kreditkarte dabei zu haben, da in Norwegen kaum mit Bargeld gezahlt wird und es auch oft Apps gibt, über die bezahlt wird. In dem Fall braucht man eine Kreditkarte und keine Debitkarte, um zu zahlen.</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 mir beruflich auf jeden Fall weitergeholfen. Sowohl falls ich in der Forschung bleiben sollte als auch falls in die Industrie gehen sollte. Ich habe dort einige neue Methoden gelernt, auch von Aufgaben, die mir schon bekannt waren, aber dort anders gehandhabt wurden. Es ist immer nützlich in verschiedene Labore zu gehen und so unterschiedliche Vorgehensweisen kennenzulernen. Auch war das Team sehr international und dadurch konnte ich auch lernen, in einem internationalen Team zu arbeiten, was ja in vielen Bereichen sehr nützlich ist.</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. Alle waren sehr nett und das Labor ist erst kürzlich (während meines Aufenthalts) in ein neueres Labor gezogen. Die Arbeit hat mir auch viel Spaß gemacht und ich denke, die Kontakte dort, können mir auch in Zukunft sehr weiterhelfen. Die Praktikumsstelle wäre auf jeden Fall bereit und würde sich sogar freuen, weitere Praktikanten, sehr gerne auch aus Deutschland, aufzunehmen.</p> |
| <p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p> | |

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