

## Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2025 / 2026

Stand: April 2024

Bitte füllen Sie alle Felder des Formulars 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 in anonymisierter Form anderen Studierenden bei der Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und weitere hilfreiche Informationen anzugeben!**

### ALLGEMEIN

|                            |                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| Zielland:                  | Niederlande                                            |
| Studienfach:               | Biophysik                                              |
| Heimathochschule:          | RPTU in Kaiserslautern                                 |
| Berufsfeld des Praktikums: | Biomedizinische Technologien                           |
| Arbeitssprache:            | Englisch                                               |
| Zeitpunkt des Praktikums:  | von 01.10.25 bis 31.01.26 (jeweils Tag / Monat / Jahr) |

### PRAKTIKUMSSTELLE

|                                     |                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Name des aufnehmenden Unternehmens: | University Medical Center Groningen, Department of Biomaterials and Biomedical Technologies |
| Straße/Postfach:                    | A.Deusinglaan 1                                                                             |
| Postleitzahl und Ort:               | 9713AV Groningen                                                                            |
| Land:                               | Niederlande                                                                                 |
| Homepage:                           | <a href="https://umcgresearch.org/w/bbt">https://umcgresearch.org/w/bbt</a>                 |
| E-Mail:                             | <a href="mailto:romana.schirhagl@gmail.com">romana.schirhagl@gmail.com</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: | Als ich mich entschied ein Auslandspraktikum zu machen, hatte ich noch keine konkreten Vorstellungen, wohin es gehen sollte, sowohl örtlich als auch in welches Unternehmen. Da Professoren oftmals viele weltweite Kontakte haben, habe ich mich dazu entschlossen eine Professorin, die ich über die Fachschaft und Vorlesungen kennengelernt habe, nach möglichen Kontakten zu fragen. Einer dieser |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>Kontakte war Prof. Romana Schirhagl, die als Professorin ihre eigene Arbeitsgruppe innerhalb des BBT-Departments leitet. Nachdem uns die Professorin meiner Heimathochschule in Kontakt gebracht hat, habe ich Frau Schirhagl im persönlichen E-Mail-Kontakt nach einem Praktikumsplatz gefragt, was nach einem kurzen Vorstellen dann auch bejaht wurde.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p> | <p>Im Prinzip musste ich kein spezielles Bewerbungsverfahren durchlaufen. Meine Anfrage für das Praktikum beruhte auf eigener Initiative und war kein ausgeschriebenes Praktikum. Daher gab es kein Auswahlverfahren und nach Kontaktaufnahme per E-Mail habe ich mich in einer Mail persönlich vorgestellt und hatte auch ein Online-Meeting mit meiner Betreuerin.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Wohnungssuche:</p>                                                 | <p>Mit der Wohnungssuche habe ich sehr früh begonnen. Ca. 6-7 Monate vor Beginn des Praktikums habe ich angefangen mich zu informieren. Laut einiger Internetseiten war das auch der richtige Zeitpunkt, um anzufangen, da Wohnraum gerade für Studenten in den Niederlanden sehr knapp ist. Ich habe mich auf einem von der Universität Groningen empfohlenen Portal für die Wohnungssuche schlau gemacht: <a href="#">Home - Housing in Groningen</a></p> <p>Hier findet man generell viele Informationen rund um das Thema leben in den Niederlanden und Groningen. Da man direkt vor Betrügern gewarnt wird, war es für mich relativ ausgeschlossen privat nach Wohnungen über Facebook usw. zu suchen. Auf der Webseite findet man Infos über viele Wohnungsbaugesellschaften, bei denen man Wohnungen finden kann. Die meisten sind hier allerdings mit einer Mietdauer von mind. 6 Monaten oder sogar 1 Jahr, andere nehmen keine internationalen Studierenden auf, was die Auswahl für mich sehr limitierte. Da mein Praktikum nur 4 Monate andauerte fielen eben schon viele Optionen weg. Eine der wenigen Optionen, die auch bezahlbar schien war das Wohnheim „The Village“. Hier habe ich mich ca. 5 Monate vor Beginn meines Praktikums beworben und einen Platz bekommen. Es ist wichtig hier früh dran zu sein, da solche Wohnheime (gerade die, die auch internationale Studierende aufnehmen) Monate im Voraus ausgebucht sind.</p> |
| <p>Versicherung:</p>                                                  | <p>Bevor man eine Auslandsreise antritt, ist es wichtig seinen Versicherungsschutz für Unfall-, Haftpflicht und Krankenversicherung zu prüfen. Da ich bereits vor meinen Aufenthalt über eine Haftpflicht und Unfallversicherung verfügt habe, habe ich mit den entsprechenden Ansprechpartnern nur nochmal abgeklärt, dass diese auch im Ausland gilt und meine Arbeit im Labor abdeckt. Da beide Versicherungen dies taten, musste ich mich um keine weitere neue Versicherung kümmern. Bei der Krankenversicherung habe ich ebenfalls bereits eine Auslandsrankenversicherung gehabt, allerdings hat sich hier beim Prüfen der Gültigkeit herausgestellt, dass diese nur für Aufenthalte bis zu 60 Tage gilt. Daher habe ich bei meiner Krankenversi-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p>derung online als „Add-On“ zu meiner bereits vorhandenen Auslandskrankenversicherung eine extra Versicherung abgeschlossen, die länger als 60 Tage gilt.</p>                                                                                             |
| Telefon-/Internetanschluss im Zielland:    | <p>Da ich mich immer noch in der EU befunden habe, konnte ich meinen Handyvertrag mit Roaming ganz normal nutzen. In meiner Wohnung wurde Internet über das Wohnheim zur Verfügung gestellt, sodass ich keinen eigenen Internetanschluss benötigt habe.</p> |
| Bank/ Kontoeröffnung:                      | <p>Da die Niederlande Teil der EU sind, war es nicht nötig ein neues Konto zu eröffnen. Ich habe mein deutsches Konto normal weiterverwendet. Allerdings erwies es sich als hilfreich, vorher eine Kreditkarte angelegt zu haben.</p>                       |
| hilfreiche Internetadressen/<br>Sonstiges: | <p>Wie schon erwähnt ist diese Seite für Leben/Wohnen in Groningen hilfreich: <a href="#">Home - Housing in Groningen</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.).

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Art des Praktikums:                                                                       | Forschungspraktikum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc. | <p>Meine Aufgabe war es, meine Betreuerin bei ihrer Forschungsfrage zu unterstützen. Das bedeutet Experimente planen, Laborarbeit und zugehörige Auswertung erledigen. Außerdem war es meine Aufgabe, die erhaltenen Ergebnisse in einem Vortrag verständlich zu präsentieren.</p> <p>In diesem Praktikum konnte ich definitiv viel meines Wissens anwenden. Da mein bisheriges erlerntes universitäres Wissen eher theoretisch war, konnte ich definitiv sehr viel praktisches Wissen erlernen, sowie die Anwendung des theoretischen Wissens in der Praxis.</p> <p>Da ich Schritt für Schritt an Aufgaben herangeführt wurde und nach und nach mehr Verantwortung übertragen bekommen habe, habe ich mich immer gut betreut, und gefordert aber nicht überfordert gefühlt.</p> |
| Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)          | <p>Die Betreuung war sehr gut. In Prof. Romana Schirhagls Gruppe wurde ich einer Postdoktorandin zugeteilt, die meine Betreuung übernommen hat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                              | <p>Noch kurz vor dem Praktikum, habe ich sowohl mit Prof. Romana Schirhagl als auch mit meiner Betreuerin ein persönliches Gespräch geführt, in denen ich in die Arbeitsgruppe und die Forschungsthemen eingeführt wurde. Danach hatte ich ein monatliches Gespräch mit Prof. Romana Schirhagl über meinen Arbeitsfortschritt und generelle Ratschläge zum Arbeiten in der Wissenschaft und mögliche Karrierepläne. Mit meiner Betreuerin selbst habe ich mindestens wöchentlich Rücksprache über den Fortschritt der Experimente und das weitere Vorgehen gehalten.</p> |
| soziale Kontakte während des Praktikums:                                                                                                                     | <p>Neben dem sehr aufgeschlossenen Verhalten unter Arbeitskollegen, habe ich innerhalb und außerhalb meiner Praktikumsstelle Freunde gefunden.</p> <p>Zum einen haben während meines Praktikums viele (internationale) Studierende ihre Abschlussarbeiten im BBT-Department geschrieben, weshalb ich schnell Kontakt zu anderen in meinem Alter knüpfen konnte.</p> <p>Zum anderen habe ich in einem Wohnheim für internationale Studierende („The Village“) gewohnt, wo ich auch schnell neue Kontakte zu Studierenden in meinem Alter knüpfen konnte.</p>              |
| Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):                                                                                                               | <p>Die Arbeitssprache im Department ist generell Englisch, weshalb ich mit meinen bisherigen Sprachkenntnissen in Englisch (B2/C1) sehr gut klargekommen bin. Auch außerhalb der Arbeit, in Geschäften, sowie mit Freunden habe ich Englisch gesprochen. Daher hat sich mein Englisch stark verbessern können, vor allem auch in Bezug auf wissenschaftliche Vokabeln und Ausdrucksweisen. Neben der Verbesserung in Wortschatz und Ausdrucksweise, hat mir das Praktikum dabei geholfen, deutlich selbstsicherer im Sprechen zu werden.</p>                             |
| kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut? | <p>Insgesamt war der Aufenthalt für mich sowohl privat als auch fachlich von großem Nutzen. Die Zeit im Ausland, das Einstellen auf neue Gegebenheiten und das Austreten aus der Comfort-Zone hat mich in meiner persönlichen Entwicklung sehr voran gebracht.</p> <p>Fachlich konnte ich in meinem Praktikum sehr viel lernen und habe Einblicke in eine mögliche berufliche Zukunft erhalten.</p>                                                                                                                                                                      |
| Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer                                                                             | <p>Für mich persönlich war die Dauer meines Praktikums genau richtig. Allerdings würde ich nicht empfehlen die Zeit zu verkürzen, da es schwierig sein kann in weniger</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   | Zeit sinnvoll an einer Forschungsfrage mitarbeiten zu können.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ;<br>Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:                                                                               | Meine Ausgaben in den Niederlanden waren deutlich höher als in Deutschland. Vielleicht liegt es auch an den günstigeren Preisen, besonders für Wohnraum, in Kaiserslautern. Insgesamt würde ich sagen, dass meine monatlichen Ausgaben nur für alltägliche Dinge, wie Wohnen, Essen und allgemeine Artikel des täglichen Bedarfs bei 1000 Euro liegen, wobei allein 600 Euro davon Miete waren. In meinem letzten Monat stieg die Miete auf rund 665 Euro aufgrund von steuerlichen Änderungen zum Jahreswechsel.                                                                       |
| Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?                                                                                                                                        | Die Wohnungssuche, vor allem für kurze Aufenthalte (bis zu 1 Jahr), ist sehr schwierig und sollte früh genug angegangen werden. Es gibt nur sehr wenig Wohnraum, der über die Universität an Studenten vergeben wird, weshalb die Suche meist auf dem privaten Markt oder mit darauf spezialisierten Firmen beruht. Ich habe meine Suche so langsam 6-7 Monate vorher angefangen und habe ab 5 Monate vorher aktiv Wohnheime und Unterkünfte angefragt.                                                                                                                                 |
| 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? | Ich denke, dass mich das Praktikum definitiv auf einen möglichen Beruf im Forschungsbereich vorbereitet hat. Ich habe gesehen und gelernt, was es bedeutet, beruflich in der Forschung tätig zu sein und konnte selbst schon ein kleiner Teil davon sein.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen)<br>Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?                               | Ja, ich kann die Praktikumsstelle definitiv für alle, die im medizinisch-technischen Bereich lernen und arbeiten wollen, weiterempfehlen. Das Arbeitsklima ist sehr offen und freundlich. Da die meisten Mitarbeiter selbst aus aller Welt kommen, fühlt man sich direkt gut integriert und kann viel voneinander lernen. Auch die Betreuung ist sehr gut, unterstützend und man wird keinesfalls allein gelassen. Wichtig ist jedoch auch, dass die Forschungsthemen sehr interessant sind und für mich eine optimale Mischung aus Medizin/Biologie und Physik/Technik gebildet haben. |
| hilfreiche Internetadressen/<br>Sonstiges                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

Ja ☒    Nein ☐