

## Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2024 / 2025

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:                  | Portugal                                                   |
| Studienfach:               | Biologische Anthropologie                                  |
| Heimathochschule:          | Johannes-Gutenberg Universität Mainz                       |
| Berufsfeld des Praktikums: | Krebsforschung                                             |
| Arbeitssprache:            | Englisch                                                   |
| Zeitpunkt des Praktikums:  | von 01.11.2024 bis 31.03.2025 (jeweils Tag / Monat / Jahr) |

### PRAKTIKUMSSTELLE

|                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Name des aufnehmenden Unternehmens: | IPO (Portuguese Institute of Cancer Research Porto)<br>Molecular Oncology and Viral Pathology Research Group |
| Straße/Postfach:                    | Rua Dr. António Bernardino de Almeida                                                                        |
| Postleitzahl und Ort:               | 4200-072 Porto                                                                                               |
| Land:                               | Portugal                                                                                                     |
| Homepage:                           | <a href="https://ipoporto.pt/">https://ipoporto.pt/</a>                                                      |
| E-Mail:                             | <a href="mailto:ana.luisa.teixeira@ipoporto.min-saude.pt">ana.luisa.teixeira@ipoporto.min-saude.pt</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: | Mit meiner Praktikumssuche habe ich zunächst bei Jobteaser angefangen, dort jedoch wenige passende Angebote gefunden. Danach habe ich einfach in Städten, die ich interessant fand nach Biologischen Unternehmen gesucht. Bei manchen Unternehmen gibt es Hinweisseiten zu Praktika. |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.): | Größtenteils habe ich Initiativbewerbungen per Mail verschickt in denen ich kurz gefragt habe, ob ein Praktikum in meinem Wunschzeitraum möglich ist und meinen Lebenslauf angehängt. Ich kann empfehlen so vielen Arbeitsgruppen/Unternehmen wie möglich zu schreiben, da die Antwortquote nicht super hoch ist. Meinen finalen Praktikumsplatz habe ich ohne Bewerbungsgespräch bekommen. Bei zwei weiteren Unternehmen wurde ich zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen, da hatte ich meinen Platz in Porto allerdings schon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wohnungssuche:                                                 | Es gibt Webseiten wie Uniplaces, Spotahome oder Housinganywhere, auf denen man über eine Vermittlungsfirma Zimmer buchen kann und man über diese Firmen auch versichert ist. Die Erfahrungen mit den Seiten sind sehr unterschiedlich und die Verwaltungsgebühr ist teilweise sehr hoch. Da ich erst ca einen Monat vor Praktikumsbeginn sicher wusste, dass das Praktikum stattfindet, war meine Zimmersuche sehr spontan und eher schwierig. Es gab kaum noch bezahlbare Zimmer. Letztlich habe ich dann aber über Spotahome ein Zimmer gebucht und war sehr zufrieden mit der Unterkunft. (Die Unterkunft hieß Bidi House und lag in Paranhos). Leider musste ich nach drei Monaten das Zimmer wechseln, da mein Zimmer ab dem Zeitraum schon gebucht gewesen ist. Meine zweite Wohnung habe ich dann über Idealista gefunden. Die Seite kann ich aber hauptsächlich empfehlen, wenn man sich vor Ort das Zimmer anschauen kann. Freunde haben auch über facebook Zimmer gefunden, da muss man aber generell aufpassen, weil es sehr viel Scam gibt. Auch über Erasmus Life Porto kann man Zimmer finden. Ansonsten gibt es viele Studentenwohnheime, die allerdings größtenteils sehr hochpreisig sind (Odalys, LivStudent...) |
| Versicherung:                                                  | Ich musste mich für das Praktikum komplett selbst versichern.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Telefon-/Internetanschluss im Zielland:                        | Die ersten 4 Monate konnte ich meinen Vertrag aus Deutschland ganz normal benutzen, danach musste ich leider Roaming Gebühren bezahlen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bank/ Kontoeröffnung:                                          | Habe ich nicht benötigt. In manchen kleineren Läden oder Restaurants kann man allerdings nur mit portugiesischer Karte bezahlen. Deswegen sollte man immer etwas Bargeld dabeihaben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| hilfreiche Internetadressen/<br>Sonstiges:                     | <a href="https://esnporto.org/">https://esnporto.org/</a><br><a href="https://www.erasmuslifeporto.com/">https://www.erasmuslifeporto.com/</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:                                                                                                                                          | Freiwilliges Praktikum nach Abschluss meines Studiums                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.                                                                    | Insgesamt bin ich eher unterfordert gewesen, da ich nicht super viele Aufgaben zugeteilt bekommen habe. Ich habe zwei kleine Projekte bekommen, und konnte bei einigen wenigen Experimenten helfen. Sonst habe ich viel für mich selber am PC recherchiert.                                                        |
| Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)                                                                             | Ich wurde von verschiedenen Personen der Arbeitsgruppe betreut. Insgesamt musste ich aber schon viel Initiative selber zeigen.                                                                                                                                                                                     |
| soziale Kontakte während des Praktikums:                                                                                                                     | In meiner Arbeitsgruppe gab es viele Bachelor- und Masterstudierende, mit denen ich Mittag gegessen habe. Da diese aber größtenteils portugiesisch geredet haben, waren meine Kontakte außerhalb der Arbeit hauptsächlich andere Erasmus Studierende, die ich über die Erasmus Events kennengelernt habe.          |
| Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):                                                                                                               | Zu 90 Prozent habe ich während meiner Zeit hier Englisch geredet und habe dadurch meine Englischkenntnisse nochmal verbessert. Zusätzlich hat sich mein portugiesisches Hörverständnis verbessert, dadurch dass ich im Praktikum jeden Tag portugiesisch gehört habe.                                              |
| kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut? | Mit dem Praktikum wollte ich meine Berufschancen erhöhen und in einem internationalen Umfeld arbeiten. Das hat auf jeden Fall funktioniert. Viel neue Methoden habe ich allerdings nicht gelernt. Persönlich hat mich die Zeit auf jeden Fall auch weitergebracht und ich habe die Zeit in Portugal sehr genossen. |
| Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer                                                                             | 5 Monate waren schon okay, kürzer würde ich nicht empfehlen, da es schon ein paar Wochen dauert, bis man im Labor etwas allein machen darf.                                                                                                                                                                        |
| Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:                                                             | Ca. 1.000 €<br>Die meisten Sachen sind ähnlich teuer wie in Deutschland. Dadurch, dass man aber viel unternimmt und das Land kennenlernen möchte, sollte man aber definitiv höhere Ausgaben einplanen.                                                                                                             |
| Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?                                                                                                                   | Porto und Lissabon sind insgesamt sichere Städte. Allerdings gibt es Gegenden, in denen man gerade nachts besonders auf seine Sachen aufpassen sollte.                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   | (Ist aber denke ich ähnlich wie in jeder anderen Großstadt). Ich habe von einigen Leuten gehört, denen das Handy gestohlen wurde. Nachts kann ich auf jeden Fall Uber oder Bolt empfehlen, ist super günstig hier und man kommt sicher bis direkt vor die Haustür.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 habe eine weitere wichtige Methode fürs Labor gelernt, die sicherlich hilfreich sein könnte. Ich habe auch gelernt, wie ich mit meinen zukünftigen Kolleg*innen umgehen möchte und was ich nicht möchte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen)<br>Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?                               | Insgesamt kann ich die Stelle weiterempfehlen, wenn man einen Einblick in Onkologie haben möchte und insgesamt eine eher entspannte Stelle haben möchte. Ich wurde sehr nett willkommen geheißen und alle sind durchgehend nett zu mir gewesen. Man muss allerdings nach dem ersten Monat selber viel Initiative zeigen. Dennoch wird man gut unterstützt, zum Beispiel mit Referenzschreiben und ich habe sogar die Möglichkeit bekommen ein Paper zu schreiben. Da mir gesagt wurde, dass dort öfter Praktikant*innen gewesen sind, denke ich, dass auch in Zukunft weitere aufgenommen werden können. |
| 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 ☐