

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.

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:	Finland
Studienfach:	Biomedizinische Chemie
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Chemie
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 13/04/2026 bis 14/08/2026 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	University of Helsinki
Straße/Postfach:	P.O. Box 3 (Fabianinkatu 33)
Postleitzahl und Ort:	00014, Helsinki
Land:	Finnland
Homepage:	https://www.helsinki.fi
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 die Praktikumssuche basierend auf meinen Forschungsinteressen gestartet. Die Praktikumsstelle habe ich durch den Kontakt eines Professors (Prof. Dr. Frey) an meiner Universität angeboten bekommen. Dabei wurde ich an eine Praktikumsstelle (Polymer and Colloids Group, Prof. Dr. Luxenhofer) weitergeleitet, die meine Interessen abgedeckt hat.
------------------	---

Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Die Bewerbung erfolgte nach der Kontakt Herstellung. Dabei habe ich meinen Lebenslauf und mein <i>transcript of records</i> an den Professor in Helsinki gesendet. Anschließend wurde mir ein Gespräch angeboten. In diesem Gespräch wurden Interessen und organisatorische Details besprochen. Anschließend wurde mir zugesichert, dass ich zu meinem gewünschten Zeitpunkt nach Helsinki kommen kann.
Wohnungssuche:	Für die Wohnungssuche wurde mir von einem Kontakt aus Mainz das Antti Korpi Student House- Helsinki empfohlen. https://anttikorpistudenthouse.fi Nach einiger Recherche habe ich mich auch dafür entschieden, da dieses Wohnheim möblierte Zimmer angeboten hat auch unkompliziert für kürzere (4 Monate) Aufenthalte, außerhalb der Semesterzeiten. Die Wohnheime der UNI (HOAS) brauchen einen gültigen <i>Student status</i> der Universität Helsinki für eine Bewerbung. Diesen hatte ich zu dem Zeitpunkt der Bewerbung noch nicht. Sonst sind diese auch eine gute Anlaufstelle.
Versicherung:	Ich habe mich für die empfohlene DAAD-Versicherung entschieden. Da meine Versicherung keine Auslandsversicherung hat, die länger als 6 Wochen geht.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Der Internet Anschluss war in dem Wohnheim gegeben. Ich musste nur einen Router anschließen. Diesen habe ich von meiner Mitbewohnerin bekommen. Eine weitere Option wäre auch sich einen dort zu kaufen was auch unkompliziert möglich gewesen wäre.
Bank/ Kontoeröffnung:	Ich habe kein zusätzliches Konto eröffnet.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	

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:	Erasmus+ praktikum für 4 Monate.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Meine Aufgaben im Praktikum waren an meine Forschungsfrage gekoppelt. Dabei habe ich eine gute Ein-

	führung in das Labor und in neue Arbeiten und Techniken bekommen. Nach 2 Wochen habe ich das meiste auch allein absolviert und dabei konnte ich auch immer nachfragen. Alle waren sehr hilfsbereit.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Die Betreuung erfolgte von einer PHD-Studentin, und die Einführung erfolgte zusätzlich von einer Masterstudentin, da sich unsere Projekte inhaltlich angeschlossen hatten. Es gab keine festen Besprechungstermine, sondern diese waren immer nach Belieben und falls ich fragen hatte. Zudem war es auch immer möglich den Professor direkt zu fragen.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Anfangs hatte ich Kontakte innerhalb meines Wohnheims, dort hat man auch im Laufe der Zeit mehrere Leute kennengelernt. Da dort aber viele zu unterschiedlichen Zeiten kommen und gehen war dies eher fluktuierend. Zudem waren über den Sommer nicht viele Leute in dem Wohnheim, da keine offiziellen Semesterzeiten waren. Den meisten Kontakt hatte ich mit den Leuten aus dem Labor. Diese waren sehr offen und ich habe im Laufe auch gute Freundschaften schließen können. Zudem waren auch Aktivitäten außerhalb der Arbeitszeiten geplant, an denen ich auch teilhaben konnte und so hatte man die Möglichkeit die Menschen besser kennen zulernen.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Die Gruppe ist sehr international gewesen und damit war die Kommunikation auf Englisch. Die englische Kommunikation wurde bei mir so weiter, auf einer Naturwissenschaftlichen Ebene, gefestigt. Die Kommunikation mit meinen direkten Betreuern war sogar auf Deutsch.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Mein Aufenthalt in Helsinki war im Allgemeinen sehr positiv. Ich habe meine Arbeit im Labor weiter vertiefen können und auch neue Techniken erlernt. Vor allem auch konnte ich meine Skills in der Datenauswertung verbessern. Dabei wurde mir auch ein Programm für die Visualisierung von Daten durch meine Mentorin nähergebracht. Meine Erwartungen an das Erasmus Semester waren, eine interessante Zeit im Labor sowie den Austausch der Menschen vor Ort. Diese Erwartungen wurden erfüllt. Mir wurde ein interessantes Forschungsprojekt angeboten und ich hatte viel Freude daran zu arbeiten. Ich hatte auch viel Freude daran, mit den Leuten im Labor zu interagieren. Das hat mir besonders gut gefallen. Die Gruppe war sehr offen und freundlich und

	ich habe viel mit ihnen, auch außerhalb des Labors, un- ternehmen können. Zudem wollte ich auch die Stadt und die Umgebung kennenlernen. Diese Erwartung wurde auch erfüllt, da ich an den Wochenenden immer Zeit hatte verschiedene Orte zu erkunden. Dies war sehr leicht, da Helsinki sehr groß ist und auch viel schöne Natur und Inseln zu bieten hat. Zudem konnte man gut Tallinn, Stockholm, Porvoo und Turku errei- chen.
Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Insgesamt war ich 4 Monate in dem Labor und in Finn- land insgesamt 2 Wochen länger. Die 4 Monate im La- bor waren ausreichend und ich empfand es als eine gute Dauer, um richtig in das Thema einzusteigen und auch Zeit zu haben einige Ergebnisse zu sammeln. Ich war eine Woche vor Start des Labors in Helsinki um al- les einzurichten und die Umgebung kennenzulernen. Dies war auch sehr hilfreich. Zudem würde ich auch empfehlen mindestens eine Woche nach Ende des La- bors zu bleiben, um alles in Ruhe für die Abreise vorzu- bereiten. Meine Empfehlung ist: mind. 3 Monate, ideal- erweise 4 Monate für ein Erasmus + Praktikum.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	560 Euro für Wohnkosten (ähnlich zu Deutschland) 400 Euro für Essen, Aktionen, sonstiges (100 Euro mehr als in Deutschland)
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Es lohnt sich sehr eine Kreditkarte zu haben oder min- destens Google / Apple pay. Da viel bis alles in Finn- land mit der Karte bezahlt wird und die Fahrkarten und sonstige Sachen nur mit Kreditkarte bezahlt werden können.
Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Prakti- kum bei der Ausübung Ihres zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?	Ja. Für einen zukünftigen Beruf im Bereich der Chemie Industrie. Es hat mir geholfen Kontakte zu knüpfen und mich in der Selbstorganisation weiter gefordert.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ja ich kann diese Stelle weiterempfehlen. Die Polymer and Colloids Gruppe ist sehr freundlich und offen. Die Praktikumsstelle wäre auch in Zukunft bereit weitere Praktikantinnen aufzunehmen. Zudem ist Helsinki eine schöne Stadt und Finnland ein schönes Land mit viel Natur. Man kann auch per Zug und Fähre andere Städte in einem Tages oder Wochenend-Trip erkunden.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Ich empfehle Finnland sehr in dem Zeitraum März/April- August September. Der Sommer dort ist sehr schön

und die Stadt bietet im Sommer auch viele Aktionen. Zudem ist es sehr lange hell, was ein besonderes Erlebnis war.

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

Ja ☒ Nein ☐