

Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 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 Praktikumsuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und weitere hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Niederlande
Studienfach:	Biomedizinische Chemie
Heimathochschule:	Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Chemie
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 11.05.26 bis 11.09.26 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Universiteit Leiden
Straße/Postfach:	Einsteinweg 55
Postleitzahl und Ort:	2300 RA, Leiden
Land:	Niederlande
Homepage:	https://www.universiteitleiden.nl/en
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 bin auf die Praktikumsstelle über einen Professor an meiner Uni aufmerksam geworden, bei dem ich bereits meine Bachelorarbeiten geschrieben hatte. Ich wusste, dass ich nach Den Haag möchte und er hatte mir drei verschiedene Anlaufstellen genannt, die ich mir danach online angeschaut habe.
------------------	---

Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Ich habe die Professorin an der Uni Leiden direkt per Mail angeschrieben, ihr meinen Wunschzeitraum und alle Bedingungen meines Praktikums mitgeteilt. Wir hatten einen Videocall zum Kennenlernen und ich habe danach direkt die Zusage bekommen.
Wohnungssuche:	Die Suche hat sich sehr schwer gestaltet. Ich habe 4 Monate über Wohnungsportale und Facebook gesucht und erst 2 Wochen vor Beginn eine Zusage bekommen.
Versicherung:	Ich war weiterhin in Deutschland versichert, weil meine Zusatzversicherung für den Zeitraum auch das Ausland abgedeckt hat.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Schon vorhanden.
Bank/ Kontoeröffnung:	-
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:	Ich habe in einem Arbeitskreis des Chemiedepartments der Universität Leiden an dem Projekt eines PhD gearbeitet. Hauptsächlich ging es dabei um Syntheseentwicklung und -optimierung von Monomeren und Polymerisation.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Ich habe sehr viel allein gearbeitet und war zu Beginn auch etwas überfordert mit der Verantwortung. Trotzdem glaube ich im Nachhinein, dass es mir sehr viel geholfen hat in meine eigenen Kompetenzen zu vertrauen.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Die Zusammenarbeit mit meinem Supervisor war gerade zu Beginn des Projekts sehr oberflächlich und ich hätte mir mehr Kommunikation gewünscht. Ich musste die Betreuung und Besprechungen gezielt einfordern.

soziale Kontakte während des Praktikums:	Das Arbeiten im Arbeitskreis hat mir nicht viele soziale Kontakte gebracht und der Großteil der anderen Mitarbeiter*innen war deutlich älter als ich. Trotzdem hatte ich ein paar nette Leute, mit denen ich z.B. Mittagessen konnte. In Den Haag habe ich tatsächlich einfach durch Ansprechen in Cafés oder Bars sehr liebe Menschen kennengelernt, mit denen ich auch nach dem Praktikum noch Kontakt halten möchte.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Ich habe das Gefühl, dass meine Hemmung bei Alltagskonversationen und tieferen Gesprächen auf Englisch deutlich abgenommen hat. Niederländisch habe ich nicht gelernt (wird aber auch nicht gebraucht).
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Das Auslandspraktikum und meine Zeit in Den Haag waren anstrengender, aber auch schöner als erwartet. Ich hatte eine sehr schöne Zeit in Den Haag, weil die Stadt wirklich unfassbar viel zu bieten hat und ich wirklich gute Freunde gefunden habe. Das Arbeiten an der Uni hat mir leider nicht so viel Spaß gemacht und ich habe mich oft vor Allem in dem Kontext sehr einsam gefühlt. Trotzdem denke ich, dass ich durch das Arbeiten meine Softskills und meine Berufschancen etwas verbessern konnte.
Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Der Zeitraum des Praktikums war genau richtig.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	Miete: 1200 EURO, Lebensmittel ca. 400 EURO, Sport 70 EURO ... (auf jeden Fall teurer als Deutschland)
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Es ist nicht leicht eine Wohnung in Den Haag zu finden (und es gibt viele Scams), deswegen wirklich frühzeitig anfangen. Es lohnt sich sehr im Sommersemester zu kommen.
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 ein Praktikum im europäischen Ausland für spätere Bewerbungen sehr gut sein wird. Das Arbeiten selbst hat mir geholfen noch selbstständiger zu sein und eigene Synthesebedingungen zu entwickeln (Chemie). Ich denke allerdings nicht, dass es einen großen Vorteil für einen Beruf in der Industrie darstellt, sondern vielleicht mehr für eine Stelle im akademischen Kontext.

Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ich kann den Standort Leiden bzw. das Leben in Den Haag sehr weiterempfehlen. Der Arbeitskreis hat mir aufgrund der Thematik und des Arbeitsklimas leider nicht so gut gefallen.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	Donkey Republic – Daily Rider Mitgliedschaft Urban Sports Club

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

Ja ☒ Nein ☐