

Angaben zum Aufenthalt

Studienfach bzw. -fächer	Humanbiologie
Vorhaben (z. B. Studium, Praktikum, Sprach- o. Fachkurs)	Praktikum
Zielland, Stadt	Holland, Amsterdam
Gastinstitution	Academic medical center, University of Amsterdam, Medical Biochemistry
Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj)	04/2024 - 05/2024

Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld sollen mind. 750 Zeichen geschrieben werden.

Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

Als Absolventin eines Humanbiologie-Studiums bzw. weiterhin Studentin der Naturwissenschaft, ist mir bewusst, dass Wissenschaft ein sehr internationales Gebiet ist. Schon während der ersten Laborerfahrungen stößt man auf Menschen aller Welt. Zudem ist Laborarbeit ein Team-Job. Es wird gute Kommunikation und Zusammenhalt gefördert. Das Sprechen der englischen Sprache im wissenschaftlichen Kontext war für mich gerade zu Beginn eine Herausforderung. Oft fand ich mich in Situationen außerhalb meiner Comfort-Zone wieder, was selbstverständlich aber nichts mit den Menschen, sondern einfach mit mangelndem Selbstbewusstsein und Sprachkenntnissen zu tun hatte. Trotzdem hatte ich aber immer Spaß an der englischen Sprache.

Da ich meinen Bachelor nach 7 Semestern, zum Beginn des neuen Sommersemesters, abgeschlossen habe, meinen Master aber erst im Wintersemester beginnen kann, bot sich mir damit eine gute Gelegenheit neue Erfahrungen zu machen und etwas Freiheit zu genießen. Ich wollte im Allgemeinen selbstsicherer werden und Dinge tun, die ich mich zuvor nie getraut hatte. Da ich allerdings nie ein all zu groß ausgeprägtes Fernweh hatte, aber auch nicht 6 Monate in meinem Elternhaus verbringen wollte, dachte ich über einen Auslandsaufenthalt nach. Ein Praktikum im Ausland, selbst wenn es nur 2 Monate andauert, empfand ich daher als die perfekten Ausgleich. Zudem würde es auch meinen Lebenslauf ein klein wenig interessanter gestalten und mir hoffentlich neue Eindrücke liefern. Zu weit weg sollte es allerdings nicht gehen. Ich war schon immer eher heimatgebunden und konnte mir nicht vorstellen für längere Zeit in ein fremdsprachiges und zudem weit entferntes Land zu gehen. Also entschied ich mich für Holland und blieb es nur beim erst genannten.

Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution, Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft, Krankenversicherung, Kosten)

Die Vorbereitungen haben sich in meinem Fall auf ein Minimum reduziert. Da ich in Norddeutschland wohne, konnte ich leicht mit dem Zug innerhalb von 4 Stunden anreisen. Ein Visum ist nicht nötig gewesen. Ich habe zuvor eine Kreditkarte (VISA gold) beantragt, die eine Reisekranken- und eine Rücktransport-Versicherung beinhaltet. Dieses kostet mich dieses Jahr insgesamt 70 Euro, ich brauche keine weiteren Versicherungen abschließen und kann sie auch noch das restliche Jahr über für weitere Reisen nutzen. Ich denke, das hat mir einiges an Bürokratie erspart:D

Die Wohnungssuche gestaltet sich in Amsterdam bekanntermaßen schwierig. Ich hatte allerdings viel Glück. Ich war ein paar Monate in Facebook-Gruppen unterwegs und bin zunächst auf viele Absagen und Scam gestoßen. Später fand ich allerdings eine sehr schöne Wohnung zur befristeten Untermiete. Einen festen Mietvertrag habe ich nicht, aber ich habe festgestellt, dass man manchmal einfach ein bisschen Vertrauen in die Menschen benötigt. Es hat alles gut funktioniert und ich war sehr zufrieden mit der Wohnung und der Lage, auch wenn sie seeeeeehr teuer war. Aber für 2 Monate konnte ich mit dank Erasmus Förderung die Miete bezahlen.

Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsaufenthalt gemacht?

(Bedingungen der Hochschule/Institution, belegte Kurse und Prüfungen, Tagungen, Workshops)

Mein Auslandsaufenthalt bestand aus einem 2-monatigen Praktikum in der medizinischen Biochemie des AMC in Amsterdam. In diesen zwei Monaten habe ich die PhDs und Studenten des Labors begleitet, ihnen assistiert und viel Neues gelernt. Meine Arbeitszeiten waren recht flexibel und an manchen Tagen natürlich etwas unkalkulierbar (Laborarbeit eben), meist habe ich aber zwischen 9 und 17 Uhr gearbeitet, also recht basic. Die Arbeit hat sie mir unglaublich viel Spaß gemacht, auch wenn es manchmal Phasen gab, an denen ich als Praktikantin weniger zu tun hatte. Dadurch, dass es ein freiwilliges Praktikum war, hatte ich keine Fristen und keine Erwartungen zu erfüllen. Ich musste daher auch keine Kurse belegen oder mir etwas anrechnen lassen. Mein einziger Anspruch war, etwas Neues zu lernen und das konnte ich.

Der Altersdurchschnitt meiner Arbeitsgruppe war zudem sehr niedrig. Es waren viele junge Leute angestellt und Studenten anwesend, die mein Alter hatten. Das sorgte für ein sehr angenehmes Arbeitsklima und lustige Momente zwischen den Arbeitsphasen.

Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen?

(z. B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Ich möchte behaupten, dass ich zuvor durch die Arbeit im Labor während meines Studiums schon ein gutes Verständnis der englischen Sprache hatte. Richtig fließend englisch zu sprechen, habe ich aber erst während meines Aufenthaltes gelernt. Natürlich bin ich immernoch oft auf der Suche nach den richtigen Worten in einem komplexen Themenkontext und auch Fachsprache lernt sich nicht so leicht. Aber ich bin deutlich selbstsicherer geworden. Zudem ist, wie schon erwähnt, Forschung sehr international. Ich bin hier auf viele Leute gesprochen, deren Muttersprache weder Niederländisch, noch Englisch ist. Jeder befand sich einmal in der Situation, in der ich mich nun befand. Und es ist kein Problem, wenn man mal unsicher ist oder Worte vergisst.

Der Vorteil an Holland ist, dass Niederländisch die gleichen Wurzeln hat wie Deutsch. Ich hatte das Gefühl im Alltag gut zurechtzukommen, weil man meist die richtige Bedeutung eines Wortes aufgrund der Ähnlichkeit erraten kann. Ein großer Vorteil ist, dass fast jeder in Amsterdam unglaublich gut englisch spricht, was das Wohnen hier als ausländische Person sehr einfach macht. Zudem können durch die räumliche Nähe auch manche Leute Deutsch sprechen oder es zumindest verstehen. Das habe ich eigentlich nicht in Anspruch nehmen müssen, aber es war schön zu wissen, dass mich für den Notfall auch jemand in meiner Muttersprache verstehen würde.

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen? (Alltag vor Ort; Mentalität, prägende Erlebnisse, Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Dadurch dass ich meist bis 17 Uhr gearbeitet habe, anschließend in ein Fitnessstudio in der Nähe gegangen bin und einen 40 Minütigen Heimweg hatte, war ich meist eher spät zuhause. Mein Alltag innerhalb der Woche war daher eher unspektakulär. Neben der Arbeit und dem Fitnessstudio habe ich meist nur alltägliche Hausarbeiten erledigt und dann einen entspannten Abend auf der Couch verbracht. Da ich fast jeden Tag irgendwas Neues gelernt habe und meistens viel Input hatte, waren die Tage aber auch anstrengend genug, sodass ich keinen großen Drang mehr hatte Abends mehr zu unternehmen. Die Arbeit hat mich aber vollständig ausgefüllt und ich habe mich jeden Tag erneut gefreut, ins Labor fahren zu dürfen. Außerhalb der Arbeitsgruppe habe ich nur wenig Menschen kennen gelernt. Falls da mehr Interesse dran besteht, kann ich aber Bumble Friends empfehlen. Meine Arbeitsgruppe war aber sehr jung und meine Kollegen dementsprechend entspannt, sodass manchmal nach der Arbeit noch ein Bier getrunken wurde. Es war zudem unglaublich Interessant sich auch einfach mit den Kollegen zu unterhalten, da viele Leute aus unterschiedlichen Ländern kommen oder schon viele Erfahrungen sammeln konnten, von deren Erzählungen ich mit Sicherheit einmal profitieren kann. Am Wochenende kamen mich hin und wieder Freunde von zuhause besuchen (wenn man schonmal in Amsterdam wohnt, fragen natürlich alle nach:D). Die restlichen Wochenenden nutze ich, um Amsterdam und vorallem auch die umliegende Region zu erkunden. Besonders Zaanse Schans kann ich sehr empfehlen.

Ich kann sagen, dass meine Erwartungen auf jeden Fall erfüllt, wenn nicht sogar übertroffen wurden. Allerdings muss ich dazu erwähnen, dass ich keine großen Erwartungen hatte. Ich wollte einfach ein bisschen was Neues erleben und habe hiermit genau das Richtige erwischt. Ich habe tolle Leute kennen gelernt und bin auf jeden Fall über mich hinaus gewachsen. Im Labor durfte ich sogar mein eigenes kleines Projekt durchführen. Dabei ging ich mit der Einstellung in dieses Praktikum, typische "Praktikanten-Jobs" und "Hiwi-Arbeit" zu erledigen. Ich bin unglaublich froh, diese Erfahrung gemacht zu haben und kann Holland und gerade Amsterdam jedem Empfehlen.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt geben? (z. B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)

Ich kann Amsterdam als Stadt und Holland als Land sehr empfehlen. Anfänglich dachte ich, dass April-Mai die perfekte Zeit dafür wäre. Ist es ansich auch, wenn man Tulpen mag, weil dann alles aufblüht. Allerdings hat es im April 90% der Zeit geregnet, was das ganze Fahrrad fahren dann doch etwas lästig gemacht hat:D Im Mai wurde es allerdings besser, sodass ich dann auch die schönen Seiten Amsterdams kennenlernen durfte. Ich wäre zu gerne auch den Sommer noch geblieben. Allgemein kann ich sagen, dass zwei Monaten viel zu schnell rum gingen. Im späteren Verlauf meines Praktikums wünschte ich mir, das Ganze für länger unterschrieben zu haben. Dies wäre vom Labor aus mit Sicherheit auch möglich gewesen, allerdings war meine Freizeit im restlichen Sommer schon sehr verplant, weshalb eine Verlängerung für mich nicht möglich war. Ich kann aber nun jedem ans Herz legen ein längerfristiges Praktikum anzunehmen. In zwei Monaten schafft man wirklich nicht viel. Ein eigenes Projekt ist nur in Ausnahmefällen oder durch Zufall möglich. Zudem vergeht die Zeit bei so viel täglichem Input sehr schnell. Ich hoffe irgendwann ein weiteres Praktikum im Ausland machen zu können und dann mehr Zeit einzuplanen.

Sprachlich hatte ich soweit keine Probleme und brauchte auch keine Vorbereitung.

Da ich meinen Aufenthalt auch ein wenig als "Zeit für mich" und "Zeit für neue Erfahrungen" sehen wollte, hatte ich zuvor ein bisschen was an Geld angespart, was sich auch als unglaublich sinnvoll erwiesen hat. Amsterdam ist und bleibt eine teure Stadt mit vielen Möglichkeiten. Es gibt zig Museen zu besichtigen und auch die umliegende Region und weitere Städte in den Niederlanden haben viel Potenzial. Zudem ist der öffentliche Nahverkehr recht teuer. Wer als wirklich neben der Arbeit auch was erleben möchte, sollte sich eventuell vorher etwas Geld beiseite legen.

Alles in allem eine ganz wundervolle Erfahrung, die ich jedem empfehlen würde.