



## Erasmus+ Projekt „MIX IT“ - Zwischenbericht Auslandspraktikum

### ALLGEMEINE DATEN

Zielstadt: Groningen

Zielland: Niederlande

Fachrichtung: Medizin

Praktikumsjahr / -dauer (in Monaten): 6 Monate

### VOR DEM PRAKTIKUM

Wo hast du nach deinem Praktikumsplatz gesucht? Wie lange hat die Suche insgesamt gedauert?

Ich habe vor allem auf den verschiedenen Webseiten des UMCGs gesucht, das ist das Universitätskrankenhaus in Groningen. Es gibt eine Seite der Junior Scientific Masterclass, auf der verschiedene Forschungsprojekte vorgestellt werden. Davon habe ich einige angeschrieben, aber häufig keine oder eine späte Antwort bekommen, deshalb habe ich angefangen auf der Webseite des UMCGs selbst zu suchen, im Forschungsbereich und auf den verschiedenen Klinikseiten. Dadurch habe ich dann meine Betreuerin gefunden. Meiner Erfahrung nach, sind die meisten Professoren und Professorinnen sehr freundlich und hilfsbereit, wenn man sie direkt anschreibt und sich nach Forschungsprojekten erkundigt. Ich habe wohl 4 oder 5 Monate gebraucht bis ich mein Projekt gefunden habe, aber habe nicht die ganze Zeit gesucht. Die Zeit habe ich vor allem gebraucht, um auf Antworten zu warten. Außerdem ist es sehr hilfreich sich die konkrete Projekte anzuschauen und selbst eine Vorstellung zu entwickeln, wie man arbeiten möchte. Da in Groningen alle Medizinstudierenden ein Forschungspraktikum machen müssen, ist es gut sich ein bisschen Mühe zu geben mit den Anfragen und sich von ein paar Absagen nicht entmutigen zu lassen.

Wie hast du deine Unterkunft im Zielland gefunden und wie hat sich die Zimmersuche gestaltet?

Der Wohnungsmarkt in Groningen ist sehr schwierig. Ich habe erst über eine Freundin ein Zimmer zu einer kurzen Zwischenmiete gefunden und dann vor Ort nach einem Zimmer gesucht für die gesamte Länge des Praktikums. Es lohnt sich alle möglichen Kontakte um Hilfe zu fragen und sich zu überlegen in welchen Aspekten man eventuell Abstriche machen kann. Ich habe viel Zeit in den Facebook Gruppen verbracht und hatte die Benachrichtigungen eingestellt, damit ich schnell auf neue Angebote reagieren konnte. Ich hatte mehrere Besichtigungen, die alle relativ gut gelaufen sind. Diese werden häufig spontan für den nächsten Tag verabredet. Wenn es irgendwie geht, sollte man also ein paar Tage in der Stadt sein, um sich mehrere Zimmer anschauen zu können. Bei den Gesprächen ist es wichtig entspannt zu bleiben und selbstbewusst hineinzugehen. So hatte ich im Endeffekt dann auch Erfolg. Mein Unterkunft liegt nicht direkt im Stadtzentrum, aber dafür ist es schön ruhig und grün. Außerdem sind die Fahrwege in Groningen mit dem Fahrrad alle relativ kurz. Wichtig ist noch der Zeitraum, im September ist es am schwierigsten ein Zimmer zu bekommen und im Juli am einfachsten.



## MEINE ERSTEN WOCHEN IM AUSLAND

Musstest du dich nach deiner Ankunft um besondere Formalitäten kümmern (Handy, Einwohnermeldeamt, öffentliche Verkehrsmittel, Finanzen, etc.)?

Nach dem Umzug muss man sich bei der Gemeinde anmelden, ich habe das persönlich gemacht, da bekommt man sehr schnell einen Termin und muss auch kaum warten. Wenn man von der Gemeinde seine Burgerservicenummer (BSN) bekommt, kann man sich online über das System der Gemeinde "DigiD" anmelden und wenn man noch einmal umzieht, kann man sich online ummelden. Meine deutsche Handynummer und mein deutsches Konto habe ich behalten. Niederländische Nummern rufe ich so selten an, dass die Gebühren nicht ins Gewicht fallen. Die meiste Kommunikation läuft hier über Whatsapp. Das Konto wäre allerdings hilfreich gewesen. Es gibt eine niederländische Zahlungsmethode, "Ideal", die bei vielen Onlinekäufen die einzige Zahlungsmöglichkeit ist. Wenn man länger in den Niederlanden bleibt, lohnt es sich demnach, sich hier ein Konto einzurichten. Mein Fahrrad habe ich aus Deutschland mitgebracht, weil mir ein gutes Fahrrad wichtig ist. Am zweiten Tag habe ich mir dann auch ein sehr gutes Schloss gekauft, da hier wohl häufig Fahrräder gestohlen werden.

Beschreibe kurz deine Einrichtung sowie deinen Tätigkeitsbereich.

Ich mache ein Praktikum im Forschungszentrum für Bewegungsstörungen in der neurologischen Abteilung des Universitätskrankenhauses in Groningen. Dadurch dass mein Praktikum zeitgleich mit der Corona Pandemie liegt, hat sich die Arbeit sehr verändert. Während der Vorbereitung und Planung konnte ich noch im Krankenhaus meine Mentorinnen und einen Teil des Teams persönlich kennenlernen und glücklicherweise auch einige Patienten. Normalerweise würde ich jetzt jeden Tag in einem Raum mit den anderen Forschern arbeiten und Patienten selbst untersuchen. Inzwischen mussten wir die Arbeit allerdings auf absehbare Zeit ins Homeoffice verlegen. Ich habe jeden Montag eine Videokonferenz mit meinen Betreuerinnen um die Woche zu planen und die Ergebnisse der letzten Woche vorzustellen. Da ich keine Patienten selbst untersuchen kann, arbeite ich mit den bereits erhobenen Daten und mache ergänzend einen Literatur-Review. Mein Niederländisch-Kurs geht online weiter.

Wie gestaltest du deine Freizeit?

Die Freizeit ist natürlich durch das Coronavirus auch sehr eingeschränkt. Ich gehe gerne spazieren, was hier erlaubt ist, um nicht den ganzen Tag drinnen zu sein. Außerdem mache ich viel Yoga, als Ausgleich für die Schreibtischarbeit. Ich habe hier einige Freunde, die ich Moment natürlich nicht sehen kann. Ich freue mich schon darauf wenn die Maßnahmen wieder etwas gelockert werden, dann kann ich mich mit meiner Improtheatergruppe wieder treffen. Momentan skype ich viel mit meinen Freunden und mit meiner Familie. Außerdem arbeite ich viel und lerne niederländisch, also langweilig wird mir nicht.



Erasmus+



Leibniz  
Universität  
Hannover

Was hat dich bisher am meisten überrascht?

Am meisten überrascht hat mich, wie gut ich auch von zuhause arbeiten kann und ehrlich gesagt, dass ich das Praktikum weiter führen konnte und nicht abbrechen musste. Unabhängig von Corona, hat es mich sehr überrascht, wie schnell ich anfangs nette Leute kennengelernt habe. Ich kann die Improtheaterszene in Groningen wirklich sehr empfehlen, um außerhalb der Arbeit Freunde zu finden.

#### WEITERE ANMERKUNGEN

Gibt es noch etwas, was du zukünftigen Praktikant\*innen mitteilen möchtest?

Generell ist Groningen eine wunderbare Stadt und es ist wirklich schön hier zu sein. Falls möglich plant ein bisschen Zeit vor und nach Beginn des Praktikums ein, um die Stadt zu erleben. Dann sind die Wohnungssuche und der Umzug auch weniger stressig, wenn man ein paar Wochen als Puffer eingeplant hat. Außerdem möchte ich noch einmal das USVA, das universitäre kulturelle Studierendenzentrum empfehlen. Dort gibt es Tanz-, Kunst- und Theaterkurse und natürlich den Improtheaterkurs.