Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	**Durst, Franziska**
E-Mail-Adresse:	**Franziska.Durst@gmx.de**
Studienfach und Abschlussart:	**Molekulare Medizin (M.Sc.)**
Berufsfeld des Praktikums:	**Biomedicine Research**
Land / Ort des Praktikums:	**Finnland, Kuopio**
Name der Gasteinrichtung:	**University of Eastern Finland, Kuopio; Institute of Biomedicine**
Dauer des Praktikumaufenthalts:	**3,5 Monate**
Von 11.09.2017	Bis 15.12.2017

Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikanten, die ihren Auslandsaufenthalt noch vor sich haben, Hilfestellung zu leisten, bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Tipps unter den unten aufgelisteten Punkten aufzuschreiben. Hierbei sind besonders Kontaktadressen (z.B. Internetadressen) und Ansprechpartner von Bedeutung.

1) Verlauf des Praktikums (= Schwerpunkt des Berichts: Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kollegen und Integration ins Unternehmen)

Mein Praktikum habe ich am Institut für Biomedizin der University of Eastern Finland, Kuopio, in der Gruppe von Frau Dr. Sanna Pasonen-Seppänen durchgeführt. Die Zeitspanne von gut 3 Monaten erlaubte mir die Bearbeitung eines eigenen kleinen Projekts, in dem wir die Rolle von Makrophagen auf das Verhalten von Melanomzellen untersucht haben. Zu Beginn wurden mir die Örtlichkeiten und Kollegen bekannt gemacht und die Abläufe der Experimente gezeigt. Schon nach kurzer Zeit durfte ich dann eigenständig meinen Tagesablauf planen, die Experimente ausführen und analysieren. Wöchentlich hatte ich mindestens eine Besprechung mit Fr. Pasonen-Seppänen, in der wir die vorigen Ergebnisse diskutierten und nächste Schritte besprachen. Außerdem habe ich in enger Zusammenarbeit mit Frau Dr. Leena Rauhala gearbeitet, mit der ich mir auch das Büro geteilt habe. Bei ihr aber auch bei allen anderen Kollegen konnte ich stets nach Hilfe oder einer Meinung fragen. Die Arbeitsatmosphäre war sehr angenehm. Meine durchschnittliche Arbeitszeit war von 8-17 Uhr und selten an den Wochenenden. Jeden Donnerstag hatten wir Gruppenmeeting, bei dem Publikationen oder die aktuelle eigene Forschung vorgestellt wurden.

2) Vorbereitung

- Praktikumssuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen)
- Wohnungssuche
- Sonstiges (bitte präzisieren)

Da ich das Modul Onkologie im Ausland machen wollte und mir klar war, dass ich gerne in den Norden Europas gehen würde, machte ich mich auf eine Google-Recherche nach interessanten Arbeitsgruppen unter anderem in Finnland. So stoß ich schließlich auch auf Fr. Pasonen-Seppänen, die mir prompt eine positive Rückmeldung auf meine Bewerbung per Mail schickte. Anschließend bewarb ich mich bei Erasmus+ an der Universität Regensburg. Fr. Pasonen-Seppänen war hier sehr hilfsbereit beim Ausfüllen der notwendigen Dokumente.
Die Wohnungssuche gestaltete sich auch sehr einfach. In Kuopio ist das Unternehmen Kuopas vertreten, bei dem man sich online für ein Zimmer bewerben kann. Die Zimmer sind meist nahe an der Universität gelegen, möbliert, günstig und für eine kurze Dauer ausgerichtet (monatliche Kündigung). Man kann zudem die Stadtviertel auswählen, die man präferiert, wobei ich hier Neulamäki empfehlen kann. Ich selbst habe auch dort in der Straße Juontotie gewohnt. Hier wohnen sehr viele Austauschstudenten und es ist immer etwas los und damit sehr einfach in so einer kurzen Zeit Anschluss zu finden, zumal man ja die ganze Woche im Labor verbringt.

3) Formalitäten vor Ort

- Telefon-/ Internetanschluss
- Bank / Kontoeröffnung
- Sonstiges (bitte präzisieren)

Mit der neuen Regelung des EU-weiten Roamings konnte ich meinen deutschen Handytarif beibehalten. Internetanschluss war in der Wohnung für jedes Zimmer einzeln vorhanden. Ein Bankkonto musste ich nicht eröffnen.
Wer keine Kreditkarte hat, sollte sich vor der Reise nach Finnland eine zulegen, da wirklich alles mit Kreditkarte gezahlt werden kann und es auch üblich ist. Zudem habe ich mir vor Ort ein Fahrrad gekauft. Die Busse sind relativ teuer trotz Studentenrabatt (39 € monatlich bzw. 1,80 € (tagsüber)/ 2,80 € (nachts) pro Fahrt). Fahrräder werden dort immer zu Beginn des Semesters verkauft und normalerweise lassen sie sich auch wieder am Ende des Aufenthalts verkaufen.

4) Alltag im Gastland

Durch das Praktikum hatte ich einen sehr strukturierten Tag. Mein Mittagsessen aß ich immer in der Cafeteria der Universität, da es sehr günstig für Studenten (1,48-1,88 €) und auch geschmacklich gut ist. An den Abenden ging ich oft zum Uni-Sport (35 € pro Semester) oder unternahm etwas mit Freunden. Die Wochenenden waren auch nie langweilig, da so viele Studenten vor Ort waren und es sich wie eine große Gemeinschaft anfühlte. So planten wir kleine gemeinsame Trips zum Campen, Stadt besichtigen o.Ä. Zudem sollte man einfach die Natur dort genießen mit all den Seen und Wäldern und ausreichend oft in die Sauna gehen ;)
Einfacher als in Deutschland ist übrigens auch, dass die Supermärkte Montag bis Sonntag geöffnet sind und auch relativ lange abends (ca. 22 Uhr).
Da ich zur Weihnachtszeit dort war, fanden einige Weihnachtsfeiern durch das Institut, die Arbeitsgruppe oder auch privat bei Fr. Pasonen-Seppänen statt, sodass ich einen Eindruck der finnischen Kultur gewinnen konnte.
Mit dem Wetter hatte ich viel Glück. Zu Beginn meines Praktikums hatte ich noch ein paar warme Tage und zu Ende richtig viel Schnee. Die Dunkelheit fand ich keinesfalls störend und die Temperaturen gingen in Kuopio nicht unter -10 Grad also braucht man keine Angst haben zu erfrieren ;)

5) Tipps für Praktikanten / Sonstiges

Empfehlenswert ist die Durchführung eines Praktikums in den üblichen Semesterzeiten. So konnte ich beispielsweise die Orientierungswoche zu Beginn mit den anderen Austauschstudenten durchführen und hier bereits Kontakte knüpfen. Fr. Pasonen-Seppänen lädt auch herzlich weitere (Erasmus-)Studenten ein (E-Mail: sanna.pasonen@uef.fi). Ich kann

außerdem empfehlen praktische Outdoor-Klamotten mitzunehmen (es regnet auch richtig viel!).

6) Fazit

Das Praktikum in der Arbeitsgruppe von Fr. Pasonen-Seppänen machte total viel Spaß und ich ging sehr gerne zur Arbeit. Ich hatte immer ausreichend viel zu machen, wurde allerdings auch nicht überhäuft mit Arbeit.
Finnland ist zudem ein großartiges Land mit einer tollen Landschaft. Jedoch sollte man die Natur mögen und sich nicht scheuen bei Wind und Wetter aus dem Haus zu gehen.
Kuopio ist eine recht kleine Stadt, was das Kennenlernen von anderen Studenten sehr erleichtert.

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Abschlussberichts und meiner E-Mail-Adresse in der Infothek des International Office der Universität Regensburg einverstanden. ☒

Franziska Durst

Unterschrift

Regensburg, den 02.01.2017

Ort, Datum