

Erfahrungsbericht Auslandspraktikum Frankreich 2024

Vorbereitung

Mein Wunsch ein Auslandspraktikum zu machen, kam mir erst im dritten Semester des Masters Biomedizin. Ich habe eigeninitiativ viele Arbeitsgruppen vor allem im skandinavischen Ausland angeschrieben, aber nur negative oder gar keine Rückmeldungen darauf bekommen. Zu dem Zeitpunkt habe ich auch gerade eins der 6-wöchigen Praktika in einer Arbeitsgruppe in Hannover gemacht. Die Professorin konnte mir dann den Kontakt nach Évry, einem Vorort von Paris, herstellen. Die erste Kontaktaufnahme war circa 5 Monate vor dem Beginn des Praktikums. Die Organisation hat dann zum Glück super funktioniert und die benötigten Formulare wurden von Empfangsseite schnell ausgefüllt. Circa 2 Monate vor Beginn des Praktikums habe ich mich dann um die benötigten Versicherungen und eine Kreditkarte gekümmert. Meinen Zug habe ich sogar noch eher gebucht, da es sich wirklich empfiehlt weit im Voraus zu buchen, wenn man etwas Geld sparen will.

Unterkunft

Die Unterkunft war immer meine größte Sorge. Aus dem Grund habe ich versucht mich so früh wie möglich um eine Wohnung zu kümmern. Ich habe circa 4 Monate vor Beginn das erste Mal auf Airbnb nach einem Apartment geschaut, da ich schon gehört hatte, dass es in Frankreich etwas schwieriger sein soll und auch WGs eher selten sind. Da habe ich dann zum Glück ein tolles kleines Apartment gefunden, das zwar teuer war (ca. 850€ im Monat), ich aber aufgrund der langen Stornierungsmöglichkeit erstmal gebucht habe. Generell sind die Preise für Wohnungen in und um Paris eher hoch. Dementsprechend war ich schon auf einen höheren Betrag eingestellt. Letztendlich ist es auch bei dem Airbnb geblieben und ich war echt sehr zufrieden und vor allem auch froh meine eigene Küche, Bad, Waschmaschine etc. zu haben. In meiner Zeit in Frankreich habe ich mitbekommen, dass doch einige Studenten in WGs wohnen und es in Évry auch ein Wohnheim gibt, in der eine andere Praktikantin gewohnt hat. Wahrscheinlich hätte ich auch etwas Günstigeres gefunden, wenn ich länger gesucht hätte. Ich war aber einfach erleichtert etwas gefunden zu haben.

Labor/Studium

Die Arbeit im Labor war sehr ähnlich zu der in Deutschland. Da das Généthon, wo ich mein Praktikum gemacht habe, aber ein Institut und keine Universität ist, habe ich schon gemerkt, dass sie mehr finanzielle Möglichkeiten haben. Es gab viele neue Geräte, Facilities zum Beispiel für das Autoklavieren, das Herstellen von Agar-Platten, Tierversuche und generell waren die Labore sehr groß und gut ausgestattet. Meine Arbeitskollegen waren alle super lieb und haben mich total nett

willkommen geheißen und integriert. Da die Arbeitsgruppe, in der ich war, sehr groß ist, empfand ich es auch als einfach Leute zu finden, mit denen man sich gut versteht. Generell ist die Arbeitssprache Englisch, die Franzosen haben aber natürlich trotzdem viel französisch gesprochen. Ich persönlich hatte zwar in der Schule Französisch, den Großteil habe ich allerdings wieder vergessen und ich bin trotzdem super zurechtgekommen. Eine Mitarbeiterin des Instituts hat sogar netterweise einen kleinen Französischkurs einmal die Woche für alle Ausländer angeboten.



Alltag und Freizeit

Da meine Unterkunft nah an dem Institut lag, habe ich nur 10 Minuten zu Fuß zur Arbeit gebraucht. Der Vorort Évry, in dem ich gewohnt und gearbeitet habe, ist nicht unbedingt der Schönste und auf Dauer würde ich dort vielleicht nicht leben wollen, aber für den Zeitraum von 2 Monaten war es echt in Ordnung. Die meisten meiner Arbeitskollegen haben in Maisons-Alfort gewohnt, was wesentlich näher an Paris liegt. Évry liegt circa 50 Minuten mit der Regionalbahn vom Zentrum von Paris entfernt. Aus dem Grund hat es sich für mich unter der Woche eher nicht gelohnt nach Paris reinzufahren. Das habe ich dann aber an jedem Wochenende gemacht. Paris finde ich wirklich richtig schön und habe es echt genossen meine Wochenenden dort zu verbringen und nicht von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit zu hetzen, sondern mir Zeit dafür zu lassen und auch einfach den Vibe der Stadt aufzusaugen. Paris hat wirklich viel zu bieten und es wird nicht langweilig. Vom Wetter im März und April hatte ich mir allerdings wirklich mehr erhofft. Es war oft nur so um die 10 Grad und mir war nicht bewusst, wie oft es dort doch regnet. Ich war ein paar Mal mit meinen Arbeitskollegen bouldern, und habe den Park direkt vor meinem Apartment für Spaziergänge und Joggingrunden genutzt. Sonst habe ich Paris meistens allein erkundet. Um

noch mehr neue Leute kennen zu lernen, habe ich die App „Bumble for friends“ ausprobiert und dort auch eine andere Deutsche kennen gelernt, mit der ich mich sehr gut verstanden habe. Die Menschen im Labor haben mich echt super integriert, aber ich habe auch gehört, dass es in Frankreich eher schwierig ist sich in bestehende Gruppen von Franzosen zu integrieren.



Fazit

Abschließend würde ich sagen, dass ich durch das Auslandspraktikum viele neue Erfahrungen sammeln konnte und außerdem viel gelernt habe. Natürlich habe ich thematisch und auch, was selbständiges Arbeiten angeht, viel Neues gelernt. Ich habe schnell selbst Verantwortung übernommen, woraus ich in Zukunft nur profitieren kann. Außerdem konnte ich viel für mich persönlich aus dieser Erfahrung ziehen. Alles in allem waren meine Erfahrungen in und um Paris durchweg positiv und ich kann von keiner negativen Erfahrung erzählen. Ich kann ein Auslandspraktikum für die persönliche Weiterentwicklung auf jeden Fall nur empfehlen.