

Erfahrungsbericht ERASMUS-Praktikum Nijmegen, Niederland 2023

14.08.23 – 13.10.23

Vorbereitung

Zu Beginn muss ich wohl meinen Bericht damit einleiten, dass ich wohl in allen Punkten viel Glück hatte, dass alles so unkompliziert gelaufen ist und ich auch gehört hab, dass das auch komplizierter geht.

Mein Praktikumsplatz war ein Zufall und Glücksgriff zur selben Zeit. Zu Beginn meines Studiums (M.Sc. Biomedizin) bekommt jeder eine/n Mentor/in an die Hand. In meinem Fall war es Frau Dr. Steinemann aus dem Institut für Humangenetik. Bei unserem ersten Treffen äußerte ich den Wunsch für eins meiner Pflichtpraktika ins Ausland gehen zu wollen, da ich das Gefühl hatte, wenn ich jetzt nicht ins Ausland gehe werde ich es nie tun. Daraufhin hatten wir ein Gespräch über meine Forschungsinteressen und in welches Land ich gehen wollen würde. Zu diesem Zeitpunkt war ich felsenfest davon überzeugt: Ich will nach Schweden!

Nijmegen liegt nicht in Schweden, das ist richtig.

Einige Wochen (Mitte Januar) nach meinem Gespräch mit meiner Mentorin fragte Sie mich, während des Praktikums zum Modul Humangenetik, ob es wirklich Schweden sein muss oder ob es auch die Niederlande sein kann? Sie kenne dort wen bei dem Sie letzten Sommer am Institut war und der wäre gerade sogar für einen Vortrag an der MHH.

Daraufhin ging ich mit ihr zum Vortrag und lernte dort meinem späteren Arbeitsgruppen- und Praktikumsleiter Dr. Alexander Hoischen, oder halt einfach Alex, kennen. Einen Menschen, der so begeistert von seiner Forschung ist, dass er dies auf alle Leute überträgt und man nach einem Treffen mit ihm denkt man möchte Teil von seiner Arbeit sein. Nach seinem Vortrag stellt Frau Dr. Steinemann uns gegenseitig vor und nach vielen E-Mails und eingescannten Zetteln begann, das was ich meine kleine Liebesgeschichte, mit einer Stadt von der ich noch nie gehört hatte, nenne.

Unterkunft

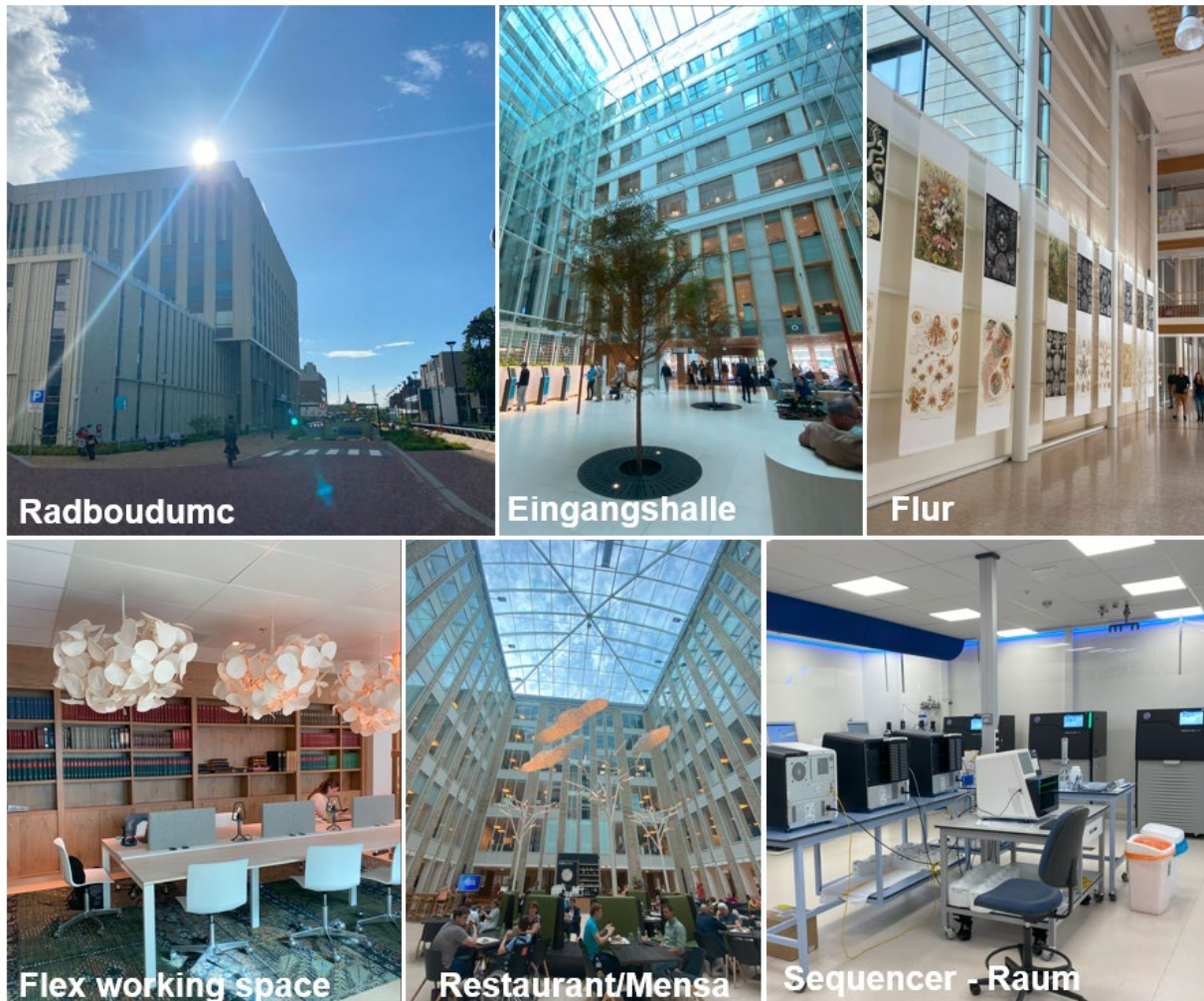
Auch im Thema Unterkunft hatte ich viel Glück. Ich versuchte zu Beginn über die Universität ein Zimmer im Guesthouse zubekommen. Diese Guesthouses sind extra für Personen mit kurzem Aufenthalt und können von dem Gastinstitut angefragt werden. Leider waren diese restlos vermietet. Da ich ehrlich gesagt nicht genau wusste, wie man am besten ein Zimmer in einem fremden Land suchen soll, habe ich auf Airbnb geschaut und hab feststellen müssen, wie teuer Zimmer sein können. Schlussendlich fand ich ein Zimmer in einem Haus für das ich 700 Euro pro Monat bezahlt hab. Trost war, dass der Vermieter, der mit im Haus lebte, super nett war, gerne gekocht hat und eine Katze hatte. Zudem konnte ich das gesamte Haus, den Garten und ein Fahrrad nutzen. Weiterer großer Plus-Punkt war, dass meine Unterkunft nur 10 min zu Fuß vom Stadtzentrum und 15 min mit dem Rad von der Radboudumc entfernt war.

Gastinstitution

Mein Praktikum habe ich im Institut für Humangenetik an der Radboudumc gemacht. Die Radboudumc ist die Universitätsklinik von Nijmegen und liegt mit der Radboud Universität und vielen anderen Einrichtungen auf einem großen Campus.

Von außen wirkt die Radboudumc, wie ein normales, mehrstöckiges, modernes Klinikgebäude. Von Innen erwartet einen jedoch, wo möglich eins der schönsten Krankenhäuser, die man jemals betreten hat. So war es jedenfalls bei mir. In der Eingangshalle wird man von viel Licht, offenen hohen Decken und Fenstern empfangen. Da hinter liegt der Hauptgang mit ein, zwei Läden, dem Restaurant und einem Kaffee.

Im Feld der Forschung findet sich an der Radboudumc jeglicher Bereich der Biomedizin. Wer einen genaueren Überblick über, die einzelnen Forschungsbereiche erhalten möchte sollte sich auf der Website informieren (<https://www.radboudumc.nl/en/research/departments>). Diese ist auch sehr gut strukturiert und enthält alle Information, die man braucht.



Mein Praktikumsalltag bestand, die meiste Zeit, aus Whole Exome-Analyse am PC. Diese erledigte ich im Labor damit ich Kontakt zu den Kollegen der Arbeitsgruppe hatte. Besonders positiv ist mir das Labor-/Arbeitskonzept an der Uniklinik aufgefallen. Keiner bis auf die TAs (Technischen Assistenten) hat einen festen Arbeitsplatz, alles läuft über Laptops mit denen man flexibel von überall arbeiten kann. Aufgrund dessen gibt es viele sogenannter „flex working spaces“ an denen Bildschirme oder PC stehen. An diese kann man seinen Laptop anschließen und von dort arbeiten. Über eine App kann man sich jeden Morgen einen Platz buchen. Im Labor sind die einzelnen Arbeitsplätze nach Aufgabengebieten/Methodiken sortiert. Bedeutet, wenn ich heute DNA isolieren möchte gehe ich zu den Arbeitsplätzen, an denen DNA isoliert wird. Genutzt wird das Labor dabei nicht nur von einer Arbeitsgruppe, sondern von vielen aus dem Institut, weswegen man jeden Tag neue Leute kennenlernt und auch Arbeitsgruppen-übergreifend Mittagspause macht. Zu Beginn war dieses Konzept für mich sehr gewöhnungsbedürftig, jedoch nach etwas Einfindungszeit fand ich es sehr angenehm arbeiten zu können, wo ich gerade möchte und schloss Freundschaft mit Leuten aus den „Nachbar“-Arbeitsgruppen.

Alltag/Freizeit

Nijmegen ist die älteste Stadt der Niederland, hat ca. 180.000 Einwohner und liegt direkt an der Waal. Es gibt ein kleines Stadtzentrum mit einer schönen Bar- und Restaurantkultur und

vielen kleinen Läden. Neben der Stadt befinden sich Natur-Schongebiete in denen man spazieren gehen kann und, wenn man Glück hat, Koniks (eine Pony-Rasse) an den Stränden der Waal beobachten kann. In der Waal selber sollte man nicht schwimmen, jedoch gibt es einen Überlaufkanal hinter einer Insel in der Waal in dem man schwimmen gehen kann und mit dem Stand up-Padelboard seine Zeit verbringen kann. Zur Insel kommt man über eine Eisenbahnbrücke mit dem Fahrrad und von dort aus hat man auch den schönsten Blick auf die Skyline von Nijmegen. Aus Erzählungen von vielen Kollegen und Doktoranden, die ursprünglich nicht aus Nijmegen kommen, weiß ich, dass diese Aussicht der Moment war, wo sie sich in die Stadt verliebt haben und mir ging es genauso. Neben Erkundstouren in der Stadt und dem Barleben, bin ich zusätzlich am Wochenende nach Utrecht und Amsterdam gefahren. Beides liegt mit dem Auto oder Zug ca. 1,5h von Nijmegen weg und lohnt sich anzuschauen. Für jedem, dem Amsterdam zu touristisch ist, ist Utrecht eine echte Empfehlung.

Was man wissen muss, ist das in der Niederlande ab 17:00/30 Uhr alle Geschäfte, bis auf die Supermärkte, schließen. Nur am Donnerstag haben die Geschäfte länger offen und dafür auch sonntags. Für Shopping-Touren muss daher das Wochenende oder der Donnerstag genutzt werden.



Fazit

Für mich war es, die beste Entscheidung mein Praktikum in Nijmegen gemacht zu haben. Innerhalb von 8 Wochen habe ich dort neben neuen Freunden auch ein neues zu Hause gefunden. Mit meiner Arbeitsgruppe, meinem Arbeitsgruppenleiter und Supervisor war ich super zufrieden und auch außerhalb der Arbeit wurde viel zusammen unternommen. Auch meine Forschungstätigkeit, im Bereich der Whole Exome-Analyse, hat mich total begeistert. Jedoch würde ich jedem empfehlen zuvor das Humangenetik-Praktikum im Modul Humangenetik abzuwarten und dann zu entscheiden ob einem die Tätigkeit wirklich Spaß macht. Aber auch über das Institut der Humangenetik hinaus kann ich nur empfehlen für ein Praktikum an die Radboudumc zu gehen. Die Offenheit und Freundlichkeit der Arbeitsgruppen

hat mich beeindruckt und ermöglichte mir auch Einblicke in andere Arbeitsgruppen zugewinnen.

Als allgemeinem Tipp kann ich nur mitgeben, fangt früh an ein Zimmer zu suchen und fragt nach Hilfe dort, weil vieles über Connection und Bekanntschaften läuft.



Skyline von Nijmegen