

Erfahrungsbericht ERASMUS-Praktikum Nijmegen, Niederland 2024

11.03.2024 – 11.09.2024

Vorbereitung:

Mein Praktikumsplatz in der Arbeitsgruppe von Prof. Alexander Hoischen im Department für Human Genetik and der Radboudumc in Nijmegen ist daraus entstanden, dass ich bereits im Sommer 2023 ein 8-woechiges Laborpraktikum (ebenfalls ein Praktikum mit ERASMUS+) seiner Arbeitsgruppe absolviert hatte und im Anschluss von ihm gefragt wurde, ob ich für meine Masterarbeit nicht zurückkommen möchte.

Dank meiner vorherigen Erfahrung mit ERASMUS+, wusste ich bereits welche Unterlagen ich brauchte und habe mich dann nach meiner Rückkehr im Oktober, direkt mit meiner Universität in Verbindung gesetzt um die Bedingungen für eine externe Masterarbeit im Ausland in Erfahrung zu bringen und diese für Mitte März anzumelden. Gleichzeitig habe ich mich auch mit unserer ERASMUS Koordinatorin zusammengesetzt um über die Möglichkeiten der Finanzierung zu sprechen. Nach ungefähr 3 bis 4 Monaten waren dann alle Unterlagen unterschrieben und alle genehmigt, weswegen ich auch empfehle früheste möglich mit der Organisation der Unterlagen zu beginnen.

Nachdem feststand, dass ich für meine Masterarbeit ins Ausland gehen werde, habe ich mich dazu entschlossen meine Wohnung unterzuvermieten, um Geld zu sparen und damit jemand sich um meine Wohnung kümmert. Um einen Untermieter/in zu finden kann ich WG-gesucht (<https://www.wg-gesucht.de/>) empfehlen. Zusätzlich habe ich meine Post zu meinen Eltern nachsenden lassen. Dies könnt ihr ganz einfach bei der Deutschen Post beantragen.

Unterkunft:

Vorweg muss man zur Unterkunftssuche sagen, dass man früh beginnen sollte, Durchhaltevermögen und starke Nerven mitbringen muss.

Da man sich bei einem Aufenthalt von 4 Monaten oder länger, in der Niederlande registrieren muss, benötigt man in diesem Fall eine Wohnanschrift und einen Miet-/Untermietvertrag, was die Wohnungssuche nicht leichter macht, da viele Niederländer/innen ihre Zimmer ohne Mietvertrag vermieten wollen. Jedoch muss ich sagen, dass sich am Ende immer eine Lösung findet und ihr mehrere Möglichkeiten habt eine Wohnung oder zu finden. Eine Möglichkeit ist das Vermieterportal Kamernet (<https://kamernet.nl/>), wo sowohl Unternehmen als auch privat Personen nach Mieter/innen oder Untermieter/innen suchen. Wichtig ist zu beachten, dass man nach dem Anschreiben von 3 Angeboten ein Premium-Abo braucht, welches 34 Euro pro Monat kostet. Meine Empfehlung ist die Kosten auf sich zuneehmen, da ich mein zweites Zimmer auf diesen Weg erhalten habe und es wichtig ist sich breit aufzustellen. Eine weitere

Möglichkeit eine Unterkunft zu finden ist über Facebook-Gruppen wie „Kamer te huur in Nijmegen“. In diese Gruppen suchen meistens Studenten nach Untermietern oder WGs nach neuen Mitbewohnern. Ich habe in dieser Gruppe mein erstes Zimmer in einer WG mit sieben niederländischen Studenten gefunden, welches direkt im Zentrum lag. Generell kann ich nur empfehlen, alle möglichen Angebote anzuschreiben und sich nicht frustrieren lassen von keinen Antworten oder Absagen. Der Wohnungsmarkt in der Niederland ist im Allgemeinen hart umkämpft und besonders in Studentenstädten.

Als Anhaltspunkt für die einzuplanenden Mietkosten habe ich meine Mietkosten zusammengefasst, um einen Überblick zugeben:

- 1. Zimmer (01. März – 31. Mai):
 - Untermiete, möbliert, eigene Küche geteiltes Bad, sehr zentral
 - 32qm, inklusive Strom, Gas, WLAN, Wasser, etc.
→ 655 Euro pro Monat
- 2. (01. Juni – 30. September):
 - Untermiete, möbliert, eigene Küche, geteiltes Bad, näher an der Radboudumc
 - 25qm, inklusive Strom, Gas, WLAN, Wasser, etc.
→ 475 Euro pro Monat

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- Reanalyse am PC. Diese erledigte ich im Arbeitsbereich der Doktoranden damit ich Kontakt zu den anderen Doktoranden des Institutes hatte. Zeitgleich mit mir war eine Gast-Doktorandin aus Brasilien mit mir in der Arbeitsgruppe von Prof. Alexander Hoischen mit der ich meinen Arbeitsalltag

bestritten habe. Mittagspausen wurden immer mit den Kollegen aus der Arbeitsgruppe entweder im Restaurant oder draußen im Freien verbracht.

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 arbeitet. 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 lernte auch Leute aus den „Nachbar“-Arbeitsgruppen kennen mit denen man auch mal zusammen Mittagessen gegangen ist.



Radboudumc



Eingangshalle



Flur



Flex working space



Restaurant/Mensa



Sequencer - Raum

Alltag/Freizeit

Nijmegen ist die älteste Stadt der Niederlande, 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 Erkundungstouren 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.

Zusätzlich findet jedes Jahr im Juli das größte Wander-Event der Welt in Nijmegen statt – de 4Daagse. Bei diesem Event wandern die Teilnehmer an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 50km und in der ganzen Stadt ist eine Woche lang ein Fest mit verschiedenster Live Musik und viel Partys. Ich hatte, das Glück dieses Mal de 4Daagse mit zu erleben und kann allen nur empfehlen, wenn möglich diese Woche mit zu erleben.



Was man wissen muss, ist das in der Niederlande alle Geschäfte ab 17:00/18:00 Uhr, 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 Masterarbeit in Nijmegen gemacht zu haben. Innerhalb von 6 Monate 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. Dies wiederum hat dazu beigetragen, dass ich einen Platz für einen PhD in Paris vermittelt bekommen, da das PhD Projekt eine Kooperation mit der Radboudumc ist.

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



