

ERASMUS + Praktikum am Centre for Molecular Medicine Norway in Oslo

Organisation

Ich habe mein 3-monatiges ERASMUS+ Praktikum innerhalb meines Masterstudiums für Biochemie absolviert. Die Entscheidung ins Ausland zu gehen habe ich erst ca. 4 Monate vor Beginn getroffen. Damit war zwar noch ausreichend Zeit alles zu planen, aber etwas mehr wäre im Nachhinein besser gewesen. Meine Praktikumsstelle habe ich über Initiativbewerbungen per E-Mail gefunden mit einem kurzen Anschreiben und meinem Lebenslauf. Dabei hatte ich das Gefühl, dass es nur darauf ankam, ob die angeschriebenen Arbeitsgruppen gerade jemanden gebrauchen konnten oder nicht. Daher würde ich empfehlen mehrere Gruppen anzuschreiben und nicht nur seinen Favoriten.

Nachdem ich eine interessierte Arbeitsgruppe gefunden hatte ging alles sehr schnell. Nach ein paar E-Mails und einem Skype Gespräch hatte ich eine feste Zusage und das folgende Organisatorische dauerte ca. 2 Wochen, was auch besonders daran lag, dass die Arbeitsgruppe bzw. mein Betreuer sich immer innerhalb weniger Tage um alles gekümmert hat.

Unterkunft

Bei der Wohnungssuche hatte ich großes Glück und konnte umsonst bei Bekannten der Familie unterkommen, die in Oslo ca. 30 min mit Bahn vom Labor entfernt wohnten, was mir auch eine sehr große Hilfe war. Zwar gibt es in Oslo tausende Studentenunterkünfte, die auch wirklich gut ausgestattet sind, allerdings sind diese besonders zum Wintersemester sehr gefragt. Wenn man sich früh genug (ca. 6 Monate) bewirbt hat man aber gute Chancen irgendetwas zu bekommen. Die meisten Studenten, die nicht im Studentenheim untergekommen sind, haben ihre Unterkunft über Airbnb gefunden und dadurch auch sehr hohe Mieten zahlen müssen.

Praktikumsstelle

An der Praktikumsstelle waren alle Mitarbeiter sehr offen und freundlich zu mir. Außerdem waren zur gleichen Zeit noch 3 andere ERASMUS Praktikanten auf dem gleichen Flur mit denen ich sehr bald fast meine gesamte Freizeit verbracht habe.

Meine Betreuung war auch sehr gut und kompetent. Ich für den kurzen Zeitraum kein eigenes Projekt, aber ich habe schon nach kurzer Zeit Experimente allein geplant und durchgeführt und es wurden nurnoch die Ergebnisse gemeinsam besprochen. Wenn ich Beschwerden oder Vorschläge hatte wurde immer sofort darauf eingegangen. Allgemein hatte man aber das Gefühl, dass niemand wirklich gerne in dem Institut arbeitet, was manchmal für eine sehr frostige Stimmung gesorgt hat.

Freizeit

Dadurch, dass ich mit einer Familie zusammengewohnt habe und sehr schnell was mit anderen ERASMUS Studenten unternommen habe, habe ich mich nie einsam gefühlt. Obwohl ich keine der Personen vorher kannte. In Oslo sind viele Austauschstudenten, die über das Erasmus student network (ESN) sehr gut verknüpft sind. Sobald man das weiß kann man mehrmals die Woche an deren Veranstaltungen teilnehmen, die über Facebook geplant werden und kann schnell Anschluss finden. Kontakte mit Norwegern selbst zu knüpfen ist etwas schwieriger, da sie lieber für sich bleiben. Zwar ist jeder nett und höflich und zu einem Gespräch bereit, aber dabei bleibt es auch. Ein Punkt, den man wirklich bedenken sollte, sind die Kosten. Wenn man gerne und viel Ausgeht und außerhalb isst, ist die Stadt nicht bezahlbar. Ganz besonders Alkohol aber auch alle Restaurants (auch Fastfood und Mensen) sind extrem teuer und auch für Lebensmittel im Supermarkt bezahlt man ca. das doppelte. Auch nicht zu unterschätzen ist die Dunkelheit und das Wetter. Die Sonne ist nie ganz weg, aber sobald es geregnet hat war hatte man Dämmerlicht und teilweise blieb das für Wochen so.

Fazit

Ich bin sehr froh das Auslandspraktikum gemacht zu haben und kann es jedem nur empfehlen. Es war gute Abwechslung zu Vorlesungen und Klausuren und ich habe tolle Leute kennengelernt, die ich auch sicher nach meinem Aufenthalt wiedersehen werde. Im Beruflichen hat es mir auch geholfen unabhängiger im Labor arbeiten zu können, zu wissen was man in Zukunft machen möchte und sicherer mit Englisch zu werden. Die schlechte Stimmung unter den Mitarbeitern war zeitweise allerdings sehr bedrückend.

