

Praktikumsbericht

(Erasmus+ Praktika – SMP)

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach:

Epidemiologie

Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):

Master of Science

Praktikumszeitraum:

03.05.2021-27.08.2021

Praktikumsort:

Erasmus MC, Rotterdam, Niederlande

Praktikumstitel

Forschungspraktikum im Erasmus MC im ‚Department of Epidemiology‘

1. Planung und Vorbereitung

Durch eigene Recherche habe ich die Abteilung der Epidemiologie im Rotterdamer Universitätskrankenhaus Erasmus MC gefunden. Sie sticht besonders durch ihre eigenen zwei bevölkerungsbasierenden Kohorten aus, die alle Altersgruppen abdeckt.

Zum eigentlichen Bewerbungsprozess kann ich kaum was sagen, da ich sehr zufällig nach einer Anfrage im Sekretariat der Abteilung und der Nachricht, dass keine Masterstudenten gesucht werden, eine Email einer Professorin erhalten habe mit der Bitte um der Zusendung meines Lebenslaufs und Motivationsschreiben. Primär werden eigene Masterstudenten der Epidemiologie oder Medizin aufgenommen, wie ich es später erfahren habe. Nach der Zusendung meiner Unterlagen hatte ich ein Gespräch mit meiner zukünftigen Praktikumsbetreuerin, indem sie meinen Statistikwissen und R-Kenntnisse abgefragt hat.

Anschließend habe ich eine Zusage erhalten mit einem definierten, eigenem Forschungsthema.

Für eine Wohnungssuche war meine Praktikumsdauer viel zu kurz und dazu noch würde sie durch Corona nicht so einfach sein. Schließlich beschloss ich im „The Student Hotel“ zu wohnen, da man sich um nichts Weiteres kümmern muss. Die Themen Internet/Fahrrad/warmes Wasser/Postfach/Küchenutensilien/einfache Möbel sind mit einer Buchung geklärt. Mit dem Fahrrad sind es ungefähr 15 Minuten bis zum Krankenhaus, auch wenn morgens der starke Gegenwind die Hinfahrt zu einer kleinen Spoteinheit macht.

Rotterdam ist unpraktisch mit dem Zug von dem Münchner Hauptbahnhof zu erreichen, da mehrere Umstiege notwendig sind und oft in Deutschland Verspätungen entstehen. Ich kann nur empfehlen, nicht über Venlo den Umstieg zu planen. Die Umstiegszeiten in der Niederlande

sind meistens nur wenige Minuten, jedoch kommen Züge in dieselbe Richtung alle 30-60 Minuten.

Meine Krankenversicherung habe ich auf die Empfehlung der LMU über DAAD abgeschlossen, was sehr unkompliziert und günstig ist.

Ich habe keinen Sprachkurs besucht, da in Rotterdam wirklich jeder auf Englisch spricht und man auch mit den eigenen Deutschkenntnissen viele Texte ungefähr deuten kann. Aus eigenem Interesse habe ich jedoch eine App benutzt, um dennoch Niederländisch zu lernen. Für mein Praktikum war dies nicht notwendig (jedoch habe ich auch nicht Probanden gearbeitet – dann wäre es ein Muss).

2. Praktikumsverlauf

Ich hatte mein eigenes Forschungsthema erhalten und musste auch jeden Schritt einer offiziellen Anmeldung des Themas mitmachen. Schon vor meinem Praktikum habe ich anfangen müssen ein ‚Research proposal‘ zu schreiben, um offiziell zu argumentieren, warum und wozu ich die Daten der mehreren tausenden Kinder der ‚Generation R‘- Kohorte brauche. Das Schreiben hat mich auch sehr viel Zeit noch während dem Praktikum gekostet, da man sein ‚Proposal‘ auch vor den sogenannten ‚Principle Investigators‘ wissenschaftlich anhand der bisherigen Studienlage verteidigen muss. Nachdem mein ‚Proposal‘ von den ‚Principle Investigators‘ unterschrieben wurde, musste ich in zwei Forschungsgruppen mein Vorhaben präsentieren. Anschließend habe ich die rohen Daten erhalten und musste diese mit SPSS und R analysieren. Am Ende meines Praktikums habe ich die Ergebnisse den Professoren in der Fakultät für Epidemiologie vorgestellt. Letztlich haben wir uns dann entschieden ein Manuskript zu verfassen und dies zu publizieren, dabei bin ich der Erstautor.

Ich habe mich deutlich verbessert schnell, aber auch wissenschaftlich auf Englisch zu schreiben, was mir auch für meine Masterarbeit im nächsten Semester helfen wird. Neben den wöchentlichen Meetings musste ich auch lernen vor einer Gruppe von Kollegen zu präsentieren, die sich exzellent in dem Thema auskennen und meine Meinung zu verteidigen.

3. Unterkunft im Gastland

Wie bereits erwähnt, habe ich im ‚The Student Hotel Rotterdam‘ gewohnt. Die Zimmer mieten bevorzugt Bachelorstudenten im ersten Jahr aus der ganzen Welt. Es gibt verschiedene Zimmerkategorien mit dem Hauptunterschied, ob es eine Gemeinschaftsküche oder eigene Küche bucht. Persönlich habe ich die Gemeinschaftsküche als sehr unaufgeräumt empfunden und konnte somit auch erst nach dem Auszug der Bachelorstudenten zu den Semesterferien anfangen diese wirklich zu nutzen. Ein Minuspunkt für die eigene Küche ist aber das Fehlen eines Ofens und weniger soziale Kontakte. Der Preis für so Zimmer mit Küche ist auch deutlich teurer. Zusammenfassend kann ich da empfehlen sich ein einfaches Zimmer und einen ‚Meal plan‘ zu buchen, in dem man vom Hotelrestaurant Frühstück und Mittagessen/Abendessen erhält für einen sehr rentablen Preis.

Für einen kurzen Aufenthalt kann ich eben das empfehlen, aber auch Holland2Stay soll sehr gut und einfach zu buchen sein. Hier muss man nur bedenken, dass man mindestens für einen Aufenthalt von einem Jahr buchen kann und man auch nur einmal in seinem Leben dort eine Wohnung mieten kann. Im ‚The Student Hotel‘ muss man mindestens 120 Tage bleiben und bis maximal einem Jahr. Da man in der Niederlande 4 Monate wohnen muss, um kein ‚City tax‘ zu zahlen, sollte man sich davor Gedanken machen, wie der Zeitplan ist.

4. Soziale Kontakte

Im Erasmus MC sind viele Masterstudenten aus den Bereichen Humanmedizin und Epidemiologie. Auch während Corona konnte man viel in die Niederlande unternehmen und die Studenten treffen sich ab und an abends spontan in einer Bar, für ein paar Bitterballen und niederländisches Bier. Außerdem habe ich andere internationale Studenten im Hotel kennengelernt, die auch ein Praktikum in Rotterdam für 4 Monate absolviert haben.

5. Alltag und Freizeit

In meiner Freizeit habe ich viele Städte in Holland besucht, da alles sehr einfach und schnell erreichbar ist mit dem Zug. Außerdem war ich manchmal bei der ‚Sailing Association‘ in Rotterdam und habe mich mit Kollegen aus dem Praktikum am Wochenende getroffen. Ich habe keinen Sprachkurs besucht, habe aber mit einer App angefangen niederländisch zu lernen. Da aber jeder auf Englisch problemlos spricht, kommt man selten dazu ein wenig länger auf niederländisch zu sprechen.

Ich kann sehr empfehlen das Wassertaxi auszuprobieren und bis zum ‚Hotel New York‘ zu fahren. Außerdem muss man in Rotterdam unbedingt in der Bäckerei/Restaurant ‚Dudok‘ Kuchen essen. Das ‚Nieuw Rotterdams Cafe‘ hat sehr leckeres Essen und ist in der Partystraße Rotterdams und verwandelt sich Freitag und Samstag in einen offenen Club.

6. Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten sind sehr ähnlich zu München, auch wenn ein WG-Zimmer deutlich günstiger ist (ungefähr ab 450€ aber wird bevorzugt an Leute vergeben, die niederländisch sprechen). Da ich während des Praktikums kein Gehalt erhalten habe, musste ich auf das Stipendium und mein erspartes Geld zurückgreifen.

Essen gehen ist in Rotterdam sehr teuer und für Essensbestellungen werden pro Bestellung weitere Servicegebühren erhoben. ‚Albert Heijn‘ ist preislich zu vergleichen wie ein REWE.

Ich kann empfehlen, wenn man vor hat am Wochenende regelmäßig verschiedene Städte zu versuchen, eine ‚OV-Chipkarte‘ mit einem Abonnement zu kaufen, da man so nur monatlich sehr wenig Geld zahlt und kostenlos am Wochenende unterwegs sein kann.

7. SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

Zu Beginn meines Masterstudium habe ich ein interkulturelles Seminar an der LMU besucht. Für mich war es sehr interessant, da unser Master bereits sehr international ist und wir einerseits die diversen Kulturen und Studentenleben kennengelernt haben, andererseits alle dieselben Sorgen teilten. Ich kann das Seminar sehr empfehlen, wenn man das erste Mal für eine längere Zeit in das Ausland geht.

8. Praktikum und Studium

Das Praktikum war die beste praktische Übung, da ich mein gesamtes Wissen aus dem Master und darüber hinaus gebraucht habe. Vieles erscheint in den Vorlesungen sehr einfach und strukturiert, während im eigentlichen Forschungsprojekt man öfters Analysen wiederholen, anpassen und umstrukturieren muss.

Ich habe durch das Praktikum für mich entschieden ein PhD zu absolvieren, da ich mich in der Wissenschaft sehr gut wiederfinde. Ein Praktikum wie dieses habe ich mir gewünscht und mir

wurden auch von der Fakultät, PhD Studenten und Professoren in Rotterdam alle Türen geöffnet, um so viel wie möglich mitzunehmen.

9. Fazit

Ich bin mit der Erwartung in das Praktikum gegangen, wissenschaftliches Arbeiten an einer großen Kohorte zu erlernen und ich habe weit mehr mitgenommen. Mir wurden Möglichkeiten zum Networking gegeben und ich habe größtenteils eigenständig ein Projekt aufgebaut. Ich habe durch Corona kein reguläres Kennenlernen mit Kollegen gehabt, da viele im home office weiterhin arbeiten wollten (obwohl es keine Pflicht in der Niederlande in diesem Zeitraum ist), was es schwieriger gemacht hat Kollegen aus anderen Forschungsteams kennenzulernen.

Ich kann allgemein jede Universitätsklinik mit einer Forschungsgruppe für Epidemiologie empfehlen, da alle eng miteinander vernetzt sind und sehr viele Daten besitzen. Außerdem gibt es einen großen Masterstudiengang für Epidemiologie in der Niederlande. Die Fakultät für Epidemiologie an Erasmus MC bemüht sich nicht neue Praktikanten zu suchen und aufzunehmen, da primär PhD-Studenten dort arbeiten und teilweise die Zeit sehr knapp ist für eine ausgiebige Unterstützung eines Masterstudenten.

Diese Zeit war jedoch für mich sehr wichtig, da ich mir einige Türen in der internationalen Forschung geöffnet habe und ab nächstem Jahr dort ein PhD absolvieren möchte.