

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):
Public Health _____ Master _____

Praktikumszeitraum: Praktikumsort:
01.03.2022 – 31.08.2022 _____ Luxembourg _____

Forschungspraktikum am Luxembourg Institute of Health (LIH) in der Abteilung für Precision Medicine

Vorbereitung

Da es international mehr Möglichkeiten im Public Health und Epidemiologie Bereich gibt, habe ich primär in anderen europäischen Ländern nach Praktika gesucht. Online stolperte ich über die Stellenanzeige am Luxembourg Institute of Health (LIH) in der Nutrition and Health Group. Da ich die Schnittstelle von Ernährung und Epidemiologie besonders interessant finde, habe ich mich auf gut Glück beworben.

Ich erhielt erst nach etwa 3 Monaten eine Rückmeldung und hatte zu diesem Zeitpunkt schon eine andere Praktikumsstelle. Ich wollte die Chance dennoch nutzen und entschied mich, ein zweites Praktikum anzuhängen. Ein Semester später als geplant ging ich dann nach Luxemburg und konnte innerhalb des Praktikums auch meine Masterarbeit schreiben.

Das Bewerbungsgespräch mit meinen beiden Betreuern war sehr anspruchsvoll für mich, da ich zu vielen studienspezifischen Inhalten aus der Biostatistik befragt wurde. Es fühlte sich fast so an wie eine mündliche Prüfung und ich hatte nach dem Gespräch kein gutes Gefühl. Umso überraschter und erfreuter war ich daher als die Zusage kam. Das Human Resources (HR) Team am LIH ist sehr hilfreich und hat mich sehr gut im Anfangsprozess unterstützt.

Meine persönliche HR-Ansprechpartnerin half mir mit allen administrativen Angelegenheiten und stellte mir auch Unterlagen mit Tipps für die Wohnungssuche bereit.

Luxemburg schien mir auf den ersten Blick sehr international aufgrund seiner drei Amtssprachen: Luxemburgisch, Deutsch und Französisch. Ich war vor meinem Praktikum nie dort und war sehr neugierig, wie anders das Leben in diesem kleinen Land voller gemischter Kulturen werden würde.

Die Wohnungssuche in Luxemburg war eine Herausforderung. Die Preise sind ähnlich zu München und ich konnte mir zum damaligen Zeitpunkt keine Wohnung in Person ansehen. Bei der Organisation habe ich auch schon gemerkt, dass hauptsächlich französisch gesprochen wird, obwohl Deutsch eine der Amtssprachen ist. Das hat es mir zusätzlich erschwert.

Einen Sprachkurs habe ich nicht besucht, da es sich zeitlich nicht vereinbaren ließ. Allerdings habe ich tägliche Übungen mit der Duolingo App in französisch gemacht und am Erasmus online Kurs teilgenommen.

Letztlich wurde ich doch über die Appartager Luxemburg Website fündig und habe eine sehr zentrale Wohnung mit zwei großartigen Mitbewohnern*innen bekommen. Zum Glück habe ich mich von Anfang an super mit ihnen verstanden und das ist auch bis zum Ende so geblieben (bis auf typische kleine Streitereien in WGs). Ich würde jedem in seinem Auslandssemester eine WG empfehlen. Besonders am Anfang, wenn alles neu ist, man keinen kennt und sich sehr einsam fühlt, hilft es ungemein bei der Eingewöhnung.

Unsere Wohnung war in Ordnung und befand sich in der Nähe des Luxemburger Hauptbahnhofs. Dadurch war sie sehr gut angebunden. Die Gegend war sehr lebhaft durch viele kleine Bars und Cafés. Der Luxemburger Flughafen ist nicht weit weg, da die Stadt recht klein ist. Das bedeutet leider, dass man die tieffliegenden Flugzeuge sehr deutlich hört. Das ging auch anderen Freund*innen so in anderen Teilen der Stadt. Manchmal war es ein bisschen lauter, was mich aber nicht sonderlich gestört hat. Dauerhaft würde ich mir vermutlich etwas anderes suchen.

Ich kam etwa eine Woche vor Praktikumsbeginn mit dem Zug in Luxemburg an, um mir einen Eindruck der Stadt zu verschaffen. Das würde ich jedem empfehlen für einen entspannten Start ins Praktikum unabhängig vom Zielort. Mehr Vorbereitung ist meines Erachtens nicht nötig.

Das Praktikum

In meinem Forschungspraktikum habe ich mein eigenes Projekt erhalten, so wie andere Praktikant*innen auch. Mir wurden Daten einer nationalen epidemiologischen Studie in Luxemburg zur Verfügung gestellt, welche kardio-vaskuläre Risikofaktoren untersucht. Basierend auf diesem großen Datensatz sollte ich den Einfluss von Ernährung, genauer gesagt Antioxidantien, als auch körperlicher Bewegung auf vaskuläre Gesundheit untersuchen. Mein Praktikum beinhaltete viel Literaturrecherche und quantitative Datenanalyse mit der Statistik Software SPSS. Es erforderte die praktische Anwendung vieler Konzepte, die ich in meinem Master nur grob theoretisch gelernt habe. Ich hatte mir mehr Betreuung diesbezüglich erhofft und dies auch im Anfangsinterview erwähnt. Meine beiden Betreuer schienen ständig überarbeitet und ich habe leider selten die Unterstützung erhalten, die ich gebraucht hätte.

Die generelle Auslastung war sehr verteilt im Praktikum. Anfangs war ich eher unterfordert und sollte mich nur mit der fachbezogenen Literatur vertraut machen. In der Mitte des Praktikums wurde ich mit der statistischen Analyse sehr allein gelassen und habe mich ziemlich verloren gefühlt. Glücklicherweise gab es andere Student*innen in meinem Großraumbüro aus ähnlichen Fachrichtungen, die ich zu bestimmten Dingen fragen konnte. Gegen Ende des Praktikums war die Belastung unglaublich hoch, allerdings auch bedingt durch die Abgabefrist der Masterarbeit. Meine beiden Betreuer stammten auch aus unterschiedlichen Fachrichtungen (Ernährungs- und Sportwissenschaften) und hatten andere Arbeitsweisen, die sich häufig widersprochen haben. Das hat zu viel Frustration geführt, da ich Aufgaben immer wieder neu machen sollte mit unterschiedlichen Methoden.

Ich habe im Praktikum viel neues gelernt, hauptsächlich durch Eigeninitiative. Das LIH bot im März einen Kurs für die R-Studio Statistiksoftware an. Ich sollte eigentlich nur mit einer anderen arbeiten (SPSS), durfte jedoch aus eigenem Interesse an dem Kurs teilnehmen. Außerdem gab es einen Journal Club für PhD-Studenten, in dem neueste Paper besprochen wurden. An diesem habe ich auch teilgenommen und viel aus anderen Forschungsbereichen dazu gelernt.

Die Arbeitssprache war hauptsächlich Englisch. Da mein Englisch schon vorher gut war, kann ich nicht genau sagen, wie sehr es sich verbessert hat. Die tägliche Anwendung hat definitiv geholfen, selbstbewusster in der Sprache zu werden. Es gab sehr viele französische Kolleg*innen, die sich wohler mit französisch gefühlt haben. Ich denke, dass meine Erfahrung mit Luxemburg noch besser gewesen wäre, wenn ich mehr französische Kenntnisse gehabt hätte.

Soziale Kontakte und Freizeit

Der familiäre Umgang unter Kolleg*innen ist mir von Anfang an positiv am LIH aufgefallen. Man spürt kaum eine Hierarchie zwischen den Kolleg*innen und alle sprechen sich mit Vornahmen an. Die meisten sind stets nett zu Praktikant*innen gewesen und ich habe mich sehr gut mit allen verstanden auch außerhalb meiner eigenen Abteilung. Ich würde am LIH definitiv das Sommersemester für ein Praktikum empfehlen, da es viel mehr Praktikant*innen gibt als im Winter und es somit leichter fällt, Anschluss zu finden. Ich habe mich auch außerhalb der Arbeit mit den anderen Student*innen am LIH angefreundet und gemeinsam mit Ihnen Luxemburg erkundet.

In Luxemburg ist es sehr leicht neue Leute kennenzulernen, da besonders die Einheimischen unglaublich offen sind. Die Luxemburger sprechen mindestens 4 Sprachen flüssig und sind es gewohnt, Menschen aus aller Welt um sich herum zu haben. Die Hälfte der Bevölkerung sind aus dem Ausland zugezogen, und ich konnte in meiner Zeit dort gute Freund*innen aus aller Welt gewinnen. Viele haben sich auch entschieden in Luxemburg zu bleiben.

Zu Beginn meines Masters habe ich an einem interkulturellen Seminar an der LMU teilgenommen. Für ein Land wie Luxemburg mit so vielen aufeinandertreffenden Kulturen ist das sehr empfehlenswert.

In meiner Freizeit habe ich viel Zeit in der Innenstadt verbracht und die Cafés und Bars mit Freund*innen erkundet. Ich war allerdings auch auf Konzerten und Comedy Abenden. Im Sommer hat Luxembourg unglaublich viel zu bieten. Es gab ein kostenloses Open Air Kino vor dem Palast des Herzogs. Dort bin ich mit Kollegen*innen gewesen für den Film Encanto. Im April gab es ein jährliches Entenrennen mitten in Luxembourg, in dem tausende von Plastikenten im Fluss um die Wette geschwommen sind. Drum herum gab es Essens- und Trinken stände. Es war eine sehr süße Tradition, die viele Menschen angezogen hat.

Die öffentlichen Verkehrsmittel (Bus, Tram, Züge) in Luxemburg sind komplett gratis. Somit kann man sich auch andere Städte innerhalb des Landes anschauen. Das werde ich definitiv vermissen. Außerdem ist Luxemburg super angebunden in Nachbarsländer und ich bin ein paar Mal nach Frankreich, Belgien oder Deutschland gegangen für das Wochenende.

Im August fand das Schueberfoer Festival statt. Als Münchenerin war das für mich eine kleine Version des Oktoberfests und hat ein Stück Heimat zurückgebracht.

Kosten

Luxemburg ist leider sehr teuer, sowohl Luxemburg Stadt als auch die Städte drum herum. Ich habe zwar Gehalt im Praktikum bekommen, aber kaum genug, um meine Miete zu bezahlen (ca. 700 €). Leider ist das Gehalt im öffentlichen Sektor nicht sehr gut. Meine Mitbewohner*innen haben mehr als das doppelte verdient in ihren Praktika (Finanzwesen und Human Resources). Die Miete für mein WG-Zimmer waren 830 € pro Monat im Zentrum. Die meisten anderen Praktikant*innen sind aus Frankreich gependelt, um günstigere Mieten zu haben. Im Rückblick bin ich aber sehr froh, dass ich mir etwas in Luxemburg Stadt gesucht habe, und würde das auch jedem empfehlen. Die Züge hatten häufig Verspätung und Baustellen und meine pendelnden Kolleg*innen brauchten häufig zwei Stunden in die Arbeit. Außerdem fahren die letzten Züge recht früh, was das Ausgehen erschwert. Ich würde für eine Unterkunft zwischen 700-900 € einplanen. Dank der Unterstützung von Erasmus konnte ich mir das leisten. Essen gehen in Luxembourg ist leider auch sehr teuer. Ein Hauptgericht im Restaurant kostet zwischen 15 und 25 €. Ich habe meistens selbst gekocht und versucht recht sparsam zu leben. Cafés und Bars sind preislich vergleichbar zur Münchner Innenstadt. Zum Einkaufen würde ich empfehlen die teureren Läden zu meiden (Cactus, DelHaze) und eher etwas außerhalb bei LIDL einzukaufen. Mit etwas Planung und dem Erasmus Stipendium ist es definitiv machbar das Auslandssemester zu genießen und auch mal auszugehen.

Fazit

Das Praktikum und die Auslandserfahrung haben mich in vielerlei Hinsicht bereichert. Ich habe mir vor allem viele Austauschmöglichkeiten mit anderen Fachbereichen und anderen Kulturen erhofft. Diese Erwartung wurde definitiv erfüllt und Luxemburg hat mich mit seinem freundlichen Empfang von Menschen aus anderen Ländern sehr positiv überrascht. Ich befand mich den Großteil dieser 6 Monate außerhalb meiner Komfortzone und war gezwungen mich in jeglicher Hinsicht weiterzuentwickeln. Im Praktikum habe ich gesehen, wie viel ich auf eigene Faust lernen und schaffen kann, und es hat diesbezüglich mein Selbstbewusstsein gestärkt. Ich habe gelernt Dinge lockerer zu nehmen und mich weniger zu sorgen. Egal wie viel man plant und sich vorbereitet, es kommt nie so wie man es sich vorstellt.

Besonders im Public Health oder Epidemiologie Sektor würde ich allen ein Forschungspraktikum empfehlen, im Idealfall schon vor dem Master. Es hätte mir sehr geholfen, die Inhalte besser zu verstehen und die theoretischen Inhalte praktisch umzusetzen.

Was das Praktikum selbst angeht, ging ich anfangs davon aus, dass ich größtenteils selbstständig arbeiten würde, meine beiden Betreuer jedoch zur Stelle sind, wenn ich nicht weiterkomme. Das traf leider nicht immer zu und ich musste mehrmals aktiv wegen den gleichen Thematiken um Hilfe bitten.

Da einer meiner Betreuer aus dem Fachbereich der Sportwissenschaften in einem anderen Gebäude saß, habe ich ihn nur zweimal persönlich gesehen. Viele unserer Kommunikationsprobleme hätten vermieden werden können, wenn wir besonders zu Beginn des Praktikums mehr persönliche Meetings gehabt hätten. Es wäre sicher auch hilfreich gewesen zumindest eine Woche anfangs im Sportwissenschaften Gebäude zu verbringen, um einen Einblick in das komplexe Feld zu kriegen und Fragen stellen zu können.

Das LIH ist immer offen für Praktikant*innen im Master, Sommerjobs oder PhD Student*innen. Ich kann ein Praktikum am LIH grundsätzlich schon empfehlen, würde aber dazu anraten, sich auf einen Bereich zu spezialisieren und nicht mehrere zu vereinen. Ein paar grundlegende Tipps, die ich für jedes Praktikum auf den Weg geben möchte: Bei jedem Meeting mit Kolleg*innen oder Betreuer*innen alles mitschreiben und im Anschluss eine E-Mail mit einer kurzen Zusammenfassung rumschicken. Das verhindert Missverständnisse und unnötiges hin und her. Zudem würde ich empfehlen mit den Betreuer*innen zu Beginn des Praktikums feste Ziele und Deadlines zu setzen, um nicht vom eigentlichen Weg abzuweichen. Am allerwichtigsten für jedes Praktikum: Fragen stellen. Niemand weiß alles und nur so kann man lernen.