

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Studienfach: (Bachelor/Master/Staatsex.):	Studienabschnitt
Medizin	Staatsexamen
Praktikumszeitraum: 06.03.23-15.10.23	Praktikumsort: Rotterdam
Praktikumstitel: Praktikum als Forschungsmitarbeiterin bei Generation R, einer großen Kohortenstudie am Erasmus MC in Rotterdam	

1. Planung und Vorbereitung/Unterkunft

Das Medizinstudium an der LMU München sieht im Curriculum ein Forschungssemester für die Doktorarbeit vor. Ich hatte große Lust noch einmal eine Auslandserfahrung zu machen und wollte sehr gerne im englischsprachigen Ausland promovieren. Nun brauchte ich eine Universität, die eine Forschungsk Kooperation mit der LMU München hat, denn sonst hätte ich nicht nach Promotionsordnung der LMU promovieren können. Durch eine intensive Internetrecherche bin ich dann auf die Website „PhD4Game“ gestoßen, ein internationales Forschungsprogramm, welches es PhD Studierenden ermöglicht, Forschungserfahrungen im Ausland zu sammeln. Dort habe ich das „Healthy Start Network“ gefunden und den zuständigen Project Leader (meinen zukünftigen Doktorvater) angeschrieben, ob es denn generell möglich sei, dort eine Doktorarbeit zu schreiben. Dieser gab mir nach kurzer Zeit eine positive Rückmeldung. Es folgten einige Gespräche über das grobe Thema der Arbeit. Ich sollte die Assoziation von Metaboliten im Nabelschnurblut von Neugeborenen und das Auftreten von autistischen Charaktereigenschaften im Kindesalter untersuchen, und zwar in Generation R, einer prospektiven Kohortenstudie welche 10000 schwangere Rotterdamer Frauen in den Jahren 2002-2006 einschloss, und sie und ihre Kinder bis ins Erwachsenenalter in regelmäßigen Abständen einbestellt, um genetische und Umwelteinflüsse auf (ab)normale Kindesentwicklung zu untersuchen. Nach der offiziellen Zusage seitens des Prof. lief die Organisation mit dem Erasmus MC reibungslos. Ich wurde vom HR kontaktiert und musste einen unbezahlten Hospitationsvertrag unterschreiben.

Was die Anmeldung der Doktorarbeit betraf, war es ein wenig komplizierter, weil meine Doktorarbeit einen Sonderfall darstellt. Da Generation R schon von der Ethikkommission des Erasmus MC genehmigt wurde, musste ich keinen gesonderten Ethikantrag stellen. Wichtig

war nur, dass mein Erstbetreuer ein LMU Professor sein sollte, weil ich sonst nicht über die Promotionsordnung der LMU hätte promovieren dürfen. Ich fragte Prof. K., der mit dem Rotterdamer Prof. im Healthy Start Network zusammenarbeitet und dieser stimmte glücklicherweise zu. Ich habe mich dazu intensiv mit der Zuständigen Beraterin der MMRS ausgetauscht und kann das auch nur allen Studierenden empfehlen, es hat mir viel Zeit erspart. Die Anreise erfolgte mit dem Auto aus München und es lief alles reibungslos. Da ich meine Doktorarbeit auf Englisch schreiben sollte, habe ich davon abgesehen einen Sprachkurs zu besuchen. Das war im Nachhinein auch eine gute Entscheidung, denn die Sprachkurse haben alle viel Geld gekostet und die Niederländer sprechen wirklich ausgezeichnetes Englisch.



unseren Arbeitsplätzen ermöglicht. Außerdem bekommt man bei Vorzeigen des Mitarbeiterausweises 15% Rabatt auf alle Speisen und Getränke im Klinikum.

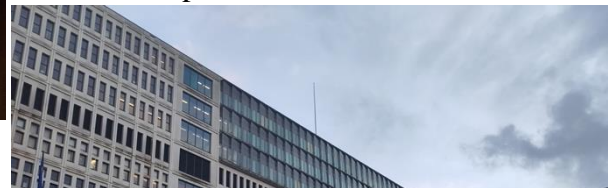
Unser Büro befand sich im 29. Stock des einen Klinikgebäudes, und man hatte einen wahnsinnigen Blick über die Stadt. Es gab ca. 40

Flexarbeitsplätze mit PCs ausgestattet, wo sich die PhD-Studierenden sowie die Post-Docs frei hinsetzen konnten.

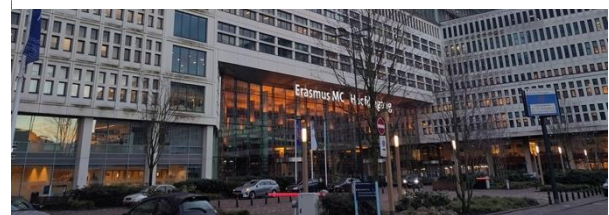
Ich bekam eine direkte Supervisorin zugeteilt, Sophie, eine PhD-Studentin. Mit ihr lief die genaue Absprache über meine Arbeit und ca. einmal alle zwei Monate haben wir uns mit Prof. J. zusammengesetzt, um den aktuellen Stand des Projekts zu präsentieren und etwaige Fragen zu klären. Es war von Anfang an klar, dass ich kumulativ promovieren sollte, d.h. Paper zu schreiben und diese bei einem Journal zu veröffentlichen. An meinem ersten Tag habe ich mich mit beiden zusammengesetzt und wir haben einen Zeitplan für meinen Aufenthalt erstellt, und

2. Praktikumsverlauf

In Rotterdam angekommen, bin ich am Montag zuerst ins Erasmus MC gefahren, um meinen Mitarbeiterausweis abzuholen, der Zutritt zum Klinikum, den Fahrradstellplätzen, Umkleiden und



Haupteingang Erasmus MC



einige Deadlines festgesetzt, bis zu

welchen ich Zwischenziele erreicht haben sollte. Ich begann nun erstmal eine strukturierte Literaturrecherche zu meinem Thema, und im Anschluss daran schrieb ich einen „Analysis Plan“, der aus einer Einleitung und einem Methodenteil bestand. Dieser Analysisplan muss immer an das Datamanagement Team von Generation R geschickt werden, und diese geben nach Prüfung diesem die benötigten Datensätze frei. Meine Daten wurden im Zeitraum von 2002-2017 erhoben, und waren schon geordnet und bereinigt. Ich habe die Daten als SPSS Files erhalten und habe die Auswertung mit dem Statistikprogramm R vorgenommen. Bevor ich Zugriff auf die Daten erhielt, habe ich mich mit R vertraut gemacht und ein Lernbuch durchgearbeitet. Danach hatte ich das Gefühl, die wichtigsten Funktionen zu kennen und fühlte mich bereit für die Datenauswertung. Da wir meistens mit 15-20 PhD-Studierenden im Büro waren und alle sehr nett und hilfsbereit waren, konnte man auch in einem informellen Setting (bei einem Kaffee oder in der Mittagspause) Fragen stellen. Das hat mir viel Zeit und Nerven gespart, weil die PhD Studierenden schon viel Erfahrung mit R hatten und mir so einige Tricks zeigen konnten. Generell wurde dort sehr professionell gearbeitet und die alle Forschenden (PhD's, Studierende, Postdocs) haben in wöchentlichen Research Meetings ihre Arbeit vorgestellt und auch konstruktiven Input bekommen. Wir hatten auch die Möglichkeit über einen Fernzugriff von zuhause aus zu arbeiten, aber ich bin an den allermeisten Tagen ins Büro gegangen, weil die Arbeitsatmosphäre dort so angenehm war und der Austausch mit Kolleginnen auch einfach nett war. Ich konnte mir meine Arbeitszeit frei einteilen, habe aber versucht, um 9 Uhr im Büro zu sein und bis mindestens 17 Uhr zu bleiben. Je nachdem ob gerade eine Deadline anstand oder nicht, konnten die Arbeitszeiten auch leicht variieren. Nachdem ich die statistische Auswertung abgeschlossen hatte, musste ich noch die Ergebnisse im Diskussionsteil kommentieren. Dafür habe ich erst einmal wieder viele Paper gelesen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie so eine Diskussion strukturiert wird. Nach Abschluss der Diskussion ging das Paper noch durch mehrere interne Revisionsrunden, bevor ich es dann beim Journal einreichte, wo ich im Moment noch auf Rückmeldung warte ob es angenommen wird. Da ich ein wenig schneller war als gedacht und weil man für die kumulative Dissertation zwei Veröffentlichungen benötigt, begann ich im Juli an einem zweiten Paper zu schreiben, welches ich bis auf die Diskussion in Rotterdam fertigstellen konnte.

3. Unterkunft

Es war geplant, dass ich von Anfang März-mitte Oktober für meine Doktorarbeit in Rotterdam sein sollte. Ende Dezember begann ich mit der Wohnungssuche, die verläuft in den Niederlanden meist über Facebook Gruppen, in denen Wohnungsbietende und -suchende Posts

veröffentlichen. Ich fand eine 3er WG im schönen Rotterdamer Norden mit zwei holländischen Mitbewohnerinnen. Monatlich betrug die Miete ca. 520 Euro, was ein guter Preis für diese Gegend war. Der Rotterdamer Norden ist ziemlich multikulti, es wohnen dort Menschen aus den unterschiedlichsten Nationen. Gleichzeitig wird es auch immer hipper, und es gibt dort viele nette Cafes, Restaurants und Vintage Läden (Zwaanshals/Zaagmolenkade). Ich habe dort sehr gerne gewohnt, nicht zuletzt, weil man alle Geschäfte des alltäglichen Bedarfs in unmittelbarer Nähe hat, was ich sehr angenehm fand. Es gibt am Noordplein jeden Samstag einen schönen Wochenmarkt mit ganz vielen Essensständen aus unterschiedlichen Kulturen, sehr zu empfehlen.

4. Soziale Kontakte

Um Anschluss zu finden, bin ich dem RSAC (Rotterdamer Studenten Alpin Club) beigetreten. Diese Vereinigung organisiert zweimal in der Woche Kletter- und Boulderevents. So bin ich dann auch Anfang April mit zu einem Klettertrip nach Belgien gefahren. Mit meinen Mitbewohnerinnen habe ich häufig abends gekocht oder auch mal gebruncht und den Wochenmarkt besucht. Über meine Mitbewohnerinnen, den Kletterverein sowie meine Arbeitskolleginnen konnte ich einige Kontakte knüpfen. Wer nicht so viel Glück mit seinem Arbeits- und Wohnumfeld kann auch über die Plattform „meetup“ Interessensgruppen beitreten, die häufiger Events veranstalten oder es bei Bumble Friends probieren. Das gute ist, dass ziemlich viele ausländische Expats in Rotterdam leben, die auf der Suche nach neuen Kontakten sind.

5. Freizeit und Alltag

In den Niederlanden gibt es viel Kultur zu entdecken, z.B. großartige Museen wie das Mauritshuis in Den Haag, das Rijksmuseum in Amsterdam aber auch ein Trip in die vielen pittoresken Städte um Rotterdam (Delft, Dordrecht, Gouda) ist ein Besuch wert. Diese sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, welche sehr regelmäßig fahren und auch die allermeisten Orte in den Niederlanden ansteuern. Die Infrastruktur ist darauf ausgelegt, dass man das Auto zuhause stehen lässt und sich mit Fahrrad oder Bahn fortbewegt. Die Züge fahren in regelmäßigen Abständen und es ist wirklich deutlich entspannter als mit dem Auto, weil Parkplätze begrenzt sind und meist viel Stau herrscht. Ich kann nur jedem empfehlen, sich eine personalisierte OV-chipkaart zu kaufen, damit kann man in allen öffentlichen Verkehrsmitteln ein- und auschecken. Die OV-chipkaart ist mit der NS-App (Niederlande Spoorwegen) verbunden, und dort

werden alle Fahrten sowie deren Kosten aufgeführt. Am Ende des Monats wird dann per Bankeinzug der Betrag vom Konto abgebucht, den man „verfahren“ hat – der lästige Ticketkauf fällt also weg. Um Geld zu sparen, bietet es sich an ein Vergünstigungsabonnement bei NS



abzuschließen. Je nachdem wie hoch der monatliche Beitrag ist, kann man bis zu 40% Rabatt auf seine Fahrten bekommen. Ich habe ca. 5€ gezahlt und konnte außerhalb der Stoßzeiten und am Wochenende 40% reduziert Bahn fahren. Weiterhin kann man in den Niederlanden wunderbar Rennrad fahren, denn das ganze Land ist von

modernen Fahrradwegen durchzogen. Ein weiterer Vorteil der OV-chipkaart ist, dass man sich an jedem Bahnhof für kleines Geld (Ca. 4 Euro pro Tag) ein OV-Bike ausleihen kann. Ein besonderes Highlight der Niederlande ist die Nordseeküste, die mit der Ubahn von Rotterdam aus in ca. 40 Minuten zu erreichen ist (Hoek van Holland Strand) oder in 60-90 Minuten mit dem Fahrrad, je nachdem wie schnell man ist. Dort haben wir bei einem Picknick den ein oder anderen wunderschönen Sonnenuntergang genossen. Eine sehr schöne Tradition der Niederländer ist das Borrel, ein gemütliches Zusammenkommen nach der Arbeit mit Freunden und/oder Kollegen. Wir sind häufiger Freitags nach der Arbeit mit einigen Kollegen in ein nahegelegenes Restaurant (Westkop, super Pizza) gegangen und haben klassisch die Arbeitswoche mit Bitterballen, Käsesticks und einem Blonde ausklingen lassen – so geht la belle vie auf holländisch! Ganz in der Nähe von Rotterdam befindet sich der Biesbosch Nationalpark, ein ca. 8000 ha großes Süßwasserdelta welches mit einem Labyrinth aus Flüssen und Bächen durchzogen ist. Hier kann man toll Kanu fahren oder Kayaken und dann Abends auf einer der Inseln campieren. Zu erreichen ist der Nationalpark gut mit der Bahn und von da aus mit einem OV-Bike (insg. Ca. 1h von Rotterdam Centraal entfernt). Ich habe auch viel Yoga gemacht in meiner Zeit in Rotterdam und besonders gut gefallen hat mir das Studio „Kula“, welches in einem hochmodernen Neubaukomplex liegt, der ein wenig an das East Village in New York erinnert. Im EG befindet sich ein vegetarisches Restaurant und Café und

im 1. OG ist der wunderschöne Yogaraum mit Blick auf den Hafen. Direkt gegenüber von Kula war mein Lieblingsitaliener „Old Scuola“ – die neapolitanischen Pizzen sind so so lecker!

6. Interkulturelles Seminar

Ich habe vor Praktikumsstart kein interkulturelles Seminar besucht und denke, dass es für die Niederlande auch nicht unbedingt vonnöten ist.

7. Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten in den Niederlanden sind ein wenig teurer als in Deutschland, ich würde sagen für den Einkauf zahlt man ca. 20% mehr, v.a. Alkohol ist auch deutlich teurer. Ausgehen ist auch ca. 30% teurer als in Deutschland würde ich sagen, einen Cappucino unter



3,50€/4€ bekommt man selten. Ich habe 520 Euro für Miete gezahlt und es

kamen nochmal ca. 40€ für Wassersteuer und Elektrizität obendrauf. Dem gegenübergestellt habe ich ca. 1100€ im Monat aus verschiedenen Stipendien bekommen, womit ich nicht ganz hingekommen bin. Man kann viel Geld sparen, indem man sich Essen und Trinken vorbereitet und mit zur Arbeit nimmt. Der Supermarkt mit dem besten Preis/Leistungsverhältnis ist Dirk van den Broek, ansonsten kann man auch günstig samstags morgens auf dem Wochenmarkt bei der U Bahnstation Blaak einkaufen.

8. Praktikum und Studium

Ich habe in meinen guten sieben Monaten in Rotterdam wahnsinnig viel gelernt! Ich wurde systematisch an das wissenschaftliche Arbeiten herangeführt und habe gelernt Paper nach ihrer Qualität screenen, in R statistische Analysen durchführen und durfte zwei Paper in Eigenregie schreiben. Weiterhin durfte ich meine Arbeit mehrfach in Research Meetings präsentieren, was meine Präsentationsfähigkeiten sehr verbessert hat. Ich bin sehr beeindruckt von der

Forschungsqualität in den Niederlanden- die PhD Studierenden mussten nebenbei noch einen Master in Epidemiologie absolvieren, wo durch sie sehr qualifiziert waren. Das war sehr inspirierend für mich, und ich habe viele Ideen gesammelt, wie wir in Deutschland klinische Versorgung und Forschung besser kombinieren könnten. Für mein eigenes Studium und den späteren Beruf als Ärztin hat es mich motiviert, den Status quo der Medizin zu hinterfragen und ich könnte mir nun auch vorstellen in der Zukunft zu forschen.

9. Fazit

Da ich ohne große Erwartungen nach Rotterdam gekommen bin, konnten diese auch nicht enttäuscht werden. Ich bin mit etwas Wehmut (weil ich meine neu gewonnenen Freunde zurücklassen musste) aber auch mit Freude nach München zurückgekehrt. Rotterdam und die Niederlande generell sind spannend und die Holländer sind extrem weit, was Themen wie Mobilität, Städtebau und Digitalisierung angeht – es gibt hier viel zu lernen! Ich bin sehr zufrieden, wie produktiv mein Praktikum verlaufen ist und dass ich es geschafft habe, in diesen 7 Monaten so einen großen Teil meiner Doktorarbeit zu absolvieren. Natürlich gab es auch immer wieder Momente, wo ich meine Freunde und meine Familie vermisst habe, aber ich denke das ist ganz normal und es ist einfach wichtig, sich Hobbies zu suchen, die einem Freude machen! Auch die sehr eigenständige Forschungsarbeit war manchmal sehr zäh, aber durch die selbst gesetzten Deadlines konnte ich mich immer wieder motivieren, mich durch komplizierte Paper oder Error Meldungen bei R zu kämpfen.

Ich bin sehr dankbar für die großartige Zeit in den Niederlanden und würde es in jedem Falle wieder machen. Ich kann die Stadt und das Klinikum (Erasmus MC) als Arbeitgeber nur empfehlen!