

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Studienfach:
(Bachelor/Master/Staatsex.):

Pharmazie

Studienabschnitt

Staatsexamen (praktisches Jahr)

Praktikumszeitraum:

3.4.2023-29.9.2023

Praktikumsort:

Kopenhagen

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):
Praktikum an der Universität Kopenhagen im Department Pharmazeutische Technologie im Rahmen des praktischen Jahres

1. Planung und Vorbereitung

Im Pharmaziestudium ist es verpflichtend nach Bestehen des zweiten Staatsexamens ein praktisches Jahr zu absolvieren, um für das dritte Staatsexamen zugelassen zu werden. Eine Hälfte muss hierbei in einer öffentlichen Apotheke absolviert werden, für die andere Hälfte hat man mehr Gestaltungsspielraum und kann diese entweder nochmals in einer Apotheke, in der Industrie, in einer Krankenhausapotheke, an der Universität oder anderen Instituten absolvieren. Da ich möglichst viele Erfahrungen vor meinem Berufseintritt sammeln wollte, bot es sich an, dass eine ehemalige Kommilitonin gerade eine Hälfte des praktischen Jahres an der Universität Kopenhagen absolvierte. Sie schwärmte von der Arbeit und dem sozialen Umfeld dort und so entschied ich mich, ebenfalls eine Bewerbung dort einzureichen.

Gelegen kam mir hierbei auch, dass ich schon immer nach Skandinavien wollte, da mich die dortige Kultur schon immer faszinierten. Der Bewerbungsprozess war dann relativ simpel.

Ich schickte meinem Supervisor einige Unterlagen wie beispielsweise mein Lebenslauf und mein zweites Staatsexamen. Außerdem führten wir im Vorfeld ein circa einstündiges Gespräch, in welchem wir über den Ablauf und unsere Erwartungen und Ziele redeten.

Anschließend mussten nur noch die nötigen Bewerbungsunterlagen für das

Erasmusstipendium eingereicht werden. Im Vorfeld erwarb ich zusätzlich noch ein Stipendium der bayerischen Apothekerstiftung. Die Anreise erfolgte per Flug von München nach Kopenhagen, da die Anreise per Zug sehr zeitintensiv und der Umstieg mit mehreren Koffern sehr unbequem gewesen wäre. In Dänemark ist es für neuankommende Ausländer

möglich, einen kostenlosen Dänischkurs zu absolvieren. Ich entschied mich allerdings dagegen, da ich mit ehemaligen Studenten sprach, die mir erzählten, dass dieser relativ zeitintensiv ist (2x2,5h pro Woche plus Hausaufgaben) und sich nur lohnen würde, wenn man planen würde, in Dänemark zu bleiben, da dort nur die Grundlagen vermittelt werden. Ich entschied mich also dagegen, auch wenn mir diese Entscheidung nicht leicht fiel.

2. Praktikumsverlauf

Bereits vor Ankunft in Kopenhagen schickte mir mein Supervisor Studien, welche für die Wahl meines Projektes von Bedeutung waren. Diese las ich mir in den ersten beiden Wochen durch (es waren Osterferien zu dieser Zeit). Anschließend sprach ich mit meinem Supervisor über Möglichkeiten, was ich während meines Praktikums machen könnte und erstellte in Zusammenarbeit mit ihm einen Projektplan. Es kristallisierte sich relativ schnell heraus, dass ich die Auflösungsgeschwindigkeit von Tabletten mit co-amorphen Stoffen in verschiedenen Kompositionen und Pressdrücken messen sollte. Um dies zu untersuchen, bekam ich zu Beginn meines Praktikums viele Einweisungen, wie welche Maschinen zu bedienen sind und wie die Ergebnisse auszuwerten sind. Meine Arbeitstage sahen je nach Arbeitspensum und wie lange meine Experimente dauerten sehr unterschiedlich aus. An manchen Tagen war ich beispielsweise nur mit der Auswertung meiner Ergebnisse oder Literaturrecherche beschäftigt, an anderen Tagen allerdings war ich den ganzen Tag für Experimente im Labor. Diese Abwechslung fand ich sehr gut, da so jeder Tag unterschiedlich aussah und man sich die Arbeit sehr flexibel einteilen konnte. So war es im Sommer manchmal möglich bei gutem Wetter früher nach Hause zu gehen und an Tagen mit viel Regen, die in Dänemark nicht selten sind, länger zu arbeiten. Meine Ergebnisse präsentierte ich alle zwei Wochen meinem Supervisor. Dieses Gespräch dauerte normalerweise eine Stunde. Dort bekam ich auch Feedback und Vorschläge, was ich in der Zeit bis zu unserem nächsten Treffen machen könnte. Ich konnte allerdings meinen Betreuer auch sonst via Email oder durch ein spontanes Treffen in seinem Büro erreichen. Da ich zum ersten Mal mit einem solchen Projekt betraut wurde, fand ich dies sehr hilfreich und war sehr dankbar für diese Unterstützung. Dadurch dass dies eine komplett neue Erfahrung war, habe ich viel über die Arbeit im Labor als auch mich selbst gelernt. Wenn ich dies auf einen Aspekt zusammenfassen müsste, wäre dies, dass gute Ergebnisse im Labor oft vielen gescheiterten Experimenten und schlechten Resultaten vorrausgehen. Wenn man

beispielsweise eine Studie liest, denkt man sich oft, dass für die Gesamtzahl der Experimente zwei Wochen brauchen würde. Was man allerdings sieht, wenn man selbst im Labor steht, ist man oft mit schlechten Daten konfrontiert und merkt, dass es ein Prozess bis zu einer Publikation ist. Auch muss man zu einem gewissen Grad lernen, das Berufliche nicht zu sehr mit ins Private zu nehmen. Es ging mir fast während meines gesamten Praktikums so, dass ich bei schlechten Ergebnissen Freizeitaktivitäten nicht so genossen habe oder manchmal sogar abgesagt habe, um mehr zu arbeiten. Dies würde ich retrospektiv anders handhaben. Meine Englischkenntnisse haben sich während meines Aufenthalts auf jeden Fall verbessert. Diese waren schon zuvor gut, allerdings haben sie sich gerade im beruflichen und fachlichen Kontext deutlich verbessert.

3. Unterkunft im Ausland

Da ich meine Erasmus-Zusage erst circa zwei Monate vor Start eines Praktikums erhielt, hatte ich für die Suche meiner Unterkunft nicht so viel Zeit und war etwas unter Druck. Durch meine Kommilitonin wusste ich um die Existenz der Housing foundation. Dies ist eine Organisation der Universität Kopenhagen, über welche man Appartments in einem Studentenwohnheim erhalten kann. Diese waren allerdings relativ teuer. Als ich zum ersten Mal schaute, hätte ein Einzelzimmer mindestens 1000 Euro pro Monat gekostet. Da mir dies zu teuer war, suchte ich nach Alternativen und kam über Facebook zu ein paar Angeboten. Diese sagten mir zwar nicht komplett zu, allerdings hatte ich nur noch circa drei Wochen bis zu meiner Ankunft in Kopenhagen. In letzter Minute sah ich allerdings noch ein Angebot auf der Seite der Housing foundation, welches vergleichsweise billig war und circa 10 Minuten von meiner Arbeitsstelle entfernt war. Auch war es in einem guten Bezirk (Nordrebro) Es handelte sich hierbei um ein Zimmer mit einer Küchenzeile und einem Bad. Außerdem war es eingerichtet. So musste ich außer Geschirr nichts besorgen. Kritikpunkte wären, dass die Gemeinschaftsräume leider nicht sehr schön eingerichtet waren und dass das Wohnheim nicht besonders sauber war.

4. Soziale Kontakte

Das Knüpfen sozialer Kontakte fiel mir relativ leicht. Dies hing vor allem mit meinen Arbeitskollegen zusammen. Diese waren sehr gesellig und wir unternahmen gerade am

Wochenende viel zusammen. Wir unternahmen beispielsweise Ausflüge an Seen oder an den Strand. Dies war besonders zu Beginn hilfreich, da ich außer den Leuten im Wohnheim niemanden kannte. Im Laufe des Praktikums lernte ich über Kollegen der Universität auch andere Leute kennen und so vergrößerte sich mein sozialer Kreis. Im Allgemeinen waren eigentlich alle Leute, die ich kennenlernte, sehr sozial. Ich denke, dass dies auch damit zu tun hatte, dass die meisten Leute aus verschiedenen Ländern kamen und damit relativ offen waren. Zu Dänen hatte ich außer Arbeitskollegen weniger Kontakt. Ich denke, dass dies vor allem damit zusammenhing, dass diese schon bestehende Freundeskreise besaßen. Ein Aspekt, der beim Knüpfen sozialer Kontakte hilfreich war, waren die sogenannten Fridaybars. Dort traf man sich am Freitagnachmittag/abend und trank mit Kollegen aus der Universität oder anderen Studenten ein Bier. Dies ist in Dänemark sehr populär, fast jedes Department oder größeres Unternehmen trägt eine solche aus. Ich empfand diese Veranstaltungen immer als gute Möglichkeit andere Studenten oder Kollegen besser kennenzulernen.

5. Alltag und Freizeit

Meine Freizeit haben ich zum Großteil mit meinen Arbeitskollegen verbracht. So spielten wir beispielsweise jeden zweiten Dienstag zusammen Fußball oder trafen uns am Abend auf ein Bier. Neben den Unternehmungen mit meinen Kollegen nahm ich auch an einem Badmintonkurs teil, der vom Universitätssport angeboten wurde. Ursprünglich wollte ich eigentlich Tennis spielen, dies war allerdings aufgrund der Anmeldefrist nicht mehr möglich. Der Badmintonkurs war sehr angenehm, jedoch muss ich zugeben, dass ich nicht sehr viel gelernt habe. Dies hing vor allem damit zusammen, dass ich nicht sehr viel Vorkenntnisse hatte und anderthalb Stunden pro Woche nicht ausreichten, um wirkliche Verbesserungen zu erzielen. Neben dem Badmintonkurs war ich auch viel Joggen und ging ins Fitnessstudio. Kulturelle Angebote habe ich leider weniger wahrgenommen. Dies hing vor allem damit zusammen, dass ich viel arbeitete und anderweitig mit Freunden Sachen unternahm. Empfehlen kann ich auf jeden Fall die Carlsberg Glyptothek und das Louisiana Museum. Die ESN Copenhagen (Erasmus Student Network) veranstalten viele Gemeinschaftsaktivitäten und unternahmen Ausflüge. Für Leute, die ein Interesse daran haben oder Anschluss in Kopenhagen suchen, kann ich dies auf jeden Fall empfehlen. Mein primäres Transportmittel war wie für die meisten Menschen in Kopenhagen das Fahrrad.

Dies war wirklich eine der größten Vorteile im Vergleich zum Leben in München. Man erreicht so ziemlich jedes Ziel in Kopenhagen innerhalb von 25 Minuten und die Fahrten sind aufgrund der sehr breiten Fahrradwege angenehm. Ich las von einer Statistik, welche besagte, dass 85% der arbeitenden Bevölkerung in die Arbeit radelt. Meiner Erfahrung nach ist diese Zahl realistisch, da es gerade morgens etwas eng sein kann. Einziger Nachteil des Fahrradfahrens in Kopenhagen ist, dass man aufgrund des sich schnell ändernden Wetter leicht nass werden kann. Da ich im Sommer dort war, ist dies allerdings nicht allzu schwer ins Gewicht gefallen. Die öffentlichen Verkehrsmittel nutzte ich eigentlich nur in den ersten zwei Wochen, als ich noch kein Fahrrad hatte oder falls ich längere Fahrten, wie zum Beispiel zum Flughafen vor mir hatte. Mein Fahrrad bezog ich über den Fahrradverleih Swapfiets. Dort kann man sich für mehrere Monate ein Fahrrad mieten und kann es bei Beschädigung auch zur Reparatur bringen. Ausgehen ist in Kopenhagen, wie eigentlich das gesamte Leben dort, sehr teuer. Ein Bier kann in vielen Bars 8-10 Euro kosten. Als billige Alternativen bieten sich die hier bereits beschriebenen Fridaybars oder Studentenbars, in welchen das Bier um die drei Euro kostet. Auch im Studentehuset gibt es Rabatt für Studenten. Im Allgemeinen kann ich sagen, dass das Nachtleben in Kopenhagen sehr vielfältig ist und für jeden etwas dabei ist. Mir gefielen vor allem die Bars und Clubs im Meatpacking district.

6. Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten waren im Vergleich zu Deutschland deutlich teurer. Dies hängt auch damit zusammen, dass Dänen im Vergleich zu Deutschen ein deutlich höheres Gehalt bekommen. Wenn man also mit deutschem Gehalt nach Dänemark kommt, ist man anfangs sehr von den Preisen überrascht. Gerade die Preise beim Ausgehen sind fast doppelt so teuer wie in Deutschland. Auch die Lebensmittelpreise sind deutlich höher. Da ich für mein Praktikum kein Geld bekam, sondern nur die Erasmusförderung und ein Stipendium der bayerischen Apothekerstiftung zur Verfügung hatte, hatte ich ein relatives enges finanzielle Korsett. Ohne die finanzielle Unterstützung meiner Eltern, die meine Miete bezahlten, wäre ein Leben mit etwas Freizeitfreude kaum möglich gewesen. So hatte ich jeden Monat um die 1000 Euro zur Verfügung, was mir zwar kein luxuriöses, aber ein Leben mit gewissen finanziellen Freiheiten erlaubte. Trotz alledem war ich in meiner Zeit in Kopenhagen nur circa dreimal in einem Restaurant Essen und aß auch selten in der Mensa. Um noch etwas

Geld zu sparen, lohnen sich auch Apps wie toogoodtogo. Eine weitere Empfehlung, die ich habe ist, zu prüfen, ob man für housing money in Frage kommt. Dies ist eine finanzielle Unterstützung der dänischen Regierung, für die sich auch Menschen, die nicht aus Dänemark kommen, bewerben können. Voraussetzung ist soweit ich weiß, ein eigenes Bad und eine eigene Küche. Von Leuten in meinem Gebäude habe ich erfahren, dass dies auch in Wohnheimen möglich ist. Ich habe mich leider hierfür zu spät beworben, weshalb ich leider keine Förderung erhalten habe.

7. SINK

Ich habe leider aus Zeitgründen nicht an einem interkulturellen Seminar teilnehmen können.

8. Praktikum und Studium

Als ich zu meinem ersten Arbeitstag in die Universität kam, war ich etwas aufgeregt, da ich zwar durch mein Studium viele theoretische Kenntnisse im Bereich pharmazeutische Technologie sammeln durfte, allerdings hatten wir coronabedingt nur wenige Experimente in den Laboren. Mit vielen Geräten, welche ich in Kopenhagen benutzt habe, hatte ich also keine Erfahrung. Hier half mir, dass meine Mitarbeiter und die Laborassistenten sehr hilfsbereit waren und mir auch die Anwendung komplizierter Geräte mehrfach erklärten. Auch das gezielte Arbeiten an einem mehrmonatigen Projekt war neu für mich und sehr lehrreich. Ich habe beispielsweise den Wert von Planung neu kennengelernt und mehr wertgeschätzt. Bei meinen bisherigen Arbeiten war es zumeist so, dass ein höheres Arbeitspensum mit einer besseren Arbeit gleichgestellt wurde. Mit dieser Einstellung bin ich zu Beginn auch in das Labor gegangen und wollte so viele Experimente in so kurzer Zeit wie möglich machen. Oft wäre es im Nachhinein besser gewesen, sich einen genaueren Plan zu machen, wodurch das Arbeitspensum minimiert werden könnte. Denn im Labor interessieren im Endeffekt nur Resultate. Ob diese mit wenig Mühe oder mit Schweiß und Tränen erreicht wurden, ist nicht von Bedeutung.

9. Fazit

Als ich mich im Flugzeug auf dem Weg von München nach Kopenhagen befand, hatte ich ein etwas mulmiges Gefühl, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Ich hatte Bedenken, da ich noch nie ein halbes Jahr im Ausland gelebt hatte, keine Person dort kannte und das Arbeitsumfeld komplett neu war. Wenn ich nun auf meine Zeit zurückblicke, bin ich aus vielerlei Gründen sehr dankbar, dass ich mich dafür entschieden habe. Der erste Aspekt ist, dass ich eine komplett neue Arbeitswelt kennenlernen durfte. Die Arbeit im Labor etwas komplett anderes als meine Arbeit in der Apotheke. Es hatte sowohl Vor- als auch Nachteile und ich will beides nicht missen, da es mir mehr Klarheit für meinen zukünftigen Weg gebracht hat. Das eigenständige Arbeiten und die freie Gestaltung sind hier hervorzuheben. Ich bin außerdem sehr froh über meine Entscheidung, weil ich dort sehr viele neue Bekanntschaften gemacht habe und auch denke, Freunde fürs Leben gefunden zu haben. Ich hatte das große Glück, Leute kennenzulernen, die sehr offen und unternehmungsfreudig waren. Ich hoffe, dass ich diese Beziehungen auch trotz der Distanz aufrecht erhalten kann. Auch das Leben in Dänemark war ein Aspekt für den ich sehr dankbar bin. Obwohl es sich bei Dänemark um ein Nachbarland handelt, ist das Leben in manchen Bereichen doch sehr unterschiedlich. Auf Arbeitsebene stachen hier das entspanntere Arbeiten und die flacheren Hierarchien (beispielsweise Duzen des Chefs) hervor. Aber auch im Allgemeinen hat sich meine Perspektive auf gewisse politische Aspekte verändert. So wäre ich beispielsweise nun für eine deutlich Ausweitung der Fahrradwege, da ich dies in Kopenhagen als sehr angenehm empfunden habe. Zu guter Letzt habe ich auch den Eindruck, dass mich die Zeit auch als Mensch weitergebracht hat. Sowohl die neue Arbeit als auch das Leben in einem fremden Land ohne bereits bestehende soziale Kontakte haben mich zu einem selbstbewussteren und eigenständigeren Menschen gemacht. Vor allem hat es mir aber die Freude an neuen Herausforderungen und Ländern vermittelt, weshalb ich mir nach diesem Aufenthalt vorstellen kann, auch in anderen Ländern zu arbeiten. Ich bin für all diese Erfahrungen extrem dankbar und kann die Arbeit an der Universität Kopenhagen nur weiterempfehlen. Die Arbeitsgruppe ist immer auf der Suche nach Praktikanten und ich kann hier sehr gerne vermitteln.