

Erfahrungsbericht „Neuroscience Research Australia, Sydney“



Organisation im Vorfeld

Ich studiere Neurowissenschaften und für das 4. Semester war ein wissenschaftliches Praktikum für 6 Monate vorgesehen. Mir war direkt bewusst, dass ich das Praktikum im Ausland machen wollte, aber war unschlüssig, in welchem Forschungsbereich. In der Neurowissenschaft gibt es viele interessante Themenbereiche. Ich informierte mich darüber und mir wurde klar, dass ich mich entweder für ein Schizophrenie- oder Autismus-Labor entscheiden würde.

Da ich nun wusste in welchem Themenbereich ich mein Praktikum absolvieren wollte, suchte ich im Internet nach verschiedenen Laboren. Man musste einfach nur den Suchbegriff „Schizophrenia research laboratory USA/Australia“ eingeben und schon kamen die entsprechenden Forschungseinrichtungen. Ich las mich durch die verschiedensten Webseiten und bewarb mich initiativ jeweils bei dem Professor oder Research Officer. Da ich wusste, dass ich nicht nur Zusagen bekommen würde, bewarb ich mich bei ca. 30 verschiedenen Laboren auf der ganzen Welt unter anderem University of British Columbia (Vancouver), Karolinska Institut (Stockholm) etc.

Schliesslich entschloss ich mich für das Schizophrenie Labor von Prof. Cynthia Shannon Weickert in Sydney (Neuroscience Research Australia).

Notwendige Bewerbungsunterlagen

Ich bewarb mich zuerst bei Prof. Cyndi Shannon-Weickert. Ich schrieb einen “Cover letter”, in dem ich mein Interesse an ihrer Forschung beschrieb und ich gerne das Praktikum in ihrem Labor absolvieren würde. Zudem schickte ich ihr meinen Lebenslauf. Da ich nach 3 Wochen

noch keine Antwort erhielt, wurde ich etwas unruhig. Ich wollte unbedingt mein Praktikum in diese Labor absolvieren und schrieb letztendlich dem Senior Research Officer Dr. Vibeke Catts eine E-Mail. Sie antwortete mir direkt und somit sendete ich ihr meine Bewerbungsunterlagen zu. Sie schrieb mir freundlich, dass sie mich gerne für das Praktikum aufnehmen würde. Somit stand fest, dass ich für 6 Monate nach Sydney gehen würde.

Zusammenfassend noch die wichtigsten Tipps:

1. Initiativ bewerben: Praktikumsstellen sind sehr selten ausgeschrieben!
2. Cover letter, Lebenslauf und Zeugnis vorbereiten
3. Nicht den Mut verlieren: wenn man keine Antwort bekommt einfach nachfragen! Hat mir auch geholfen!
4. Bereitet euch gut auf ein Skype Interview vor. Es ist gut möglich, dass sie euch vorab persönlich kennen lernen möchten.

Bewerbungsunterlagen:

1. Lebenslauf
2. Cover Letter (Anschreiben)
3. Universitäts-Notenübersicht
4. Weitere Zertifikate

Vorbereitung vor dem Flug

Für die Einreise nach Australien benötigte ich ein Visum. Ich bewarb mich online um ein „Work and Travel“ Visum, das mir direkt am gleichen Abend zugeschickt wurde. Kosten hierfür entstanden in Höhe von ca. 290 €. Man muss für die Einreise 5.000 Australische Dollar nachweisen, die mir durch meine Hausbank bescheinigt wurden. Zudem muss man eine Auslandskrankenversicherung nachweisen. Eine Haftpflichtversicherung und Hausratversicherung (Gepäckverlust) sind zu empfehlen.

Wohnungssuche und Unterkunft

Meine Supervisorin Dr. Vibeke Catts bot mir an, die ersten Wochen bei ihr zu wohnen, damit ich vor Ort auf Zimmersuche gehen konnte. Ich nahm das Angebot dankend an.

In Sydney ankommen, durchsuchte ich die Webseiten wie: flatmates.com, gumtree.com etc. nach einem WG Zimmer. Sydney ist generell sehr teuer und die Mietpreise sind bei weitem nicht mit denen in Köln zu vergleichen. Die Miete wird hier pro Woche bezahlt. Für ein WG-Zimmer in einer shared flat oder shared house bezahlt man ca. 200-300 Dollar pro Woche plus Elektrizität, Wasser etc. Man wohnt in Sydney eigentlich nur in den Vororten, also nicht direkt in der Stadt/Downtown. Ich habe zum Beispiel in Randwick gewohnt (Eastern Suburbs).

Nach einigen katastrophalen Wohnungsbesichtigungen war ich kurz davor aufzugeben, bis ich bei Airbnb.com fündig wurde. Ich teilte 6 Monate mit einer Australierin ein Apartment. Jeder hatte sein eigenes Zimmer und konnte die Gemeinschaftsräume nutzen. Es war eine sehr moderne und saubere Wohnung. Zudem hatten wir ein sehr gutes und enges Verhältnis zueinander. Sie war im gleichen Alter wie ich und wir haben einiges zusammen unternommen.

Angefallene Kosten

Für Hin- und Rückflug nach Australien bezahlt man um die 1000-1400 Euro. Natürlich kann man auch Glück haben oder frühzeitig buchen, dann findet man schon Flüge um die 800 Euro. Am besten man schaut bei urlaubsguru.de oder urlaubspiraten.de nach. Dort gibt es oft sehr günstige Angebote.

Sydney ist eine sehr teure Stadt. Nicht nur die Mietpreise sind kostspielig, sondern auch die Lebensmittel. Hinzu kommen noch die Kosten für Freizeitaktivitäten und öffentliche Verkehrsmittel. Man bezahlt hier mit der sogenannten "Opel Card", auf die man einen Geldbetrag lädt. Bei jeder Fahrt "tapped" man sich ein und aus. Eine Fahrt kostet je nach Entfernung zwischen 2,10 und 7 Dollar.

Erworbene Fachkenntnisse/Tätigkeiten und Betreuung vor Ort

Ich wurde von allen Mitarbeitern im Labor sehr herzlich aufgenommen. Um einen Überblick über die Arbeiten im Labor zu bekommen, arbeitete ich die ersten 2 Wochen mit Doktoranten und Research Assistenten zusammen. Somit wurde ich mit den vielen verschiedenen Projekten und Methoden vertraut, wie zum Beispiel: Western Blot, SDS-Gelelektrophorese, mikroskopieren etc. Ich hatte einmal pro Woche ein Meeting mit meiner Supervisorin, in dem wir mein eigenes Projekt besprachen. Ein Teil meines Projektes war, Gehirnschnitte von Patienten mit Schizophrenie, Bipolarer Störung und Kontrollen zu mikroskopieren und die Neuropathologie zu analysieren. Meine Supervisorin nahm sich sehr viel Zeit für mich und ich konnte meine eignen Denkansätze für mein Projekt realisieren. Die Kosten für Antikörper und Proben für meine immunohistochemischen Schnitte und qPCR wurden übernommen. Mit Hilfe von Research Assistenten durfte ich meine erste qPCR durchführen.

Ich habe vieles gelernt, besonders durch mein eigenes Projekt, aber auch dadurch, dass ich bei vielen Projekten und Experimenten helfen durfte. Ich habe nicht nur meine Fachkenntnisse über Labormethoden vertieft, sondern auch mein Fachwissen über psychische Krankheiten erweitert.

Mein persönliches Highlight war eine Gehirn- und Rückenmark-Sektion. Ich war 2 Tage in einer „Brain Bank“ und habe dort bei einer Sektion zugeschaut. Dabei wurde das Gehirn in Scheiben geschnitten. Nach und nach haben wir uns die verschiedenen Kerne/ Hirnareale

angeschaut und die Pathology besprochen. Danach wurden Gehirn und Rückenmark Proben entnommen.

Im Institut selbst fanden sehr viele Vorträge pro Woche statt, an denen ich teilnehmen konnte. Somit war es möglich, auch in andere Fachgebiete einen Einblick zu bekommen. Wir hatten im Institut ein „Early Career Committee“, das einmal im Monat abends eine Veranstaltung vorbereitete, bei der ein besonderer Gast einen Vortrag hielt, u.a. eine Journalistin von dem Magazin „Nature“.

Persönliche Eindrücke

In ein fremdes Land zu gehen und nur auf sich gestellt zu sein ist eine Herausforderung, die einen stärkt. Dadurch, dass ich alles alleine organisiert hab wie zB. Zimmersuche, Praktikum, Projekt-Planung etc. wurde ich viel selbstständiger.

Von der ersten Minute an habe ich mich direkt in Australien und besonders in Sydney wohlfühlt. Ich würde sagen, dass Sydney etwas europäisch ist, sodass es einem nicht allzu schwerfällt, sich hier einzuleben. Die Australier sind freundlich, offenherzig und sehr hilfsbereit, sodass man sich nie verloren vorkommt.

Stadt und Freizeitmöglichkeiten

In Sydney hat man viele Freizeitmöglichkeiten. Besonders im Sommer (Vorsicht, umgedrehte Jahreszeiten! September-März = Sommer) laden die unglaublich vielen Strände zum Verweilen ein. Natürlich kann man im Sommer nicht nur am Strand relaxen, sondern auch Volleyball spielen, schnorcheln, tauchen oder auch surfen. Da ich leider im Winter in Sydney war (März-September) konnte ich die Sonne nicht allzu lange genießen (wurde um 17 Uhr schon dunkel). Im Juni fand hier VIVID statt. Das ist eine Art Lichterspektakel in der Innenstadt, wo Häuser bunt angestrahlt werden. Das Opera House und die Harbour Bridge änderten ständig ihre Farben.

Zudem gibt es viele gute Restaurants und Cafes in Sydney, die man nicht verpassen sollte. Den Toronga Zoo sollte man auch unbedingt gesehen haben. Zwar ist der Eintritt nicht unbedingt günstig (52 Dollar), aber es lohnt sich. Am Anfang sollte man an der Free Walking Tour teilnehmen. Diese ist eine Stadtrundführung, die jeden Tag angeboten wird. Die Tour ist sehr interessant und gibt einem einen guten Eindruck über Sydney und verrät Hotspots. Das Gute ist, dass man nur so viel zahlt, wieviel einem die Tour wert ist. Wenn man etwas Einzigartiges erleben möchte, dann sollte man an einer Whale Watching Tour teilnehmen. In Sydney kann man von Mai bis Oktober Buckelwale beobachten, die sich in den Buchten tummeln. Was mir am besten gefallen hat, sind die Nationalparks, wie zum Beispiel der Royal National Park (2 Stunden mit dem Zug entfernt). Dort kann man sehr gut wandern und eine unglaubliche Landschaft genießen. Ansonsten kann man die Gelegenheit nutzen und mit einem Mietwagen die Umgebung erkunden. Um Sydney gibt es viele schöne Orte und Parks,

um dem Großstadtfeeling zu entkommen. Ich kann Hunter Valley, Jervis Bay, Kiama und auch Port Stephens nur empfehlen.

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass es in Sydney nie langweilig wird!

Nützliche Links

Wohnungssuche:

www.flatmates.com.au

www.airbnb.com.au

www.gumtree.com.au/s-real-estate

- ➔ Bei gumtree.com findet man alles Mögliche, wie zum Beispiel: Fahrräder, Betten, Autos etc.

