

Forschungsaustausch in Dänemark

Motivation

Ich wollte schon immer ein Teil meiner medizinischen Ausbildung in Ausland verbringen, allerdings nicht zu lange. Ein Erasmussemester kam nicht in Frage, weil man das Semester meistens nachholen muss und medizinisch nicht so viel Fachwissen erwerben kann. Ich habe aber nur Positives von Auslandsaufenthalte mitbekommen, deshalb habe ich mich entschieden für einen Monat ins Ausland zu gehen, allerdings nicht für eine Famulatur (wie die meisten), weil ich schon alle 4 Monate Famulatur gemacht habe und etwas Neues sehen wollte: die Laborarbeit. In unserem Medizinstudium haben wir nur einen kurzen Blick in diesem tollen Bereich, deshalb habe ich mich für das spannende Feld der Biomedizin entschieden.

Ich wollte irgendwo in Europa meinen Forschungsaustausch verbringen, weil der Forschungsstandart sehr unterschiedlich sein könnte, z.B. in der USA gibt es ganz andere Messeinheiten. Andererseits wollte ich mit Sicherheit in einer modernen Labor arbeiten, mit vielen Übungsmöglichkeiten. Deshalb war Dänemark eine sehr gute Entscheidung.

Vorbereitung

Ich habe mich beim BVMD für einen Forschungsaustausch (Research exchange) sehr kurzfristig beworben, weil ich in dem E-Mail Verteiler für Restplätze bin und spontan etwas in den dreimonatigen Sommerferien unternehmen wollte. Unbedingt die frühzeitigen Bewerbungsfristen beachten, wenn man bestimmte Erwartungen und Ansprüche bzgl. Land/Projekt hat. Ich habe aber auch von Studenten gehört, die sich direkt bei der Klinik beworben haben, allerdings für einen PJ Tertial. Dann kriegt man jedoch kein Essen gestellt und die Unterkunft muss man auch selber organisieren. Die Mieten und Lebenshaltungskosten sind sehr hoch. Das Krankenhaus bietet keine Wohnmöglichkeit, allerdings bietet die Uni bei rechtzeitiger Bewerbung (ein paar Monate vorher) Studentenwohnheim Zimmer und Wohnungen zu fairen Preisen an. Außerdem verpasst man das tolle Social Programme, organisiert von der lokalen Kontaktperson, wenn man den Aufenthalt nicht über bvmd organisiert!

Ich hatte sonst keine Schwierigkeiten mit den Formalitäten oder die nötigen Dokumente, ein Englischzeugnis ist sehr sinnvoll (ab B1), allerdings war bei mir alles sehr kurzfristig und mein Medical English Wahlpflichtblock hat gereicht. Trotzdem muss man gut Englisch können, um alles zu verstehen – auch die wissenschaftlichen Artikel, deshalb würde ich es nicht empfehlen einen research exchange zu machen, wenn man keine ausreichenden Englischkenntnisse verfügt.

Visum

Ich musste kein Visum beantragen, weil Dänemark ein EU Land ist. Allerdings braucht man die sogenannte CPR (civil registration) Nummer, wenn man da länger bleiben möchte, Näheres kann man hier nachlesen <https://cpr.dk/in-english/moving-to-denmark/>.

Gesundheit

Ich habe eine kleine Reiseapotheke mitgenommen und das hat mir enorm geholfen. Hier ist es oft sehr windig und regnerisch und ich war oft mit dem Fahrrad unterwegs, deshalb habe ich mich schnell erkältet. Unbedingt Nasenspray und Ibuprofen mitnehmen, Halstabletten und ACC sind auch sehr sinnvoll. Natürlich kann man alles hier auch rezeptfrei kaufen, es ist aber schon teurer als in Deutschland. Eine spezielle Versicherung ist auch nicht nötig, weil die Krankenkarte europaweit gilt.

Wenn man eine Famulatur in Dänemark macht, muss man einen negativen MRSA-Test vorlegen, bevor man anfängt. Bei einem Research exchange (kein Patientenkontakt) ist das aber nicht nötig.

Sicherheit

Dänemark ist ein sehr sicheres Land und ich habe mich nie in Gefahr gefühlt – und ich habe in der Nähe von der größten Partystraße in Dänemark (https://en.wikipedia.org/wiki/Jomfru_Ane_Gade) gewohnt, wo immer viel los ist und besonders am Wochenende sehr viele betrunkene Menschen unterwegs sind. Alle sind sehr nett und freundlich.

Ich habe eine zusätzliche Haftpflichtversicherung abgeschlossen und es hat sich gelohnt, weil mein Fenster schon die erste Woche einen kleinen Riss im Glas hatte und ich habe mir Sorgen gemacht, dass ich dafür zahlen muss (wir haben erfahren, dass es nicht meiner Schuld war, ich habe mir aber keinerlei Sorgen gemacht, weil ich die Versicherung hatte).

Geld

Die DKK, dänische Krone, ist die Währung in Dänemark und es werden keine anderen Währungen akzeptiert. Man kann aber immer mit der Kredit- oder Debitkarte zahlen, mobile pay ist auch möglich. Manchmal kann man aber nur bar zahlen, wie zum Beispiel im Studentenhaus, und dann kann es Schwierigkeiten geben. Lieber ca. 50 Euro in Deutschland wechseln und dann auf Kredit/ EC -Karte setzen oder auch Bargeld. Man holt sich hier am besten von der Forex Bank Geld – der Wechselkurs ist besser als in Deutschland und Studenten müssen keine Gebühren zahlen. Wenn man woanders Geld hier wechseln möchte, muss man zwischen 5 und 15 Euro Kommission zahlen. Die Preise im Vergleich zu Deutschland: es ist etwas teurer, laut Wikipedia bis ca. 60%. Die Lebenshaltungskosten als Preis-Leistungsverhältnis sind aber sehr angemessen: die Qualitätsprodukte sind nicht viel teurer als in Deutschland und man kann sehr viele Biolebensmittel für einen sehr angemessenen Preis bekommen.

Beim Rausgehen kostet ein Kaffee um die 3-5 Euro, ein Bier zwischen 3 und 10 Euro (je nachdem wo, durchschnittlich eher ab 5 Euro). Dafür aber muss man keinen Eintritt zahlen, wenn man feiern geht, was das Bar bzw. Clubhopping enorm erleichtert.

Sprache

Im Gastland, Dänemark, wird Dänisch gesprochen. Allerdings können (fast) alle Menschen hier auch Englisch und zwar sehr gut. Ich war positiv überrascht, dass auch die älteren Menschen Englisch sehr flüssig sprechen können, sodass ich jederzeit jemand auf der Straße fragen konnte, wenn ich mich verlaufe oder nach etwas Bestimmten suche. Die meisten Dänen haben Deutsch als zweite Fremdsprache, Ihre Deutschkenntnisse sind aber sehr gering und es ist nicht möglich, sich gut mit denen auf Deutsch zu unterhalten. Es macht trotzdem Spaß, wenn man denen ein paar deutsche Wörter sagt und dafür einige dänische lernen kann: so wie ein kultureller Austausch sein sollte. Viele dänische Wörter sind den deutschen oder englischen sehr ähnlich, sodass man nicht so große Schwierigkeiten immer hat – besonders beim Lesen.

Verkehrsverbindungen

Es gibt einige Möglichkeiten gibt es, ins Gastland Dänemark zu kommen. Wenn man das Glück hat nach Kopenhagen zu gehen könnte man für ungefähr 100 Euro inkl. Gepäck fliegen, mit RyanAir. Nach Aalborg war mein Flug ein bisschen teurer, weil nur die KLM Fluggesellschaft dahinfliegt. Ich habe 200 Euro bezahlt, das war mir aber lieber als eine lange Zugreise oder mit RyanAir nach Kopenhagen und dann noch 4 Stunden Bus/Zug. Einfach mit Hilfe von Google Flight das gewünschte Ziel eingeben und die Preise vergleichen, man kann auch ICE-Angebote finden, die sehr günstig sind (ca. 70-80 Euro hin und zurück), ich wollte aber nicht so lange unterwegs sein und habe mich für einen schnelleren, wenn auch ein bisschen teureren, Flug entschieden.?

Die Verkehrsmittel in Aalborg sind vor allem die Busse: es gibt keine S-oder U-Bahn hier. Es gibt aber einige Buslinien, die auch nachts fahren: ich habe sie aber selber nicht benutzt, weil ich sehr zentral gewohnt habe. Wenn man aber eine Reise planen möchte, kann man jederzeit die Seite/die App Rejseplanen.dk abrufen (ähnlich wie die deutsche Bahn Webseite). Ein Busticket, zum Beispiel Richtung Universität, kostet 22 DKK : ein bisschen mehr als 3 Euro. Wenn man aber eine „Rejsekort“ besitzt (die LORE hat eine für die Austauschstudenten) kostet der Busticker nur 16 DKK (ca. 2,50 Eur) . Mit dieser Rejsekort kann man Bus und Zugtickets ca. 10% günstiger bekommen, wenn man in Dänemark ein bisschen rumreisen möchte. Skagen ist ein beliebtes Ziel, was sich lohnt. Ich selber war aber die ganze Zeit in Aalborg, weil ich es

Forschungsaustausch in Aalborg, Dänemark

wirklich schön da fand und man kann jederzeit einen Kurztrip nach Dänemark organisieren.

Ich würde es empfehlen ein Fahrrad zu kaufen oder, wenn möglich, sich leihen. Es dauert ca. 30-40 Minuten bis zum Haputcampus, es ist aber gleichzeitig ein gutes Training und meiner Meinung nach viel angenehmer als der Bus, mit dem man auch ca. 20-30 Minuten fährt.

Kommunikation

Ich hatte überall in der Uni WLAN (das eduroam Netzwerk ermöglicht es allen europäischen Studenten kostenlos an der Uni Internet zu nutzen). Die Möglichkeiten ins Internet zu gehen gab es auch in vielen Cafés oder Bars hier auch, zuhause hatte ich auch WLAN, sodass ich ohne Probleme fast immer erreichbar war. Auch das Telefonieren ist nicht so teuer, sodass ich keine Probleme mit der Kommunikation hatte. Ich habe kein Blog betrieben, auch nicht so viele Fotos gemacht.

Unterkunft

Die Unterkunft wurde von der IMCC organisiert, sodass ich problemlos und gut angekommen bin. Mein Zimmer war sehr klein, ich habe aber alles gehabt, was man braucht. In dem Zimmer hatte ich ein Bett, einen Schrank und einen Schreibtisch. Das Badezimmer war sehr gemütlich, mit viel Licht und eine Waschmaschine. Wir hatten auch einen Trockner und einen Wäscheständer, sodass Wäsche waschen jederzeit problemlos war. In der Küche hatte man auch alles Mögliche, wenn man kochen möchte. Allerdings keinen Esstisch oder Stühle, sodass man keine Gäste zum Abendessen einladen konnte – es war aber möglich mit den anderen Mitbewohner zusammen zu essen, meistens auf dem Boden oder bei denen im Zimmer. Insgesamt war die Unterkunft sehr schön und ich bin damit sehr zufrieden.

Literatur

Ich kann eine kleine PubMed Recherche empfehlen, Bücher wären zu viel. Das Projekt ist meistens in einem sehr engen Bereich der Biomedizin, sodass es sich lohnt einige Artikel darüber zu lesen. Die Internetseite Research gate ist auch sehr nützlich und ich kann es jederzeit empfehlen.

Mitzunehmen

Ich habe nicht so viele Klamotten mitgenommen: einige T-Shirts, einige Pullis, Jeans. Im Labor muss man kein Hemd tragen, eher T-Shirt und Jeans, sonst ist man overdressed. Wenn man feiern geht sollte man vielleicht ein Kleid anziehen – das machen die meisten dänischen Frauen, ist aber kein Muss. Man kann sich gut über das Wetter informieren, hier kann es sehr kalt (besonders im Winter) werden, ein Regenschirm wird man auch brauchen.

Reise und Ankunft

Die Anreise lief glatt, ich wurde von einem Freund meiner LORE empfangen und er hat mich dann am Montag im Krankenhaus dem Supervisor vorgestellt. Ich hatte relativ viel Zeit zwischen Ankunft und Praktikumsbeginn: ich war am Donnerstagabend in Aalborg und hatte das ganze Wochenende, um die Stadt ein bisschen zu erkunden. Es gibt einige schöne Museen hier, allerdings sollte man bedenken, dass Aalborg eine kleine Stadt ist und die Museen/Sehenswürdigkeiten nicht so beeindruckend sind wie die Museen in London, Paris usw. Es gibt ein Vikingermuseum, was ein sehr schönes Erlebnis bei gutem Wetter sein kann.

Tätigkeitsbeschreibung und fachliche Eindrücke

Mein erster Tag war eher entspannt, ich habe direkt im Labor gearbeitet und die wichtigsten Techniken, die man für eine Zellkultur benutzt, gelernt. Ich habe mich sehr gut mit allen im Labor verstanden und habe die ganze Zeit mit einem anderen Medizinstudenten gearbeitet, der seine Masterarbeit da geschrieben hat. Das, was mir davor nicht klar war: in Aalborg hat man den Studiengang „Medicine with industrial specialisation“, mit Bachelor und Master. Das ist nicht die klassische Humanmedizin, sondern eine spezielle Mischung aus Humanmedizin, Biologie und sogar ein bisschen Business: je nachdem was für ein Master man später macht, hat man die unterschiedliche Spezialisierung. Dieser Studiengang ist wirklich sehr interessant und obwohl

Forschungsaustausch in Aalborg, Dänemark

man danach nicht als Arzt arbeiten kann, kann man in die Pharmaindustrie oder in die Grundlagenforschung gehen. Die Masterstudenten haben mir den Studiengang so erklärt: viele von den Medizinern möchten nur im Krankenhaus oder in der Praxis arbeiten und alle andere Jobmöglichkeiten werden nicht so berücksichtigt. Die Forschung wird eher von Biologen durchgeführt, manchmal haben aber Mediziner ein besseres Verständnis für die Problematik. Deshalb war es für die Aalborger Universität sinnvoll einen solchen Studiengang einzuführen: was als „the missing link“ von meinen Kollegen bezeichnet wurde. Ich hatte leider keinen tieferen Eindruck von der eigentlichen medizinischen Ausbildung in Dänemark, dafür aber habe ich den Forschungsalltag gesehen, was mir wichtiger war.

Der Tagesablauf an sich war nicht anstrengend, man darf sogar um 10 Uhr im Labor sein. Die Arbeit muss aber erledigt werden, sodass man auch manchmal länger bleiben muss, wenn man später kommt. Sonst würden die Zellen sterben und drunter leiden, was sehr schade wäre. Alle Kollegen da waren sehr nett und haben mir viel erklärt, wenn ich etwas nicht verstehe. Trotzdem musste ich mich gut vorbereiten, damit ich alles, was geplant wurde, erledigen kann. Es ist möglich, dass man unvorbereitet da auftaucht, man muss aber dran denken, dass man zum großen Teil selbständig arbeitet, ohne dass es einem konkret gesagt wird, was zu tun ist, dann recherchiert man aber sehr lange im Labor und man wird nicht so schnell fertig.

Die meiste Laborarbeit ist echt einfach: Rezepte folgen. Wie man ein Wachstumsmedium für eine bestimmte Zellkultur zubereiten kann? Einfach bestimmte Milliliter DMEM, Pflerds serum und Antibiotika zusammenmixen und voila! Man muss aber davor das Rezept finden und wissen, warum genau dieses Rezept. Manchmal hatte ich Probleme mit der technischen Ausführung, dann wurde mir aber natürlich geholfen und nochmal gezeigt, wie man genau alles macht – zum Beispiel die Einstellungen für Mikroskopieren mit unterschiedlichen Immunofluoreszenzfilter. Dabei hatte ich keine Sprachprobleme oder Schwierigkeiten, sondern im Gegenteil.

Land und Leute

Die Eindrücke, die ich vom Land und Leute gemacht habe waren nur positiv. Ich war wirklich überrascht zu sehen wie warm und freundlich die Menschen in Aalborg waren, sie haben aber trotzdem einem sehr viel Eigenraum gelassen, wenn man nicht so viel unternehmen möchte. Ich habe sogar eine pro-Flüchtlingsaktion mitbekommen, wo Kaffee und Kuchen auf der Straße verteilt wurden, sodass man eine bessere Aufklärung unter der dänischen Bevölkerung hat.

Ich hatte selber sehr viel Glück mit meiner Wohnung, weil ich drei nette Mitbewohner hatte. Zwei von denen waren Dänen und haben gearbeitet, sie waren aber nicht so oft Zuhause, was ich manchmal schade fand. Ich habe gehört, dass frühere Austauschstudenten sich deshalb ein bisschen Einsam gefühlt haben: weil die beiden Mitbewohner, Lars und Daniel, ihre Zeit alleine nach der Arbeit gebraucht haben. Ich habe innerhalb der vier Wochen Austausch ca. einmal die Woche mit denen was unternommen, was objektiv gesehen ganz wenig ist, wenn man keine anderen Menschen außerhalb des Krankenhauses kennt.

Der dritte Mitbewohner, Luca, war nur für zwei Monate in dieser WG und hat davor als ein internationaler Student in dem Wohnheim gewohnt. Er war sehr freundlich und hat sich viel Zeit für mich genommen, weil er selber wusste, wie es ist alleine in Dänemark anzukommen. Dadurch habe ich viele neue Menschen kennengelernt: alle, die in dem Studentenwerk-Wohnheim gewohnt haben und auch deren Freunde, sodass ich sehr schnell im Studentenleben von den Erasmusstudenten integriert wurde und immer ausgehen konnte, wenn ich das wollte. Das fand ich wirklich super und würde es jedem empfehlen: die internationalen Erasmusstudenten haben meistens viel Zeit, sind offen für neue Menschen und es macht Spaß mit denen etwas zu unternehmen! Die dänischen (Medizin)Studenten sind natürlich auch sehr nett, sie haben aber meistens nicht so viel Zeit und man kann sehr schwer was spontan mit denen machen. Kaffee trinken oder zusammen essen: das würde gehen nur, wenn man sich 4-5 Tage zuvor meldet und extra verabredet. Am Ende meines Aufenthalts in Aalborg war ich sehr traurig, meine neuen Freunde zu verlassen. Hätte ich es gewusst, dass ich so viele nette Menschen kennenlernen würde, wäre ich vielleicht länger in Aalborg geblieben – vielleicht 6 oder sogar 8 Wochen. Dann kann man auch gründlicher forschen und sich in einem bestimmten Thema vertiefen, was definitiv sehr positiv und nützlich wäre.

Fazit

Meine Erwartungen wurden komplett erfüllt: ich war in einem super modernen Labor, wo ich sehr viel machen durfte. Ich hatte die Möglichkeit mit sehr teuren Antikörper zu arbeiten, was wirklich toll war – nicht jedes Land würde die finanziellen Mittel haben eine solche Forschung für Studenten zu ermöglichen. Ich würde definitiv wieder in dieses Land reisen, besonders für einen Forschungsaustausch, weil die Räume super ausgestattet waren, alle haben sehr gut Englisch gesprochen und mir wurde alles erklärt und gezeigt. Ich könnte mir vielleicht vorstellen, dort zu arbeiten, weil die Laborkollegen auch sehr nett waren. Ich würde wieder einen Auslandsaufenthalt wagen, weil ich sehr viel Spaß in Dänemark hatte und ein solches Abenteuer nochmal erleben möchte. Aus den gemachten Erfahrungen kann ich nur allen empfehlen in Aalborg einen SCORE zu machen: tolle Arbeitsbedingungen, nette Menschen und auch unglaublich schöne Freizeit mit dem Limfjord und der größten Partystraße in Dänemark.