Forschungsaufenthalt Aarhus University (Dept. of Biomedicine) – Oktober 2020 - Mai 2021 (8 Monate)

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Motivation: Nach dem Studium wollte ich gerne ausprobieren, in der experimentellen Forschung zu Arbeiten. Während meiner Doktorarbeit ist mein wissenschaftliches Interesse stark gewachsen, insbesondere die Grundlagenforschung hat mich neugierig gemacht. Daher habe ich beschlossen dort ein Praktikum zu machen. Meine Doktorarbeit im Studium war allerdings eine retrospektive Studie und ich hatte daher nicht viel mit Grundlagenforschung zu tun. Außerdem hatte ich (bis auf die Praktika in der Vorklinik) so gut wie keine Ahnung wie man sich im Labor verhält oder überhaupt eine Pipette hält. Meine Neugier hat allerdings ausgereicht mich nach Arbeitsgruppen im Internet umzuschauen. Dass ich über Ecken meine jetzige Arbeitsgruppe in Aarhus entdeckt habe, war ein sehr glücklicher Zufall.

Notwendige Bewerbungsunterlagen: Mein erster Kontakt mit der Arbeitsgruppenleiterin fand 5 Monate vor Praktikumsbeginn telefonisch statt. Meine aktuelle Betreuerin und ich haben direkt eine Stunde telefoniert und über ihr Forschungsthema geredet (ich habe damals nicht wirklich viel verstanden). Wir haben uns jedoch gut verstanden und sie hat auch gleich gesagt, dass es überhaupt kein Problem sei, dass ich keine großen Vorkenntnisse im Labor habe - Motivation sei viel wichtiger, der Rest komme von alleine. Das war dann praktisch auch schon meine Praktikums-Bewerbung. Sie hat mich dann nur kurz gebeten pro forma einen kleinen Lebenslauf und Motivationsschreiben auf Englisch zu verfassen und ihr zuzusenden.
Danach haben wir uns nach finanziellen Förderungsmöglichkeiten erkundigt. Durch Corona war die Auswahl sehr klein (da alle Programme wie zB DAAD pausiert waren). Erasmus hat noch stattgefunden ☺.

Anerkennung des ausländischen Krankenhauses (nur beim PJ):
//

Obligatorische und empfohlene Versicherungen (Haftpflicht-,Krankenversicherung):
Aarhus University versichert Praktikant*innen nicht und daher muss man sich selbst kümmern. Die Uni verlangt allerdings keinen Nachweis → du brauchst Haftpflicht, Unfall und Krankenversicherung.
https://studerende.au.dk/en/insurance-coverage-for-students-at-aarhus-university/
Haftpflicht: Bin im Marburger Bund Arbeits- und Privat- Haftplicht versichert
Unfall: Habe mir für die Praktikumszeit eine günstige Unfallversicherung im Internet abgeschlossen (auf Check24)
Krankenversicherung: Habe vorrübergehend eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen, da ich zuerst nur für 3 Monate bleiben wollte. Wenn man allerdings länger als 3 Monate in Dänemark lebt, muss man sich für eine CPR-Nummer (social security nr) anmelden und darüber ist man dann auch kostenlos im Dänemark krankenversichert (=Yellow Card). Hat man eine Yellow Card, kann man sich kostenlos eine Blue Card holen, mit der man in der ganzen EU – also auch Deutschland krankenversichert ist. Das macht vielleicht für ein paar-Monate-langes Praktikum keinen Sinn, aber falls ihr vorhabt länger zu bleiben (Versicherung gilt nur mit gültigem Arbeitsvertrag o.Ä. in DK) und euren ersten Wohnsitz nach Dänemark verlegt, vielleicht gut zu wissen.

Impfungen: wurden nicht erfragt

Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner: Falls ihr ein Forschungspraktikum machen wollt, schaut im Themenbereich (oder auch Stadt/Land), für das ihr euch interessiert auf den Homepages oder Twitter und schreibt die Gruppenleitung einfach an und fragt nach der Möglichkeit für ein Praktikum! ☺

Sprachliche Vorbereitung: Habe kurz vor Ankunft und in meinen ersten Monaten ein bisschen Babbel gemacht, das war ganz gut zum Reinkommen, aber habe nicht wirklich große Fortschritte gemacht.
Sobald man eine CPR-nr. hat, bezahlt Dänemark einige Sprachkurse (man muss nur eine kleine Kaution hinterlegen, die man aber nach jedem bestandenen Modul zurückbekommt). Ich bin bei A2B, habe jetzt 2x/Woche 1.5-2h Dänisch. Das bringt viel. Im Labor wird Englisch gesprochen. Für die Arbeit brauche ich Dänisch also nicht zwingend, aber es ist schön im Alltag die Landessprache besser zu verstehen und auch zu benutzen.
Es hilft im Verlauf auch enorm dänisches Fernsehen mit dänischen Untertiteln zu schauen: https://www.dr.dk/

Der Auslandsaufenthalt

Einschreibe- und Anmeldeformalitäten:
Uni: Keine Einschreibung nötig. Habe am 1. Tag vom Sekretariat eine Schlüsselkarte und Computerzugang bekommen.
Allgemein: Für < 3 Monate muss man sich nicht (kann man aber natürlich) für eine CPR-nr. registrieren. Ich fande es etwas mühsam, bis ich die Nummer endlich hatte, aber sobald man sie hat, kann man ein Bankkonto eröffnen, ist krankenversichert und konnte sich auch für kostenlose Coronateste anmelden. (Vorraussetzung für eine CPR-nr: entweder ein Arbeitsvertrag oder Studierendenbestätigung, zB Erasmus.. (gibt noch ein paar andere Optionen).
https://lifeindenmark.borger.dk/theme/when-you-arrive
https://newcitizen.dk/welcome/citizens-service-aarhus/
Wenn man länger bleibt, ist auch eine dänische Handynummer zu empfehlen (Lebara ist zB eine gute Lösung)..dann kann man die Handynummer mit einem dänischen Bank-Konto für „MobilePay“ verbinden. Hiermit wird viel online bezahlt – es ist so wie Paypal nur noch etwas weitreichender, zB in Kiosken usw.

Evtl. angefallene Kosten / Studiengebühren
Nein. Alle Kosten für benötigte Kurse für Lizenzen usw. hat meine Arbeitsgruppe getragen. Studiengebühren hatte ich sowieso nicht.

Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten
AU organisiert Austausch Student*innen Unterkünfte, man muss sich nur selbst anmelden. Vom Dorm bis 1-2-Zimmer Appt. ist alles möglich – zu unterschiedlichen Preisen. Ort kann man sich nicht aussuchen, nur die Zimmerart. Basic Küchenausstattung, ein Tisch+Stuhl+Lampe und 90cm Bett sind immer vorhanden.
https://international.au.dk/life/locations/housing/auhousing/
Registriert euch so früh wie möglich, die Zusage kommt dann ca 3-4 Wochen vorher und dann muss man sehr schnell innerhalb ein paar Tagen die 1. Miete zur Bestätigung bezahlen.

Die Kaution an die Uni zahlt man mit der 2. Miete und ist für dänische Verhältnisse noch sehr günstig. AU-Housing empfehle ich definitiv für den Anfang. Bucht lieber einen längeren Zeitraum, kündigen könnt ihr immer, nur verlängern ist manchmal schwer.
!!! In Dänemark muss man ~1-2 Woche vor Vertragsende aus der Wohnung. Das ist hier normal. Bedenkt diesen Zeitraum, wenn ihr die Mietzeit angebt und fragt lieber nochmal per Mail nach.
Außerhalb vom Student-Housing gibt es mehrere Online-Wohnungsportale, an die man in der Regel eine kleine Kommissionsgebühr pro Monat zahlt (ca. 20-30€). Aber auch Facebook ist ein guter Ort um WGs oder Appartments zu finden.
Facebook Gruppe: Lejligheder til salg og leje i Aarhus
Bsp. Online Portal: https://www.boligportal.dk/
In Dänemark zahlt man oft 6 (ja 6!) Monatsmieten im Vorraus (3 davon sind Kaution und 3 Monate Miete im Vorraus. Nach der Kündigung muss man dann 3 Monate nicht mehr zahlen). In Dänemark ist es auch typisch, dass bei Auszug immer ein Teil der Kaution für allgemeine Renovierungskosten behalten werden (nicht im AU-Housing).

Lebenshaltungskosten
Schon etwas teurer als in Deutschland. Also das Erasmus Geld reicht definitiv nicht für den gesamten Aufenthalt aus. Reicht in der Regel nur für Miete.
Im Supermarkt ist alles etwas teurer und wenn ihr kein dänisches Konto habt, zahlt ihr leider bei vielen deutschen Banken einen Wechselkurs – jedes Mal, wenn ihr mit Karte bezahlt. Erkundigt euch bei eurer deutschen Bank, was am sinnvollsten ist.
Supermärkte: Netto, Rema1000, Lidl und Aldi sind günstiger. Føtex, Super Bruggsen und Coop eher teurer.
Drogerie: Normal (günstiger) + Matas (teurer) sind mit Dm/Rossmann und Matas teilweise auch etwas wie Douglas zu vergleichen.
Auch Bier und Alkohol ist etwas teurer als in Deutschland.
Ich würde pro Monat mindestens 1000€ einplanen mit Miete, Verpflegung und einigen Wochenendaktivitäten.
Containern ist übrigens (2020/2021) nicht illegal in Dänemark, mache Supermärkte packen sogar kleine Kisten ab. Auch „Too Good to Go“ gibt es hier.

Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit
Öffentliche Verkehrsmittel hier sind pünktlich. Auch die Long-Distanz-Züge innerhalb Dänemark und nach Deutschland waren (sogar trotz Corona Grenz Pass Kontrollen) bei mir immer pünktlich (Aarhus >> über Hamburg >> nach Köln ist eine gute Verbindung. Das Dänische SuperSparPreis-Ticket heißt „Orange Ticket“).
In Aarhus selbst fahren einige Letbanen (Straßenbahn) und viele Busse. Man muss über die App „Midttraffik“ Tickets kaufen und dann kurz vor Abfahrt aktivieren. Es gibt keine andere Möglichkeit Tickets zu kaufen. Man kann sich, sobald man eine CPR-nr. hat, eine „Reisekort“ holen. Damit scannt man sich einfach ein und aus, wenn man lokale Verkehrsmittel nimmt (gilt nicht für Long-Distance-Züge). Dann wird der günstigste Preis für den Monat (je nachdem wie viel man gefahren ist) berechnet.
Leiht euch Fahrräder im Department aus (fragt Kolleg*innen, manchmal kostenlos für Erasmus) oder bei Swapfiets. Es ist zwar hügelig hier, aber mit dem Rad die beste Art sich in Aarhus von A nach B zu bewegen.

Klinikalltag

Da ich nicht in der Patientenversorgung tätig war, kann ich dazu nicht viel sagen. Aber von meinen Kolleg*innen habe ich folgendes erfahren: Dänische Ärzt*innen gehen in der Regel pünktlich nach Hause, da es ein gut funktionierendes Schicht-System gibt. Im Studium gibt es Bachelor und Master (denke wie Vorklinik und Klinik). Durch die Yellow-Card/CPR-nr. sind viele Patient*innen-Daten sichtbar für behandelnde Ärzt*innen, sogar schon bevor angekündigte Patient*innen die Notaufnahme erreichen. So muss man keine lange Medikamenten-Anamnese machen oder Briefen hinterher telefonieren und kann sich besser auf die Patient*innen konzentrieren – Aber wie gesagt, die Infos sind alle nur aus 2. Hand ☺

Mein Alltag/Betreuung im Labor

Jeder Tag war anders, es war also nie langweilig. Ich habe extrem viel gelernt und wurde von den Post-Docs und PhD-Studenten und der Labortechnikerin in alle für mich relevanten Labortechniken sorgfältig eingearbeitet und trainiert bis ich es sicher selbstständig durchführen könnte. Habe dann auch schnell eigenverantwortlich gearbeitet und mein eigenes kleines Projekt begonnen. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Betreuung.
Die Tätigkeiten werden von Arbeitsgruppe zu Arbeitsgruppe sehr variieren und auch das Maß an Aufgaben die einem anvertraut werden. Daher würde ich sagen, vertraut auf euer Bauchgefühl, wenn ihr euch auf Praktika bewerbt. Kommuniziert offen, was euch interessiert, was ihr lernen wollt oder was ihr vielleicht auch schon könnt und fragt, was ihr in eurem Praktikum alles machen werdet.
An der Aarhus University gibt es auch Kontaktpersonen für Internationals (habe sie nie gebraucht), aber falls ihr Probleme habt, helfen die sicherlich. Normalerweise unterstützen sie bei der Immigration oder wenn der/die Partner*in nachziehen möchte.
https://international.au.dk/about/contact/international-services/ic/

Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Da ich in der Corona-Zeit in Dänemark angekommen bin, kann ich gar nicht so viel zu Freizeitaktivitäten sagen. Es hat erst vor Kurzem alles wieder geöffnet. Es gibt ein großes Museum (ARos), eine wunderschöne Innenstadt mit Kanal, (alternative) Viertel mit schönen Cafés und Bars, der Hafen hat einige kleine Essens-Buden und schönes Licht in der meisten Zeit und natürlich das Meer mit vielen verschiedenen Stränden („Den Permanente“ ist zB schnell von der Uni aus mit dem Rad erreichbar – ca 10min).
In der Nähe sind auch ein paar schöne Ausflugsziele zum Spazieren/Entspannen, wie die Insel Tunø oder Ebeltoft. Direkt südlich von Aarhus ist ein schöner Weg direkt zwischen der „Steil-Küste“ und Wald. Auch im Norden von Aarhus (vom Hafen aus Richtung Risskov) kann man schön zwischen Meer und Wald entlang spazieren. Nach Kopenhagen kann man in ein paar Stunden mit dem Zug fahren ☺
Dänisches Winterwetter ist zwar kalt, regnerisch und dunkel, aber dafür macht es der Sommer wieder wett. Die Abende sind schon im Mai/Juni richtig lang und nach der Arbeit gehe ich häufig an den Strand.
Anschluss finden war kein Problem - sowohl mit anderen Internationals und auch Dän*innen. Man trifft so viele Leute in der Forschung (wie es in der Klinik ist, weiß ich nicht).

Nach dem Auslandsaufenthalt

Für Deutschland habe ich mir nichts anrechnen lassen.
Aber ich habe mich nach ein paar Monaten dazu entschlossen länger hier zu bleiben und ein PhD-Studium in dieser Arbeitsgruppe anzufangen.

Habe nach 3 Monaten Erasmus (ca. die Hälfte) auch eine zusätzliche kleine Teilzeit Research-Assistant-Stelle bekommen, sodass ich insgesamt genügend Geld für Miete usw hatte. Das ist sicherlich eine Option, über die man schon von Beginn des gesamten Praktikums nachdenken kann und bei der Arbeitsgruppe nachfragen kann (nur wenn man ein abgeschlossenes Medizin/Master-Studium etc. hat). So eine Stelle ist auf jeden Fall mit Erasmus-Plus kombinierbar (wenn man dieselben Tätigkeiten macht).

Für mich hat sich das Erasmus-Praktikum also mehrfach gelohnt: ich hatte eine tolle Zeit und habe viele nette Menschen kennengelernt, lerne eine neue Sprache, habe viel im Labor gelernt und eine PhD-Stelle durch das Erasmus-Praktikum bekommen.

Anmerkungen und Sonstiges

//