Köln, 16.01.2017

Erasmus+ Erfahrungsbericht über mein 20-wöchiges Praktikum im Medical Center der Vrijen Universität Amsterdam

Für mich stand immer fest, dass ich ein Praktikum im Ausland machen möchte. Schließlich war es für mich im Master die letzte Chance nochmal für längere Zeit ungezwungen etwas Neues zu erleben. Ich hörte von dem hervorragenden Ruf der Uni in Amsterdam. Sie seien in Sachen Alzheimer Forschung ganz vorne mit dabei. Ohne viel Hoffnung habe ich also ein wenig im Internet recherchiert und habe herausgefunden, dass die Vrije Universität in Amsterdam tatsächlich an sehr interessanten Projekten arbeitet. Seit meiner Bachelorarbeit interessiere ich mich besonders für die Auswirkung von sportlicher Aktivität. Wie es das Schicksal so wollte, fand ich auf Seiten wie ResearchGate und PubMed eine passende Ansprechperson, die in diesem Bereich tätig ist. Ich verfasste eine kurze, sympathische E-Mail, die sehr spezifisch auf mein Wunschthema einging. Nach kurzem Emailkontakt und einem Kennenlern-Skypecall wurde mir vorgeschlagen, dass ich die Daten, die bereits jahrelang gesammelt, aber nicht vollständig analysiert wurden, für ein eigenes Projekt verwenden dürfe. Falls meine Analyse interessante Ergebnisse haben würde, dürfe ich diese sogar publizieren, hieß es. Ich dachte mir nur: „Meine Chance!“

Mein zugewiesener Supervisor wollte, dass ich das Praktikum für etwa 6 Monate durchführe. In dem Masterstudium der Neurowissenschaften ist kein solch ein Praktikum vorgesehen, und ich befürchtete, dass ich dadurch weit über die Regelstudienzeit kommen würde. Nach ausführlicher Planung, bat ich meinen Supervisor bei mir eine Ausnahme zu machen, sodass ich nur knapp 4,5 Monate in Amsterdam bleiben müsste. So nahm das Praktikum zwar jegliche Ferien in Anspruch und ich musste im vorigen Semester besonders fleißig sein, aber dennoch konnte ich das Praktikum absolvieren. Und ehrlich gesagt wissen wir ja alle, dass praktische Erfahrung um einiges mehr Wissen schafft als eine Vorlesung an der Uni.

Auch wenn mir noch nicht bewusst war, dass mein Aufenthalt in den Niederlanden teuer werden würde, wollte ich mich um eine Finanzierung bemühen. Meine Kommilitonen hatten mir von der Erasmus+ Förderung erzählt, über die ich im International Office weitere Informationen erhalten habe. Einige Wochen vor dem Antritt in Amsterdam, hatte ich jedoch unheimlich stressige Wochen, weshalb ich die kurze Bewerbungsfrist für das Erasmus+ und die Hilfsbereitschaft vom International Office wirklich geschätzt habe. Nachdem ich die Zusage für die Förderung bekommen habe, konnte ich mein Glück also kaum glauben.

Die Suche nach einer Unterkunft stellte sich als recht schwierig heraus. Der Amsterdamer Wohnungsmarkt ist verrückt. Seiten (z.B. Kamernet.nl), die bei der Wohnungssuche helfen sollten, verlangen grundsätzlich eine Anmeldegebühr. Auf anderen Seiten, die kostenlos angeboten werden, z.B. Facebook, gibt es viele Betrüger. Im Studentenwohnheim werden ausschließlich Studenten (keine Praktikanten) angenommen. „Studentenhotels“ verlangen etwa 850€ Miete. Letzten Endes habe ich in drei verschiedenen Zimmern zur Zwischenmiete gewohnt. Wer meint, der Kölner Wohnungsmarkt sei schwierig, der sollte mal nach Amsterdam. Ich musste mich leider schnell damit abfinden über 600€ im Monat zahlen zu müssen und nicht mal zentral zu wohnen. Zentral wohnen – das sollte man in Amsterdam sowieso nicht. Das Zentrum ist ständig überfüllt von Touristen und selbst Supermärkte völlig überteuert. Der echte Amsterdamer wohnt um das Zentrum herum, denn die Nachbarsviertel bieten neben ihren eigenen Einkaufsmöglichkeiten auch bessere Freizeitmöglichkeiten.

Grundsätzlich ist das Leben in den Niederlanden teurer als in Deutschland und das nicht nur in Bezug auf die Miete. Nicht nur Kosten für Essen im Supermarkt oder auf der Straße, auch meine Freizeitausgaben wurden deutlich höher… Im Restaurant bekommt man kaum einen Teller für weniger als 14€, der Museumseintritt kostet mindestens 15€ (genau wie der Eintritt in die angesagten Diskos). Nur die Handytarife und Fahrräder, die waren günstiger als gewohnt. Am Ende hatte ich mir sogar zwei Fahrräder angeschafft, denn ein zusätzliches Fahrrad für Freunde, die gelegentlich zu Besuch kamen, war günstiger als ein Fahrrad für 4 Tage zu mieten. Meine Kollegen haben mich allerdings auch vorgewarnt: „Du bist erst ein richtiger Amsterdamer, wenn dir ein Fahrrad geklaut wurde“. Das ist mir Dank 3 Schlössern zum Glück nie passiert.

Im Alzheimer Zentrum an der Vrijen Universität angekommen, wurde ich sehr herzlich aufgenommen. Alle waren sofort dazu bereit in meiner Gegenwart Englisch zu sprechen (selbst der nette Herr, der immer die Flure geputzt hat, konnte sich übrigens im perfekten Englisch mit mir unterhalten). Manche Meetings, die ich regelmäßig besucht habe, wurden nur für mich auf Englisch abgehalten. Nach ein paar Wochen bat ich aber darum, mehr niederländisch mit mir zu sprechen. So konnte ich am Ende tatsächlich fast alles gut verstehen; das Sprechen viel mir aber nach wie vor schwer.

Mein Projekt konnte ich nach kurzer Zeit bereits eigenständig durchführen. Seit einigen Jahren wurden Alzheimerpatienten gebeten einen Fragebogen über ihre kognitiven und sportlichen Gewohnheiten auszufüllen. Ich führte die Sammlung dieser Daten fort und analysierte sie mit SPSS. Mein Supervisor ließ mir dabei jegliche Freiheit. Manchmal fühlte ich mich dadurch etwas unsicher und holte mir deshalb jeden Donnerstag seine Meinung über meinen Fortschritt

ein. Dabei lernte ich die typisch niederländische direkte Umgangsform kennen. Hier wird nichts verschönt, sondern einfach ausgesprochen. Manche nicht-niederländischen Kollegen empfanden das als verstörend, ich kam damit jedoch gut klar. Glücklicherweise hatte ich genug Zeit um mich in die Dinge, die mir neu waren, einzulesen. Ich konnte mich also unabhängig weiterbilden - trotzdem wurde mir jeder Zeit geholfen, falls es mal Unklarheiten gab.

Wenn ich mal weniger zu tun hatte, ließ ich mich von verschiedenen Doktoranden mitnehmen und konnte so ganz unterschiedliche Bereiche kennenlernen. Ständig gab es Meetings, Konferenzen und Vorträge, bei denen sich die Wissenschaftler ausgetauscht haben und selbst die Kleinen, wie ich, teilnehmen durften. Manchmal empfanden die Mitarbeiter das Bedürfnis sich beim gemeinsamen Lunch oder einem kleinen Kickertunier bei den Kollegen zu informieren. Ab und zu wurde sich sogar noch beim wöchentlichen Feierabend-Wein ausgetauscht; Meistens ging es hier allerdings dann eher lustig zu. Fachlich sowie menschlich war mein Praktikum im Alzheimer Zentrum in Amsterdam mein wissenschaftliches Paradies.

Am Wochenende erkundete ich natürlich ausgiebig die Stadt. Amsterdam ist nicht nur ein traumhaft schöner Ort, sondern bietet auch freizeittechnisch eine Menge Möglichkeiten. Kulturell-künstlerisch von Hipster bis Klassik, Amsterdam kommt so ziemlich an all die verschiedenen Fassetten Berlins ran. Man kann alle erdenklichen Landesküchen ausprobieren (wenn auch immer zu einem stolzen Preis und oftmals nicht in bester Qualität). Jede Woche gibt es interessante Konzerte oder Festivals. Langweilig wurde es mir also nie.

Wer einen kurzen, unterhaltsamen Kurzfilm zu all den typischen Eigenschaften Hollands sehen möchte, sollte unbedingt mal auf https://www.youtube.com/watch?v=hqEh0iFWlgs klicken.

Trotzdem ist die Niederländische Kultur der Deutschen sehr ähnlich. Einen Kulturschock, habe ich also nicht erleiden müssen. Nein, vielleicht war dieser Aspekt sogar etwas langweilig.

Alles in allem bin ich sehr zufrieden mit meinem Auslandsaufenthalt. Die Niederlande hat in Sachen Forschung die Nase vorn, was mir in Sachen fachlicher Erfahrung mehr als Gold wert war.