

# Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	■■■■, Arisha
E-Mail-Adresse:	arisha-■■■■stud.uni-regensburg.de
Studienfach und Abschlussart:	Molekulare Medizin, M.Sc.
Berufsfeld des Praktikums:	Molekulare Medizin, Onkologie und Immunologie
Land / Ort des Praktikums:	Frankreich, Nantes
Name der Gasteinrichtung:	INCIT
Dauer des Praktikumaufenthalts:	6 Monate
Von 09/2022	Bis 02/2023

## Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikant\*innen, die ihren Auslandsaufenthalt noch vor sich haben, Hilfestellung zu leisten, bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Tipps unter den unten aufgelisteten Punkten aufzuschreiben. Hierbei sind besonders Kontaktadressen (z.B. Internetadressen) und Ansprechpartner\*innen von Bedeutung.

**1) Verlauf des Praktikums** (= Schwerpunkt des Berichts: Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kolleg\*innen und Integration ins Unternehmen)

### 2) Vorbereitung

- Praktikumssuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen)
- Wohnungssuche
- Sonstiges (bitte präzisieren)

### 3) Formalitäten vor Ort

- Telefon-/ Internetanschluss
- Bank / Kontoeröffnung
- Sonstiges (bitte präzisieren)

### 4) Alltag im Gastland

### 5) Tipps für Praktikant\*innen / Sonstiges

### 6) Zusatzqualifikation UR Lehramt International\*

(\*Auf diesen Punkt gehen Sie bitte nur ein, wenn Sie Lehramt studieren, für die Zusatzqualifikation angemeldet sind und das interkulturelle Vorbereitungsseminar bereits absolviert haben.)

### 7) Fazit

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Abschlussberichts und meiner E-Mail-Adresse in der Infothek des International Office der Universität Regensburg und in GRIPS einverstanden.

Arisha ■■■■  
Name ERASMUS+ Teilnehmer\*in

04/03/2023  
Datum

1)

Das Institut INCIT in welchem ich arbeite ist auf Immunologie und Onkologie Forschung spezialisiert. Im Rahmen meiner Masterarbeit waren meine generellen Aufgaben, neben der Verfassung der Thesis und Vorträge, tägliche Laborarbeit in der Zellkultur und das Vorbereiten und Durchführung meiner Versuche. Die Thematik meines Projektes war super interessant und ich habe mehrere erlernen können.

Meine ersten Monate waren leider sehr kompliziert und anstrengend, aufgrund einer Kollegin, die vielen das Leben erschwert hat. Nachdem sie gegangen ist, habe ich allerdings sehr viel Unterstützung der anderen Kolleg\*innen bekommen und hatte im Großen und Ganzen eine gute Zeit. Da jetzt die schwierige Kollegin weg ist, kann ich das INCIT (alle 3 AGs) auch mit gutem Gewissen jedem weiterempfehlen.

Im Vergleich zu Deutschland würde ich jedoch sagen, dass Masterstudent\*innen deutlich weniger Eigenverantwortung haben, da die Französischen Student\*innen weniger Praxiserfahrung mitbringen, soweit ich dies beurteilen kann. Dies umfasst auch die eigenständige Zeiteinplanung der Experimente. Ich hatte eine 7h Woche, anstatt 8h, wie in Deutschland, wobei die Masterarbeit natürlich mehr Arbeitsstunden auch in der Freizeit voraussetzt.

2)

Ich habe im Februar 2022 drei Bewerbungen an verschiedene Arbeitsgruppen in der Immunonkologie Forschung versendet (mit CV und Motivationsschreiben), für ein 6- monatiges Praktikum im Rahmen meiner Masterarbeit. Es handelte sich bei allen um initiativ Bewerbungen. Erfreulicherweise erhielt ich recht schnell eine unkomplizierte und positive Rückmeldung der einen AG. Mir wurde deren genaueres Projekt zugesandt, mit der Rückmeldung, dass wenn mir die Thematik und Methoden zusagen, ich die Masterarbeit in dem Labor schreiben könne. Nach der Zusage des Instituts habe ich mich an die Erasmus+ Verantwortlichen der Uni Regensburg gewandt (in meinem Fall Margit Früchtl und Maria Grotz). Diese haben mir geholfen, alle Unterlagen für den Erasmus+ Antrag zu vervollständigen und die Verträge des Learning Agreements, als auch den französischen Vertrag der Uni Nantes fertigzustellen.

Da es sich bei mir um ein Praktikum handelt, war das Erstellen des Learning Agreement recht unkompliziert. Für die Benotung meiner Masterarbeit, habe ich mich noch um eine Zweitbetreuung der Uni Regensburg aus meinem Master gekümmert. Dies wird denke ich jedoch je nach Master unterschiedlich gehandhabt.

Ende August reiste ich dann mit dem Zug (innerhalb Deutschlands mit dem 9 Euro Ticket, in Frankreich mit dem SNCF) von Regensburg nach Nantes. Ich machte einen Zwischenstopp in Straßburg, da die Fahrt für einen Tag zu lang gewesen wäre (ca. 14h).

Nachdem ich die offizielle Zusage mit unterschriebenem Vertrag hatte, habe ich nach WGs gesucht, da ich am liebsten mit Franzosen/Französischen zusammenwohnen wollte, um mein Französisch zu verbessern. Die beste Seite hierfür ist meiner Meinung nach <https://www.lacartedescolocs.fr/>. Achtung mit Wohnugsscams (besonders über die Seite leboncoin), ich habe bereits mitbekommen, dass dies in Frankreich eine üblichere Falle ist, als in Deutschland.

Ich habe bereits im Mai/Juni angefangen zu suchen, also etwas im Vorraus, was ich jedem raten kann, da es in den Unistädten sehr schwer ist Wohnungen/WGs zu finden, insbesondere für

Auslandsstudenten. Glücklicherweise erhielt ich auch hier recht unkompliziert ein WG Zimmer zur Untermiete, welches bereits eingerichtet war. Das Zimmer liegt ca. im Stadtteil Graslin (ziemlich zentral) und ich zahlte 550 Euro inkl. allem.

3)

Ich behielt dank EU-Roaming meinen deutschen Handyvertrag, was sowohl für Telefonate als auch Mobile Daten kein Problem war. Das WIFI wurde von meiner Mitbewohnerin gestellt. Ein Bankkonto eröffnete ich auch nicht in Frankreich, da ich über meine Bank in Deutschland immer mit meiner Kreditkarte zahlen konnte. Generell ist es in Frankreich fast immer möglich mit einer Kreditkarte zu zahlen.

4)

Der Alltag in Frankreich ist würde ich sagen zumindest in Nantes nicht groß unterschiedlich zu Deutschland. Bei der Wohnungssuche sollte man etwas mit der Lage aufpassen, da Nantes nachts ein wenig unsicher sein kann, je nachdem wo man wohnt. Dementsprechend sollte man die Lage Bellevue (etwas außerhalb) vermeiden, da man sich hier nachts nicht alleine aufhalten sollte. Wenn man allerdings zentral wohnt, ist es gar kein Problem.

Das Thema Sicherheit wird hier sehr viel diskutiert. Mir wurde zu Beginn häufig gesagt, dass man nachts sehr aufpassen sollte, insbesondere alleine als Frau. Persönlich habe ich keine schlechten Erfahrungen gemacht und würde sagen, dass das Stadtzentrum ziemlich sicher ist. Ich denke, dass dies Sicherheitsproblem ein wenig überspitzt dargestellt wird, einfach aus dem Grund, dass die Leute, die hier seit Jahren wohnen einen Unterschied von vor 10 Jahren merken. Aber an sich ist es in Nantes nicht unsicherer als in anderen größeren Städten.

5)

Man kann sich für Stadtfahrräder für 36 Euro im Jahr ein Konto erstellen, bei dem immer die ersten 30 Minuten für alle Fahrten (unbegrenzt viele pro Tag) umsonst sind. Da Nantes nicht so groß ist, kommt man mit 30 Minuten locker aus und kann ansonsten auch an den Stationen das Fahrrad wechseln. Es sind nicht immer Fahrräder vorhanden, aber ich fahre jeden Tag zur Arbeit und zurück und hatte bisher selten Schwierigkeiten ein Fahrrad zu finden, da auch immer mehrere Stationen in der Nähe verfügbar sind (zumindest in Stadtzentrumnähe).

Wenn man wirklich in Frankreich ankommen möchte und hier ist, um die Sprache zu lernen würde ich vorschlagen, sich eine WG mit Franzosen/Französischen zu suchen. Auch habe ich mich bei mir in der Nähe bei einem Volleyball Club angemeldet und kann es nur weiterempfehlen, sich für Sport oder andere Aktivitäten vor Ort anzumelden.

Es gibt mehrere Erasmus Gruppen, über die man sehr leicht internationale aber auch teils französische Leute kennen lernt. Ansonsten fand ich die Sprachabende auch nett, zB Deutsch-Französisch oder Englisch-Französisch, da man dort echt beide Nationalitäten antrifft.

7)

Mir hat meine Zeit in Nantes super gut gefallen! Ich würde definitiv dieselbe Entscheidung treffen und nach Nantes oder generell Frankreich gehen. Nantes bietet für die Größe super viel kulturell. Ich kann nur jedem dazu raten, ein Auslandssemester einzulegen, egal wo, da ich finde, dass es einen persönlich nur bereichern kann. Ich habe nicht nur mein Französisch sehr verbessern können, sondern habe auch viel zwischenmenschlich mitgenommen.