

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	██████, Lea
E-Mail-Adresse:	Lea.██████@stud.uni-regensburg.de
Studienfach und Abschlussart:	M.Sc. Molekulare Medizin
Berufsfeld des Praktikums:	Medizinische Forschung
Land / Ort des Praktikums:	Irland, Dublin
Name der Gasteinrichtung:	Trinity Biomedical Sciences Institute – Trinity College Dublin
Dauer des Praktikumaufenthalts:	60 Tage
Von 27.02.2023	Bis 27.04.2023

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) **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.

Name ERASMUS+ Teilnehmer*in Lea ██████

Datum 27.04.2023

1) Verlauf des Praktikums

Das Trinity Biomedical Sciences Institute – Trinity College (<https://www.tcd.ie/biosciences/>) ist sehr groß, es gibt sehr viele Arbeitsgruppen mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Da ist wirklich für jeden etwas dabei. Aufgrund der Zugehörigkeit zum Trinity College sind immer Student*innen der unterschiedlichsten Studiengänge (Biologie, Molekulare Medizin, Biochemie, etc.) in den Laboren zu finden und es ist sozusagen Routine für die Mitarbeiter*innen, Praktikant*innen einzulernen. Das ist sehr positiv. Generell ist der Altersdurchschnitt sehr niedrig. Es sind hauptsächlich PhDs und Post-Docs in den Laboren. Das hatte den Vorteil, dass einige PhDs die Verteidigung ihrer Doktorarbeit hatten während ich dort Praktikantin war. So habe ich Einblick erhalten, wie so etwas abläuft, wie die Präsentation gestaltet werden kann, etc.. Außerdem konnte ich mir viele verschiedene Meinungen anhören bezüglich einer akademischen Karriere als Molekularmediziner*in. Die Arbeitsgruppe, für die ich mich entschieden habe, ist sehr klein und familiär (5 PhDs, 1 Professorin (Emma Creagh)). Aufgrund der Großraumbüros bekommt man immer mit, was gerade aktuell ist in anderen Arbeitsgruppen. Es herrscht wirklich ein reger Austausch und man versucht Lösungen für Probleme immer fachübergreifend zu finden. Das ist sehr spannend und bereichernd für alle Beteiligten. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen, die Atmosphäre ist sehr angenehm. Erstaunlicherweise ist es sehr ruhig in den Büros, sodass man gut seiner Arbeit nachgehen kann. In den ersten beiden Wochen meines Praktikums habe ich einmal alle Methoden (ELISA, Western Blot, Griess assay, IHC staining, Gewinnung von BMDMs aus Mäusen, verschiedenste Methoden in der Zellkultur wie bspw. Stimulationen) gemeinsam mit meinem Supervisor durchgesprochen und praktiziert. Mit der Zeit habe ich dann immer selbstständiger an den Experimenten meines Supervisors mitgearbeitet und Teile komplett übernommen. Ich konnte mich sehr gut selbst einbringen, es werden immer Ideen und Vorschläge von allen Mitarbeiter*innen diskutiert. Man fühlt sich insgesamt sehr wertgeschätzt. Ich habe auch grundsätzlich die Möglichkeit, an besonderen/seltenen Experimenten anderer Arbeitsgruppen teilzunehmen. Einmal in der Woche findet ein Meeting mit meiner Professorin statt, bei dem Aktuelles (Ergebnisse, Pläne, Probleme) besprochen und diskutiert wird. Während der zweiten Hälfte meines Praktikums habe ich viele Experimente eigenständig durchgeführt und eigene Ideen einbringen und nach Absprache auch umsetzen dürfen. Während meines Praktikums am TBSI wurden außerdem einige Vorträge gehalten von hochrangigen Wissenschaftlern, bei denen ich zuhören durfte. Das war wirklich sehr spannend.

2) Vorbereitung

Ein Auslandspraktikum in diesem Studiengang bietet sich besonders in der vorlesungsfreien Zeit an, weil somit Kollisionen mit Vorlesungen verhindert werden können.

Ich habe den Professor, bei dem ich meine Bachelorarbeit geschrieben habe, gefragt, ob er Kooperationen mit Laboren im Ausland hat und bin so an mein Auslandspraktikum gekommen. Er hat mich seiner Kollegin in Dublin empfohlen, es hat ein Vorstellungsgespräch über Zoom stattgefunden und dann hatte ich auch schon eine Zusage. Es erspart einem wirklich viel Mühe und Zeit, wenn man Professor*innen, die man kennt, um Hilfe bittet, weil die meist international mit den verschiedensten Laboren vernetzt sind.

Mit der Planung des Auslandsaufenthaltes sollte auf jeden Fall so früh wie möglich begonnen werden... ich selbst hatte nur etwa drei Monate Zeit und das war schon wirklich sehr sportlich. Es empfiehlt sich, etwa ein halbes Jahr dafür einzuplanen.

Die meisten Forschungseinrichtungen oder Universitäten haben Mitarbeiter-Wohnungen. Es empfiehlt sich, den Professor/ die Professorin, bei dem man Praktikum machen wird, um Hilfe zu bitten. Entweder um eben an eine solche Wohnung zu kommen oder um Kontakte vermittelt zu bekommen. Ich bspw. bin letztendlich (nach einer Rundmail der Professorin an alle wissenschaftlichen Mitarbeiter*innen) in einer WG mit zwei PhDs untergekommen, was wirklich sehr gut ist, weil man einfach direkt Ansprechpartner*innen für alltägliche Dinge hat („Wo gehe

ich am besten einkaufen?“, „Welche öffentlichen Verkehrsmittel kann ich wie nutzen?“ etc.) und leichter Anschluss findet in der neuen Umgebung.

3) Formalitäten vor Ort

Ich habe mich im Voraus um einen Handyvertrag gekümmert, bei dem ich ohne Aufpreis in jedem Land der EU surfen kann. Ich persönlich fand diese Option stressfreier, als vor Ort eine SIM-Karte kaufen zu müssen. Aber alternativ ist das natürlich auch möglich. Ebenso habe ich mich um eine Kreditkarte gekümmert und sie kurz vor meiner Abreise für Irland freischalten lassen. Außerdem empfiehlt sich, eine sog. students or young adult Leapcard zu beantragen, mit der man sehr einfach und kostengünstig alle öffentlichen Verkehrsmittel nutzen kann (ständig einzelne Fahrkarten zu kaufen ist sehr teuer).

4) Alltag im Gastland

Die Menschen in Irland sind sehr gastfreundlich und hilfsbereit. In Dublin, sowie auch am TBSI selbst sind ganz viele verschiedene Kulturen vertreten. Das ist wirklich sehr schön. Die Arbeitszeiten, wie ich sie erlebt habe, waren sehr unterschiedlich zu denen, die ich von Deutschland gewöhnt war: für gewöhnlich wurde in Dublin gegen 10Uhr angefangen und gegen 19Uhr aufgehört zu arbeiten. Die Bus-, sowie Zugverbindungen zu Orten außerhalb Dublins sind tagsüber sehr gut (in 30minütigen Abständen). Nachts oder früh morgens (besonders an Wochenenden) muss aber auf Taxi oder Uber umgestiegen werden. In der Innenstadt ist immer was los, egal zu welcher Uhrzeit. Man sollte also Menschenmassen gut ertragen können. Besonders populär ist es, Rugby Matches in Pubs anzuschauen. Das muss man auf jeden Fall erlebt haben. Allerdings empfiehlt es sich, sehr früh dort hinzugehen, weil bereits 30 Minuten vor Spielbeginn alle Pubs so überfüllt sind, dass nirgendwo weitere Menschen rein gelassen werden. Auch kulturell hat Dublin einiges zu bieten. Traditionelle Restaurants oder Pubs mit irischer live-Musik gibt es so zu sagen an jeder Ecke. Dublin ist eine Studentenstadt mit einer hohen Anzahl an internationalen Studierenden. Das bedeutet, dass man hier wirklich sehr schnell Anschluss findet. Ich persönlich habe mich in Dublin sehr sicher gefühlt: in jedem Geschäft sind Security vertreten, an den Bahnhöfen und in den Straßen die Polizei; auch nachts sind alle Straßen und Plätze hell beleuchtet. Die kostengünstigsten Supermärkte sind Lidl und Centra Express. Allgemein haben alle Geschäfte auch sonntags geöffnet. Drogeriemärkte wie Müller oder DM sind in Irland nicht vertreten. Das Wetter von Februar bis April war extrem regnerisch und kalt. Wenn man es sich aussuchen kann würde ich eher die Sommermonate präferieren, weil Irland wirklich eine wunderschöne Natur zu bieten hat, wo Wanderungen sehr zu empfehlen sind. Besonders gut gefallen hat mir die positive Lebenseinstellung, sowie die ruhige, fröhliche und weltoffene Art der Menschen hier vor Ort.

5) Tipps für Praktikant*innen / Sonstiges

Taxi-App: FREE NOW
Bus-App: Dublin Bus
Zug-Website: irishrail.ie/en-ie/

Man sollte für die Steckdosen in Irland einen Adapter dabei haben oder vor Ort welche kaufen.

Als Student*in bekommt man unter Vorlage eines Studentenausweises so gut wie überall vergünstigten Eintritt.

Es gibt einige Anbieter (bspw. Big Bus oder Paddywagon) mit denen man an den Wochenenden Tours unternehmen kann, um bspw. die Wicklow Mountains, die Cliffs of Moher,

den Giant`s Causeway oder Städte wie Galway und Belfast zu erkunden. Ich persönlich kann besonders Tours mit Paddywagon empfehlen.

Man benötigt als deutscher Staatsbürger für die Einreise nach Irland keinen Reisepass (Ausweis reicht aus). Allerdings gehört Nordirland (Giant`s Causeway oder Belfast) zu der UK. Es gibt zwar keine Grenzkontrollen, aber es ist trotzdem vorteilhaft, einen Reisepass dabeizuhaben, wenn man solche Ausflüge machen möchte.

6) Fazit

Während meines Praktikums habe ich nicht nur viele neue Methoden kennengelernt, sondern ich hatte auch die Möglichkeit, in eine Menge unterschiedliche Themenbereiche reinzuschnuppern. Ich habe sehr viel gelernt durch Vorträge von hochrangigen Wissenschaftlern, sowie von PhD Studenten. Nicht nur, was neues Wissen anbelangt, sondern auch was die Art des Präsentierens betrifft. Auch wenn einem anfangs schwerfällt, das „irische Englisch“ zu verstehen, gewöhnt man sich mit der Zeit daran und kann sich sicher sein, dass man von nun an jegliches Englisch verstehen kann ☺ Dadurch, dass Dublin, ebenso das TBSI, so zu sagen multikulti ist, habe ich auch kulturell einiges dazugelernt. Irland ist wirklich ein wunderschönes Land. Die offene Art der Iren, sowie die Tatsache, dass Dublin eine Studentenstadt ist, macht es einem leicht, Anschluss zu finden. Ich konnte mich persönlich, sowie fachlich/beruflich sehr weiterentwickeln, bin unheimlich dankbar für meine Zeit hier und kann demnach ein Praktikum am TBSI in Dublin wirklich jedem empfehlen.