

Erfahrungsbericht Erasmus-Praktikum

Persönliche Angaben			
Name	Hanna Plappert	Gastland	Dänemark
Studienfach	Pharmazie	Zeitraum	01.05.2019 – 01.11.2019
Semester	Praktisches Jahr	Wohnform	Wohnheim

Angaben zur Praktikumeinrichtung	
Name der Einrichtung	Universität Kopenhagen
Anschrift	Universitetsparken 2, 2100 Kopenhagen
Homepage	https://farmaci.ku.dk
Kurzbeschreibung der Einrichtung	Einrichtung gehört zur Universität Kopenhagen, Fachbereich Pharmazie mit unterschiedlichen Forschungsschwerpunkten
Ihr Tätigkeitsbereich	Forschung in der pharmazeutischen Technologie

Praktikumssuche & Vorbereitung

Im Studiengang Pharmazie ist es leider fast unmöglich, ein Auslandssemester zu machen und gleichzeitig in Regelstudienzeit zu bleiben, da man auf Staatsexamen studiert. Deshalb bietet es sich an, die eine Hälfte des praktischen Jahres im Ausland zu verbringen. Da ich mich im Studium bereits für den Bereich der pharmazeutischen Technologie interessiert habe, war es naheliegend, auch in diesem Bereich einen Auslandsaufenthalt zu planen. Es ist immer nützlich, im passenden Fachbereich einfach Professoren anzusprechen und nach Kontakten ins Ausland zu fragen. So bekommt man schonmal ein gutes Gefühl dafür, ob man an einer anderen Universität gut aufgehoben ist. Glücklicherweise war der Professor der pharmazeutischen Technologie sehr hilfsbereit und hat mir relativ zügig den Kontakt nach Kopenhagen vermittelt. Nachdem ich mich kurz beworben hatte, erhielt ich einige Tage später per Mail eine feste Zusage für die „Faculty of Health and Medical Sciences“ der Universität. Wichtig ist immer, sich im Vorhinein beim zuständigen Landesprüfungsamt zu informieren, ob und unter welchen Umständen das Praktikum anerkannt wird, damit man am Ende keine Probleme bei der Anmeldung zum 3. Staatsexamen bekommt. Meine Zusage kam bereits ca. 1 ½ Jahre vor Beginn des Praktikums. Dies hat mir genug Zeit gegeben, den Aufenthalt zu planen und mich im International Office für die Förderung über Erasmus zu bewerben, bevor der Lernstress für das 2. Staatsexamen losging. Um mein Praktikum im Mai zu starten, musste ich bis spätestens Ende November des Vorjahres bereits alle benötigten Unterlagen einreichen. Das Zeugnis über das bestandene 2. Staatsexamen lag mir dementsprechend noch gar nicht vor, was aber nach Rücksprache mit dem International Office kein Problem war.

Bevor man einen Auslandsaufenthalt in Kopenhagen plant, sollte man sich aber der Tatsache bewusst sein, dass Dänemark ein (im Vergleich zu Deutschland) sehr teures Land ist. Im Gegensatz zum praktischen Jahr in Deutschland, wird man an der Universität Kopenhagen in der Regel nicht bezahlt, da viele dänische und andere internationale Studierende ebenfalls ohne Bezahlung ihre Bachelor- oder Masterarbeit schreiben.

Unterkunft

In Kopenhagen ist es sehr schwierig, bezahlbaren Wohnraum zu finden. Generell ist der Wohnungsmarkt sehr knapp und maßlos übersteuert, sodass leider auch einige Betrüger im Internet unterwegs sind. Deshalb sollte man nie eine Kautions- oder Mietüberweisung, ohne dass man ein Zimmer oder eine Wohnung gesehen und einen Vertrag unterschrieben hat. Leider blieb auch meine Suche in diversen Facebook-Gruppen erfolglos, weil die meisten Zimmer durch die große Nachfrage sehr kurzfristig vergeben werden und ich nicht die Möglichkeit hatte, spontan für Besichtigungen nach Dänemark zu fliegen. Somit musste ich (wie die meisten internationalen Studenten) ein Apartment über die „housing foundation“ buchen. Diese gehört formal nicht zur Universität, wird aber durch diese unterstützt. Bei Kontaktaufnahme muss man erst einmal nachweisen, was man genau an der Uni macht und erhält anschließend persönliche Zugangsdaten zu einem Portal, in dem man freie Apartments und Zimmer einsehen kann. Zu Semesterbeginn ist dieses Portal natürlich sehr überlaufen, sodass man innerhalb einiger Sekunden ein Zimmer wählen muss, damit es nicht weg ist. Deshalb macht es Sinn, sich vorher alle Wohnheime im Internet anzusehen und zu überlegen, was für einen in Frage kommt. Man hat die Möglichkeit ein Zimmer (zu zweit) oder eine Wohnung (wie in einer WG) zu teilen oder ein eigenes Apartment zu mieten. Ich habe mich für letzteres entschieden und dann im „Rebslagervej Kollegium“ gewohnt. Da ich im Mai angefangen habe und das Semester in Dänemark bereits im Februar beginnt, war meine Konkurrenz bei der Auswahl nicht so groß. Für ca. 27 m² habe ich dann um die 6500 Kronen (etwa 870 Euro) monatlich gezahlt. Diese Preise sind für Kopenhagen leider nicht unüblich. Auch für WG-Zimmer zahlt man etwa 5000 – 6500 Kronen, wenn man relativ zentrumsnah wohnen möchte. In meinem Wohnheim gibt es allerdings auch kleinere Apartments (um die 700 Euro), diese waren aber bei meiner Buchung nicht verfügbar. Es war aber alles neu renoviert und sehr schön eingerichtet.

Das Wichtigste in Kopenhagen ist, sich direkt ein Fahrrad zuzulegen. Da die Stadt doch recht übersichtlich ist, kommt man mit dem Fahrrad immer sehr schnell zum Ziel. Zu meiner Praktikumsstelle musste ich etwa 8 Minuten fahren. Wer sich kein eigenes Fahrrad kaufen möchte, kann sich bei „Swapfiets“ günstig eins mieten. Das fand ich sehr empfehlenswert, da man auch bei Verlust oder Diebstahl keine horrenden Gebühren entrichten muss. Für die 6 Monate habe ich etwa 120 Euro bezahlt (also ca. 20 Euro/Monat) inklusive einer monatlichen Kündigungsfrist. Sollte an dem Fahrrad etwas defekt sein, wird es sofort repariert oder ausgetauscht. Somit war ich insgesamt sehr zufrieden mit dieser Lösung, für einen längeren Aufenthalt hätte ich aber vermutlich eher eins gekauft. Sollte es doch regnen, kann man mit der „Rejsekort“ vergünstigt öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Diese kann man an vielen Stellen kaufen (z.B. 7-Eleven) und muss sie dann mit Guthaben aufladen. Man spart aber pro Fahrt teilweise mehr als 50 %, also lohnt sie sich auch, wenn man sonst meist Fahrrad fährt. Allein zum Flughafen zahlt man je nach Startpunkt mit der Rejsekort ca. 16 Kronen statt 35.

Tätigkeit

An der Universität bekommen internationale Austauschstudenten ein eigenes Forschungsprojekt zugewiesen. In meinem Projekt habe ich mich mit Gefriertrocknung beschäftigt. Hierzu hatte ich zunächst genug Zeit, Publikationen zu lesen und ein Gefühl für das Thema zu bekommen, bevor ich dann gemeinsam mit meinem Professor einen Versuchsplan erstellen durfte. Alle Arbeiten innerhalb meines Projektes habe ich nach Einweisung dann auch alleine durchgeführt und je nach Ergebnis angepasst. Die meisten Studenten werden zusätzlich von einem Doktoranden betreut, dem sie dann auch etwas zuarbeiten, dies war bei mir jedoch nicht der Fall. Dadurch blieb mir aber natürlich auch mehr Freiraum. Nachdem ich verschiedene Löslichkeitsversuche durchgeführt hatte, habe ich schlussendlich verschiedene Kombinationen aus Arznei- und Hilfsstoffen gefriergetrocknet und anschließend die Produkteigenschaften via XRPD und DSC untersucht. Allgemein war es eine ganz

andere Atmosphäre als im Studentenlabor, da man vollkommen selbstständig und an neuartigen Projekten arbeitet und so viel theoretisch Gelerntes anwenden kann. An den Forschungsschwerpunkten in Kopenhagen hat mir besonders gefallen, dass es thematisch mit Düsseldorf in Zusammenhang steht, aber trotzdem andere Schwerpunkte beleuchtet werden. Somit ergänzt man das hier schon Gelernte sehr sinnvoll.

Der persönliche Kontakt ist in Dänemark ganz anders als wir Deutschen es gewohnt sind. Alle duzen sich untereinander, sodass man auch seine Professoren mit Vornamen und „du“ anspricht. Das scheint für uns zunächst sehr ungewohnt, da man hier ganz andere Formalitäten gewohnt ist, allerdings wird es schnell selbstverständlich für einen und ist dann auch im persönlichen Umgang sehr locker und angenehm. In meinem Arbeitskreis habe ich mich schnell sehr wohl gefühlt. Nach der Arbeit wurde häufig mit allen zusammen etwas getrunken und gequatscht. Zudem gab es einmal monatlich ein gemeinsames Frühstück und zwischendurch bei Geburtstagen Kaffee und Kuchen in der gemeinsamen Küche. Da außer mir noch weitere (internationale Studenten) und Doktoranden da waren, lebt man sich fast automatisch ein und findet schnell Anschluss.

Leben und Freizeit

Obwohl Dänemark ein recht kleines Land ist, hat es allein durch Kopenhagen schon sehr viel zu bieten. Die Stadt ist, besonders im Sommer, wunderschön und bietet viele gepflegte Parks und Plätze am Wasser zum Entspannen. Obwohl es im Sommer theoretisch etwas kühler ist als bei uns, ist es doch recht schwül, sodass es einem um einiges wärmer vorkommt als man meinen sollte. In den wärmeren Wochen waren wir einige Male am Strand, den man ebenfalls mit dem Fahrrad gut erreichen kann. Außerdem gibt es einige Street Food Märkte (z.B. am Ofelia Plads oder „Reffen“), wo man im freien direkt am Wasser eine Kleinigkeit essen oder trinken kann. Auch abends ist die Stadt durch ihre vielen Restaurants und Kneipen sehr belebt. Leider ist besonders Alkohol sehr teuer, aber nach einer Zeit bekommt man ein Gefühl für die Preise. Allerdings sollte man insgesamt schon ca. 800 Euro monatlich „zum Leben“ einplanen.

An den Wochenenden wurde uns nie langweilig, da in der Stadt viele kulturelle Events stattfinden. Wenn es das Wetter erlaubt hat, sind wir ab und zu mit dem Zug in die Umgebung gefahren und einmal auch über die Brücke nach Schweden. Generell empfiehlt es sich, sich vielleicht noch andere skandinavische Städte anzusehen, wenn man schon „oben“ ist, da man von Kopenhagen häufig sehr günstig fliegen kann, zum Beispiel nach Stockholm, Oslo oder Helsinki.

Allgemein sind die Dänen etwas entspannter als die Deutschen, auch was das Arbeitsklima betrifft. Meinem Empfinden nach arbeitet man nicht ganz so lang wie in Deutschland und „Social Events“ sind sehr wichtig. Ab und zu gab es eine „Friday Bar“, in der vom Institut günstig Bier ausgeschenkt wurde, damit man auch mit Mitgliedern anderer Arbeitskreise in Kontakt kommt. Ich fand die Atmosphäre immer sehr angenehm, da auf sehr hohem Niveau geforscht wird und man gleichzeitig viel Wert auf ein Leben neben der Arbeit legt. Dadurch, dass in meinem Arbeitskreis viele internationale Studierende und Doktoranden waren, bin ich mit relativ wenigen Dänen in Kontakt gekommen. Das war aber in anderen Arbeitskreisen anders und kommt vermutlich auch immer auf den Studiengang an.

Anerkennung

Je nach Landesprüfungsamt ist die Anerkennung des Praktikums vermutlich unterschiedlich einfach. Bei mir war es allerdings nicht allzu kompliziert. Die einzige Voraussetzung ist, dass die Anlage B für die Anmeldung zum 3. Staatsexamen durch die Praktikumsstelle korrekt ausgefüllt wird. Das bedeutet, dass man natürlich Vollzeit am Institut arbeiten muss und die vorgegebenen Urlaubszeiten

nicht überschreitet. Da ich mich aber an der Universität befand, könnte es natürlich sein, dass es für Industriepraktika etwas schwieriger ist. Das kann man aber am besten direkt mit dem Landesprüfungsamt klären. Da ich in meinem Arbeitskreis die erste Studentin aus Düsseldorf war, kann ich auch von keinen anderen Erfahrungen berichten. Vor mir gab es allerdings auch schon einige Pharmaziestudenten aus Hamburg und München, die meines Wissens nach ebenfalls keine Probleme bei der Anerkennung hatten. Mich hat es allerdings schon etwas nervös gemacht, dass man im Grunde bis zur Anmeldung zum 3. Staatsexamen keine Sicherheit hat, dass das Praktikum schlussendlich wirklich anerkannt wird. Deshalb habe ich mir die Anerkennungsvoraussetzungen durch das LPA vorab schriftlich per Mail bestätigen lassen. So ist man auf der sicheren Seite.

Fazit & Ausblick

Für mich persönlich war es die beste Entscheidung, die eine Hälfte des praktischen Jahres im Ausland zu verbringen. Kopenhagen ist als Stadt ein tolles Ziel, da es sehr belebt und international geprägt ist. Somit lernt man automatisch viele unterschiedliche Leute kennen, von denen manche Kontakte sicher noch lange bestehen werden. Die Arbeit an der Universität hat mir ebenfalls viel Spaß gemacht und mir die Möglichkeit gegeben, den Forschungsalltag näher kennenzulernen. Da ich nach dem Studium noch promovieren werde, war das die beste Gelegenheit, schon erste Erfahrungen zu sammeln und auch andere Institute und Schwerpunkte kennenzulernen.

Das einzig negative in Dänemark sind leider tatsächlich die Kosten, die man nicht unterschätzen sollte. Inklusive Miete muss man monatlich schon mit etwa 1500 – 1800 Euro Gesamtausgaben rechnen, das war auch bei meinen Freunden so. Somit sollte man sichergehen, dass man im Vorhinein genug spart oder Unterstützung durch seine Eltern erhält, falls es doch mal knapp wird.

Insgesamt hat es sich aber vollkommen gelohnt, da man wirklich wertvolle Erinnerungen für seine (persönliche und berufliche) Zukunft sammelt. Gegen Ende des Praktikums wollten meine Freunde und ich kaum wieder nach Hause fliegen, da man sich wirklich gut einlebt in der kurzen Zeit. Deshalb ist der nächste Besuch auch schon bald wieder geplant 😊

Mein Auslandspraktikum in einem Bild (oder mehreren Bildern)!



Nyhavn



Dronning Louises Bro