

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	Julia
E-Mail-Adresse:	
Studienfach und Abschlussart:	Master of Science in Molekularer Medizin
Berufsfeld des Praktikums:	Wissenschaftliche Forschung
Land / Ort des Praktikums:	Bordeaux, Frankreich
Name der Gasteinrichtung:	Neurocentre Magendie
Dauer des Praktikumaufenthalts:	7 Monate
Von 22.03.2021	Bis 22.10.2021

Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikanten, 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 von Bedeutung.

1) Verlauf des Praktikums (= Schwerpunkt des Berichts: Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kollegen 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 Praktikanten / 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.

Julia

22.10.2021

1) Verlauf des Praktikums

Schon vor meinem ersten Tag im Neurocentre Magendie, hatte ich die Möglichkeit meine zukünftigen Kollegen kennenzulernen. Einige Tage nach meiner Ankunft in Bordeaux hatte meine Betreuerin ein kennenlernen-Treffen im Park organisiert. Das hat mir den Start meines Praktikums sehr erleichtert und ich konnte mich vom ersten Tag an besser auf meine Arbeit konzentrieren und war nicht zu sehr damit beschäftigt neue Namen zu lernen und mich vorzustellen.

Das Neurocentre Magendie ist ein multidisziplinäres Zentrum für Neurowissenschaften und die Erforschung neurologischer Pathologien. Die Arbeitsgruppe, in der ich arbeiten durfte, legt ihren Fokus hierbei auf die Rolle des Endocannabinoid-Systems in verschiedenen neurodegenerativen und neuropsychiatrischen Erkrankungen. Mein Projekt bezieht sich hierbei auf stress-induzierte Gedächtnisbeeinträchtigungen, die möglicherweise über Cannabinoid-Rezeptoren auf unterschiedlichen Neuronen-Populationen mediiert werden. Für dieses Projekt waren einige Verhaltensversuche mit Mäusen geplant. Da ich in meiner vorherigen Laborerfahrung noch nie direkt mit Mäusen gearbeitet habe, war das alles sehr neu und aufregend für mich. Die ersten Wochen verbrachte ich damit meine Betreuerin bei den Verhaltensversuchen und auch Operationen der Mäuse zu begleiten. Dabei erklärte mir meine Betreuerin alles, worauf zu achten ist, wenn man mit Tieren im Labor arbeitet und gab mir hilfreiche Tipps für das „handling“ der Tiere. Im Allgemeinen hatte ich aber ziemlich schnell sehr viele Freiheiten, was die Planung und Durchführung meiner eigenen Experimente betrifft. Nach der ersten Eingewöhnungszeit, begann ich daher schnell vor allem Verhaltensversuche und andere biochemische Experimente, wie die Bestimmung der Endocannabinoid Konzentration in isolierten Hippocampi mithilfe der Massenspektroskopie, oder die Messung der Blutplasma-Corticosteron Level in Mäusen via ELISA Analysen, für mein Projekt zu planen. Da mein Projekt jedoch sehr stark an dem Projekt meiner Betreuerin orientiert war, stand ich immer im engen Austausch mit ihr. Auch nach jedem abgeschlossenen Experiment hatte ich die Möglichkeit mich mit meinen Betreuern zusammzusetzen und die Ergebnisse zu diskutieren und Fragen zu stellen. Dieses Konzept der Lehre hat mir sehr gut gefallen.

Das Arbeitsklima in meiner Arbeitsgruppe war ebenfalls sehr angenehm. Alle Studierenden und Lehrenden waren sehr nett und bemüht. Bei Fragen oder Zweifel hatte ich das Gefühl mich an jeden hier wenden zu können. Auch wenn die Größe der

Arbeitsgruppe mit mehr als 20 Personen mich am Anfang etwas abgeschreckt hatte, fühlte ich mich von Anfang an sehr wohl und willkommen und freue mich nun meine Arbeit hier auch nach Abschluss des Praktikums für einige Monate weiterführen zu dürfen.

2) Vorbereitung

Praktikumssuche:

Da ich mich während meiner Bachelorarbeit sehr ausführlich mit der Rolle der Astrozyten bei der Entstehung von depressiven Erkrankungen beschäftigt habe und viel dazu gelesen habe, fand ich schnell auch Interesse an der Erforschung verschiedenster neurologischer Pathologien. Tatsächlich hatte ich schon vor meiner Bachelorarbeit ein Praktikum in einem Labor in Madrid absolviert, das sich ebenfalls mit der Rolle des Endocannabinoid-Systems bei der Entstehung von neurodegenerativen Erkrankungen beschäftigte. Diese Thematik hat mich seitdem sehr fasziniert und ich habe in den nächsten Jahren verschiedene Artikel über die Implikation des Endocannabinoid-Systems in neurologischen Pathologien gelesen. Mehrere dieser Artikel wurden von Mitgliedern der Arbeitsgruppe um Prof. Giovanni Marsicano verfasst. Diese Arbeitsgruppe hatte also schon früh mein Interesse geweckt. Nach einer ausführlicheren Recherche über die Projekte der Arbeitsgruppe, bewarb ich mich per E-Mail direkt bei Prof. Marsicano für ein Praktikum, in dessen Rahmen ich plante meine Masterarbeit zu schreiben. Innerhalb weniger Tage bekam ich dann eine positive Antwort von einer seiner Postdocs. Nach einem ausführlichen Skype-Gespräch, in dem meine zukünftige Betreuerin mir im Detail von ihrem Projekt und ihrem Plan für mein Projekt erzählt hatte, stand für mich ziemlich schnell fest, dass ich dieses Praktikum trotz der Corona-Pandemie absolvieren werde.

Wohnungssuche:

Genauso unkompliziert wie die Praktikumssuche an sich gestaltete sich auch die Wohnungssuche. Von Freunden, die ebenfalls ein Teil ihres Studiums in Frankreich verbracht hatten, bekam ich einige Empfehlungen für Webseiten, auf denen Wohnungen oder WG-Zimmer angeboten werden (zum Beispiel: Leboncoin). Da mein Französisch jedoch nicht wirklich ausreichte, um Nachrichten an die Wohnungsanbietenden zu schreiben, entschied ich mich zunächst mich auf einer Facebook-Seite für Erasmus-Studierende in Bordeaux umzuschauen. Auf dieser

Seite lernte ich meinen zukünftigen Mitbewohner kennen. In seiner Anzeige suchte er nach 2 neuen Mitbewohner/innen. Nach der ersten Kontaktaufnahme stellte sich dann heraus, dass er ebenfalls für seine Masterarbeit ein Praktikum im selben Labor absolvieren wird. Bei meiner Ankunft waren meine beiden neuen Mitbewohner schon in die neu renovierte Wohnung eingezogen. Meine beiden neuen Mitbewohner (eine Französin und ein Portugiese) waren von Beginn an super nett und hilfsbereit.

Alles in allem war die Wohnungssuche bei mir sehr unkompliziert, wobei bei mir da sicherlich viel Glück dabei war. Ich kann mir gut vorstellen, dass der kurze Zeitraum des Aufenthalts für Probleme sorgen kann. Dafür stellt aber die Plattform airbnb.com oft eine Alternative dar.

Finanzierung:

Als feststand, dass ich ein Praktikum im Neurocentre Magendie anfangen werde und auch die genauen Daten feststanden, bewarb ich mich an der Universität Regensburg um eine Erasmus+ Praktikumsförderung. Die Förderung wurde mir dann aber ohne Probleme zugesagt und ich konnte starten. Da in Frankreich Praktikant:innen, die länger als 2 Monate bleiben bezahlt werden müssen, erhielt ich zusätzlich zur Erasmus+ Förderung auch noch ein kleines Gehalt. Daher war es für mich leicht den Aufenthalt zu finanzieren.

3) Formalitäten vor Ort

Da Frankreich ein EU-Land ist, konnte ich meine SIM-Karte wie gewohnt zu Inlandspreisen benutzen, musste mir also keine neue zulegen. Auch auf die Eröffnung eines französischen Bankkontos konnte ich verzichten, da die Überweisung meines Gehalts ohne Probleme auf mein deutsches Bankkonto möglich war und ich Geld ganz einfach und ohne zusätzliche Gebühren mit meiner Kreditkarte abheben konnte.

Außerdem waren das Zimmer und die Wohnung, in die ich einzog, voll möbliert und ich konnte auch den WLAN-Anschluss mitbenutzen.

Zum Thema öffentliche Transportmittel kann ich keine Erfahrungen teilen, da ich seitdem ich hier bin, immer zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs war. Das Fahrrad hatte ich bin direkt an meinem ersten Tag in Bordeaux auf einer Webseite für second hand Artikel (leboncoin) gekauft. Bordeaux hat sehr gut ausgebaute Radwege und allgemein ist alles sehr gut mit dem Rad zu erreichen.

4) Alltag im Gastland

Grundsätzlich ist das Leben in Frankreich ähnlich wie in Deutschland. Allerdings muss damit gerechnet werden, dass (vor allem in Bordeaux) alles etwas teurer ist. Restaurantbesuche oder auch nur ein Abend mit Freunden in der Bar (der durchschnittliche Preis für ein Bier liegt in Bordeaux bei 6-7 Euro) haben mich anfangs daher immer ein bisschen abgeschreckt. Mit der Zeit findet man sich aber zurecht und man bekommt mit zu welcher Zeit man in welchem Lokal günstigere Angebote bekommt. Ansonsten hatte ich eher weniger Kontakt zu französischen Personen. Das liegt zum einen daran, dass ich viel mit meinen internationalen Kolleg*innen im Labor unternommen habe, zum anderen aber auch daran, dass ich kaum französisch spreche. Im Alltag hatte ich zwar keine großen Probleme mich (auch mal mit nonverbaler Kommunikation) zu verständigen. Da die Franzos*innen aber häufig wenig bis kein Englisch sprechen, empfand ich es als etwas schwierig mich weiter zu sozialisieren. Glücklicherweise war das aber auch nicht wirklich nötig, da ich mich im Umfeld des Labors und meiner Kolleg*innen sehr wohl fühlte.

5) Tipps für Praktikanten / Sonstiges

Um ein Praktikum in Frankreich zu absolvieren, würde ich auf jeden Fall einen Basic Französischkurs im Voraus empfehlen. Das erleichtert auf jeden Fall den Alltag. Um schnell Anschluss zu finden ist es ebenfalls empfehlenswert sich ein Zimmer in einer WG oder in einem Studentenwohnheim zu Suchen. Sowohl das Zusammenleben mit anderen internationalen Studierenden als auch mit „Locals“ hat einige Vorteile. Ich habe beides ausprobiert und kann sowohl das eine als auch das andere nur empfehlen.

Außerdem würde ich raten, mit ausreichend Zeit die Suche nach einem Praktikum zu beginnen. Es ist dabei immer wichtig sich gut über die entsprechende Einrichtung zu informieren und eventuell auch vorherige Praktikant*innen zu kontaktieren, um sich ein Bild vom Arbeitsklima und den Aufgaben machen zu können.

6) Fazit

Das Praktikum war eine sehr bereichernde Erfahrung, die mich beruflich und vor allem aber auch persönlich weitergebracht hat. Meine Betreuerin und auch die restlichen Kolleg*innen im Labor gaben sich sehr viel Mühe, dass ich möglichst viel lernen und experimentieren konnte. Bei der Planung eines solchen Praktikums, bin ich gerne bereit weitere Tipps und Ratschläge zu geben!