

# Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	██████ Janina Nadine
E-Mail-Adresse:	████████████████████
Studienfach und Abschlussart:	Molekulare Medizin Master
Berufsfeld des Praktikums:	Labor/Forschung/Onkologie
Land / Ort des Praktikums:	Tschechische Republik, Prag
Name der Gasteinrichtung:	Department of Molecular Biology of Cancer
Dauer des Praktikumaufenthalts:	2 Monate
Von 02.03.2015	Bis 03.05.2015

## 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.

Homepage:

<http://www.iem.cas.cz/research/departments/molecular-biology-of-cancer.html>

Kontakt: Pavel Vodicka

**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)

Das Department Molecular Biology of Cancer ist eine Arbeitsgruppe die zur Academy of Science of the Czech Republic gehört. Die Academy of Science ist eine Forschungseinrichtung mit vielen unterschiedlichen Arbeitsgruppen, nicht nur der Humanbiologie.

Die Arbeitsgruppe, in der ich mein Praktikum absolviert habe, hat während ich dort war aus zwei Arbeitsgruppenleitern bestanden, Herrn Pavel Vodicka und seiner Frau Ludmilla Vodickova, einem PostDoc und mehreren PhD Studenten. Da der PostDoc während meines Aufenthalts für mehrere Wochen erkrankte, konnte ich nicht an dem Projekt arbeiten, dass eigentlich für mich gedacht war. Daher schloss ich mich einer PhD Studentin an, die den Comet Assay in dem Labor etablierte. Nach dem ich in den Comet Assay eingearbeitet war und meine betreuende PhD Studentin für einen Englischkurs für mehrere Wochen nach England ging, durfte ich alleine und selbstständig versuchen den Comet Assay zu etablieren. Ich durfte alleine meine Versuche planen und durchführen und stand währenddessen mit meiner Betreuerin im Email-Kontakt. Da ich die einzige war, die zu diesem Zeitpunkt am Comet Assay arbeitete, arbeitete ich die meiste Zeit nach ihrer Abreise alleine. Wenn es gerade nicht weiter ging mit den Versuchen am Comet Assay, habe ich anderen Mitglieder in der AG ausgeholfen, z.B. mit der Isolation von RNA oder Primer Design.

Die Arbeitsatmosphäre war im allgemeinen sehr angenehm. Regelmäßig sind wir zusammen Mittagessengegangen und auch unsere Arbeitsgruppenleiter haben sich angeschlossen. Was etwas störend war, war dass ich die einzige nicht Tschechisch sprechende Person dort gewesen bin, deswegen hatte ich manchmal das Gefühl nicht alle Informationen mitbekommen zu haben. Meetings wurden aber in der Regel auf Englisch gehalten, während ich anwesend war und auch sonst sprachen fast alle fließendes Englisch in der AG.

## **2) Vorbereitung**

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

### Praktikumssuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen):

Durch meine tschechische Mitbewohnerin habe ich von der Academy of Science erfahren. Ich habe mich dann auf der Homepage von verschiedenen Arbeitsgruppen umgesehen und mich bei zwei Arbeitsgruppen online mit einer Email beworben. Zeitnah hatte sich dann Herr Vodicka bei mir gemeldet und zu gesagt, dass ich kommen darf. Da ich über die Neujahrsfeiertage in Tschechien war, traf ich mich auch kurzfristig mit Herrn Vodicka und Frau Vodickova und besprachen mein Projekt.

### Wohnungssuche:

Zum Glück habe ich die Möglichkeit gehabt mit einem Freund ein Zimmer in einer Wohnung teilen zu können. Wir wohnten zusammen mit einem anderen Pärchen in der Wohnung. Es ist zwar gewöhnungsbedürftig, dass sowohl in den Wohnungen als auch in vielen Wohnheimen Schlafzimmer geteilt werden, aber in der Wohnung lässt sich das gut arrangieren. Die Wohnheime, die ich gesehen habe, kann man nicht mit denen in Regensburg vergleichen. Ich lebe in Regensburg im Melanchthonheim, welches denke ich eines der älteren ist, allerdings liegt es deutlich über der Ausstattung und Aussehen der Wohnheime hier. Allerdings denke ich muss man sich damit arrangieren können, wenn man nach Tschechen geht. Es gibt immer noch die Möglichkeit, sich privat eine Wohnung zu suchen, wenn es einem nicht gefallen sollte, was einige Erasmus-Studenten hier gemacht haben, die ich getroffen habe.

Als ich die Unterlagen für die Karls Universität ausfüllen musste, wurde ich aber auch gefragt, ob ich ein Zimmer in einem Wohnheim brauche.

### Sonstiges:

Aus Regensburg fährt ein Zug direkt ohne Umsteigen nach Prag. Gebucht über die tschechische Webseite spart man viel Geld im Vergleich zur DB.

## **3) Formalitäten vor Ort**

Viel Zeit habe ich in der ersten Woche damit verbracht, mich an der Karls Universität zu registrieren, was nicht ganz so reibungslos funktioniert hat, wie ich es mir gewünscht hätte. Als Praktikantin kam ich unter dem Semester an und viel Laborzeit ist leider für Formalien drauf gegangen. Dabei hat mir aber meine Arbeitsgruppenleiterin sehr geholfen und allgemein sind sie sehr zuvorkommend und versuchen wo es geht zu helfen. Allerdings musste ich mich alleine darum kümmern, Vorlesungen zu finden, die meinem Praktikum entsprachen. Als Erasmusstudent ist dies denke ich einfacher, weil man direkt registriert wird an der Uni und Zugang zu allen Webseiten hat und auch gezeigt bekommt, wie die einzelnen Webseiten funktionieren.

#### 4) Alltag im Gastland

Jeden Tag war ich eigentlich im Labor und hatte den späten Nachmittag/Abend zur freien Verfügung. Zweimal war ich auch am Wochenende für ein paar Stunden im Labor, das war aber meine eigene Entscheidung.

Ziemlich schnell habe ich andere Erasmusstudenten kennen gelernt, mit denen ich dann unter der Woche und am Wochenende Prag besichtigt habe. Prag bietet sehr viel für Kulturinteressierte aber auch genau so viel Nachtleben. Mit meinem Mitbewohner war ich einmal die Woche beim tschechischen Spieleabend, bei dem ich auch viele Tschechen kennenlernen konnte. Da ich vor Ort schon ein Paar Bekanntschaften hatte, gab es immer etwas zu tun oder etwas wo man hingehen konnte. Sobald man Leute kennen gelernt hat, mit denen man etwas unternehmen möchte, ist der Rest eigentlich ein Selbstläufer. Jeder kennt jemanden, oder wird besucht oder es ist irgendein Event in Prag, welches man besuchen möchte. Die meisten Studenten in Prag sprechen ausreichend Englisch und es können auch viele ein sehr gutes Deutsch sprechen.

In Prag selber habe ich mich meistens sehr sicher gefühlt, egal ob abends alleine auf der Straße oder in der vollen Metro. Das Nachtliniensystem ist sehr gut ausgebaut und ich hatte nie ein Problem abends wieder Heim zukommen. Da ich ein Studenten Ticket hatte (260 Kc, ca 10€ im Monat), konnte ich überall hinfahren in Prag.

Wenn man sich nicht gerade bei 25 °C an der Karlsbrücke am Samstag aufhält, ist Prag sehr idyllisch. Es gibt viele Parks in denen sich ein Spaziergang lohnt.

Das Essen in Tschechien ist der deutschen Küche sehr ähnlich, auch wenn es etwas Fleisch und Knödel lastiger ist. Das Essen in der Academy war gut und relativ günstig, da Angestellte einen Rabat bekommen. Für ein Hauptgericht habe ich zwischen 1,5 – 2€ bezahlt. Vegetarier und Veganer haben es aber denke ich etwas schwerer gutes und leckeres Essen zu finden, allerdings scheint sich das gerade auch zu verändern und man findet immer mehr vegane Restaurants.

#### 5) Tipps für Praktikanten / Sonstiges

Ich hatte etwas Pech mit meinem Praktikum, da unser einziger PostDoc unerwartet für längere Zeit erkrankt ist und auch meine PhD Studentin auf Sprachreise gefahren ist. Allerdings sind das Sachen, die man leider nicht beeinflussen kann. Was ich auf jeden Fall jedem raten würde, ist zu versuchen einen kleinen Blick hinter die Kulissen vorab zu bekommen. Ehemalige Praktikanten befragen etc. auch wenn das aus Deutschland heraus manchmal sehr schwierig ist. Auch bei einem Vorstellungsgespräch, wie ich es vorher hatte, konnte ich nicht herauslesen, dass zwischen diesen Interview und meinem Praktikum zwei PostDocs die Gruppen verlassen werden. Wenn allerdings befürchtet wird, dass man aus organisatorischen Gründen übergangen wird und nicht mit einbezogen wird, sollte dies einfach freundlich und bestimmt angesprochen werden, dass man da ist um etwas zu lernen und schon ganz viel Wissen mitbringt. Am Schluss sind dann alle froh, dass es noch jemanden gibt der mithelfen kann.

#### 6) Fazit

Ich kann ein Praktikum jedem nur empfehlen, vor allem im Ausland und erst recht in Prag. Kleiner und größere Rückschläge muss man einfach wegstecken und am nächsten Tag wieder ins Labor gehen. Die Arbeitsatmosphäre war sehr angenehm und ich hab mich nicht überfordert gefühlt, hätte mir sogar vielleicht noch gewünscht ein zweites Projekt zu bekommen. Wärmsten ans Herz legen würde ich vor allem denjenigen ein Praktikum in Prag, die Tschechisch lernen oder lernen wollen.

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

Unterschrift

Datum