



Wichtig: diesen Teil des Dokuments unterschrieben im Original im International Office einreichen.

Informationsblatt zum Teilnehmerbericht - SMP Studierendenmobilität - Auslandspraktikum

DER TEILNEHMERBERICHT BESTEHT AUS ZWEI TEILEN:

Teil I: Fragebogen - Praktikum

Alle Geförderten, die an einer Erasmus+ Mobilitätsmaßnahme teilgenommen haben, sind verpflichtet innerhalb von 30 Tagen nach Ende der Mobilitätsphase einen Teilnehmerbericht online über das Mobility Tool Plus (MT+) zu erstellen.

Dafür versendet das Mobility Tool + nach Abschluss Ihrer Mobilitätsmaßnahme automatisch eine E-Mail an Sie mit einem Link, um den Teilnehmerbericht in einem Browserfenster online auszufüllen (mit Speichermöglichkeit) und in das Mobility-Tool Plus (MT+) zu übermitteln (Zeitaufwand circa 15 Minuten).

Die Abgabe einer Papierversion des Fragebogens ist nicht mehr erforderlich.

Teil II: Erfahrungsbericht - Praktikum

Ihr Erfahrungsbericht ist ein von Ihnen freiformulierter Bericht, der Wissenswertes rund um Ihr Auslandspraktikum enthalten sollte und als Information für Interessierte auf unserer Webseite online gestellt wird.

Bitte anonymisieren Sie den Bericht, wenn Ihr Name nicht veröffentlicht werden soll. Wenn Sie für interessierte Studierenden zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung stehen möchten, geben Sie am Ende des Berichts Ihren Namen und E-Mail Adresse an.

Schritt-für-Schritt-Anleitung für Ihren Erfahrungsbericht

Um Ihren Bericht zu erstellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

Schritt 1:

Schreiben Sie Ihren Erfahrungsbericht unter Verwendung der Vorlage auf den folgenden beiden Seiten und erstellen Sie daraus ein Pdf-Dokument.

Schritt 2:

Sie senden den Bericht (als Pdf) per Email an erasmus@h-da.de.

Schritt 3:

Sie füllen den unteren Teil dieses Dokumentes aus und senden ein unterschriebenes Exemplar im Original an das International Office.

Erasmus Abschlussbericht von

Name, Vorname _____

Fachbereich: Chemie- und Biotechnologie

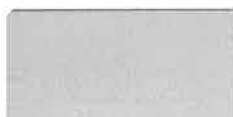
Unternehmen: NORCE

Gastland: Norwegen

Zeitraum: 01.11.2021 - 30.05.2022

Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht auf der Webseite der h_da veröffentlicht werden darf und anderen Studierenden zur Verfügung gestellt wird.

Datu _____





Wichtig: Dokument MUSS elektronisch ausgefüllt werden.

Abschlussbericht für ein Auslandspraktikum

Fachbereich: Chemie- und Biotechnologie

Unternehmen: NORCE

Gastland: Norwegen

Zeitraum: 01.11.2021 - 30.05.2022

Bewertung des Auslandsaufenthaltes insgesamt: positiv neutral negativ

Ziehen Sie ein kurzes Fazit für Ihr Praktikum (2-3 Sätze):

Mein Hauptanliegen für dieses Praktikum war das Schreiben meiner Masterarbeit. Ich habe viele Kontakte in Norwegen knüpfen können, sowohl mit Studenten als auch beruflicher Natur. Für jede/jeden Interessierte/Interessierten ist dies eine gefundene Herausforderung für die eigenen organisatorischen und praktischen Skills bei der Planung des Aufenthalts und der Arbeit und eine bereichernde Erfahrung zum Aufzeigen der eigenen Stärken und Schwächen in vielen Bereichen.

VORBEREITUNG

Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen

Als Wunschziel war Skandinavien angedacht und da ich nicht von mehreren Leuten Erfahrungen aus Schweden gehört hatte, wollte ich eines der anderen Länder besuchen. Somit entschied ich mich für Norwegen. Die Planung begann mehrere Monate zuvor mit dem Sammeln von Informationen wie z.B. Lebenshaltungskosten und mögliche Städte für meine Masterarbeit. Zur Orientierung und Organisation der Bürokratie besuchte ich eine der angebotenen Veranstaltungen und unterhielt mich mit Kommilitonen und Studenten anderer Einrichtungen über Ihre Pläne und Erfahrungen. Für Bewerbungen bei den Instituten und Unternehmen schrieb ich selten auf Anzeigen und bewarb mich direkt bei den für mich interessanten Abteilungen mit einer Initiativbewerbung an die Abteilungsleitenden. Corona streckte diesen Prozess leider um ein ganzes Jahr durch Restriktionen und Absagen von vielen Stellen

Wohnungssuche

Für Norwegen gestaltete sich die Wohnungssuche recht einfach. Die gängigen Portale sind hier "Finn.no" oder "Hybel.no". Ein paar Norwegisch-Kenntnisse sind hierbei leider erforderlich, oder man nutzt einfach einen Übersetzer, um auf der Seite zu navigieren. Alle von mir angeschriebenen Personen sprachen oder verstanden Englisch auf einem guten Level, was die Vorstellungen auf Englisch ermöglicht. Besichtigungen und Vorstellungen werden auf Anfrage auch online abgehalten, falls man nicht vor Ort sein kann. Für einen guten Ersteindruck sollte man aber auch hier einen Begrüßungstext in Englisch vorbereiten. Außerhalb der norwegischen Semester sind die meisten Wohnungen allerdings schon vergeben, also: Früh suchen!

Finanzierung und notwendige Versicherungen

Die Hauptfinanzierung erfolgte aus eigener Tasche, wäre aber durch die zusätzliche Unterstützung des ERASMUS nicht möglich gewesen. Dieser monatliche Betrag deckte für mich jedoch nur die Miete ab. Geld für Lebensmittel, Unternehmungen und weiteres kam aus den vorherigen Ansparungen durch Bafög oder Nebenjobs. Die Versicherung erfolgte durch den DAAD. Die Nachweise hierfür waren etwas umständlich aber machbar. Da ich diese nicht nutzen musste, kann ich nichts über die weiteren Leistungen sagen.

Formalitäten vor Ort (z.B. Telefon, Internet, Bank)

Bei der Wohnungssuche habe ich mich auf Wohngemeinschaften beschränkt. Hier kann man Glück haben und Strom, sowie Internet sind in der Miete inbegriffen, was stets mit angegeben wird. Auch sind die Zimmer größtenteils möbliert, wodurch man nur eigenes Bettzeug mitbringen muss. Zur Zahlung ist eine Kreditkarte mit günstigen Auslandsgebühren Pflicht. Bargeld ist rar und wird nie genutzt. Eine norwegische Telefonnummer ist nur mit einem Bankkonto und dieses nur nach Meldung beim Finanzamt erhältlich. Eine Meldung bei der Polizei ist bei längeren Aufenthalten (> 3 Monate) notwendig!



Wichtig: Dokument MUSS elektronisch ausgefüllt werden.

PRAKTIKUM (Schwerpunkt des Berichts)

Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Umgang mit der Geschäftssprache, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kollegen und Integration ins Unternehmen. (mind. 300 Wörter)

Das Unternehmen fand ich durch Zufall online und interessierte mich thematisch für einige Projekte. Dort angefangen bekam ich einen Büroplatz zugeteilt und die erste Woche bestand aus Führungen durch alle Bereiche, sowie Einweisungen in Sicherheit, Laborumgang und Einführung in die Geräte. Die Geschäftssprache war durchgehend Englisch oder Norwegisch, auch wenn es deutschsprachige Mitarbeiter gab. Die Ziele des Projekts wurden mir auch am ersten Tag vermittelt und mit fortlaufender Zeit immer weiter vertiefend erklärt. Die hierzu notwendigen Experimente wurden mir zu Anfang Schritt für Schritt erklärt und an den nötigen Maschinen vorgeführt, welche ich dann unter Aufsicht wiederholte. Nach genügend Erfahrung konnte ich diese dann allein mit eigener Zeiteinteilung und mit den richtigen Proben durchführen. Diese waren sowohl für meine Masterarbeit wichtig, als auch für das Voranschreiten des gesamten Projekts. Hierfür wurde wöchentlich jeden Montag ein Meeting der Arbeitsgruppe abgehalten, in welchem die durchgeführten Experimente und mögliche Ergebnisse berichtet wurden. Eine Planung des weiteren Vorgehens wurde hierbei ebenfalls besprochen und die Experimente für die Woche geplant. Bei Fragen zu Schwierigkeiten, Unklarheiten oder Änderungen im Ablauf konnte ich jederzeit zu meinem Supervisor (dem Projektleiter) vor Ort gehen und mit ihm alles nötige besprechen. Auch bei persönlichen Angelegenheiten hatte er ein offenes Ohr. Da ich zu dieser Zeit nicht der einzige Student in der Forschungsgruppe war, konnte ich mich jederzeit austauschen über Erfahrungen und Ergebnisse, was bei der Planung enorm half und auch für zwischendurch ein wenig Unterhaltung und Entspannung bot. Da die meisten Mitarbeiter in Norwegen die Mittagspausen gängig auf 11 Uhr legen, war es mir leider selten möglich, an dieser teilzunehmen. Dies galt jedoch auch für die weiteren Studierenden in der Firma. Sollte es zeitlich jedoch möglich gewesen sein, konnte man sich stets dazusetzen und an den Unterhaltungen teilnehmen. Hierfür gab es einen separaten Teil nahe den Büros, wodurch man sich ungestört und in Ruhe von vielen Menschen anderer Abteilungen mit den Mitarbeitern unterhalten konnte. Was meist zur Mittagszeit nicht klappte, wurde auf das Labor verschoben und so hatte ich die meisten und unterhaltsamsten Gespräche im Labor zwischen Experimenten und bei langen Wartezeiten.

ALLTAG & FREIZEIT

Öffentliche Verkehrsmittel, Ausgehmöglichkeiten, sonstige Tipps und Hinweise

Durch die Studenten aus der Forschungsgruppe habe ich viele Informationen zur Lebensweise, den örtlichen Unternehmungen und weitere hilfreiche Tipps bekommen. Sollte man nicht so viel Glück haben, kann man einfach einer der örtlichen Studentengruppen beitreten und so neue Leute kennenlernen. Das Angebot hierfür ist reichlich und bietet viele Sportangebote, aber auch Kennenlern-Gruppen beim Brunch oder Hiking. Letzteres ist in Norwegen sehr beliebt und bereitet gerade in der bergigen Landschaft viel Vergnügen. In den Wintermonaten wurde auch mir auch oftmals Skifahren empfohlen, da hier jede Stadt ihren eigenen Standort dafür aufweist. Wenn man viel Glück hat oder einfach sehr nördlich gelegen ist, können in den Wintermonaten auch Nordlichter gesichtet werden. Diese sind am besten außerhalb der Städte zu genießen, sind aber meist auch stark genug um sie direkt aus dem Fenster zu beobachten. Ansonsten ist das Angebot an Bars trotz einer hohen Alkoholsteuer groß. Hierbei auch die Warnung an wirklich hohe Preise allein für ein Bier oder kleine Shots. Vorglühen ist dafür meist ein Muss! Aber auch hier wieder eine Warnung: Alkohol wird in Läden nur bis 18 Uhr verkauft und öffentliches Trinken ist nicht erlaubt!! Wer weitere Unternehmungen sucht, wird grundsätzlich fündig und man findet alles, was man auch in Deutschland unternehmen würde. Die lokalen Bekanntschaften sind hierbei als Informationsquelle unerlässlich. Das öffentliche Verkehrsnetz ist auch gut ausgebaut und eine die Kosten für ein Ticket vergleichsweise mit deutschen Preisen. Diese sind immer 90 min gültig. Ist man unter 30 Jahren wird es meist noch günstiger. Dies gilt in vielen Situationen!

FREIWILLIG! Name, Vorname, E-Mail-Adresse:
