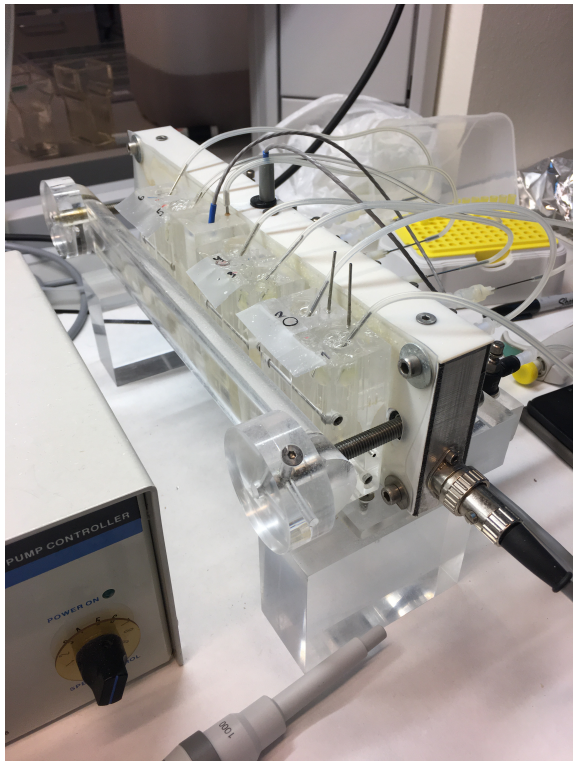
ERASMUS + Erfahrungsbericht [zur Veröffentlichung auf unserer Webseite]

*Bitte fügen Sie hier mindestens ein **FOTO** von Ihrem Praktikumsaufenthalt ein! Bevorzugte Motive sind Fotos der Unterkunft, des Arbeitsplatzes und bei der Arbeit. Achtung: Aus rechtlichen Gründen senden Sie uns bitte nur selbst erstellte Fotos zu!*



ZUR PERSON

Fachbereich:	Agrar- und Ernährungswissenschaften
Studienfach:	Ernährungswissenschaften
Heimathochschule:	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer *(von … bis …)*:	06.01.2020 - 06.03.2020

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Norwegen
Name der Praktikumseinrichtung:	Centre for Nutrition
Homepage:	https://www.uib.no/en/nutrition
Adresse:	Children's hospital, Block 1, 5th floor
Ansprechpartner:	Jutta Dierkes
Telefon / E-Mail:	jutta.dierkes@uib.no

ERFAHRUNGSBERICHT *(ca. 3 Seiten + ggf. weitere Fotos)*

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

Das Centre for Nutrition gehört zur medizinischen Fakultät der Universität Bergen und ist der Abteilung für Klinische Medizin zuzuordnen. Der Schwerpunkt hier ist die Forschung, die gleichzeitig in die angebotenen Studiengänge der Human- und Klinischen Ernährung einfließt. Das Büro befindet sich im Krankenhaus, wo es nah an Laboren ist und anderen Abteilungen, mit denen zusammen gearbeitet wird. Diese Zusammenarbeit ist hier auch im Vordergrund, um auch größere Zusammenhänge herzustellen und zu erforschen.

Die Räumlichkeiten selbst bestehen aus mehreren Büros, in denen die Leiter, Mitarbeiter und Doktoranden an ihren Projekten arbeiten. Der Umgang der Angestellten ist sehr freundlich und es findet viel Austausch zu den verschiedenen Arbeiten statt.

Mit dem neuen Labor, dass hauptsächlich der Ernährungsforschung gewidmet ist, soll das Centre die Problematik der Über- und Unterernährung weiter erforschen. Dafür gibt es viele verschiedene Projekte verschiedener Arbeitsgruppen. Unter anderem gehört eine Kohortenstudie dazu, die bereits zum dritten Mal durchgeführt wird, um Informationen der Probanden zu sammeln und so die Prävention verschiedener Krankheiten voranbringen kann.

2) Praktikumsplatzsuche

Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Auf das Centre for Nutrition bin ich während meines Studienaufenthaltes in Bergen aufmerksam geworden. Meine Professorin ist hier angestellt und so habe ich mich an Sie gewandt und nach der Möglichkeit eines Praktikums gefragt.

3) Vorbereitung

Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Während meines Auslandssemesters habe ich bereits einen Sprachkurs in Norwegisch absolviert, durch den ich gute Grundkenntnisse erlangt habe. Für das Praktikum selbst war es durchaus hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Englisch hingegen war für die Kommunikation und das Lesen der Literatur notwendig. Ansonsten bestand die Vorbereitung eher darin, das Erasmus-Stipendium zu organisieren, meinen Mietvertrag für das Wohnheim zu verlängern und mich ein wenig mit der Organisation vertraut zu machen.

4) Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Glücklicherweise konnte ich die Unterkunft, die ich auch während meines Auslandssemesters hatte, behalten. Dies war ein Zimmer der Studentengewerkschaft ‚Sammen'. Alternativ kann man zum Beispiel über hybel.no oder finn.no ein Zimmer in einer WG finden, die Seiten sind allerdings auf norwegisch. Man sollte sich darauf einstellen, dass die Mietpreise in der Regel höher als z.B. in Halle sind.

5) Praktikum

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

Meine Hauptaufgabe während des Praktikums war die Unterstützung einer Interventionsstudie, die im Rahmen einer Masterstudie stattfand. Zu dieser Brotstudie kamen nüchterne Probanden, von denen wir Körpermaße nahmen und denen schließlich von medizinischem Personal Blut abgenommen wurde. Daraufhin wurden sie aufgefordert, ein bestimmtes Brot zu verzehren, dass von einer externen Firma für diese Studie hergestellt wurde. Dieses Brot wurde mit verschiedenen Mengen von Galactomannan angereichert und mit dieser Interventionsstudie soll geschaut werden, welchen Einfluss der Zusatz dieses Ballaststoffs auf den postprandialen Glukosespiegel hat. Mir wurde zunächst erklärt und gezeigt, wie ein solcher Studientag abläuft und zum Ende meines Praktikums hin habe ich die Tätigkeiten alle selbst übernommen und ausgeführt. Auch im Zusammenhang mit dieser Studie habe ich mich unter anderem mit der Registrierung einer solchen auf clinicaltrials.gov auseinandergesetzt.

Dadurch, dass in den Büros des Centre for Nutrition viele Doktoranden mit verschiedensten Projekten sitzen, konnte ich unter anderem auch Einblicke in diese bekommen. Beispielsweise durfte ich bei der Durchführung eines Experiments im Rahmen einer sehr interessanten Mikroplastik-Studie mit Ratten dabei sein und einen tieferen Einblick in die umfangreiche Arbeit der Doktorandin bekommen.

Allgemein war meine Arbeit größtenteils theoretisch und bestand beispielsweise aus Literaturrecherchen. Es war durchaus gut und wichtig, Eigeninitiative zu zeigen und so in verschiedene Dinge involviert zu werden.

6) Erworbene Qualifikationen

Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?

Im Rahmen der Mitarbeit an der Studie habe ich kleinere Tätigkeiten im Labor durchgeführt und einen Einblick darin bekommen, wie die Grundsätze der Good Clinical Practice bei einer Humanstudie umgesetzt werden. Im Zusammenhang mit einem anderem Projekt habe ich außerdem eine kleine Einführung in die Arbeit mit dem Statistikprogramm SPSS bekommen, was ein gängiges Programm ist, um die bei beispielsweise einer Studie gesammelten Daten auszuwerten.

7) Landesspezifische Besonderheiten

Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Convention de Stage)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

—

8) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (nur für internationale Studierende)

Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

—

9) Sonstiges

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?

Man sollte beachten, dass Norwegen ein vergleichsweise teures Land ist. Das gilt nicht nur für Mietpreise, sondern auch für Lebensmittel und Freizeitaktivitäten.

Bergen selbst ist eine sehr schöne Studentenstadt und bietet viele Möglichkeiten zum Wandern. Allerdings sollte man auch beachten, dass es eben die regenreichste Stadt Europas ist. Gerade zu Winterzeiten können sich die Dunkelheit und das Wetter durchaus auf die Stimmung auswirken.

10) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Insgesamt bin ich sehr froh und dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, mein Praktikum in Norwegen zu absolvieren. Für mich war es eine gute Möglichkeit, meine Sprachkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen, sowohl am Arbeitsplatz, als auch in meinem Wohnheim. Außerdem konnte ich so wertvolle Beziehungen knüpfen, die für die Zukunft durchaus von Nutzen sein können. So wurde mir zum Beispiel das Angebot gemacht, meine Masterarbeit am Centre for Nutrition zu schreiben. Da ich mir Forschung als zukünftiges Arbeitsfeld vorstellen kann, war der Einblick in die tatsächlichen Tätigkeiten ebenfalls interessant. An der ein oder anderen Stelle habe ich jedoch gemerkt, dass ich eben erst im Bachelor bin und mir noch Fachwissen fehlt.

Bitte senden Sie diesen Bericht per E-Mail an julia.schubert@ovgu.de!
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].