

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	██████ Julia
E-Mail-Adresse:	████████████████████████████████████████
Studienfach und Abschlussart:	Master of Science, Molekulare Medizin
Berufsfeld des Praktikums:	Wissenschaftliche Forschung
Land / Ort des Praktikums:	Bilbao, Spanien
Name der Gasteinrichtung:	Achucarro–Basque Center for Neuroscience
Dauer des Praktikumaufenthalts:	1 Monat
Von 17.02.2020	Bis 12.03.2020

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.

1) Verlauf des Praktikums

Bei meiner Ankunft im Achucarro – Basque Center for Neuroscience, wurde ich zunächst von Dr. Fabio Cavaliere in Empfang genommen, mit dem ich auch schon vor meiner Anreise in Bilbao in engem Kontakt stand und der mir auch mit Tipps zur Wohnungssuche und Busverbindungen zur Seite stand. Ich bekam eine ausführliche Führung durch das Center und die Universität und wurde sofort allen Kollegen vorgestellt. Das Achucarro Center ist ein staatlich anerkanntes Forschungszentrum und ist spezialisiert auf die Forschung an neuronalen-glialen Interaktionen und die Entwicklung neuer Therapiestrategien für neurodegenerative Erkrankungen. Die Arbeitsgruppe, in der ich arbeiten durfte, legt ihren Fokus hierbei auf die Rolle der Astrozyten bei der Entstehung der Parkinson-Krankheit. Das gesamte Zentrum und auch die Arbeitsgruppe um einiges größer war, als ich es zum Beispiel von meiner Bachelorarbeit gewohnt war. Somit fiel es mir anfangs etwas schwer mich zurechtzufinden. Da die PhD-Studentin, die für meine Betreuung verantwortlich war, die erste Woche noch ziemlich beschäftigt war die Verteidigung ihrer Doktorarbeit vorzubereiten, war ich zunächst auch erstmal mehr oder weniger auf mich allein gestellt. Ich begann zunächst mit einer umfangreichen Literatursuche über die Reprogrammierung von induzierten pluripotenten Stammzellen, die aus Fibroblasten von Patienten und Kontrollpersonen gewonnen wurden, zu Astrozyten. Diesen Prozess dieser Reprogrammierung und auch die Charakterisierung der Astrozyten sollte ich nämlich in meinen bevorstehenden 3 Monaten durchführen und das speziell angepasste Protokoll erlernen. Zusätzlich nutzte ich jede Möglichkeit an Seminaren oder Meetings teilzunehmen, um möglichst viel über die Arbeit hier zu lernen und auch andere Projekte ein wenig verfolgen zu können. Allgemein wurde ich immer gerne mitgenommen und ich konnte mir viel zusätzlich ansehen. Da eine weitere Arbeitsgruppe gerade ein ähnliches Projekt verfolgte, bat sich mir die Gelegenheit die einzelnen Schritte, die ich aus meiner Recherche in der Theorie jetzt schon etwas kannte, in der Praxis zu sehen. Leider durfte ich aber noch nicht selbst mit den Zellen arbeiten, da diese Arbeitsgruppe eigene Praktikanten, Bachelor- und Masterstudenten auszubilden hatte, die dann natürlich den Vorrang bekamen. Nach den ersten zwei Wochen, in denen ich auch schon viel gelernt habe, hatte ich richtig Lust endlich selbst loszulegen und mit meinem Projekt zu starten. Die nächsten zwei Wochen verbrachte ich dann zunächst damit die Charakterisierung der bereits hergestellten Astrozyten weiterzuführen. Diese Experimente konnte ich weitgehend selbstständig durchführen und auch auswerten bzw. interpretieren. Nach jedem abgeschlossenen Experiment hatte ich jedoch 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 Studenten und Professoren 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 nach der ersten Eingewöhnungszeit sehr wohl und willkommen. Auch in Aktivitäten außerhalb des Labors wurde ich miteingeschlossen. Zum Beispiel

organisierte die Arbeitsgruppe eine „sagardotegi“, einen Ausflug in eine traditionelle Sidería auf dem Land auf die ich auch eingeladen wurde. Dieser Ausflug musste jedoch dann abgesagt werden, da in Spanien auf Grund der Corona-Pandemie der Notstand ausgerufen und eine Ausgangssperre verhängt wurde. Dies war auch der Grund, weshalb das gesamte Center auf unbestimmte Zeit geschlossen wurde und nur noch die Zellkultur, von bestimmten Zellen aufrechterhalten wurde. Aus diesem Grund musste ich dann mein Praktikum leider frühzeitig beenden. Mein Betreuer hat mir aber sofort angeboten das Praktikum im kommenden Jahr nachzuholen. Da mir das Projekt sehr gut gefallen hat, werde ich das auch auf jeden Fall machen.

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 anderen neurodegenerativen Erkrankungen, was mich dazu brachte auch verschiedene Artikel über die Bedeutung der Astrozyten bei der Entstehung der Parkinson-Erkrankung zu lesen. Einer dieser Artikel wurde von der Arbeitsgruppe von Dr. Fabio Cavaliere verfasst worden und hatte mein Interesse besonders geweckt. Da ich während meines Masterstudiengangs bis zu 6 verschiedene Praktika absolvieren sollte und es sich anbietet, eines dieser Praktika im Ausland zu machen, stand mein Entschluss mich bei dieser Arbeitsgruppe für ein Praktikum zu bewerben schnell fest. Nach einer ausführlicheren Recherche über die Projekte der Arbeitsgruppe, bewarb ich mich per E-Mail direkt bei Dr. Cavaliere, der mir innerhalb von Minuten mit einer positiven Nachricht antwortete. Auch wenn die Mindestzeit für die Anrechenbarkeit des Praktikums für meinen Studiengang 4 Wochen beträgt, entschied ich mich dafür, das Praktikum für 3 Monate anzusetzen und somit auf meine Semesterferien zu verzichten. Der Hauptgrund dafür war mein großes Interesse an der Arbeit dieser Gruppe, sodass ich hier so viel wie möglich lernen und mitnehmen wollte.

Wohnungssuche:

Genauso unkompliziert wie die Praktikumssuche an sich gestaltete sich auch die Wohnungssuche. Da meine damalige Mitbewohnerin in Regensburg Spanierin war, konnte ich sie problemlos nach hilfreichen Tipps für die Wohnungssuche fragen. Unter anderem hat sie mir die Website [idealista.com](https://www.idealista.com) empfohlen. Auf dieser Website werden sowohl Mieter für komplette Wohnungen oder WG-Mitbewohner gesucht. Auch beim Verfassen meiner Anfrage-Nachrichten konnte ich wieder auf die Hilfe meiner spanischen Mitbewohnerin zählen. Nach ein bis zwei Nachrichten bekam ich auch schon eine positive Antwort von einer sehr netten und hilfsbereiten Frau. Sie wohnt mit ihren 2 Töchtern zusammen, von denen eine ausziehen wird und sie daher gerne das freie Zimmer vermieten möchte. Da sich ihre Nachricht sehr nett angehört hat und mir auch der Preis (300 Euro/Monat) und die Lage, im Herzen von Bilbao und direkt am Fluss, gefiel, sagte ich ihr auch ohne zu zögern zu. Schon am ersten Tag war klar, dass dies kein Fehler, sondern ein absoluter Glücksgriff war. Meine

beiden neuen Mitbewohner (Mutter und Tochter) waren von Beginn an super nett und hilfsbereit. Da die Tochter in meinem Alter war und wir gewisse Interessen teilten, hatte ich auch schon etwas Anschluss gefunden und fühlte mich direkt wohl. 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 Achucarro Basque Center of Neuroscience anfangen werde und auch die genauen Daten feststanden, bewarb ich mich an der Universität Regensburg um eine Erasmus+ Praktikumsförderung. Die ganze Organisation musste sehr schnell ablaufen, da mein Praktikum schon in eineinhalb Monaten starten sollte. Die Förderung wurde mir dann aber ohne Probleme zugesagt und ich konnte starten. Da ich zusätzlich zur Erasmus+ Förderung auch noch Bafög bekomme, war es für mich ziemlich leicht den Aufenthalt zu finanzieren. Mein Zimmer in Regensburg vermietete ich für die 3 Monate unter, sodass auch keine doppelten Kosten für die Miete anfielen.

3) Formalitäten vor Ort

Da Spanien 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 spanischen Bankkontos konnte ich verzichten, da ich ja kein Einkommen hatte und Geld ganz einfach und ohne zusätzliche Gebühren mit meiner Kreditkarte abheben konnte.

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

Es gab also nicht viel für mich zu organisieren und ich konnte schon mein erstes Wochenende in Bilbao richtig genießen.

Zum Thema Transportmittel gibt es nur zu sagen, dass das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel in Bilbao ziemlich gut ausgebaut ist und funktioniert. Mit dem Bus habe ich von meinem zu Hause bis zur Universität von Leioa, wo sich auch das Achucarro Center befindet, eine halbe Stunde gebraucht. Das war jedoch so ziemlich die einzige Gelegenheit, dass ich auf die öffentlichen Verkehrsmittel zurückgreifen musste, da ich durch die zentrale Lage meiner Unterkunft sehr gut alles andere zu Fuß erreichen konnte. Ausnahmen waren hierbei Ausflüge zum Beispiel in die Berge oder an den Strand. Diese Ausflugsziele sind mit dem Bus oder der Metro aber ebenfalls sehr gut zu erreichen, auch wenn sie etwas abgelegen sind.

Ein Tipp, um die Transportkosten möglichst niedrig zu halten ist die Barik card. Mit dieser Karte, die 3 Euro in der Anschaffung kostet, bekommt man auf jede Fahrt ca. 40 ct Rabatt, was sich für mich bei mindestens 2 Fahrten pro Tag (zur Uni und wieder zurück) sicherlich gelohnt hat.

4) Alltag im Gastland

Mein Alltag in Bilbao pendelte sich sehr schnell ein. Montag bis Freitag verbrachte ich von ca. 9 Uhr bis 17 Uhr im Labor, wobei die Arbeitszeiten je nach geplanten Experimenten, ziemlich flexibel gestaltet werden konnten. Viel Zeit zum Einleben nach meiner Ankunft hatte ich nicht, da ich schon am folgenden Tag mein Praktikum begann. Die ersten Nachmittage/Abende verbrachte ich daher damit mich in Bilbao ein bisschen zurecht zu finden und Einkäufe zu erledigen. Die Familie, bei der ich wohnte, war mir dabei eine große Hilfe. Da Bilbao eine mittelgroße Stadt ist, war es nach einigen Tagen für mich ziemlich einfach mich zu orientieren. Meine ersten Wochenenden verbrachte ich mit einigen Stadtführungen und selbstständigen Erkundungstouren, um mehr über die Stadt und das Leben hier zu erfahren. Ich habe mich schon am ersten Tag in die Stadt verliebt! Gerade die Altstadt, in der ich wohnte, bietet gerade abends oder am Wochenende eine unglaubliche Atmosphäre, mit sehr vielen Menschen in den Bars und auf den Straßen. Auch die anderen Viertel Bilbaos bieten interessante Ecken, die man entdecken kann. Das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel ist sehr gut ausgebaut und man kommt sehr schnell an viele auch etwas entferntere Orte, wie zum Beispiel verschiedenste Strände an der baskischen Küste. Ich habe mich jedoch meistens zu Fuß durch die Stadt bewegt, da man so viel mehr zu entdecken hat. Außerdem habe ich mich für die ausleihbaren E-bikes, die an verschiedensten Stationen in der gesamten Stadt verteilt waren angemeldet. Für ein Jahr zahlt man 20 Euro und kann sich dann über eine App überall die E-bikes ausleihen, und sich so durch die Stadt bewegen.

Da die Tochter der Familie, bei der ich wohnte in meinem Alter war und wir uns von Anfang an sehr gut verstanden und sie mich oft zu Treffen oder Feiern mitnahm, hatte ich auch schon schnell Anschluss gefunden. Außerdem trat ich der Erasmusgruppe ESN Bilbao bei. Diese Organisation veranstaltet wöchentlich mehrere Events für Erasmusstudierende. Bei zum Beispiel Pub-Quiz Abenden, Tischkicker-Turnieren oder anderen Veranstaltungen lernte ich dann einige internationale Studierende kennen. Außerdem mietete diese Erasmusgruppe jeden Freitagabend das Fußballfeld der Universität und wir verabredeten uns in einer Gruppe von 20 bis 30 Leuten wöchentlich zum Fußball spielen. Zusätzlich meldete ich mich bei einer Frauen-fußballmannschaft per E-Mail und fragte an, ob ich für die Zeit, die ich in Bilbao verbringen würde, mittrainieren dürfte. Auch das war kein Problem und auch dort war das ganze Team sehr nett und offen.

Das Wetter in Bilbao hat mich etwas überrascht. Im Gegensatz zum typisch spanischen Wetter, ist das Wetter im Baskenland sehr wechselhaft und oft auch regnerisch. Ich hatte Glück einige sonnige Tage genießen zu dürfen. Trotzdem muss man immer auf plötzliche Regenschauer vorbereitet sein.

Auch die baskische Kultur unterscheidet sich von der typisch spanischen, die man über Medien mitbekommt. Mir hat es sehr gefallen von meiner „Gastfamilie“ mehr über die baskische Kultur, wie typische Instrumente oder auch die baskische Sprache zu erfahren. Hätte ich mein Praktikum nicht vorzeitig beenden müssen, hätte ich noch einen kleinen Sprachkurs besucht. Trotzdem war es mir möglich einige einzelne Wörter zuzulernen. Meine Spanischkenntnisse konnte ich erfreulicherweise auch wiederauffrischen.

5) Tipps für Praktikanten/ Sonstiges

Auch wenn bei mir alles von der Praktikumsuche über die Finanzierung bis zur Wohnungssuche sehr schnell und einfach funktioniert hat, rate ich jedem so früh wie möglich mit der Suche und Organisation anzufangen. Außerdem sollte die Zeit

außerhalb des Praktikums, die oft nicht allzu groß ist genutzt werden, um die neue Stadt und die Kultur kennenzulernen. In Bilbao (oder dem Baskenland allgemein) sollten auf jeden Fall die sogenannten „Pintxos“ probiert werden, die in nahezu jeder Bar angeboten werden.

Ein Tipp um Anschluss und Freunde zu finden, ist zunächst die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen über Erasmusorganisationen oder verschiedenen Tandem-/Sprachcafe-Veranstaltungen, bei denen man schnell Kontakt zu anderen internationalen Studierenden findet.

Um mehr in Kontakt zu „Einheimischen“ zu kommen, kann es hilfreich sein sich zum Beispiel bei einem Sportverein zu melden.

6) Fazit

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mein Praktikum im Achucarro- Basque Center for Neuroscience eine großartige Erfahrung war und ich sehr traurig darüber bin auf Grund des derzeitigen Alarmzustandes in Spanien mein Praktikum frühzeitig beendet zu haben. Da mich schon allein der erste Monat beruflich als auch persönlich weitergebracht hat und ich sehr viel neues über die spannende Parkinson-Forschung erfahren durfte, werde ich das Angebot das Praktikum im kommenden Jahr nochmals im vollen Umfang nachzuholen voraussichtlich mit großer Freude wahrnehmen. Nicht nur die Arbeit im Labor hat mir großen Spaß gemacht, sondern auch die Stadt Bilbao und die Menschen, die ich kennenlernen durfte, haben mich sehr begeistert und stützen meine Entscheidung zurückzukehren.

Bei der Planung eines solchen Praktikums, bin ich gerne bereit weitere Tipps und Ratschläge zu geben!