

ERASMUS + Erfahrungsbericht



ZUR PERSON

Fachbereich:	Studierende
Studienfach:	Humanmedizin
Heimathochschule:	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	19.10.2023 - 12.02.2024

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Kanada
Name der Praktikumsrichtung:	Schroeder Arthritis Institute
Homepage:	https://www.uhn.ca/Arthritis
Adresse:	60 Leonard Avenue, Toronto, ON M5T 2R1, Canada

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

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

Das Schroeder Arthritis Institute ist Teil des Krembil Research Institutes, welches ein Teil vom University Health Network (UHN) in Toronto ist. In den Forschungslaboren wird Grundlagenforschung betrieben v.a. im Bereich Osteoarthritis aber auch anderen Krankheiten, die das muskulo-skeletale System betreffen. Dabei wird eng mit den umliegenden Krankenhäusern wie dem Toronto Western Hospital sowie dem Toronto General Hospital zusammengearbeitet.

2) Praktikumsplatzsuche

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

An meiner Universität gibt es eine Forschungsprojekt, welches in Kooperation mit dem Schroeder Arthritis Institute durchgeführt wird. Hier ergab sich die Idee eines mehrmonatigen Forschungsaufenthalts im Labor, um Labormethoden zu erlernen und in den Forschungsalltag einzutauchen.

3) Vorbereitung

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

Die Zeit zwischen Praktikumszusage und Praktikumsstart betrug nur zwei Monate, was wirklich kurz war und die Vorbereitungen priorisiert werden mussten. Für die Bewerbung für eine Work Permit in Kanada war nicht mehr genug Zeit, daher habe ich einen Letter of Invitation der Praktikumseinrichtung bekommen, welcher auf eine Sonderregelung für Forschung hinwies. Das erlaubte mir mit einer einfachen eTA für max. 120 Tage im Land in der Forschung zu arbeiten. Für aktuelle Informationen sollte die Website der kanadischen Regierung helfen: <https://www.canada.ca/en.html>

Die größte Hürde war der Onboarding Prozess bei UHN. Hierfür war ein Dokument nötig, was ich nur an der Grenze unter Vorlage des Letter of Invitation bekam, was bedeutete, dass ich mehrere Stunden am Flughafen in der Immigration Line verbrachte. Desweiteren waren zahlreiche Gesundheitsdokumente nötig inkl. Auffrischungsimpfungen und bestimmte Titer Bestimmungen, sowie ein zweistufiger Tuberkulin Hauttest, welchen ich in Deutschland nicht kurzfristig bekommen konnte. Das konnte allerdings ohne Probleme vor Ort dann erledigt werden.

Sonstige Vorbereitung war ein Englischkurs für Mediziner in der Uni, den ich aber schon Monate vorher belegte und ich habe mich über die Geschichte und Kultur von Kanada, speziell Toronto informiert, um nicht in zu viele Fettnäpchen zu treten. Ansonsten habe ich mich sowohl zum Thema des Projekts als auch den Forschungsmethoden eingelesen.

4) Unterkunft

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

Da ich ziemlich spät dran war und der Wohnungsnot hier groß ist, war es nicht einfach ein bezahlbares Zimmer zu finden. Es gibt zahlreiche Facebookgruppen und Websites zur Wohnungssuche in Toronto, hier kann ich allerdings keine empfehlen, da ich hier selbst nicht fündig geworden bin. Ein durchschnittliche Ein-Zimmer-Wohnung liegt bei etwa 2000€/Monat, daher ist das für die meisten keine Option. Für ein WG-Zimmer sollte man auch 1000-1500€/Monat rechnen.

Letztendlich habe ich über Kontakte und über mehre Ecken ein Gästezimmer gefunden. Mein Tipp: dranbleiben und Leute fragen, ob jemand jemanden kennt.

Der Lichtblick ist, hier gibt es in der Stadt ein für nordamerikanische Verhältnisse recht gute öffentliche Verkehrsmittel bestehend aus U-Bahn, Straßenbahn und Bussen, sowie ein großes Netzwerk aus Fahrrädern zum ausleihen, sodass man auch ohne Auto gut voran kommt.

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?

Über das Praktikum selbst kann ich nur Positives berichten. Am Anfang war es zwar etwas holprig, da der Onboarding Prozess noch dauerte und erst dann konnte ich die ganzen Online Einführungs- und Sicherheitskurse abschließen. Das Team war aber super nett und hilfsbereit von Anfang an. Alle wollten mir etwas beibringen und waren sehr interessiert und geduldig. Über die Arbeit im Labor team kann ich nichts Negatives sagen und bin dafür sehr dankbar.

6) Erworbene Qualifikationen

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

- Planung von Experimenten im Labor und Umgang mit Laborprotokollen
- Umgang mit potentiell infektiösen und giftigen Substanzen im Labor
- Grundlagen der bioinformatischen und biostatistischen Auswertung von Daten
- in der Lage sein, Forschungsprojekt kurz und bündig für verschiedene Adressaten zu präsentieren
- Schreiben von Abstracts und Manuscripts
- in einem großen Team gelernt nach Hilfe und Tipps zu fragen. Für sehr spezifische Fragen gibt es immer Personen, die sich in spezifischen Bereichen sehr gut auskennen und bereit sind zu helfen.

7) Green Travel

Falls Sie nachhaltig gereist sind: Welche Verkehrsmittel haben Sie benutzt? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Nach Kanada selbst bin ich geflogen jedoch von und zu beiden Flughäfen in Frankfurt sowie Toronto mit dem Zug gefahren. Innerhalb Torontos bin ich fast ausschließlich Fahrrad gefahren oder gelaufen. Nur bei extremen Temperaturen oder im Schneesturm habe ich dann die öffentlichen Verkehrsmittel genutzt. Bikeshare ist in Toronto stark ausgebaut und ich kann jedem empfehlen, bei Bikeshare ein Abo abzuschließen, sodass man die Fahrräder jederzeit nutzen kann.

8) 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?

Man sollte sich auf der Seite der kanadischen Regierung sehr genau informieren, was für das spezifische Praktikum notwendig ist und auch bei der Praktikums einrichtung nachfragen was das beste Modell ist. <https://www.canada.ca/en.html>

9) 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?

Für mich reichte ein Letter of invitation von der Praktikums einrichtung, da ich weniger als 120 Tage im Land blieb. Für einen längeren Aufenthalt hätte ich mich für eine work permit bewerben müssen. Das dauert lange und erfordert einige Dokumente. Der genaue Prozess kann je nach Praktikum allerdings sehr unterschiedlich sein, am besten einfach bei der Praktikums einrichtung nachfragen und dran bleiben.

10) Sonstiges

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

1. Ich habe die Kanadier als super höflich und tolerant wahrgenommen, so ausgeprägt habe ich es bisher in keinem anderen Land erlebt. Das war erstmal eine Umstellung, aber sehr angenehm.

2. Es kann im Winter sehr, sehr kalt werden, man sollte in der Wetter App eher auf die „gefühlte Temperatur“ schauen und sich dementsprechend kleiden. Den Wind und die hohe Luftfeuchtigkeit sollte man nicht unterschätzen
3. Die Mehrwertsteuer ist hier nicht inklusive, sondern wird an der Kasse draufgerechnet. In Restaurants kommt auf diesen Preis dann noch das Trinkgeld von 15-25%. Das kann schnell teuer werden.
4. Ich habe vor der Reise kein Bargeld umgetauscht und brauchte es auch nicht, da hier fast überall kontaktlos bezahlt wird. Oft wird sogar gar kein Bargeld mehr angenommen. Also kann man sich die hohen Wechselkursgebühren am Flughafenautomaten sparen. Ich habe mir vorher einen Revolut-Account eingerichtet und war damit sehr zufrieden.
5. Am WE: Unbedingt mit der Fähre auf die Toronto Islands fahren! Extremer Kontrast zur Großstadt mit Strand und tollem Ausblick auf die Skyline. Außerdem gibt es GoTrains, die in 2,5h zu den Niagarafällen durch fahren, auch sehr empfehlenswert.

11) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Ich kann diese Erfahrung sehr empfehlen. In dieser Zeit habe ich mich persönlich sehr weiterentwickelt, durfte viele neue Menschen aus verschiedensten Kulturen kennenlernen und habe tolle neue Freundschaften geschlossen. Auch im Laborumfeld habe ich viel dazu gelernt was mir auf meinem beruflichen Weg sicher helfen wird. Für diese Erfahrung bin ich unglaublich dankbar.

Einverständniserklärung:

Ich bin mit der Veröffentlichung dieses Erfahrungsberichts auf der Webseite des Erasmus-Praktika-Büros Sachsen-Anhalt einverstanden.

Ich versichere, dass die verwendeten Fotos Rechte anderer Personen oder Unternehmen nicht verletzen (Persönlichkeitsrechte, Urheberrechte etc.).

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