

Erfahrungsbericht

über mein:

Studium / Partneruniversität

am: bitte Institut auswählen!

in: bitte Land auswählen!

Studium / Freemover

am: Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

in: Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Praktikum

bei: Supramolecular & Biomaterials Chem., Leiden Institute of Chemistry, Universiteit Leiden

in: Leiden, Niederlande

Studienfach an der UBT: Biochemie und molekulare Biologie (M.Sc.)

Fachsemester: 3

Aufenthaltszeitraum von: 01.05.2017

bis: 31.07.2017

Dürfen Studierende, die vorhaben ins Ausland zu gehen, dich bei Fragen kontaktieren?

Ich möchte **nicht** kontaktiert werden.

Ich stelle mich für Fragen zur Verfügung. Erreichbar bin ich unter folgender E-Mail Adresse:
karen.ullrich@uni-bayreuth.de.

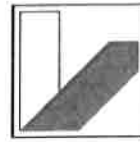
Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.



Anrechnung von Kursen

(Bitte trage alle Kurse die du im Ausland belegt hast ein und Teile uns mit welche angerechnet wurden)

Belegtes Fach – Name (Austausch-Universität)	ECTS	Wurde das Fach angerechnet? (Ja / Nein)	Bei wem wurde das Fach angerechnet? (Lehrstuhl an der Universität Bayreuth)	Für welches Fach wurde das Fach angerechnet?
Forschungsmodul (1. von 2)	13	Ja	Lehrstuhl Genetik	Forschungsmodul (1. von 2)
Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.



Erfahrungsbericht

Meine Vorbereitung

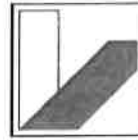
Wohnungssuche

Der wohl schwerste Teil der Vorbereitung war eine Wohnung zu finden. Die Wohnungen in Leiden sind mehr als knapp, sodass man entweder ein Vermögen (600-700€) für ein unmöbliertes 8 m²-Zimmer zahlen muss, oder sehr viel Glück hat und frühzeitig anfangen sollte ein Zimmer zu suchen. Ein großes Problem ist zudem, dass viele Vermieter zukünftige Mieter bevorzugen, welche persönlich zu einem Besichtigungstermin erscheinen und am besten noch einheimisch sind.

Alles in einem findet man Wohnungen im Internet am besten über Facebook. Es gibt relativ viele Seiten online auf welchen man entweder immense Mitgliedsgebühren zahlt, oder welche nur völlig überteuerte Wohnungen beinhalten. Zudem gibt es die Möglichkeit, sich von der Uni einen Wohnplatz zuweisen zu lassen. Hierbei hat man jedoch keinerlei Mitspracherecht, sondern bekommt wirklich ein überteuertes Zimmer (500-600€ Miete) zugewiesen und muss für diese Zuweisung auch noch 500€ (welche man nicht zurückbekommt) bezahlen.

Alles in einem gibt es also nur eine Möglichkeit: Die Facebook-Gruppe Leiden Housing (<https://www.facebook.com/groups/leiden.housing>). Hier ist es jedoch nötig, von einem Freund hinzugefügt zu werden, welcher bereits Mitglied ist. Also einfach einen aus der Gruppe anschreiben, dass man nach Leiden kommt, diesen als Freund hinzufügen und ob er einen bitte zu der Gruppe zufügen könnte (meldet euch ruhig bei mir). Die Gruppe beinhaltet wirklich klasse Zimmer, welche meistens von Studenten an Studenten vermietet werden und somit auch relativ günstig sind. Jedoch ist die Gruppe mittlerweile so gefragt, dass man am besten die Benachrichtigungen der Gruppe auf „alle Benachrichtigungen“ stellt und sobald das Handy vibriert auf die Posts antwortet. Ich habe insgesamt um die 100 Posts beantwortet. Wichtig ist auch, dass ihr ein freundliches Facebook-Bild, welches nicht anonym ist, eingestellt habt. Als ich mein Bild geändert habe, habe ich sofort viel mehr Antworten erhalten.

Alles in einem habe ich es geschafft, ein voll möbliertes Zimmer mitten im Zentrum für 250€ zu mieten. Der einzige Haken war hierbei, dass ich 25 Mitbewohnerinnen hatte, was für Leiden Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.



jedoch typisch ist (die meisten Wohnungen sind Teil von Studentenvereinigungen, zu welchen man jedoch nicht beitreten muss).

Sonstige Vorbereitung

Ansonsten muss man sich noch eine Auslandsrankenversicherung zulegen, wobei darauf zu achten ist, dass die meisten Krankenversicherungen für Reisen unter 8 Wochen sehr günstig sind. Falls man somit alle 8 Wochen mal nach Hause fahren würde und zB mit einem Flixbus-Ticket nachweisen kann, dass man daheim war, ist die Krankenversicherung relativ günstig.

Auch sollte man abklären, dass die Haftpflichtversicherung auch im Ausland gilt (bei mir auch mit Abdeckung der Arbeit im Labor).

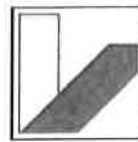
Für die Reise nach Leiden kann ich Flixbus empfehlen. Hier gibt es eine direkte Linie von Bayreuth nach Amsterdam, welche zB über Nacht fährt und um die 35€ kostet. Das gute ist, dass man zwei große Reisetaschen mitnehmen kann, welche mir für die 3 Monate ausgereicht haben, und notfalls noch Gepäck zubuchen könnte. Im Endeffekt haben mich dann aber doch meine Eltern nach Leiden gefahren und das gleich mit einem Kurzurlaub verbunden.

Für die Zugreise von Amsterdam nach Leiden bzw. auch für später lohnt es sich online eine personalisierte OV-Chipkaart (7.50€) zu bestellen. Diese kann man auch im Voraus nach Deutschland liefern lassen. Das gute an der personalisierten Karte ist, dass man online sehr günstige Monatsabos hinzubuchen kann und für 3.85€ pro 24h Fahrräder an nahezu jedem Bahnhof mieten kann (gut für Besuch). Eine Alternative ist eine anonyme OV-Chipkaart (7.50€), welche man einfach vor Ort am Schalter kauft, jedoch nicht mit Abos oder Fahrradvermietung nutzen kann. Diese Karte kann man jedoch über Facebook oder Marktplaats.nl nach dem Auslandsaufenthalt einfach weiterverkaufen.

Gebrauchte Fahrräder kauft man sich am besten auch über Verkaufsgruppen auf Facebook (um die 50€) oder man schließt ein Abo mit Swapfiets ab. Ein Fahrrad ist ein Muss in Leiden, mit Bus oder Auto kommt man hier nur sehr schwer voran.

Nehmt genug Shampoo und Hygieneartikel mit. Diese sind in Holland sehr teuer. Allgemein ist man etwas „entspannter“ was Sauberkeit angeht. Wundert euch also nicht, wenn man im Bad kein Waschbecken findet, sondern die Hände in der Küche waschen muss.

Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.



Die ersten Wochen

...waren schrecklich. Ich hatte das Glück, dass ich über die Facebook Housing Gruppe schon andere Studenten kontaktiert hatte, welche ebenfalls nach Leiden gekommen sind und somit etwas Anschluss hatte. Wenn man zu Beginn des Semesters nach Leiden kommt, gibt es eine Einführungswoche, in welcher man einige Studenten kennenlernt. Diese hatte ich jedoch nicht. Somit war die erste Zeit trotz dass ich mit so vielen Mädels zusammen gewohnt habe sehr einsam. Das Problem war vor allem, dass die Mädels alles Niederländer waren und somit untereinander niederländisch gesprochen haben. Gruppen von Niederländern sind allgemein nicht sehr willig, neue internationale Studenten in ihre Kreise aufzunehmen.

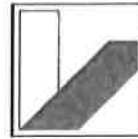
Allgemein ist die Sprache in Leiden englisch. Niederländisch lernt man nur, wenn man es wirklich will.

Anschluss habe ich schließlich über meine Laborkollegen (Niederländer und sehr viele Internationale aber keine Deutsche) und über die internationale Studentenparty im Einstein (immer mittwochs abends) kennengelernt. Geht einfach zu dieser Party, holt euch das Getränkespecial oder ein belgisches Bier (Hertog Jan und Jupiler sind auch trinkbar aber nehmt auf keinen Fall (das leider aus Leiden stammende) Heineken Bier) und sprecht andere Studenten an. Denen geht es so wie euch, also keine Angst 😊

Danach

..war schon alles viel besser. Ich habe super schnell Anschluss gefunden auch an Deutsche, welche ich im Einstein kennengelernt habe. Es tut gut, ab und an deutsch zu reden, um die Sprache nicht vollständig zu verlernen (ja das geht sehr schnell).

Die Leute im Labor waren auch sehr aufgeschlossen und öfters abends mal auf ein Bierchen in einem der Cafe-Boote oder haben mich in niederländisches Essen wie Bapao (Germknödel gefüllt mit Gulasch) und Kapsalon (Pommes-Dönerbox) eingeführt. Probiert das. Lohnt sich 😊

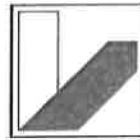


Städte, die man in der Umgebung unbedingt gesehen haben muss:

- **Utrecht:** macht hier eine Kanutour durch die Stadt. Und geht auch mal auf die bisschen außerhalb gelegenen Flüsse. Es lohnt sich, das Boot für den ganzen Tag zu mieten (ca 15€ pro Person).
- **Rotterdam:** die Stadt hat super hohe Gebäude und hebt sich somit vom restlichen Holland stark ab. Schaut euch die Kubik-Häuser und die Markthal an und fahrt Watertaxi (ein größerer Jetski, welcher 4.50€ pro Person kostet; <http://www.watertaxirotterdam.nl>)
- **Amsterdam:** ist natürlich ein Muss. Mir persönlich aber nicht so wichtig, da Leiden ähnlich aussieht aber bei weitem nicht so überrannt und touristisch ist. Gut zum Feiern.
- **Katwijk aan Zee/ Nordwijk aan Zee:** die beiden nächsten Strand-Städte. Es lohnt sich, nach einem anstrengenden Arbeitstag noch mal eben bis zum Sonnenuntergang ans Meer zu fahren (mit dem Fahrrad ca eine halbe Stunde) und in der Snackbar oder einem der Strandcafes etwas zu essen/trinken.
- **Den Haag/ Scheveningen:** Den Haag ist der Regierungssitz des europäischen Gerichtshofs und hat ein paar schöne Gebäude (zb Binnenhof) zu bieten. Allgemein sollte man hier aber nicht zu viel Zeit einplanen, außer man möchte shoppen. Das kann man hier gut. Scheveningen ist die Strandstadt von Den Haag und hat eine Pier am Strand mit Riesenrad, Bunjee Jumping etc. Mir persönlich zu überrannt und touristisch aber sehenswert. Die Parties in den Strandclubs sind sehr gut.

Alles in einem,...

...hat sich dieses Auslandspraktikum mehr als gelohnt. Ich habe unfassbar viele super nette Leute kennengelernt, gelernt sehr viel entspannter in jeder Hinsicht zu sein, nicht alles zu genau zu nehmen und bin mehr als froh, diese Erfahrung mitgemacht zu haben. Auf jeden Fall empfehlenswert 😊



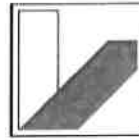
Und nun noch ein paar Fotos:

Leiden



Zu sehen sind oben eine typische Gracht in Leiden (Brücke mit Blumen, schmale Häuschen am Rand) und unten die Markt- und Cafe-„Straße“ mit vielen Cafe-Booten und dem Rathaus (Turm im Hintergrund).

Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.

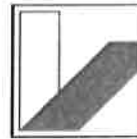


Die Region um Leiden



Es gibt sehr viele kostenlose Festivals um Leiden/ Den Haag. Hierbei zahlt man zwar etwas mehr für Getränke aber allgemein sind die Festivals super empfehlenswert und haben auch große Acts. Mit dem Fahrrad kann man gut zu nahegelegenen Windmühlen oder Tulpenfeldern (in April/ Mai) fahren. Keukenhof finde ich persönlich zu teuer/ überfüllt. Lieber Tulpenfelder auf <http://www.bloemenradar.nl/> suchen und Fahrradtour Richtung Sassenheim/ Lisse planen.

Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

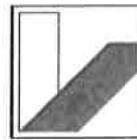
INTERNATIONAL OFFICE

Katwijk aan Zee:



Der langgezogene Sandstrand mit Dünen ist immer wieder schön anzusehen. Man kann wenn man Lust hat auch am Strand entlang joggen/ laufen und kommt so auch am Strand nach Scheveningen oder Nordwijk aan Zee. Probiert auf jeden Fall ein Softijs am Vuurbak 😊 (Oublie-Horn für 1.50€).

Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

INTERNATIONAL OFFICE

Scheveningen:



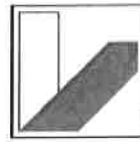
Mir zu touristisch/ überfüllt aber mit dem Pier auf jeden Fall ein Strand, den man gesehen haben muss.

Rotterdam:



Die berühmte Sicht von Rotterdam mit den Hochhäusern an der Maas und den beiden Brücken hat man von der Aloha-Bar (<http://www.alohabar.nl/>) aus. Hier empfehle ich das Bier Vedett white :P

Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.



Hinweise zum Erfahrungsbericht

Wie ist dieses Dokument aufgebaut?

Die erste Seite nach der Einwilligungserklärung beinhaltet ausschließlich deine persönlichen Daten. Diese wird abgetrennt wenn zukünftige Studenten Einsicht in die Berichte haben möchten. Informationen wie dein Name, deine Matrikelnummer und Geburtsdatum sind für andere also nicht ersichtlich. Bitte nutze beim Ausfüllen die Drop-Down Menüs und die Textfelder.

Die zweite Seite beinhaltet alle studienrelevanten Daten. Diese werden offen zugänglich sein, da sie für andere bei der Entscheidungsfindung durchaus von Interesse sein können. Hier kannst du auswählen, ob du anderen Studierenden bei Fragen zur Verfügung stehst und wie du in diesem Fall erreichbar bist.

Die dritte Seite soll deine im Ausland belegten Kurse auflisten und anzeigen, ob diese an der Universität Bayreuth angerechnet wurden. Dies soll es zukünftigen Studierenden erleichtern Kurse im Voraus auszuwählen.

Ab der vierten Seite soll dein eigentlicher Erfahrungsbericht kommen. Bitte halte dich beim Schreiben an folgende Kriterien:

Inhaltlich: Der Erfahrungsbericht dient dazu, zukünftigen Studierenden die Planung eines Auslandsaufenthaltes zu erleichtern. Deswegen sollte dein Bericht nicht nur eine Beschreibung zu deinem dortigen Studium und deiner Kurswahl enthalten, sondern darüber hinaus, wie du dich auf das Auslandssemester vorbereitet und welche interessanten Tipps du für zukünftige Studierende hast. Beispielsweise organisatorische Hinweise bezüglich Versicherungen, Bank-Accounts, den Bewerbungsablauf an der Gasthochschule und die sprachlichen Voraussetzungen vor Ort, zur Unterkunft, wie du deinen Alltag und deine Freizeit verbracht hast. Also im Großen und Ganzen alles, was wissenswert für die Entscheidungsfindung sein kann (auch Links zu entsprechenden Web-Seiten).

Bitte gib keine personenbezogenen Daten im Text deines Erfahrungsberichts an, da diese auch anderen Studierenden zur Verfügung gestellt werden.

Formal: Ein guter Anfang ist es schon mal im Dokument Blocksätze zu verwenden, im Grunde wie bei Essays oder Praktikumsberichten eben auch. Wir freuen uns über schön strukturierte Berichte, welche Absätze und Überschriften oder Zwischenüberschriften beinhalten. Bilder sind immer gern gesehen. Falls du dich dazu entscheidest Bilder einzufügen, solltest du diese aber nicht unkommentiert lassen. Die übliche Länge der Erfahrungsberichte sind 2-3 Seiten.

Dieser Erfahrungsbericht muss als PDF exportiert an outgoing-erasmus@uni-bayreuth.de gesendet werden.