ERASMUS + Erfahrungsbericht

ZUR PERSON

Fachbereich:	**Medizinische Fakultät**
Studienfach:	**Psychologie**
Heimathochschule:	**Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg**
Nationalität:	**Deutsch**
Praktikumsdauer *(von … bis …)*:	**September-Dezember 2025**

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	**Niederlande**
Name der Praktikumseinrichtung:	**Vrije Universiteit Amsterdam, Faculty of Behavioural and Movement Sciences**
Homepage:	**www.vu.nl/fbms**
Adresse:	**Van der Boechorstraat 7, 1081 BT Amsterdam**

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

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

Mein Praktikum war in der Clinical Section der Faculty of Behavioural and Movement Sciences (Vrije Universiteit Amsterdam) angesiedelt. Dort habe ich in einem Team von senior und junior researchers sowie anderen Praktikant:innen arbeiten dürfen. Der Schwerpunkt der Arbeitsgruppe liegt auf metaanalytischer Psychotherapieforschung und der Entwicklung umfassender Datenbanken, die unter anderem zur Durchführung von Metaanlysen herangezogen werden können.
Der Campus der Universität befindet sich im Süden Amsterdams und umfasst mehrere Fakultäten, Mensen, Shops und ein Fitnessstudio. Alle Mitarbeitenden und Praktikant:innen erhalten eine Schlüsselkarte, die Zugang zu den wichtigsten Einrichtungen wie Büroräumen, Drucker und Fahrradkeller ermöglicht.

2) Praktikumsplatzsuche

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

Es bestand bereits im Vorfeld eine Kooperation mit der Arbeitsgruppe, worüber die Idee eines Praktikums aufkam. Nach Aussage anderer Praktikant:innen scheint es lohnenswert, die entsprechenden Professor:innen oder Wissenschaftlichen Mitarbeiter:innen direkt per E-Mail - bestenfalls mit einem konkreten Vorschlag für ein wissenschaftliches Projekt - anzuschreiben.

3) Vorbereitung

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

Fachlich: Ich habe primär an meiner Promotion gearbeitet, daher fühlte ich mich fachlich bereits gut vorbereitet. Konkrete Projekte, die ich während meiner Zeit in Amsterdam bearbeitet habe, wurden bereits im Vorfeld mit meinen deutschen und niederländischen Betreuer:innen festgelegt.
Sprachlich: Duolingo für Niederländisch (am Arbeitspatz wurde allerdings Englisch gesprochen und auch im Alltag, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und sogar im Kino reichte Englisch meist vollkommen aus).
Interkulturell: Die Niederlande und Deutschland ähneln sich in vielen Aspekte sehr. Trotzdem war der Austausch mit den Kooperationspartner:innen im Vorfeld hilfreich, um sich auf gewisse Unterschiede (z.B. weniger stark ausgeprägte Hierarchien am Arbeitsplatz) vorzubereiten.
Organisatorisch: Die Vrije Universität ist sehr gut auf Praktikant:innen vorbereitet. De meisten Prozesse, wie z.B. die Erstellung eines IT-Accounts und das Onboarding, sind standardisiert und man wird gut und verständlich durch alle relevanten Prozesse geleitet.

4) Unterkunft

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

Ich habe zuerst im Wohnheim für internationale Mitarbeiter:innen im Süden von Amsterdam nahe der Universität gewohnt. Die Anmeldung verlief zentral und trotz Warnung, dass eine erfolgreiche Wohnungsvermittlung unwahrscheinlich sei, problemlos. Weitere Informationen werden zur Verfügung gestellt, sobald die betreuende Person der Universität einen Account für die Praktikantin/den Praktikanten erstellt hat. Bei der Unterkunft handelte es sich um ein recht modernes 1-ZImmer Apartment in einem Hochhaus, umgeben von Wohnungen von anderen Doktorand:innen, Mitarbeiter:innen und Studierenden der Universität sowie Cafés und Bars. Nach einem Monat hatte ich die Möglichkeit, über den Kontakt einer Bekannten in einer Wohnung in der Innenstadt unterzukommen.
Von beiden Standorten aus waren die Universität sowie Supermärkte, Fitnessstudios etc. gut und einfach mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV zu erreichen.

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?

Ich habe primär an meiner Promotion gearbeitet, die eng mit den Projekten der betreuenden Arbeitsgruppe verknüpft ist. Durch die bereits bestehende Kooperation fiel mir die Integration in die Arbeitsgruppe glücklicherweise sehr leicht. Mein Schreibtisch befand sich in einem Büro mit fünf weiteren Arbeitsplätzen, von denen meist zwei bis drei besetzt waren. Die Arbeitsatmosphäre war angenehm ruhig, sodass ich konzentiert arbeiten konnte. Gleichzeitig gab es immer die Möglichkeit, den Kolleg:innen und Professor:innen Fragen zu stellen und Rat zu suchen. In wöchentlichen Meetings konnten "größere" Fragen Platz finden. Pausen wurden fast immer im Team verbracht. Wir konnten in Gleitzeit und wenn gewünscht auch aus dem home office arbeiten. Insgesamt wurde den Praktikant:innen sehr viel Vertrauen entgegen gebracht, was ich als besonders angenehm wahrgenommen habe.
Insgesamt erfolgte die Arbeit sehr eigenständig, was für mich und meine Promotion sehr vorteilhaft war. Allerdings kann ich mir vorstellen, dass sich ein Praktikum in dieser Einrichtung wahrscheinlich erst nach dem ersten Promotionsjahr anbietet.

6) Erworbene Qualifikationen

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

- Sprachliche Kompetenzen (Englisch: v.a. Hörverstehen und Sprechen)
- Interkulturelle Kompetenzen
- Fachlich: Entwicklung und Maintenance von umfassenden Datenbanken, Durchführung komplexer Metaanalysen

7) Green Travel

Falls Sie nachhaltig gereist sind: Welche Verkehrsmittel haben Sie benutzt? Haben Sie das Erasmus Interrail Ticket genutzt? Wenn ja, welche Strecken haben Sie damit zurückgelegt? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe sowohl zur An- als auch zur Abreise die Deutsche Bahn genutzt. Trotz teils größerer Verspätung würde ich dieses Verkehrsmittel empfehlen. Amsterdam ist sehr gut an größere Städte wie Köln, Frankfurt, Hannover und Berlin angebunden. Innerhalb von Amsterdam bietet es sich an, sich ein Fahrrad zu leihen (es gibt Angebote ab ca. 20 Euro pro Monate) oder zu kaufen. Der ÖPNV ist zuverlässig und dank kontaktlosen Zahlungsmöglichkeiten beim Ein- und Aussteigen einfach zu nutzen, verlängert die Fahrtzeit aber meist erheblich. Außerdem bekommt man mit dem Fahrrad meiner Erfahrung nach den authentischsten Eindruck von Amsterdam.

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?

-

9) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis

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

Ein Visum war nicht notwendig. Auch auf eine Anmeldung im Amsterdamer "Bürgeramt" kann bei einem Aufenthalt von weniger als vier Monaten verzichtet werden. Als Angestellte der OVGU musste mein Vorgesetzter allerdings um "Entsendung" für mich bitten. Darüber konnten auch Versicherungsfragen (Krankenversicherung, Unfallversicherung etc.) abgeklärt werden.

10) Sonstiges

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

Auch als Doktorand:in lohnt sich ein Auslandspraktikum sehr. Ich habe es als sehr bereichernd empfunden, in einer neuen Umgebung mit anderen Kolleg:innen und anderen Konventionen zu arbeiten.

11) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Das Erasmus-Praktikum war fachlich und persönlich sehr bereichernd. Die Clinical Section der Vrije Universität Amsterdam kann ich als Praktikumseinrichtung wärmstens empfehlen und Amsterdam ist eine besonders schöne und lebenswerte (wenn auch etwas teurere) Stadt.

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.).