



ZUR PERSON

Fachbereich: **Agrar- und Ernährungswissenschaften**
Studienfach: **Ernährungswissenschaften**
Heimathochschule: **Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg**
Nationalität: **Deutsch**
Praktikumsdauer (von ... bis ...): **von September 2022 bis Dezember 2022**

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land: **Norwegen**
Name der Praktikumsrichtung: **Center for nutrition**
Homepage: **<https://www.uib.no/ernaring>**
Adresse: **Universitetet i Bergen
Klinisk institutt 1
5020 Bergen**

Ansprechpartner: **Jutta Dierkes**
Telefon / E-Mail: **+4755977344 / jutta.dierkes@uib.no**

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

Das Center for Nutrition gehört zur medizinischen Fakultät der Universität Bergen (UiB) und ist der Abteilung für klinische Medizin zugeordnet. Bereiche die durch das Center for Nutrition abgedeckt werden sind die Ernährungsbildung, -kommunikation und Forschung. Es bestehen verschiedene Verbindungen zu anderen Forschungseinheiten innerhalb und außerhalb der UiB, unter anderem zur Forskingseenhet for helseundersokelser, mit der ich durch mein mir zugewiesenes Projekt zusammengearbeitet habe. Im Kollegium arbeiten Masterstudierende, Doktorand*innen und Professor*innen, sowie Forscher*innen an verschiedenen Projekten und Papern.

2) Praktikumsplatzsuche

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

Ich habe die Praktikumsstelle über meine Professorinnen aus meinem Erasmusstudiensemester in Bergen im vorherigen Jahr bekommen, nachdem ich per Email Kontakt aufgenommen habe. Es handelte sich nicht um eine ausgeschriebene Praktikumsstelle. Im Fachbereich Ernährung habe ich bei meiner Recherche keine ausgeschriebenen Angebote gefunden, Kontakte zu pflegen scheint mir demnach sinnvoll.

3) Vorbereitung

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

In meinem Erasmussemester in Bergen im Jahr zuvor habe ich einen Einführungskurs Norwegisch belegt und habe mit der Sprachapp babbel versucht mein Wissen aufrecht zu erhalten. Außerdem habe ich norwegische Serien geschaut, um der Sprache weiterhin ausgesetzt zu sein. Man kann sich im Alltag auch mit Englisch perfekt verständigen, für das Praktikum selbst empfand ich grundlegende Norwegischkenntnisse allerdings als wichtig, um effektiv arbeiten zu können. Um in Kontakt mit Norweger*innen und somit interkulturellen Austausch zu kommen, ist es definitiv sinnvoll eine Wg mit Einheimischen zu suchen und sich in den Organisationen BSI Friluft oder anderen Sportkursen anzumelden oder über Angebote der Organisation Sammen, von der es viele Angebote zum Kennenlernen von Kommiliton*innen gibt. Man findet Informationen dazu über Facebook oder Instagram. Dabei erleichtert einem die norwegische Sprache einen Einstieg in die Gesellschaft enorm.

Fachlich sollte man mindestens einen abgeschlossenen Bachelor haben, um an den Projekten mitarbeiten zu können, beziehungsweise zu dürfen.

Außerdem ist es wichtig, einen Studierendenausweis ausgestellt zu bekommen, um die öffentlichen Verkehrsmittel mit Studierendenrabatt nutzen zu können. Es ist auf jeden Fall essentiell eine Kreditkarte zu haben und wenn es sich zeitlich lohnt, kann auch das Eröffnen eines norwegischen Kontos nützlich sein, um die App Vipps nutzen zu können, die das norwegische Pendant zu PayPal ist und sehr häufig verwendet wird, auch zum Zahlen in Bars oder Flohmärkten.

Ich habe meine Versicherung über den DAAD abgeschlossen.

4) Unterkunft

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

Bezüglich der Wohnungssuche lohnt es sich frühzeitig über die Portale hybel.no oder finn.no Ausschau zu halten, denn das Angebot für Kurzzeitmieten ist klein und gerade im August ist der Wohnungsmarkt sehr angespannt. Auch Facebook Gruppen können für die Wohnungssuche hilfreich sein und es gibt verschiedenen Studierendenwohnheime, die in der Stadt verteilt sind, für die man sich ebenfalls bewerben kann. Diese werden von der Organisation Sammen geführt.

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 Kolleg*innen am Arbeitsplatz und meine Betreuerinnen haben mich sehr freundlich empfangen und ich habe mich dadurch in der Gemeinschaft der Mitarbeitenden sehr wohl gefühlt. Meine erste Woche war zunächst davon geprägt, Zugang zu den benötigten Online-Portalen zu bekommen, sowie einen Ausweis, beziehungsweise Zugangskarte, mit der ich mich im Krankenhaus frei bewegen konnte.

Meine Aufgabe war es, erhobene Daten aus Bergen, von einer laufenden Multicenterstudie über die Auswirkung der Aufnahme von verschiedenen Kohlenhydraten, in ein Computer System einzutragen. Die Einführung in das verwendete System EasyTrial erfolgte durch eine Kollegin, die ich zu allen Fragen konsultieren konnte.

Außerdem bekam ich die Möglichkeit, bei der Durchführung von Screenings und Studienbesuchen dabei zu sein und einen Einblick in den üblichen Ablauf dieser Besuche zu bekommen. Ich wurde in die Handhabung verschiedener Gerätschaften zur Messung bestimmter Parameter, wie zum Beispiel BIA oder BODPOD, eingeführt. Ich hatte die Möglichkeit bei einem Studienbesuch die Messungen selbstständig durchzuführen. Ich konnte einen Einblick bekommen, wie die Organisation einer Studie abläuft, welche Schwierigkeiten auftreten können und welche Bedingungen zu berücksichtigen sind.

Weiterhin konnte ich bei der Vor- und Nachbereitung, sowie der Durchführung von zwei Laborpraktika zu Glucose und Triglyceriden mithelfen.

Während meines Aufenthaltes fand die NutriNOR PhD Konferenz in Bergen statt. Ich half bei organisatorischen Aufgaben und konnte zudem auch an der Konferenz teilnehmen und bekam somit die Möglichkeit, mit PhD Kandidat*innen aus verschiedenen Städten in Norwegen in Kontakt und Austausch zu kommen.

Regelmäßig fanden Präsentationen der PhD Kandidat*innen zu ihren Papern statt, zu denen Fragen gestellt, sowie Rückmeldung und Kritik gegeben wurde.

Ich konnte meine Arbeitszeiten sehr frei gestalten. Geregelt war, dass jede*r zwischen 9 und 15 Uhr entweder online oder physisch erreichbar war, ansonsten konnten Arbeitszeiten individuell organisiert werden.

In Norwegen ist es Tradition in der Weihnachtszeit einen Julebord zu veranstalten, an dem sich zum gemeinsamen Abendessen oder Feiern getroffen wird. Das war ein sehr schönes Treffen mit allen Kolleg*innen außerhalb des regulären Arbeitalltags.

6) Erworbene Qualifikationen

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

Integration im internationalen Arbeitsumfeld, Arbeit im Team, Umgang mit Studierenden, Umgang mit Proband*innen, Interkultureller Austausch

Arbeit mit Computersoftware EasyTrial, Messung mit BIA und BodPod

Organisation von Laborpraktikum und Konferenz

Gestaltung von Präsentationen und Auftreten, Äußern von Kritik zur Arbeit von Kolleg*innen

Verbesserung der sprachlichen Kompetenz: Englisch, norwegisch

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?

Es ist empfehlenswert, sich, sobald man sicher weiß, dass man sicher anreisen wird, um einen Termin bei der Polizei zur Registrierung in Norwegen zu kümmern, bei der man bestimmte Dokumente ausgedruckt Vorlegen muss. Die normale Wartezeit zur Erhaltung eines Termins beträgt circa ein halbes Jahr und man bleibt ohne Abgabe der geforderten Dokumente ansonsten im Status der Präregistrierung. Das war bei meinen beiden Aufenthalten der Fall und hat mich nicht eingeschränkt, ich hatte allerdings keine besonderen Vorfälle und kann dementsprechend nicht einschätzen, ob die abgeschlossene Registrierung dann Vorteile bringen würde.

<https://selfservice.udi.no/no/>

9) Sonstiges

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

Norwegen ist ein sehr teures Land. Durch die Erasmusförderung konnte ich nur meine Miete decken, die bei mir mit 500 Euro für ein circa 10qm großes Wg Zimmer in einer privaten Unterkunft in einem Familienwohngebiet ausgesprochen gering ausfiel. Für gut lokalisierte, kleine Zimmer in Wg's muss man normalerweise mit mindestens 600 Euro Miete rechnen und die Kauttionen sind dementsprechend auch sehr viel höher als man aus Deutschland gewohnt ist. Die Preise für Wohnzimmer fallen geringer aus, sind dennoch nicht günstig. Für ein geteiltes, ca. 12qm großes Zimmer mit eigenem kleinen Bad in einer 16er Wg in Fantoft, von wo aus man mit der Stadtbahn circa 20 Minuten in die Innenstadt braucht, zahlt man 300 Euro.

Die Lebensmittelpreise sind ebenfalls deutlich teurer als in Deutschland und an die Alkoholpreise muss man sich erst mal gewöhnen (ein 0,5l Bier in einer Bar kostet 9 Euro). Man kann damit rechnen, zusätzlich zur Miete zwischen 600 und 700 Euro pro Monat für Lebenshaltungskosten zu zahlen.

Das Angebot für vegetarisch oder vegane Kostformen in Supermärkten ist klein und in Bäckereien, Restaurants etc. teilweise nicht existent.

Es lohnt sich, gute Outdoor Ausrüstung mit zu nehmen, denn die umliegende Natur lädt sehr zu Ausflügen und verschiedenen Trips durchs ganze Land ein. Es ist sehr üblich für Norweger*innen den Sonntag zu nutzen, um auf einen der umliegenden Berge zu wandern. Vor allem Wintersport kann man gut für Wochenenden einplanen, denn innerhalb von 1,5 Stunden erreicht man mit den Öffis den Ort Voss, mit einem kleinen Skigebiet. Ausrüstung kann man sich auch bei BUA oder Friluft ausleihen.

In Norwegen gibt es keine Vorschriften zum Umgang mit Corona, es wird damit wie mit einer normalen Erkältung umgegangen, also keine Masken, keine Quarantäne etc.

Außerdem ist es wahr, dass es in Bergen immer regnet, also auf jeden Fall Regenschirm, Regenschuhe und Regenjacke oder besser Mantel mit nehmen.

10) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Ich war zufrieden mit den mir zugeteilten Aufgaben an der Arbeitsstelle und habe mich gut betreut gefühlt. Ich hatte die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mir wurden Aufgaben anvertraut, sodass ich mich ernstgenommen gefühlt habe und den Eindruck hatte, dass ich anfallende Arbeit abnehmen konnte.

Da ich die Stadt Bergen durch meinen vorherigen Aufenthalt schon gut kannte, habe ich mich sehr darauf gefreut, an die bekannten Orte zurück zu kehren und habe durch die neue Wohngegend weitere Teile der Stadt entdecken können. Durch einige noch bestehende Kontakte konnte ich auf mein soziales Umfeld aus dem vorherigen Jahr zurückgreifen und gleichzeitig neue Leute kennen lernen, was meine soziale Situation sehr vereinfacht hat. Auch mit meiner Wohnsituation war ich sehr zufrieden.

Der Aufenthalt in Bergen verlief nach meinen Vorstellungen und ich habe die Zeit sehr genossen.

Einverständniserklärung:

Ich bin mit der Veröffentlichung dieses Erfahrungsberichts auf der Webseite des Leonardo-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 angela.wittkamp@ovgu.de!
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].