



Erfahrungsbericht

**Praktikum an der *University in San Francisco, California*
(UCSF)**

August-November 2013

Institut: Neurologie

Einleitung:

Im Rahmen meines Blockpraktikums im 3. MA-Semester habe ich ein dreimonatiges Praktikum an der *University of San Francisco California* (UCSF) im Department für Neurologie absolviert. Das Praktikum fand im Zeitraum August- November 2013 statt.

Bewerbung:

Es ist immer einfacher einen Praktikumsplatz zu finden, wenn eine der Arbeitsgruppen an der eigenen Universität mit der Universität im Ausland, die für Sie von Interesse ist, kooperiert. In meinem Fall gab es leider keine direkte Partnerschaft mit der Universität meiner Wahl, deshalb musste ich mich dort „auf gut Glück“ bewerben. Die Erfolgsquote war leider minimal. Nach ca. 15 Bewerbungsversuchen bei verschiedenen Gruppenleitern bekam ich nicht mal eine Antwort auf meine Anfrage, geschweige denn Zusage. Nicht viele Dozenten sind leider willig, einen Auslandsstudenten aufgrund des Aufwands und der Verantwortung aufzunehmen. Schließlich fand ich einen Gruppenleiter, der aus Deutschland stammt und in dem mich interessierenden Arbeitsfeld tätig ist. Er hat mir vorgeschlagen, mich telefonisch mit ihm in Verbindung zu setzen. Das Interview dauerte ca. 20 Minuten und war natürlich auf Englisch, damit ich u.a. meine Englischkenntnisse unter Beweis stellen konnte. Die Fragen waren allgemeiner Natur und betrafen meine Ziele und Erwartungen vom Praktikum. Da das Praktikum ja nicht bezahlt war, wurde ich auch nach meinen Finanzierungsmöglichkeiten gefragt. Außerdem musste ich per Email Kontaktinformationen von drei Dozenten mitteilen, die eine Referenz für mich erteilen konnten. Nachdem mein zukünftiger Betreuer sie kontaktiert hat, erhielt ich eine offizielle Zusage und konnte mit formellen Vorbereitungen beginnen.

Vorbereitungen:

- Visum

Man braucht ein so genanntes J1-Visum, um als Student/Schüler in die USA einzureisen. Um dieses zu beantragen muss man zuerst ein offizielles Schreiben von der Universität in den USA bekommen, in dem der Zeitraum und der genaue Ort des Aufenthaltes sowie allgemeine Informationen über den Antragsteller enthalten sind. Um dieses Schreiben, oder genauer gesagt Formular mit der Kennzeichnung DS2019 zu erhalten, muss man einen speziellen Fragebogen ausfüllen und weitere Unterlagen wie Kopien des Passes, Finanznachweis, CV und Krankenversicherungsbescheinigung für das Ausland zur Verfügung stellen. Diese Information erhielt ich von der Beraterin aus der Personalabteilung an UCSF, die sich mit mir in Verbindung gesetzt hat, nachdem ich die Zusage für das Praktikum hatte. Im Allgemeinen wurde ich die ganze Zeit von ihr durch die Prozedur des Unterlagensammelns geführt. Nach knapp zwei Monaten erhielt ich dann das nötige DS 2019 Formular und konnte mich um den Termin für das persönliche Vorsprechen in der amerikanischen Botschaft zwecks Visums kümmern. Ich erhielt einen Wunschtermin in der amerikanischen Botschaft in Berlin. Das Vorsprechen verlief problemlos, und das Visum wurde bewilligt.

- Flug

Man sollte den Flug so früh wie möglich buchen, obwohl es oft geraten wird, zuerst das Visum zu beantragen. Ich habe allerdings das Risiko auf mich genommen und die Tickets

gleich nach der Zusage für mein Praktikum, sprich halbes Jahr vor der eigentlichen Reise reserviert und somit ein bisschen gespart. Eine der vergleichsweise günstigen und guten Fluggesellschaften ist American Airlines. Sicherlich findet man noch günstigere Angebote. Hier stimmt aber das PreisLeistungsverhältnis in meinen Augen am besten überein, soll aber auf keinen Fall Werbung sein.

- Versicherung

Bei der Versicherung habe ich nicht das günstigere Angebot gewählt. Ich weiß, dass viele eine Auslandsversicherung über ADAC abschließen. Ich habe mich allerdings für HanseMerkur entschlossen, weil ich sehr positive Erfahrungen mit dieser Versicherungsgesellschaft gemacht habe. Allerdings kostet dann die Police im einfachen Fall 44€ pro Monat. Hier soll natürlich jeder für sich entscheiden, welche Leistungen für ihn am besten passend sind. Es gibt auch bestimmte Regelungen für J1-Programmteilnehmer, die besagen, welche Leistungen eine Versicherungspolice unbedingt beinhalten muss. Man soll sich diesbezüglich bei der jeweiligen Universität erkundigen.

- Wohnungssuche

Die Miete für eine Wohnung in San Francisco ist sehr hoch. Selbst die Preise für ein Zimmer in WG liegen im Durchschnitt bei etwa 700 \$. Deshalb ist es äußerst schwierig, eine günstige Unterkunftsmöglichkeit zu finden. Die Preise variieren natürlich in Abhängigkeit davon, in welchem Bezirk die Wohnung liegt. Ich habe mir die Angebote auf *craigslist.com* angeschaut. Leider ist es äußerst schwierig, etwas Passendes zu finden, wenn man selber noch in Deutschland ist. Viele Vermieter wollen Bezahlung im Voraus, da läuft man meistens Gefahr, es mit einem Abzocker zu tun zu haben. Die Fotos der Wohnungen sind auch nicht immer zuverlässig. Nach mehreren Misserfolgen in dieser Richtung habe ich beschlossen, nach einem Zimmer in den so genannten „Off Campus“-Studentenwohnheimen zu suchen. Auf dem Campus konnte ich leider nicht wohnen, weil die Appartements dort nur für UCSF-Studenten reserviert sind. Es gibt eine hilfreiche Seite: http://www.ccsf.edu/International/academic/housing_information.html. Am besten sind aber meiner Meinung nach Angebote von *www.sfhousingservices.com/*. Das ist eine seriöse Firma, die Zimmer sind sehr gut, und die Häuser liegen auch in sehr guten Gegenden. Die Zimmer sind aber sehr teuer für einen Einzelmietler. Es ist vorgesehen, dass man das Zimmer mit jemandem zusammen mietet. Allerdings muss man selber nach einem Zimmergenossen suchen. Es sei denn, man hat schon jemandem, mit dem man vorhatte, zusammen zu wohnen.

- Weitere Vorbereitungen

Um das Geld in den USA abzuheben, ist es am besten, ein Konto bei der Deutschen Bank zu haben. Sie kooperiert mit Bank of Amerika, sodass die Transaktionen in den USA für die Kunden der Deutschen Bank kostenlos sind. Man kann bei ihnen auch eine Kreditkarte für ein Jahr kostenloser Nutzung bestellen.

Die ersten Tage in San Francisco

San Francisco ist eine sehr schöne Stadt in einer sehr malerischen Umgebung: Felsen, Nadelwälder, das Blaue vom Pacific würden auch dem erfahrensten Reisenden den Atem rauben. Es gibt hier sehr viel zu besichtigen: vom Golden Gate Bridge bis zu berühmten Lombard Street. Das besondere an San Francisco im Gegensatz zu vielen anderen Städten in den USA: man kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln problemlos überall hinkommen.

Für längere Aufenthalte wie in meinem Fall bietet es sich an, eine Monatsfahrkarte (so genannte „Clipper card“) zu kaufen. Sie kostet zwar 66\$, es ist aber wesentlich günstiger damit zu fahren, als jedes Mal 2\$ für eine einfache Fahrkarte zu zahlen, besonders, wenn man öfters unterwegs ist. Außerdem gilt diese Karte auch für die Fahrt mit Cabel Cars, einer der Berühmtheiten von San Francisco.

Eine weitere Besonderheit stellt das Wetter dar. Herbst ist im Allgemeinen eine ziemlich warme Jahreszeit in Kalifornien. Speziell in San Francisco variiert die Temperaturen aber in Abhängigkeit davon, in welcher Gegend der Stadt man sich aufhält. In dem Bezirk, wo ich untergebracht war, war es z.B. fast immer sehr neblig und kühl aufgrund der Nähe zum Ozean. Meine Uni hingegen befand sich in einem sehr sonnigen Stadtteil. Man hat mir gesagt, San Francisco habe acht verschiedene Klimazonen. Es ist deshalb ratsam nicht nur Sommerkleidung einzupacken, eine Windjacke und ein Schal waren manchmal sehr praktisch. Ein Regenschirm war dagegen nicht nötig: innerhalb der drei Monate, die ich in San Francisco verbracht habe, hat es nur einmal geregnet. In den Gebieten um San Francisco herum ist es meistens wärmer. Ein Abstecher zu den Stränden von z.B. Santa Cruz am Wochenende ist deshalb sehr lohnenswert.

Die Einkaufsmöglichkeiten sind hier überall gut. Besonders empfehlenswert meiner Meinung nach sind Lebensmittelgeschäfte wie „Trader Joe`s“ und „Lucky“, die man nahezu in jedem Stadtbezirk findet. Sie sind ziemlich preiswert, und Produkte von sehr guter Qualität.

Man sollte sich außerdem eine Prepaid-Handykarte (AT&T oder T-Mobile) besorgen, um mit den Kollegen in den USA auch telefonisch im Kontakt zu bleiben. Solche Karten sind natürlich günstiger, wenn man sich gegen Mobile-Internetnutzung entscheidet. Auf dem Campus hat man sowieso meistens WLAN-Zugang.

Arbeit und Freizeitaktivitäten an UCSF

Die Universität hat mehrere Campuse, die in der ganzen Stadt verteilt liegen. Glücklicherweise verfügt die Universität über ein ausgezeichnetes Shuttlebus-System, sodass man problemlos auch die weiterliegenden Institutionen erreichen kann. Die Nutzung von Shuttle-Bussen ist kostenlos. Mein Praktikumsort war auf dem Mission Bay-Campus lokalisiert. Dort befindet sich übrigens auch das berühmte *Gladstone* Institut. Die Labore des Instituts für Neurologie, wo ich gearbeitet habe, sind sehr gut ausgestattet und geräumig.

Die Arbeit im Labor war äußerst abwechslungsreich. Ich hatte die Möglichkeit, viele für mich gänzlich neue Methoden kennenzulernen und anzuwenden. Meine Hauptaufgabe war Sequenzierung von Immunglobulinen aus dem Blut der MS-Patienten. Solche Versuche sind sehr teuer sowohl im Hinblick auf die notwendigen Reagenzien als auch auf die Geräte für die eigentliche Durchführung. Ich bekam eine ausführliche Anweisung ins praktische Arbeiten und konnte dann selbstständig an meinem Projekt arbeiten, wobei ich mich natürlich jederzeit an meinen Betreuer wenden konnte, wenn ich Schwierigkeiten hatte. Außerdem durfte ich aus eigener Verantwortung alle weiteren Reagenzien, die ich im Laufe der Zeit verbraucht habe, nachzubestellen. Ich habe immer darauf geachtet, alles möglichst gut zu machen, weil auch kleine Fehler ziemlich kostspielig sein konnten. Meine Betreuer waren aber immer sehr nachsichtig mit mir, wenn doch etwas schief ging, und unterstützten mich immer mit konstruktiver Kritik. Die Arbeitsatmosphäre war für mich sehr angenehm.

Meine Arbeitskollegen waren außerordentlich freundlich und hilfsbereit. Ich wurde kräftig unterstützt, nicht nur was die Arbeit im Labor betrifft. Ich bekam viele nützliche Tipps, welche Orte man unbedingt besuchen und welche Gegenden man besser meiden soll. Eine meiner Arbeitskolleginnen unternahm sogar Einkaufsbummel mit mir, um mir die besten Geschäfte zu zeigen. Ich hatte nie das Gefühl, allein in einem fremden Land zu sein, weil ich immer Menschen um mich hatte, an die ich mich mit allen Fragen jederzeit wenden konnte.

Es gibt sehr viele Freizeit-Aktivitäten für J1-Programmteilnehmer an UCSF. Neben monatlichen Kaffeerunden und Wandertouren haben wir außerdem ein traditionelles Barbecue nach typisch amerikanischer Arbeit gemacht. Solche Veranstaltungen dienen vor allem dazu, neue Freundschaften zu knüpfen und zeigen einem ganz nebenbei etwas von der amerikanischen Kultur.

Zusätzlich zu den Freizeitaktivitäten hatte ich neben der Arbeit auch die Möglichkeit wahrgenommen, an den wöchentlichen Seminaren in Neurologie teilzunehmen. Die Themen von solchen Seminaren sind sehr vielfältig. Zum Vortragen werden renommierte Wissenschaftler aus dem ganzen Land eingeladen. Das ist wirklich eine einzigartige Chance, über die neusten Forschungserkenntnisse so zu sagen „aus der ersten Hand“ zu erfahren.

Fazit

Das Praktikum an der UCSF war für mich nicht nur eine Bereicherung im Hinblick auf die neue Erkenntnisgewinnung auf dem Gebiet der Neurologie, sondern ermöglichte mir einen, wenn auch kurzen Einblick in das Leben in den USA und das Kennenlernen der amerikanischen Kultur und Gastfreundschaft. Ich würde deshalb jedem empfehlen, nach Möglichkeit die Chance zu ergreifen und ein Auslandspraktikum zu absolvieren.