



HARVARD
MEDICAL SCHOOL



BRIGHAM AND
WOMEN'S HOSPITAL
A Teaching Affiliate of Harvard Medical School

Erfahrungsbericht – DAAD / PROMOS Stipendium

Harvard Medical School, Brigham and Women's Hospital

Department of Sleep Medicine, Medical Chronobiology Program

Boston MA, USA

April – August 2015

Universität zu Lübeck, Master MLS

Einleitung

Ich habe insgesamt 5 Monate ein Praktikum in der klinischen Forschung an der Harvard Medical School, Brigham and Women's Hospital in Boston, USA absolviert. Meine Motivation für ein Praktikum im Ausland war, den Alltag in der Forschung im Ausland speziell an einer Elite Universität kennenzulernen, meine Sprachkenntnisse im fachlichen Bereich zu verbessern sowie eine neue Kultur kennenzulernen. Ich habe mich für die Harvard Medical School entschieden, da dort Forschung auf einem Spitzenniveau betrieben wird und Boston aufgrund der vielen angesehenen Colleges und Universitäten (MIT etc.) eine angesehene Stadt der Wissenschaft ist.

Suche nach einem geeigneten Praktikumsplatz

Die Suche nach einem Praktikumsplatz ist relativ simpel. Jedoch sollte man mindestens 6 Monate vor dem gewünschten Praktikum mit dem Bewerbungsprozess beginnen, da vor allem der Visumsantrag sehr lange dauern kann. Man sollte im Vorfeld natürlich eine ungefähre Vorstellung haben, in welchem Bereich man tätig sein möchte. Für mich war klar, dass ich unbedingt nach Harvard wollte, daher habe ich mich zunächst über die Homepage durch die zahlreichen Institute geklickt, um mir erstmal einen Überblick zu verschaffen. Außerdem wollte ich gern in der klinischen Forschung tätig sein und Kontakt zu Probanden haben. Da ich mich für die Chronobiologie interessiere habe ich mich für die Arbeitsgruppe Medical Chronobiology Program entschieden. Alle wichtigen Kontaktdaten standen auf der Homepage, sodass ich den Leiter der Arbeitsgruppe zunächst per Email angeschrieben habe, um erst einmal anzufragen ob Interesse an einem Praktikanten besteht. Daraufhin bekam ich ein paar Tage später eine Antwort und wurde aufgefordert meine Bachelorarbeit sowie Zeugnisse und ein Bewerbungsanschreiben sowie meinen Lebenslauf in englischer Sprache einzureichen. Anschließend bekam ich eine Einladung zu einem Skype Interview mit dem Professor und zwei Post Docs. Die Zusage bekam ich einen Tag später und nun ging die Reiseplanung los.

Vorbereitungen für den USA Aufenthalt

Visum und Flüge

Zunächst habe ich mich um die Beantragung des J1-Visums gekümmert. Um das Visum bei der amerikanischen Botschaft in Deutschland zu beantragen, benötigt man zunächst das DS-2019 Formular. Da ich das Praktikum an der Uni gemacht habe, war es relativ einfach, da das International Center der Harvard Uni mich durch den Prozess geleitet hat. Ich musste diverse Formulare online ausfüllen, Zeugnisse in englischer Sprache vorweisen, eine Auslandskrankenversicherung nachweisen sowie einen Finanznachweis vorlegen, da mein Praktikum nicht vergütet wurde. Ich musste beispielsweise für 5 Monate einen Betrag von 15 000 Euro auf meinem Konto nachweisen. Es ist also wichtig jemanden zu finden z.B. Eltern, Familienmitglieder oder Freunde, die einem den Geldbetrag ca. für eine Woche auf euer Konto überweisen, sodass ein Bankberater euch den Betrag schriftlich bestätigen kann. Problematisch war es für mich, eine Bank zu finden, welche eine Unterschrift auf ein Bank Statement setzt, das ich in englischer Sprache (Vorlagen gibt es im Internet) verfasst habe. Hier kann ich wirklich die Postbank empfehlen. Für eine Auslandskrankenversicherung kann ich die Mawista empfehlen

(www.mawista.de, ca. 30€/Monat). Nachdem alle Anträge und Formalitäten an das International Office versendet wurden, blieb es nur noch auf Rückmeldung zu warten. Die Anträge werden stapelweise abgearbeitet und es kann schon mal bis zu 6 Monaten dauern, bis der ganze Prozess abgeschlossen ist. Also plant wirklich genügend Zeit ein! Nach gut 3 Monaten erhielt ich endlich eine Nachricht, dass mein DS-2019 auf dem Postweg zu mir sei. So konnte ich nun einen Termin bei der amerikanischen Botschaft in Berlin machen, um mein Visum zu erhalten. Dafür musste zunächst ein Online Antrag ausgefüllt werden und Bearbeitungsgebühren in Höhe von insgesamt ca. 300 Euro gezahlt werden. Den Termin kann man sich relativ flexibel selbst aussuchen, allerdings sollte man genügend Zeit bei der Botschaft einplanen. Ich habe trotz eines Termins, 3 Stunden warten müssen, für ein ca. 3-minütiges Gespräch mit einem Beamten, der mein Visum genehmigte. Das Visum wurde mir dann ca. eine Woche später per Post zugesandt. Ein wichtiger Hinweis zu dem Visum: Falls man vor oder nach dem Auslandspraktikum noch reisen möchte, darf man sich bereits 30 Tage vor Praktikumsbeginn und 30 Tage nach Praktikumsende im Land befinden.

Ich würde empfehlen erst die Flüge zu buchen nachdem Ihr das Visum erhalten habt. Bei der Flugsuche lohnt es sich wirklich verschiedene Angebote einzuholen und Preise im Internet zu vergleichen. Die Flugkosten variieren sehr stark und man kann wirklich günstige Angebote bekommen. Bucht auf jeden Fall immer den Hin-und Rückflug zusammen, das ist günstiger. Ihr könnt zusätzlich noch eine Reiserücktrittsversicherung abschließen, falls sich doch noch Änderungen ergeben sollten.

Sonstiges

Falls Ihr vorhabt ein bisschen an den Wochenenden die Umgebung zu erkunden oder kleine Trips machen wollt, lohnt sich auf jeden Fall ein internationaler Führerschein. Ich habe mir einen besorgt und war sehr froh dass ich ihn hatte. Nehmt auf jeden Fall auch euren deutschen Führerschein mit, denn einige Autovermietungen wollen zusätzlich noch diesen sehen.

Ich würde auch empfehlen einen internationalen Studentenausweis (ISIC) zu beantragen. Ich hatte zwar auch einen Harvard Studentenausweis, aber mit dem ISIC gibt es viele Vergünstigungen zusätzlich (z.B. bei Autovermietungen). Natürlich braucht Ihr auch eine Kreditkarte, denn in den USA bezahlt man hauptsächlich mit dieser, selbst wenn es nur kleine Beträge wie ein Kaffee bei Starbucks sind. Hier gibt es eine tolle Kombination von der Deutschen Kreditbank (DKB), nämlich eine VISA Karte, die gleichzeitig auch ein internationaler Studentenausweis ist (Kooperation zwischen DKB und ISIC). Diese ist kostenlos und findet man auf www.dkb.de oder www.isic.de.

Impfungen

Ich musste für mein Praktikum ein paar Impfungen nachholen sowie einen Tuberkulosenachweis machen. Letzteres übernimmt die Krankenkasse leider nicht. Am besten Ihr informiert Euch im Vorfeld, ob Impfungen notwendig sind und welche.

Wohnungssuche

Für die Wohnungssuche sollte man auch genügend Zeit einplanen. Ich würde empfehlen sich zunächst direkt bei der Arbeitsgruppe zu erkundigen, denn oft hat man Glück und es kann so ganz einfach ein WG-Zimmer vermittelt werden. Außerdem werden WG-Zimmer oder Wohnungen online auf

craigslist.com aufgegeben. Man sollte sich definitiv auf hohe Mietkosten einstellen. Vor allem in Boston sind die Mietpreise extrem hoch. Ich habe beispielsweise in einer 3er WG gewohnt und für mein relativ kleines Zimmer ca. 800\$ gezahlt.

Praktikum und Leben in Boston

Noch von Deutschland aus informierte ich den Professor meines zukünftigen Teams über meine Anreise und fragte nach dem Ablauf in der ersten Woche sowie dem Arbeitsbeginn. Meiner Erfahrung nach ist es wichtig, dass man selbst die Kommunikation aufrechterhält. Nach meiner Ankunft in Boston an einem Freitagabend und kurzer Sightseeing Tour am Wochenende ging es Montag auch schon direkt los. Der Tag begann mit einer allgemeinen Einführungsveranstaltung auf dem Campus der Harvard Medical School im Brigham and Women's Hospital und einer anschließenden Registrierung, um meinen ID Badge (Mitarbeiterausweis mit Foto) zu erhalten. Danach ging es direkt weiter zu meiner Arbeitsgruppe. Der erste Tag verlief ganz entspannt, ich wurde allen Mitarbeitern vorgestellt, bekam einen Arbeitsplatz und habe einen kleinen Rundgang durch das Labor gemacht. In den nächsten Tagen musste ich verschiedene Onlinekurse zu Sicherheitsbelehrung durchführen, Formalitäten erledigen und hatte noch eine Einführung für internationale Mitarbeiter. Außerdem wurden mein Projekt und der generelle Ablauf meines Praktikums besprochen. Ich habe während der gesamten Zeit selbstständig gearbeitet und hatte wöchentliche Meetings in denen ich meine Fortschritte kurz präsentieren musste. Die Arbeitszeiten konnte man sich flexibel einteilen und haben stark variiert. Generell geht ein Arbeitstag von 9 bis 18 Uhr und man muss sich darauf einstellen ab und zu an den Wochenenden im Labor bei Studien auszuhelfen. Das ist aber gar kein Problem, denn dafür konnte man sich in der Woche einen Tag frei nehmen. Neben der Arbeit konnte ich an wöchentlichen Vorträgen oder Kursen teilnehmen. Zum Abschluss meines Praktikums habe ich mein Projekt in Form eines Posters präsentiert sowie einen Bericht geschrieben, der fast den Umfang einer Masterarbeit hatte. Wer sich für ein Praktikum in Harvard entscheidet, muss auf jeden Fall mit sehr viel Arbeit und wenig Freizeit rechnen. Es wird viel erwartet und viel gefordert, aber dafür lernt man sehr viel und für mich war es eine tolle Erfahrung. Insgesamt waren 5 Monate eine gute Zeit für ein Auslandspraktikum und ich würde keinesfalls weniger Zeit empfehlen. Für mich hat es gute 2 Monate gedauert bis ich wirklich eingearbeitet war, mich eingelebt habe und die Arbeit auch Spaß gemacht hat.

Das Leben in Boston ist relativ teuer, aber die Stadt sehr lebenswert. Der Sommer war sehr schön und beständig warm. Es lohnt sich an den Wochenenden ein Auto zu mieten und die Küste abzufahren, um die zahlreichen Strände zu besuchen. Auch New York ist mit dem Bus in knapp 4 Stunden zu erreichen und mit ca. 25\$ für die Hin- und Rückfahrt ein echtes Schnäppchen. Ein New York Besuch eignet sich gut für einen Wochenendtrip. Auch die kanadische Grenze ist in ein paar Stunden mit dem Auto zu erreichen, so war ich z.B. für ein verlängertes Wochenende in Montreal. Die Autofahrt durch die wunderschöne Landschaft lohnt sich. Auch das Kulturangebot in Boston ist breit gefächert mit diversen Kunstausstellungen, Museen und Konzerten. Die Leute sind sehr freundlich und hilfsbereit und man kommt überall ins Gespräch. Ich hatte das Glück überwiegend mit Amerikanern zusammenzuarbeiten, mit denen ich auch in der Freizeit viel unternommen habe. So habe ich viel von der amerikanischen Kultur erleben können. Durch das Praktikum an der Harvard Medical School konnte ich das gesamte Sportangebot der Universität nutzen und hatte diverse Vergünstigungen bei z.B. Baseball Spielen, Kino etc.

Ich habe mich immer sicher in Boston gefühlt, auch wenn es abends mal etwas später wurde, konnte man unbedenklich nach Hause laufen.

Ich würde jedem empfehlen, der die Möglichkeit hat während des Studiums ein Praktikum im Ausland zu machen, dies zu tun. Mich hat dieser Aufenthalt sehr geprägt, ich habe viele neue Kontakte geknüpft, viel gelernt und hatte eine tolle Zeit. Die Harvard University ist beeindruckend und es war eine großartige Erfahrung, vor allem Forschung auf so hohem Niveau mitzuerleben und daran mitwirken zu können. Diese Erfahrung wird sicherlich auch im späteren Berufsleben sehr nützlich sein.