

Erfahrungsbericht Blockpraktikum MLS-Master (2018)

am Brain Research Center CERVO ■

University Laval, Québec City

Vorbereitung muss sein:

Die Vorbereitungen für mein sechsmonatiges Auslandspraktikum in Kanada begannen gut sieben bis acht Monate vor dem Abflug. Die Bewerbung bestand aus einem halbseitigen Anschreiben und dem Lebenslauf als PDF, welcher direkt in die Email integriert wurde. Um vermehrte Absagen zu vermeiden bietet es sich an direkt klarzustellen, dass es sich um eine unentgeltliche Anstellung handelt. Bei der Antwortrate machten meine Kommilitonen und ich die gleiche Erfahrung: Maximal die Hälfte der Labore antworteten und lediglich 3 (aus 20-25 Bewerbungen) waren positiv. Es ist also definitiv von Vorteil mit einem Professor der Universität zu Lübeck zu sprechen und über diesen Weg mit den internationalen Kollegen in Kontakt zu treten. Nach einem Skype Gespräch mit meiner zukünftigen Chefin stand die Entscheidung fest. Ich würde mein 6-monatiges Praktikum in Quebec City, Kanada absolvieren.

Beantragung der Arbeitserlaubnis

Bei dem Beantragen meiner *workpermit* hatte ich das Glück, dass meine zukünftige Arbeitsgruppe bereits viel Erfahrung mit internationalen Studenten aus Europa hatte. Nichtsdestotrotz war der Prozess langwierig und umfangreich. Fehler führen zu einer Nicht-Bearbeitung des Antrags, worüber der Antragsteller jedoch nicht informiert wird. Sollt sich die kanadische Regierung also innerhalb von zwei bis vier Wochen nicht zurückmelden, ist ein Nachfragen bei der Botschaft, oder per Online-Formular dringend zu empfehlen. Die Antwort auf das Formular kann abermals 10 bis 14 Tage dauern, weshalb es sich empfiehlt frühzeitig mit der Beantragung der Arbeitserlaubnis zu beginnen. Für den Antrag werden die folgenden Dokumente benötigt: Akademischer Leistungsnachweis Bachelor und Master, ausgefüllter Antrag für die Arbeitserlaubnis (Formular online), *Invitation Letter* welcher die Job Referenznummer enthält, sowie die Nummer mit der man an der Uni eingeschrieben wird, Einschreibungsbestätigung der deutschen Universität, *Employment Letter*, welcher in zwei Sätzen sagt, dass der Student in der Uni eingeschrieben ist und aufgrund dessen kein Gehalt erhält. Außerdem muss ein Empfehlungsschreiben beigefügt werden, sowie ein *Letter of Permission*, welcher bestätigt, dass dieses Praktikum vorgeschrieben ist (Beim Studiengangskoordinator/in erfragen). Zuletzt werden

dem Antrag eine Liste über *Proof of Requirements for the Job being offered* (Liste die man selbst schreiben kann), Kopien des Reisepasses, sowie ein Fragenkatalog (online) angefügt.

Die Organisation einer Auslandsversicherung ist nicht notwendig, da die Krankenversicherung über die Universität Laval **Pflicht** ist. Das Bezahlen, sowie das Abheben und Überweisen mit einer deutschen Kreditkarte ist unterm Strich ziemlich kostspielig. Für alle zukünftigen Praktikanten kann ich daher nur empfehlen, ein kanadisches Konto z.B. bei der Bank *Desjardins* zu eröffnen.

Auf der Suche nach einer Unterkunft

In den Zeiten von Airbnb, Couchsurfing und Co. ist es nicht schwer eine Unterkunft für den Start in einer neuen Stadt zu finden. Man muss jedoch bedenken, dass Québec City aufgrund seiner Größe stets limitiert ist in seinem Angebot. Für mich hat es sich bewährt mindestens einen Monat in meiner Übergangsunterkunft (Airbnb) zu bleiben. Die Zeit braucht man zum Eingewöhnen und zurechtfinden. Sollte sich über soziale Kontakte nichts ergeben, gibt es zahlreiche Anzeigen über Facebook Gruppen, craigslist.org oder Kijiji (die Website sieht verwirrend aus, ist aber das kanadische Ebay und weitverbreitet). Eine Besonderheit der Stadt ist die Regelung des Mietvertrages. Die Mieter verpflichten sich dazu eine Wohnung immer für mindestens ein Jahr zu mieten, Beginn am 1. Juli (absolut ein Highlight, an diesem Tag durch die Straßen zu laufen, denn **ganz** Quebec City zieht um), weshalb es sehr schwierig sein kann, eine Wohnung zur Zwischenmiete zu finden. Für drei Monate im Sommer hingegen, sind viele Zimmer frei, weil die Studenten ihre Semesterferien außerhalb verbringen. Nach meinen Wochen im Airbnb bin ich in eine Wohnung in Montcalm gezogen (zwischen 350-500 CAD/Monat). Eine wirklich empfehlenswerte Nachbarschaft, mit netten Cafés, Bibliotheken, Restaurants, Bars und viel Grün rundherum (Plaines d'Abraham direkt vor der Tür). Der einzige Nachteil war die Entfernung zur Arbeit jeden Morgen mit 35-40 Minuten Busfahrt (Für Studenten gibt es die Monatskarte vergünstigt für 59 CAD). Als alternative Wohnviertel sind Saint-Roch, Vieux Quebec und Limoulou zu empfehlen.

Arbeitsgruppe und Projekt:

Ich habe mein Praktikum im Institut für Psychiatry and Neuroscience absolviert, in dem hauptsächlich auf Ebene der Molekularbiologie und Proteinanalytik an ALS, Alzheimer und Schlaganfall geforscht wird. Nach den ersten Wochen Literaturrecherche und einer Reihe von Einführungen, Tests und Training begann mein Alltag im Labor. Von Anfang an konnte ich mitbestimmen, an welchen Projekten ich mitarbeiten will und wurde dabei von einem PhD-Studenten, einem Senior-Researcher und der Lab-Managerin betreut. Das gesamte Team ist sehr hilfsbereit, offen und herzlich. Ich habe viel Zeit auch neben dem Labor mit meinen Arbeitskollegen verbracht und habe mich jederzeit wohl und unterstützt gefühlt. Die Arbeitsgruppe arbeitet mit drei weiteren Arbeitsgruppen in einem Labortrakt, sodass schnell viele Kontakte geknüpft werden konnten. Meine zwei Projekte befassten sich beide mit der Arbeit am ischämischen Schlaganfall, einmal im neonatalen und einmal im adulten Gehirn. Für die Mausexperimente habe ich an einem Tierschutztraining (Theorie und Praxis) teilgenommen, welches von der Universität ausgerichtet und bezahlt wurde. Die Arbeit befasste sich einerseits

mit einem möglichen Behandlungsansatz der Folgen von Schlaganfall und andererseits mit den Unterschieden im Geschlecht, welches einen großen Einfluss auf den *Outcome* und die Schwere des Schlaganfalls hat. Die Ergebnisse in beiden Projekten waren spannend und vielversprechend und führen möglicherweise zu einer Publikation, welche natürlich für die wissenschaftliche Karriere sehr hilfreich ist. Neben der Arbeit an der Bench gab es zahlreiche Gelegenheiten, das Wissen aus dem Labor und den Labmeetings weiter auszubauen. Zum Beispiel bietet das Center Vorträge mit anschließendem Mittagessen mit dem Vortragenden an. Auch hatte ich die Möglichkeit an einer von meiner Chefin organisierten Konferenz teilzunehmen. Generell hat mich die Zeit im Labor inhaltlich, methodisch, sowie im Bereich der Soft Skills eine Menge gelehrt und ich blicke sehr positiv auf die Erfahrung zurück.

Leben in Québec City

Das Quebec City keine internationale Großstadt ist wie Montreal oder Toronto merkt man direkt an den ersten Tagen, wenn man blauäugig versucht die Leute auf Englisch nach Hilfe zu bitten. Selbst in der Touristenüberfluteten Innenstadt darf man sich glücklich schätzen, wenn der Kellner, oder der Fahrkartenverkäufer einen versteht. Hat man aber erstmal die gängigsten Fragen und Antworten verinnerlicht ist der Alltag kein Problem. Außerdem hat die Stadt unglaublich viel Charme. Die Architektur der Häuser, der Promenaden, der Gärten und Regierungsgebäude ist einfach nur atemberaubend schön. Die Kultur lebt von selbstgebrautem Bier in jeder noch so kleinen Bar, von Livemusik und Karaoke, alten Kirchen die zu Bibliotheken, Sportzentren oder sogar zu Zirkusschulen umgebaut wurden und natürlich von dem Geruch von Poutine, dem goldenen Marple Sirup und dem Klang des Quebecer Französisch. Direkt vor Quebec liegt die Insel *Île d'Orléans*. Im Winter kann man hier die Tradition des *sugar shacks* celebrieren und im Sommer und Herbst gibt es nicht nur leckeres Obst und Gemüse, sondern auch das prächtige Farbenspiel des *Indian Summers* zu bestaunen.

Preislich sind frische Lebensmittel und Kosmetik deutlich teurer und in geringerer Auswahl vorhanden als in Deutschland. Die Preise im Restaurant sind deutlich moderater, allerdings wird erwartet, dass man beim Begleichen der Rechnung immer 15-20 % Trinkgeld hinzufügt unabhängig von der Serviceleistung, oder der Location (sogar an der Bar). Auch beim Shoppen von Textilien oder jeglichen anderen Gebrauchsgegenständen werden an der Kasse Steuern drauf gerechnet.

Kanada generell ist ein wunderschönes und vielseitiges Land. Auch aufgrund der Nähe zur Natur hat mich Quebec so begeistert. Innerhalb von 30 Minuten ist man am nächsten National Park, Wasserfall oder Wild-Life Resort. Die Straßen wirken endlos und führen entlang des Saint-Laurent Flusses gen Norden. Ein absolutes Highlight für mich war ein Roadtrip nach *Gaspésie* im August. Die zahlreichen Nationalparks sind perfekt zum Kajak fahren, Rafting, zum Wandern oder Klettern und es gibt sogar Strandabschnitte. Auch die Rundreise nach Saguenay war atemberaubend schön und die Kajaktour zur Walbeobachtung ist eine meiner schönsten Erinnerungen. Es lohnt sich also neben den Städtereisen nach Montreal, Toronto und Ottawa auch Zeit für die einmalige Natur Kanadas einzuplanen.

Fazit:

Alles in Allem war das Praktikum in Québec City für mich eine einmalige Erfahrung und unbedingt zu empfehlen. Sowohl die Arbeitsgruppe, als auch das ganze Institut und die dortige Organisation sind großartig und haben die gesamte Planung sehr vereinfacht. Wirklich begeistert hat mich jedoch die Natur und die Kanadier selbst – definitiv eine Reise wert!