

## **PROMOS Erfahrungsbericht**

**Im Zeitraum vom 13.01.-22.03.2020**

**Cervor Brain Research Centre**

**Université of Laval, Québec City, Kanada**

### **Vorbereitung**

In meinem 3 Mastersemester habe ich mich dazu entschieden beide Blockpraktika im Ausland zu machen. Nachdem ich das erste Praktikum in Montreal absolviert habe, startete mein 2. Blockpraktikum in Québec City. Somit war ich insgesamt 6 Monate in Kanada. Die Vorbereitungen für meinen Auslandsaufenthalt begannen circa ein halbes Jahr vor Beginn des ersten Praktikums. Mittels eines Motivationsschreiben, eines Lebenslaufes, sowie meiner Zertifikate und Zeugnisse habe ich mich an diversen Instituten und Universitäten beworben. Lasst euch nicht vor negativer oder keinen Antworten abschrecken. Das ist leider normal. Nach einer positiven Rückmeldung hatte ich relativ schnell ein Skype Interview, welches ebenfalls gut für mich ausfiel. Nach der Zusage musste einiges organisiert werden.

#### **1. Visa**

Für die Visumsbeantragung braucht man einen gültigen Reisepass, Polizeiliche Führungszeugnisse, eine Familienauskunft, einen Lebenslauf und ein biometrisches Foto. Zudem fallen hier neben den Kosten für die Dokumente auch eine Bearbeitungsgebühr an.

Nach der Beantragung des Visas muss man nach Berlin oder Düsseldorf für die Abgabe der biometrischen Daten. Die Zusage für den Erhalt des Visums kam daraufhin recht zeitnah.

#### **2. Krankenversicherung**

Für den längeren Aufenthalt im Ausland muss man zudem zusätzliche eine Krankenversicherung abschließen. Ich entschied mich für die Krankenversicherung der Hanse Merkur. Der Preis belief sich auf 370 € für ein halbes Jahr.

### 3. Dokumente für die Einreise:

Für die Einreise sollte man verschiedene Dokumente vorweisen können. Die internationale Krankenversicherung, ausreichend finanzielle Mittel (2000 CAD) ein Rückflugticket, die Bestätigung des Stipendiums und die Bestätigung des Praktikums.

### **Wohnung**

Da mein Aufenthalt nur auf drei Monate begrenzt war, gestaltete sich die klassische Wohnungssuche, besonders aus Deutschland schwierig. Deshalb habe ich mich entschieden bei Airbnb eine Unterkunft zu suchen. Neben den klassischen Airbnb Wohnungen, kann man auch für Langzeitmieten fündig werden. Nach langer Suche habe ich mich für ein Zimmer in der Sillery Gegend entschieden. Es ist zwar mit den öffentlichen Verkehrsmitteln eine größere Distanz, aber ich konnte ein recht günstiges Zimmer ausfindig machen. (450 € im Monat). In Quebec City bestehen die öffentlichen Verkehrsmittel hauptsächlich aus Bussen, die selbst bei viel Schnee fahren. Das monatliche Busticket ist eine Opuscard. Der Erwerb dieser Karte kostet circa 7 CAD und das monatliche Ticket kostet 89 CAD. (ohne Steuer eingerechnet).

### **Leben in Quebec City**

Das Leben in Kanada ist deutlich teurer als in Deutschland. Zudem sind es nie die Preise, die man sieht, da an der Kasse immer noch die Steuer drauf gerechnet wird. Zu Quebec: Quebec ist eher eine Kleinstadt, aber mit viel Charme. Die Gebäude wirken alle älter, als man sich die klassisch Nordamerikanischen Städte vorstellt. An der Stadt vorbei geht ein großer Fluss, auf dem im Winter immer viele Eisschollen schwimmen.

Januar – April ist vielleicht nicht die optimale Reisezeit, da es wirklich sehr kalt sein kann. Manchmal bis zu – 40 Grad Celsius. Das bedeutet ebenfalls, dass man sich vernünftig mit Winterkleidung ausstatten sollte. Für Wintersportliebhaber ist so einiges geboten. Nur 30 Minuten außerhalb der Stadt befinden sich diverse Skigebiete. In der Stadt gibt es einige Möglichkeiten zum Schlittschuh fahren. Wenn man seine eigenen Schlittschuhe besitzt sogar umsonst.

Neben der Stadt empfiehlt sich der ein oder andere Roadtrip zu verschiedenen Nationalparks. Denn Kanada hat einiges in der Natur zu bieten. Dafür ist ein Auto notwendig.

### **Arbeitsgruppe:**

Wenn man in Quebec angekommen ist, muss man sich als erstes an den Campus der Universität Laval begeben für die Registrierung. Nach circa zwei Wochen erhält man eine E-mail mit deiner lokalen Emailadresse. Ebenso wird einem mitgeteilt, dass man 75€ pro Monat für die Krankenversicherung zahlen muss. (es spielt keine Rolle, ob man schon eine bestehende Krankenversicherung hat).

Die Labmeetings und die Besprechungen mit mir werden immer in Englisch gehalten. Jedoch wird häufig untereinander in Französisch gesprochen. Aber trotz dieser kleinen Sprachbarriere ist die Arbeitsgruppe immer sehr hilfsbereit und freundlich. Meine Freizeit habe ich ebenfalls viel mit dem ein oder anderen aus der Arbeitsgruppe verbracht. Der Umgang miteinander ist hier sehr freundschaftlich

Die Arbeitszeiten können recht flexibel gestaltet werden, je nachdem wieviel Labortätigkeiten man an dem Tag zu erledigen hat. Hauptsächlich habe ich in dieser Arbeitsgruppe Molekularbiologische Techniken angewendet.

In der Arbeitsgruppe liegt das Hauptaugenmerk auf ALS und Schlaganfällen. Zudem arbeiten sie eng mit der Industrie zusammen für die Entwicklung neuer Medikamente. In diesem Bereich durfte ich ebenfalls teilnehmen. Ich durfte viel mitentscheiden, an welchen Projekten ich einen Einblick bekommen wollte. Ebenso wurden mir viele verschiedenen Techniken und Methoden nahegebracht.

### **Fazit**

Alles in allem empfand ich meinen Aufenthalt in Kanada als sehr lehrreich. Ich kann nur jedem empfehlen einen Auslandsaufenthalt zu machen. Es ist nicht nur ein guter Punkt für den Lebenslauf, es hat ebenso kulturelle Vorteile.