Deutscher Akademischer Austauschdienst
German Academic Exchange Service

Abschlussbericht

über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	Laufens, Marie
E-Mail-Adresse*	marie.laufens@rwth-aachen.de
Stipendienprogramm	RISE Weltweit (Mitacs Globalink Research Internship)
Förderzeitraum	06/2022 – 08/2022
Gastland/-ort	Montréal, Québec, Kanada
Gastinstitution	Concordia University Montréal

*Im Rahmen des Abschlussberichts haben Sie die Möglichkeit, freiwillige weitere Angaben zu machen. Sie können Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse angeben, falls Sie mit einer **Weitergabe dieser Daten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten** und einer **Kontaktaufnahme** durch diesen Personenkreis einverstanden sind. Bitte beachten Sie, dass diese Angaben nicht erforderlich sind und Sie allein entscheiden, ob Sie diese Daten mitteilen möchten. Eine Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird. Richten Sie ggf. Ihren Widerruf über das Portal an den DAAD.

Hinweise:

Der Abschlussbericht ist **spätestens zwei Monate nach Förderende** einzureichen. Er soll Hinweise auf die Situation des Studienfaches im Gastland und die Arbeitssituation an der Hochschule/dem Gastlabor/der Praktikumsstelle enthalten. Insbesondere sollten Sie über die Ergebnisse des Aufenthaltes im Hinblick auf Erfolge und ggf. Hindernisse berichten. Besuche von Fachtagungen und Konferenzen sind ebenfalls von Interesse sowie Anregungen, die der Verbesserung der Arbeit des DAAD dienen.

Kurzstipendiatinnen und -stipendiaten (bis zu einer Förderdauer von 6 Monaten) sollten ergänzend auf folgende praktische Aspekte des Aufenthalts eingehen: Vorbereitung des Aufenthalts, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum/Aufenthaltsgenehmigung, Zahlungsverkehr, Zimmersuche und Miethöhe, Freizeitgestaltung, nützliche Adressen im Gastland. Mit Annahme des Stipendiums (lt. Ziffer 10 der „Allgemeinen Bedingungen für Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD im Ausland“) haben Sie sich bereit erklärt, dass dieser Bericht ohne Nennung Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD zur Information weitergegeben werden kann. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse jedoch gerne mitteilen möchten, um eine eventuelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten bitte oben ein. Aus Gründen des Datenschutzes bitten wir Sie, in Ihrem Abschlussbericht keine personenbezogenen Daten Dritter zu nennen. Dazu gehören alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen, z.B. Namen, Kontaktdaten, Position im Institut, etc.

Weitere Einzelheiten zur Berichtspflicht sind ggf. in den "Besonderen Bedingungen" enthalten.

Bitte laden Sie den Bericht im PDF-Format über das DAAD-Portal unter dem Menüpunkt **„Berichte – Abschlussbericht“** hoch.

Verlauf des Vorhabens *(Textfeld erweitert sich nach Eingabe automatisch; Formatierungen sind jedoch nicht möglich. Für eine bessere Strukturierung können Sie dieses Formular als Deckblatt nutzen und den Bericht als Anlage beifügen.)*

Vorbereitung des Aufenthalts

Bereits bevor ich wusste, ob ich den Platz für das Stipendium bekommen würde, habe ich einen Reisepass beantragt, da der Gesamtprozess zur der Zeit sehr lange dauerte. Im September 2022 habe ich einen Termin erst im November bekommen und musste dann nochmal zwei Monate warten, bis ich den Reisepass abholen konnte.
Die Flüge habe ich im Februar 2022 gebucht, nachdem ich von Mitacs den „Award Letter“, also die Bestätigung des Auslandaufenthalts, bekommen hatte. Die günstigsten Preise habe ich bei ABC Travel gefunden, allerdings wurde mein Flug nochmal umgebucht und der Kontakt zum Kundenservice war nicht so gut, aber ich würde es aufgrund des Preises trotzdem für Flüge nach Nordamerika empfehlen. Insgesamt habe ich knapp 900€ für Hin- und Rückflug von Düsseldorf nach Montréal mit je einem

Zwischenstopp bezahlt (Flex-Ticket mit kostenloser Umbuchung und Reiserücktrittsversicherung im Krankheitsfall).
Mit der Wohnungssuche habe ich ebenfalls sehr früh begonnen (siehe unten).
Mitte April wurde ich von meiner Mitacs Mentorin kontaktiert (Jedem Mitacs Globalink Research Intern wird ein Mentor zugewiesen, der einen vor und nach der Ankunft im Gastland unterstützen soll und Events mit der Mentorgruppe und anderen Mitacs Studenten organisiert). Sie hat mir hilfreiche Tipps gegeben und es gab auch zwei Zoom Meetings mit der Mentorgruppe, in denen man sich schonmal kennenlernen konnte.
Kurz vor meiner Reise habe ich die Literatur gelesen, die mir von meinem Betreuer zugeschickt wurde und online Sicherheitstrainings der Universität und für das Labor absolviert.

Kontaktaufnahme zur Gastinstitution

Nachdem Mitacs mir den Praktikumsplatz bestätigt hatte (Dezember 2021), habe ich eine E-Mail an meinen betreuenden Professor (im Folgenden Prof. B.) geschrieben. Dieser hat mir im Januar 2022 geantwortet und mich gebeten, ihn im Februar noch einmal zu kontaktieren, damit wir den genauen Zeitraum des Praktikums absprechen können. Er war sich aufgrund der Covid-19-Pandemie noch nicht ganz sicher, wie die Situation im Sommer aussehen wird. Also habe ich im Febraur noch einmal geschrieben und er hat mir den Praktikumszeitraum bestätigt. Einen Monat später hat er mir noch ein Besucherformular geschickt, das ich ausfüllen sollte; hierzu wurde ich dann auch nochmal von der zuständigen Person kontaktiert. Diese hat mir auch Informationen für den online-Zugang an der Universität und andere hilfreiche Informationen geschickt. Etwa einen Monat vor meiner Anreise habe ich Prof. B. erneut kontaktiert, um zu fragen, ob ich mich irgendwie vorbereiten soll oder ob wir uns vorher über Zoom treffen wollen, aber leider keine Antwort bekommen. Also habe ich eine Woche später erneut geschrieben und er hat mir gesagt, dass wir uns an meinem ersten Praktikumstag treffen werden und hat mir einen seiner PostDoc Mitarbeiter (im Folgenden J.) vorgestellt, der mich in meinem Praktikum betreuen würde. Diesen habe ich dann kontaktiert und er hat sich mir in einer langen Mail vorgestellt und war sehr freundlich, offen und begeistert, hat mir Literatur geschickt und mir seine Hilfe bei Fragen angeboten. Von da an habe ich mich sehr gut aufgehoben gefühlt, auch wenn ich mir gewünscht hätte, dass ich J. etwas früher als zwei Wochen vor dem Flug hätte kontaktieren können, da er mir z.B. auch bei der Wohnungssuche hätte helfen können. Allerdings ist Prof. B. sehr beschäftigt und es stand auch lange nicht fest, wer mich im Labor betreuen würde (ich war auch die erste Mitacs-Studentin, die er betreut hat). Trotzdem würde ich insgesamt sagen, dass ich in dieser ersten Kontaktphase sehr viel von mir aus nachhaken musste, um an Informationen zu kommen.

Visum/Aufenthaltsgenehmigung

Für die Einreise nach Kanada brauchte ich kein Visum; als Deutsche musste ich lediglich ein eTA („electronic travel authorization“) beantragen, was online nur 5 min dauert und dann eigentlich auch direkt aktiv ist. Allerdings fällt das Mitacs Globalink Forschungspraktikum offiziell unter die Kategorie „Arbeit“, weshalb man aus steuerrechtlichen Gründen auch nach der Ankunft in Kanada eine SIN (social insurance number) beantragen soll. Man wird also am Flughafen bei Immigrations nach einer Arbeitsgenehmigung („work permit“) gefragt. Kanada hat seit 2017 das sogenannte Global Skills Strategy Program und hat eine Arbeitsgenehmigungsausnahme für Kurzzeitforscher implementiert (Short-term (120-day) work permit exemption for researchers: https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/corporate/publications-manuals/operational-bulletins-manuals/temporary-residents/foreign-workers/researcher-exemption.html). Da das 3-monatige Forschungspraktikum unter diese Kategorie fällt,

kann man dies erläutern und bekommt dann in der Regel einen sogenannten „visitor record“ ausgestellt, eine Art Aufenthaltsgenehmigung. Bei mir hat dies problemlos geklappt.

Zahlungsverkehr

Ich habe mich vor der Reise umfassend bei meiner deutschen Bank (comdirect) informiert, inwiefern zusätzliche Gebühren beim Bezahlen oder Geld abheben im Nicht-EU-Ausland anfallen können. Es hat sich herausgestellt, dass ich mit meiner Debitkarte ein paar Mal im Monat kostenlos Geld abheben kann (exklusive der Gebühr des Geldautomats), aber beim Bezahlen eine Gebühr von etwa 2% anfällt. Ich hatte aber zusätzlich noch eine Kreditkarte, mit der ich in Kanada gebührenfrei bezahlen konnte (allerdings nicht geführenfrei Geld abheben). Ich habe also fast alles mit dieser Kreditkarte problemlos bezahlt. Bargeld habe ich fast nicht gebraucht. In Kanada kann man überall mit Karte bezahlen. Ich hatte trotzdem 300 CAD in Bar mitgenommen, weil man mir dies empfohlen hatte. Das Bargeld habe ich dazu verwendet, meine Vermieterin zu bezahlen, da sie mir ab und zu Einkäufe mitgebracht hat.
Im Fall des Mitacs Globalink Programms ist anzumerken, dass Mitacs von einem verlangt, ein kanadisches Bankkonto zu eröffnen, da ein Teil der Förderung von Mitacs kommt und sie diesen nicht auf ein ausländisches Konto überweisen können. Meine Mitacs Mentorin hat mir geholfen, bei TD Canada ein Bankkonto zu eröffnen, das ich allerdings kaum genutzt habe, da meine deutsche Kreditkarte so gut funktionierte. Für manche Dinge, wie meine prepaid Simkarte, konnte ich allerdings nur mit einer kanadischen Bankkarte bezahlen. Die Kontoschließung erfolgte ebenfalls problemlos. Den Restbetrag habe ich auf mein deutsches Konto überweisen lassen und das Konto dann innerhalb von 5 min bei der Bank schließen lassen. Ich kann also empfehlen, ein Konto in Kanada zu eröffnen, vor allem wenn man keine gebührenfreie Kreditkarte hat (TD Canada hatte außerdem ein Angebot, wo die ersten 12 Monate der Kontoführung gebührenfrei waren).
Zuletzt ist es noch wichtig zu wissen, dass die meisten Preise (außer im Supermarkt) exklusive Mehrwertsteuer (5%) angegeben werden. Zudem gibt es in Québec zusätzlich zur Mehrwertsteuer noch die „Québec sales tax“ (10%), somit sollte man auf alle Preise 15% Steuer draufrechnen. Außerdem ist es üblich, dazu noch mindestens 15% Trinkgeld zu geben (im Restaurant, Taxi, beim Friseur etc.), was auch zu empfehlen ist, da in diesen Berufen der Mindestlohn tatsächlich geringer ausfällt und man das Personal sogar sehr verärgern kann, wenn man kein Trinkgeld gibt.

Zimmersuche und Miethöhe

Im Februar 2022 habe ich angefangen nach Wohnungen zu suchen. Dabei habe ich mich an Webseiten orientiert, die von Mitacs und von meiner Mitacs Mentorin vorgeschlagen wurden, bin aber nicht wirklich fündig geworden. Mir war es wichtig, ein Einzel Appartement in Campusnähe zu haben, da ich nicht mit fremden Personen zusammenleben wollte und auch über die Situation des öffentlichen Verkehrs bzw. Fortbewegungsmöglichkeiten nicht viel Bescheid wusste. Leider gab es in diesem Bereich sehr wenig Auswahl und ich habe letztendlich im März ein Kellerappartement in einem Einfamilienhaus auf Airbnb gebucht, das 10 min Fußweg vom Loyola Campus der Concordia Universität entfernt war. Da dieser Campus sich nicht in der Innenstadt befindet, war die Auswahl nochmal geringer. Die Lage hat mir aber sehr gut gefallen, da ich große Städte nicht besonders mag. Allerdings war die Wohnung leider insgesamt das schlechteste an meinem Aufenthalt. Die Buchung über Airbnb hat zwar problemlos geklappt, aber die Wohnung war (für meine Verhältnisse) sehr teuer; 950€ im Monat, was fast meine gesamte monatliche Stipendienrate aufgebraucht hat. Die Wohnung war zwar relativ groß, aber nicht besonders schön; niedrige Decken, wenig Licht, schlecht ausgestattet und es gab einige Kommunikationsprobleme mit der Vermieterin. Airbnb würde ich im Prinzip weiterempfehlen, da es wirklich die einfachste Möglichkeit ist, allerdings sind die Preise verhältnismäßig hoch und ich habe mich nur dafür entschieden, weil ich keine

„Insidertipps“ oder Hilfe von Personen vor Ort hatte bzw. auf den anderen Webseiten nicht fündig geworden bin. Unabhängig davon, wo man die Wohnung bucht, muss man sich natürlich auf Überraschungen einstellen, da die Situation vom anderen Ende der Welt oft nicht so gut einschätzbar ist. Im Nachhinein hätte ich auf jeden Fall meinen Betreuer um Hilfe mit der Wohnungssuche bitten sollen, da so tatsächlich die meisten anderen internationalen Studenten, die ich dort kennengelert habe, ihre Wohnung gefunden haben.

Betreuung während des Praktikums

Prof. B. war wie gesagt viel beschäftigt und hat mich während des Praktikums nicht direkt betreut. Wir haben uns lediglich alle paar Wochen getroffen, um den Fortschritt im Labor zu besprechen. Ich fand diese Vorgehensweise aber völlig in Ordnung, da ich die ganze Zeit über umso besser von einem der PostDoc Mitarbeiter, J., unglaublich gut betreut wurde. Er hat mir das Labor gezeigt und die ersten zwei Wochen hauptsächlich damit verbracht, mir alle Methoden zu zeigen, mich in das Thema einzuführen und mir aber auch die Freiheit gegeben, meine eigenen Ideen zu entwickeln und einzubringen. Ich wurde noch nie so gut betreut wie in diesem Praktikum. Von Anfang an hat es sehr viel Spaß gemacht und ich habe mich nie gestresst, unter Druck gesetzt oder vernachlässigt gefühlt, da ich immer eine Ansprechperson hatte.

Arbeitssituation im Gastlabor

Die Arbeitsatmosphäre im Labor hat mir sehr gut gefallen. Alle waren sehr offen und freundlich und es war immer alles sehr entspannt (anders als ich es teilweise aus Deutschland kenne). Das Labor war sehr gut ausgestattet und auch wenn einige Regeln und Vorschriften etwas anders waren, konnte ich mich recht schnell anpassen. Ich konnte mir meine Arbeitszeiten aussuchen und habe mich für eine regelmäßige tägliche Arbeitszeit von 9-17 Uhr entschieden, wobei ich ab und zu vor 17 Uhr gegangen bin und relativ oft etwas länger geblieben bin, aber tatsächlich immer, weil es so viel Spaß gemacht hat und nicht, weil ich gestresst war und noch etwas fertig bekommen musste. Ich weiß nicht genau, woran es lag – das Thema, die Betreuung, die Arbeitssituation – aber ich hatte bei der Arbeit noch nie so viel Spaß und so wenig Stress wie bei diesem Praktikum. Außerdem waren noch zwei weitere Praktikanten mit mir im Labor und es war schön, auch mit gleichaltrigen zusammenarbeiten zu können.

Ergebnisse der Forschung

In meinem Projekt ging es um die Expression menschlicher Proteine in Hefe-Exosomen. Exosomen sind kleine Transportvesikel, die Proteine oder andere Biomoleküle enthalten und zwischen Zellen hin- und hergeschickt werden. Sie dienen zur Zellkommunikation und sollen in Zukunft für neuartige, spezifische Krebs- und Autoimmunkrankheitstherapien eingesetzt werden. In der aktuellen Phase des Projekts wird synthetische Hefe-DNA hergestellt, die uns später ermöglicht, menschliche DNA einzufügen, sodass in oder auf den Hefe-Exosomen menschliche Proteine exprimiert werden können. Ich habe in den ersten Wochen mit einem Hefe-DNA-Baukasten neue Hefe-DNA-Konstrukte hergestellt und konnte mir währenddessen mithilfe von Recherchearbeit mein eigenes Projekt überlegen, an dem ich danach arbeiten wollte. In den folgenden Wochen habe ich dann ein System entwickelt, mit dem man potentiell jedes beliebige menschliche Protein auf der Oberfläche von Hefe-Exosomen exprimieren kann, sodass diese Exosomen dann spezifisch an bestimmte menschliche Zellen andocken können, was ein sehr wichtiger Teil des Projekts ist. Ich habe es in den 12 Wochen geschafft, die DNA-Konstrukte, die ich entworfen habe, herzustellen; getestet werden diese dann von den Personen, die mein Projekt übernehmen. Es gab aber schon Hinweise, dass die Konstrukte vielversprechend sind. Sollte das Labor in zukunft eine

Veröffentlichung zu dem Thema schreiben, hat J. mir versichert, dass ich ein Teil davon sein werde; es wird sich aber erst in einigen Monaten herausstellen, wie gut die Konstrukte wirklich funktionieren.

Sprache

Montréal ist bilingual, Englisch und Französisch. Obwohl im „ländlichen“ Québec hauptsächlich Französisch gesprochen wird, spricht in Montréal (und in anderen Städten) eigentlich fast jeder beide Sprachen. Obwohl ich fließend Französisch spreche (2. Muttersprache), habe ich es kaum gebraucht, da im Labor nur Englisch gesprochen wurde und ich meist mit internationalen Personen unterwegs war. Es wurde in der Gruppe und von der Gruppe nach außen (z.B. im Restaurant) immer auf Englisch kommuniziert. Die meisten anderen internationalen Studenten, die ich kennengelernt habe, sprachen gar kein Französisch und sind damit sehr gut klargekommen. Außerdem ist der französische Accent „Français Québécois“ selbst für französisch Muttersprachler teilweise schwer zu verstehen.

Fortbewegung in der Stadt Montréal

Ich habe versucht, mich vor meiner Reise über die Fortbewegungsmöglichkeiten in Montréal zu informieren, aber ich glaube, man findet immer erst vor Ort heraus, was einem am besten gefällt. Der öffentliche Verkehr in Montréal ist gut ausgebaut und gut organisiert (so oft habe ich diesen aber nicht genutzt). Es gibt die Metro, die fast alle Teile der Stadt abdeckt und zahlreiche Busverbindungen, die die restliche Stadt abdecken. Eine Monatskarte für den öffentlichen Verkehr kostet etwa 90 CAD, was sich durchaus lohnt, wenn man diesen hauptsächlich nutzt. Ich habe mir lediglich eine 10er Karte geholt, die auch für die ganzen 3 Monate gereicht hat. Dies hatte mehrere Gründe: Die Uni war für mich nur 10 min zu Fuß entfernt, also brauchte ich unter der Woche keinen Bus oder die Metro. Zudem lief gerade in dem Zeitraum meines Praktikums in Montréal ein Projekt, durch das die 6 zentralen Metrostationen am Wochenende kostenlos waren. Da ich hauptsächlich am Wochenende unterwegs war, musste ich somit oft für die Metro nicht zahlen. Der wichtigere Grund war, dass mein Haupt-Fortbewegungsmittel das Fahrrad war. In Montréal gibt es „bixi“, das sind über 600 Fahrradstationen, an denen man sich mit einem Monatsabo von 18 CAD an jeder Station ein Fahrrad ausleihen und es an einer beliebigen anderen Station wieder abstellen kann. Nun muss ich dazu sagen, dass ich relativ weit weg von der Innenstadt (7km) gewohnt habe und dort meistens alle Treffen stattgefunden haben. Ich bin also relativ oft über 10km zu meinem Ziel gefahren und Montréal ist dazu noch recht hügelig. Wenn man also nicht gerne Fahhrad fährt, ist dies nicht unbedingt eine geeignete Option. Es kommt aber immer auf die eigene Situation an, welches Fortbewegungsmittel man wählt. Wenn man in Downtown wohnt, kann sich bixi für kurze Strecken auch lohnen, denn in der Stadt gibt es viele Fahrradwege. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, die Stadt zu erkunden.

Freizeitgestaltung

Montréal ist sehr bekannt für seine Festivals und in Downtown ist eigentlich immer was los. Da das aber nicht so meins ist, kann ich dazu nicht viel sagen. Unter der Woche hatte ich auch nicht viel Zeit, nach der Arbeit noch rauszugehen oder Leute zu treffen, da ich oft relativ spät nach Hause gekommen bin und auch ziemlich weit von Downtown (wo die meisten anderen gewohnt haben) war. Außerdem koche ich gerne und habe dies dann meist abends gemacht und manchmal noch ein bisschen Sport bzw. entspannt, da ich auch gerne alleine bin. Am Wochenende hingegen war ich meist unterwegs. Ich hatte mir vorgenommen, wenn ich vom Labor nach Hause komme und am Wochenende nichts für das Projekt zu machen oder weiterzuarbeiten und das hat auch sehr gut geklappt und somit hatte ich eine sehr gute Work-Life-Balance während des Praktikums.

Durch Mitacs hatte ich von Anfang an schon eine Mentorgruppe mit anderen Stipendiaten aus aller Welt, die ich bereits nach einigen Tagen in Montréal kennengelernt habe. Ich habe mich auch danach hauptsächlich mit diesen Leuten getroffen. Wir haben oft Fahrradtouren gemacht, sind den Mont Royal hochgelaufen, haben bestimmte Ecken der Stadt erkundet und einige Museen besucht. Außerdem haben wir in unterschiedlichen Gruppenkonstellationen einige Reisen unternommen, unter anderem nach Toronto und zu den Niagarafällen, nach Ottawa und nach Québec City. Unsere Mitacs Mentorin hat auch viele Events geplant und insgesamt hatte ich sehr viel Spaß.

Fazit

Vor dem Auslandsaufenthalt war ich mir nicht sicher, ob das überhaupt etwas für mich ist, aber insgesamt muss ich sagen, dass ich mich immer wieder dafür entscheiden würde, da es eine unvergessliche Erfahrung war und ich sehr viel gelernt und viele neue Leute kennengelernt habe. Ich bin dem DAAD sowie Mitacs sehr dankbar für die Förderung und für diese einzigartige Möglichkeit.