Deutscher Akademischer Austauschdienst
German Academic Exchange Service

Abschlussbericht

über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	Rufeger, Mira
E-Mail-Adresse*	Mira.rufeger@web.de
Stipendienprogramm	RISE Worldwide
Förderzeitraum	06/2023 – 08/2023
Gastland/-ort	Groß Britanien, London
Gastinstitution	University of Roehampton

*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.)*

Allgemeines:

Etwa im Februar habe ich mit den Vorbereitungeen des Praktikumgs begonnen. Ich hatte etwas Schwierigkeiten herauszufinden, ob ich ein Visum benötigte oder nicht. Darüber konnten mir monatelang alle möglichen Anlaufstellen keine entgültige Auskunft geben. Letztendlich hat mir meine Betreuerin ein Schreiben ausgestellt, das das Praktikum als "part of study" zertifiziert hat, und damit konnte ich visumsfrei einreisen. Letztendlich habe ich diese Bestätigung dann aber doch gar nicht benötigt.

Die Roehampton Uni, an der ich das Praktikum absolviert habe, konnte mir leider kein Zimmer zur Verfügung stellen. Deshalb habe ich während des Praktikums in einer WG in Kingston gewohnt,

die ich über SpareRoom gefunden habe, das britische WG-Gesucht. Die Zimmersuche darüber ging wesentlich schneller, als ich es von deutschen Großstädten gewohnt war. Vor allen ein Gesuch zu erstellen hat dort sehr geholfen. Da ich innerhalb von ein paar Wochen eine Unterkunft finden musste, war meine Miete dann leider selbst für London nicht günstig. Damit ging mein gesamtes (!) Stipendiengeld auf die Miete drauf. Generell wünsche ich mir, dass der DAAD für London eine vom restlichen Land gesonderte Stipendienrate einführt. Da die Lebenshaltungskosten in London höher sind als in anderen Städten, kann das Stipendium gar nicht dafür ausreichen. Ansonsten ist das Leben in London natürlich nicht nur teuer, sondern auch unfassbar aufregend und schön gewesen.

Kingston war als Wohnort zum einen sehr schön, da es mit vielen Bars und Restaurants und einer schönen Riverside viel zu Unternehmen gab, große Parks nicht weit waren, die Wohnstraßen sehr ruhig waren und es auch nachts beim alleine Heimlaufen immer sicher war. Zum Anderen ist es aber ein gutes Stück vom Zentrum entfernt und leider nicht ans Tube-Netz sondern nur an die Bahn angeschlossen. Die Bahn hatte teils wesentlich teurere Ticketpreise als die Tube, und somit war Transport noch etwas teurer und ich habe sehr viel Zeit in Bussen verbracht. Zur Roehampton Uni habe ich insgesamt 45 Minuten mit den Öffis gebraucht. Die Öffis habe ich mit der OysterCard benutzt (man kann aber auch mit Kreditkarte oder dem Handy bezahlen). Über die App TrainPal (da gehen auch andere) habe ich zudem eine RailCard gekauft und die auf die OysterCard laden lassen, denn damit kann man außerhalb der Rushhour-Zeiten 30% der Ticketpreise sparen. Ich selber habe insgesamt pro Monat ca. 200€ für Transport innerhalb der Stadt ausgegeben, das ist natürlich aber individuell unterschiedlich. Bezahlt habe ich sonst überall mit Kreditkarte.

Ich habe in meiner Freizeit viel in London unternommen und habe auch ab und an Wochenendsausflüge in die Umgebung gemacht. Neben dem endlosen Kultur- und Konsumangebot gibt es gigantische Parks (mit Rehen) und für jede*n das Passende. Ich tanze sehr gerne und fand die Kurse bei den Tanzschulen Pineapple und Base ganz toll. Nach der Arbeit war ich teilweise aber auch etwas zu müde nochmal irgendwohin zu fahren – trotzdem ist die Freizeit nicht zu kurz gekommen. Über das Praktikum, meine WG und das Tanzen habe ich auch recht schnell Freund*innen gefunden.

Fachliches:

Ich habe im Praktikum an der Roehampton University in interdisziplinär angelegten Projekten gearbeitet, die in den Bereichen der Psychologie, Nutrion und Life Science (damit auch Biologie) angesiedelt waren. Meine Ansprechpartnerin war sehr engagiert und der Kontakt per Email war schon vor meinem Aufenthalt in England sehr einfach. Sie hat mir alle Unterstützung angeboten, die ich benötigte. Das Praktikum dauerte ca. 2,5 Monate.

Ursprünglich war das Praktikum für ein Forschungsprojekt ausgeschrieben. Meine Betreuerin bot mir jedoch gleich zu Beginn an, noch in einem zweiten Projekt im Bereich der Psychologie und Ernährungswissenschaft mitzuwirken. Das hat sogar noch mehr zu meinen Interessen gepasst. Generell hat meine Betreuerin das Praktikum auch sehr nach meinen Bedürfnissen ausgerichtet und war sehr engagiert, mir viele Einblicke und Chancen zu ermöglichen. Das hat mir eine ganz fantastische Erfahrung ermöglicht.

Mein Praktikum war so strukturiert, dass ich an (fast) allen Schritten eines Forschungsprozesses gearbeitet habe. Das waren dann zum Beispiel Literaturrecherche, Erstellung von online Erhebungsmaterial und online Datenerhebung, Teilnehmendensuche, Datenerhebung in unterschiedlichen Laboren, Datenanalyse und Schreiben. Ich wurde in allen Bereichen sehr gut eingearbeitet und betreut und habe die Aufgaben dann alleine erledigt. Damit habe ich viel gelernt, und hatte während des Praktikums je nach Phase unterschiedliche Workloads. Ich habe durch meine Betreuerin und Kolleg*innen auch Einblicke in andere Forschungsprojekte erhalten, was sehr spannend war. Eigentlich alle, die ich nett gebeten hatte, haben mir begeistert erzählt oder sogar mir neue Forschungsmethoden gezeigt. Außerdem fand während meines Praktikums ein Psychologie-internes Networking-Event statt, bei dem die Mitarbeitenden ihre Forschung vorstellten und an dem ich teilnehmen durfte. Außerhalb meiner Arbeitsaufgaben habe ich auch bei einigen Experimenten der Psychologie und Sportwissenschaft als Teilnehmerin mitgemacht – das war auch sehr spannend, da ich so nochmal andere Labore und Geräte kennenlernen konnte.

Ein großer Teil meiner Arbeit war computerbasiert, und mir wurde ein Platz in einem Büro mit PhD-Studierenden zur Verfügung gestellt. Dort zu arbeiten kann ich zukünftigen Praktikant*innen an der Uni im psychologischen oder biologischen Bereich sehr empfehlen. Ansonsten habe ich selbstständig im Food Lab, Physiology Lab und im Cognitive Lab der Psychologie gearbeitet. Meine tatsächliche Datenerhebung konnte leider erst im letzten Teil des Praktikums beginnen, da die Erlaubnis durch die Ethikkommission unverhältnismäßig lange gedauert hatte. Das fand ich persönlich aber nicht so schlimm, denn so konnte ich mehr unterschiedliche Aufgaben übernehmen und mich auch ins andere Forschungsprojekt einbringen – die Laborarbeit war so nur etwas verkürzt.

Ansonsten ist für zukünftige Praktikant*innen an der Uni vielleicht noch interessant, dass die Sommermonate dort Semesterferien sind. Die Campi waren so sehr ruhig und einige Kolleg*innen häufiger im Homeoffice. Das war am Anfang etwas schwierig für mich, dann habe ich aber trotzdem liebe Menschen zum co-worken und für die Mittagspausen kennengelernt :). Generell war das Praktikum für mich eine sehr positive Erfahrung, ich habe unfassbar viel gelernt. Ich habe auch sehr viel Engagement erfahren und viele Chancen erhalten, mich selbst zu engagieren, und hatte eine sehr schöne Zeit in London.