

Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	[REDACTED]
E-Mail-Adresse*	[REDACTED]
Stipendienprogramm	DAAD RISE Worldwide
Förderzeitraum	09.06.2025-10.08.2025
Gastland/-ort	Melbourne, Australien
Gastinstitution	Victoria University

*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 Aufenthaltes eingehen: Vorbereitung des Aufenthaltes, 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.)

Im folgenden würde ich gerne über meine Zeit an der Victoria Universität in Melbourne während meines Auslandspraktikums über das DAAD Rise Worldwide Programm berichten. Um meine grundsätzliche Meinung zu Beginn einmal vorweg zu nehmen: es war eine unglaublich tolle und spannende Zeit! Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit diese Erfahrung gemacht haben zu können und schätze sehr, dass es solche Programme für Student*innen gibt.

Wie bereits erwähnt habe ich mein Praktikum in Australien absolviert, dabei habe ich mich für einen Zeitraum von zwei Monaten entschieden. Die Zusage für das Praktikum erhielt ich Ende Februar, woraufhin ich mit der Recherche über Themen wie Visum, Flug und Unterkunft begann. Es ist ratsam zunächst mit der zu betreuenden Person der Institution wo man das Praktikum macht zu klären ob es Unterkünfte für Studierende gibt und ob ein bestimmtes Visum für den Arbeitsvertrag benötigt wird. Der

Antrag des Visums war für mich der verwirrendste Teil. Meine Betreuerin konnte mir leider auch nicht weiterhelfen, weshalb ich mich nach dem Bericht einer anderen DAAD Stipendiatin orientiert habe. Am formellsten, aber auch am aufwändigsten, wäre das Subclass 408. Problematisch ist nur, dass die Bearbeitungszeit variieren kann und man im Zweifel das Visum nicht rechtzeitig erhält, das Geld dafür nicht wieder bekommt und ein neues Visum beantragen muss. Um auf Nummer sicher zu gehen habe ich gleich das teurere Working Holiday Visum beantragt, welches zumindest abdeckt das Arbeiten in Australien möglich ist. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass der Zweck dieses Visums eigentlich das Urlaub machen in Australien ist, welches man sich durch arbeiten vor Ort finanziert. Andere haben zum Beispiel das normale E Visitor Visum beantragt, welches schnell genehmigt wird, kostenlos ist, aber streng genommen darf man damit nicht arbeiten. Abschließend ist mein Eindruck, dass der Sinn und Zweck der verschiedenen Visums zwar ziemlich genau formuliert wird, aber selbst wenn man ehrlich schreibt wieso man da ist und es von der Art des Visums etwas abweicht, ist das nicht unbedingt ein Ausschlusskriterium.

Mit dem Buchen des Fluges habe ich mich zuerst etwas gestresst. Viele empfehlen diesen erst zu buchen wenn das Visum durch ist, warnten aber vor erhöhten Preisen wenn man zu lange wartet. Meine Erteilung des Visums kam glücklicherweise recht schnell und ich konnte zeitig einen Flug buchen. Da ich vor habe mir nach dem Praktikum Australien anzuschauen, habe ich zunächst nur einen Hinflug gebucht, obwohl man sagen muss, dass es günstiger ist Hin- und Rückflug gleichzeitig zu buchen. Auch bekommt man bei manchen Airlines wie Qatar Airways einen Studentenrabatt! Ich habe mich für Emirates entschieden und für den 23h Flug ab Hamburg rund 1000 Euro gezahlt. Wenn möglich würde ich empfehlen ein paar Tage von dem Praktikum anzureisen um sich zu aklimatisieren und den Jetlag zu überwinden. In Melbourne gibt es nur einen Flughafen an dem man ankommen kann und von diesem fährt dann ein Shuttlebus in die Innenstadt. Der Bus fährt außerhalb des Flughafengebäudes los und direkt an der Haltestelle gibt es kleine Monitore bei denen man sich, sogar mit Visakarte, ein Ticket kaufen kann. Auch ist Uber hier sehr beliebt für den Transport innerhalb der Stadt, aber da würde ich später nochmal drauf eingehen.

Die Wohnungssuche gestaltete sich ebenfalls als spannend. Die Universitäten bieten Zimmer über Unilodge an, jedoch bieten nicht alle Standorte einen „Flexi Stay“ an. Meiner Recherche nach nur Unilodge Footscray, Lincoln House und Carlton. Letzteres habe ich wegen der zentralen Lage ausgewählt, was leider aber den Preis des Zimmer etwas in die Höhe getrieben hat. Ein Einzelzimmer kostet leider rund 1.200€, was gerade so von der monatlichen Stipendienrate (1.350€) abgedeckt wurde. Die Zimmer in Footscray sind etwas günstiger, je nachdem ob man ein WG Zimmer (6er WG ca. 800€), ein Zweibettzimmer oder ein kleines Apartment haben möchte. Man kann natürlich auch bei Airbnb schauen und vielleicht findet man auch was gutes. Generell ist es aber eher teuer hier zu wohnen. Wenn man ein gutes Gefühl für Menschen hat, kann man auch versuchen privat über Flatmates schauen, dafür erstellt man sich dort ein Profil – ähnlich wie mit WG-Gesucht. Es gibt neben Unilodge auch andere Anbieter Internationaler Studentenwohnheime, es lohnt sich auch diese einmal anzufragen. Ich habe mir zuerst das „Rooms International“ in Carlton angeschaut und kann das nicht empfehlen. Es war teuer, schlecht ausgestattet und nicht gerade sauber. Außerdem muss man bedenken, dass hier zwischen Juni und Oktober Winter ist. Ich würde immer nachfragen wie die Heizsituation geregelt ist. In den Unilodge Einrichtungen gibt es richtige Klima/Heizanlagen. Außerdem, eine private Untermiete sollte am Besten nur mit einem richtigen Untermietvertrag und eine Genehmigung des Vermieters in Anspruch genommen werden!

Einfacher erschloss sich die Suche nach einem guten Mobilfunkvertrag. So bekommt man bei Anbietern wie Felix Mobile unlimited Verträge mit kostenloser Telefonie nach Deutschland für Rund 30€ im Monat – für das Beantragen muss jedoch eine australische Adresse angegeben werden. Es empfiehlt sich auch eine geeignete Visa Karte zu organisieren. Andere ausländische Studenten nutzen Karten wie Wise oder Revolut um Aufschläge zu umgehen und gute Wechselkurse zu erhalten. Man kann hier so ziemlich überall mit Karte bezahlen, in Restaurants werden aber oft Aufschläge verlangt wenn man nicht in Bar zahlt.

Kommen wir nun zu dem schönen Part, der Stadt ansich. Ich habe mich ein wenig in Melbourne verliebt, in der Zeit inder ich dort war. Es ist eine super lebendige Stadt, multikulti – was sich in einem großen Angebot verschiedener Länderküchen und Aktivitäten wieder spiegelt. Wie in so ziemlich jeder Stadt, ist es im Zentrum ein wenig teuer (CBD), aber ein Besuch von „Chinatown“ ist trotzdem empfehlenswert. In dem Stadtteil Footscray sind viele vietnamesische Restaurants angesiedelt, was mir meinen Weg zur Uni sehr versüßt hat! So gute Banh Mi's habe ich bisher nicht gegessen. Carlton ist bekannt für eine gute italienische Küche und Fitzroy sticht heraus mit einer super gemütlichen Cafe- und Restaurantkultur fürs Schlendern am Wochenende. Nicht zu vergessen, die Auswahl an coolen Läden und Vintage-Stores in Fitzroy ist erstaunlich. Samstags und Sonntags findet dort immer der „Fitzroy (Vintage) Market“ statt, den kann ich sehr empfehlen! Generell bietet Melbourne auch im Winter eine erstaunliche Vielfalt an verschiedenen Aktivitäten – es wird definitiv nicht langweilig. So ist auch die „Great Ocean Road“ nicht weit, wo man zu dieser Jahreszeit sogar Wale sehen kann, das sollte man sich anschauen. Für ähnliche Aktivitäten beliebt ist zudem Phillip Islands, was auch etwa 1,5-2h von Melbourne entfernt liegt. Dort wurde mir auch empfohlen an besonders kalten Wintertagen die „Hot Springs“ zu besuchen, was ich in meiner Zeit dort leider nicht geschafft habe. Andere Kolleg:innen von mir nutzen die winterlichen Temperaturen um 3 Stunden von Melbourne, auf dem „Mount Baw Baw“, Ski zu fahren! Für solche Aktivitäten weit außerhalb ist das Mieten eines Leihwagens unumgänglich – also unbedingt beim Amt in Deutschland einen ausländischen Führerschein zeitig beantragen. Leihwägen sind hier nicht sehr teuer und Treibstoff ist im Vergleich zu Deutschland deutlich günstiger. Mir wurde das Buchen über Check24 empfohlen, um geeignete Versicherungen direkt mitzubuchen. Der öffentliche Nahverkehr setzt sich zusammen aus Bussen, Trams und Zügen. Ich habe jeden Morgen aus der Innenstadt bis zu Arbeit ca. 35 Minuten gebraucht. Innerhalb des CBD's kann man kostenlos mit der Tram fahren. Für alle weiteren Stadtteile benötigt man eine Myki Karte, welche man entweder in einem Abo nutzen kann (ca. 100€ im Monat) mit unbegrenzten Fahrten oder man kauft sich Einfahrten. Für meine Tour zwischen Carlton und Footscray hat sich auf jeden Fall das Abo gelohnt. Wichtig zu wissen ist, dass man innerhalb der unterschiedlichen Transportmittel die Karte unterschiedlich „On and Off Touched“ – dabei muss die Karte in Zügen und Bussen beim Ein- und Aussteigen gelesen werden, in der Tram nur beim Einsteigen.

Abschließend möchte ich meine Erfahrungen während des Praktikums reflektieren. Von Beginn an habe ich mich am Institut sehr gut aufgenommen und betreut gefühlt. Alle Mitarbeiter:innen waren ausgesprochen freundlich, offen und hilfsbereit, sodass ich mich schnell wohlfühlt habe. Den größten Einblick erhielt ich in die Studie meiner Betreuerin – auf genau diese hatte ich mich im Vorfeld auch gezielt beworben. Da es sich um eine Probandenstudie handelte und eine aktive Einbindung meinerseits in das Studienprotokoll aufgrund des kurzen Zeitraums nicht sinnvoll gewesen wäre, beschränkte sich meine Mitarbeit überwiegend auf unterstützende Tätigkeiten. So konnte ich zwar nicht direkt mit den Teilnehmenden arbeiten, hatte aber die Möglichkeit, die Abläufe intensiv zu beobachten und Fragen zu stellen. Neben dieser Hauptstudie ermöglichte mir meine Betreuerin auch Einblicke in verschiedene andere Projekte. Sie legte großen Wert darauf, mich mit möglichst vielen Arbeitsbereichen vertraut zu machen, sodass ich meine Zeit vor Ort sinnvoll und vielseitig gestalten konnte. Das „Institute for Health and Sport“ würde ich persönlich uneingeschränkt weiterempfehlen. Es genießt insbesondere im Bereich der Sportwissenschaften ein sehr hohes internationales Ansehen – was sich auch in der internationalen Zusammensetzung des Teams und der Bandbreite an Forschungsthemen widerspiegelt. Ich empfand es als äußerst bereichernd, mit Menschen aus der ganzen Welt zusammenzutreffen und Einblicke in deren unterschiedliche Perspektiven und Forschungsschwerpunkte zu erhalten. Auch die Ausstattung des Instituts hat mich beeindruckt: Zu den technischen Ressourcen zählen unter anderem hochmoderne biomechanische Messsysteme, Labore zur Bewegungsanalyse, ein sogenanntes „Altitude House“ zur Simulation von Höhentraining, voll ausgestattete Biochemie- und Zellkulturlabore, ein DEXA-Scanner zur präzisen Körperzusammensetzungsanalyse sowie exzellente Trainings- und Rehaeinrichtungen. Meine Arbeitszeiten konnte ich flexibel an die jeweiligen Aufgaben anpassen. Auch das Arbeiten von zu Hause aus war möglich und mir wurde sogar die Gelegenheit gegeben, einzelne Tage zur Stadterkundung

freizunehmen – was ich als sehr entgegenkommend und wertschätzend empfand. Für das leibliche Wohl war auf dem Campus ebenfalls gesorgt: Ein Bistro und zwei Restaurants boten eine abwechslungsreiche, überwiegend asiatisch inspirierte Küche an – sehr lecker! Mein persönlicher Favorit war das „Reading Room Café“, in dem ein kleiner (guter) Kaffee nur rund zwei Euro kostete. Für mich persönlich war dieses Praktikum besonders wertvoll, da ich neben spannenden Einblicken in die Ernährungswissenschaft vor allem auch das sportwissenschaftliche Feld intensiv kennenlernen durfte. Gerade Letzteres hatte ich in meinem Studium der Medizinischen Ernährungswissenschaften bislang eher am Rande berücksichtigt. Nun habe ich ein viel klareres Verständnis dafür entwickelt, wie bedeutsam Bewegung im Rahmen von Prävention und Therapie ist – eine Erkenntnis, für die ich sehr dankbar bin.