



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	■■■■
E-Mail-Adresse*	
Stipendienprogramm	DAAD Rise
Förderzeitraum	03.06. - 30.06.24
Gastland/-ort	Costa Rica
Gastinstitution	Univeristy of Costa Rica

*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 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.)*

Bericht über meinen Aufenthalt an der Univeristät von Costa Rica (UCR) in San José, Costa Rica

October 9, 2024

1 Allgemeines

1.1 Vorbereitung des Aufenthalts

Für Costa Rica sind keine speziellen Impfungen erforderlich, jedoch werden Impfungen gegen Hepatitis A und B sowie ggf. Tollwut empfohlen. Da diese oft über mehrere Wochen oder Monate verteilt erfolgen müssen, sollte man frühzeitig damit beginnen.

BAföG-Empfänger sollten das Praktikum rechtzeitig anmelden und alle relevanten Unterlagen, wie den Praktikumsvertrag und die Zahlungseingänge des DAAD, beim zuständigen BAföG-Amt einreichen.

1.2 Kontaktaufnahme zur Gastinstitution

Die Kontaktaufnahme erfolgte per E-Mail. Aufgrund der Zeitverschiebung ist es ratsam, längere Antwortzeiten einzuplanen, da oft nur eine E-Mail pro Tag beantwortet wird.

Das International Office der Universität in Costa Rica wurde etwa drei Monate vor meiner Ankunft über meinen Aufenthalt informiert. Zwei Wochen vor meiner Anreise erhielt ich eine Reihe von Dokumenten und einen Praktikumsvertrag, der anschließend von der Rechtsabteilung meiner Universität überarbeitet wurde. Aufgrund einiger Unklarheiten kam es zu langwierigen E-Mail-Korrespondenzen.

Ein weiteres Problem ergab sich, da der Vertrag in Costa Rica nur in ausgedruckter und unterschriebener Form rechtsgültig war. Da der Vertrag erst eine Woche nach meiner Ankunft abgeschlossen wurde, musste ich ihn vor Ort unterschreiben, nach Deutschland senden und dann zurückgesendet bekommen. Somit hatte ich erst einige Wochen nach Praktikumsbeginn eine digitale Kopie. Die gedruckte Version blieb während meines gesamten Aufenthalts auf dem Postweg. Am Tag meiner Abreise aus San José erhielt ich eine Nachricht, dass ich meinen Vertrag abholen könne, was leider nicht mehr möglich war.

Der Kontakt zu meinen Betreuern war vor und während des Praktikums sehr angenehm, und ich wurde herzlich aufgenommen. Die meisten sprachen auch Englisch, dennoch empfehle ich, grundlegende Spanischkenntnisse zu erwerben, um an Gesprächen teilnehmen zu können.

Mit der Zeit gewöhnt man sich an die Sprachbarriere und findet Wege, auch mit wenigen Worten zu kommunizieren.

1.3 Visum und Aufenthaltsgenehmigung

Für deutsche Staatsbürger ist kein Visum erforderlich, wenn der Aufenthalt unter 180 Tagen liegt. Die Einreise verlief problemlos. Ich wurde lediglich nach meiner Adresse im Gastland gefragt und nach meinem Ausreisedatum.

1.4 Zahlungsverkehr

Ich habe eine gewisse Menge an US-Dollar mitgeführt, um eine zusätzliche Zahlungsmöglichkeit neben meiner Kreditkarte zu haben. Die meisten Zahlungen habe ich jedoch mit der Kreditkarte erledigt. An der Universität gibt es auch einen Automaten, an dem man gegen eine geringe Gebühr Geld abheben kann. Da sich die Gebühren der Banken stark unterscheiden, ist es sinnvoll, verschiedene Automaten auszuprobieren. Landeswährung sind costaricanische Colones, wobei man ganz grob von 1000 Colones = 2 Euro ausgehen kann. Wenn man in Costa Rica essen geht, ist die Servicegebühr normalerweise im Preis enthalten, sodass es nicht erforderlich ist, zusätzliches Trinkgeld zu geben.

1.5 Zimmersuche und Miethöhe

Die Suche nach einer Unterkunft war einfach. Über Airbnb habe ich schnell ein Zimmer in der Nähe der Universität gefunden. Wichtig ist, im Voraus zu prüfen, wo genau man sich auf dem Campus aufhalten wird, da die Fußwege sonst länger ausfallen können als erwartet.

Die Mietpreise beginnen bei etwa 350 Euro pro Monat, nach oben hin gibt es keine Grenzen. In San Pedro (Stadtteil von San José) gibt es viele Wohngemeinschaften, die sowohl Einheimische (Ticos) als auch internationale Studierende beherbergen. Es ist ratsam, keine Unterkunft in der Nähe der Bahngleise zu wählen, da die Züge sehr laut sind.

1.6 Ärztliche Versorgung

In San Pedro gibt es ein medizinisches Zentrum, das auch per WhatsApp erreichbar ist, was besonders praktisch ist, wenn man nicht fließend Spanisch spricht. Die Öffnungszeiten sind von 8 bis 20 Uhr. Man zahlt vor Ort und kann die Rechnung bei der Krankenkasse einreichen. Auch verschriebene Medikamente werden von der Krankenversicherung übernommen.

Es ist wichtig zu beachten, dass medizinische Kosten hoch ausfallen können. Alle ambulanten Behandlungen müssen vor Ort bezahlt werden, weshalb es ratsam ist, genug finanzielle Rücklagen zu haben. In abgelegenen Regionen kann die medizinische Versorgung schwieriger sein. Taxis, die in solchen Situationen benötigt werden, werden von der Krankenversicherung nicht übernommen.

1.7 Freizeitgestaltung

Während der Regenzeit sollte man immer einen Regenschirm dabei haben. Es gibt viele Orte, die sich gut für Wochenendausflüge eignen. Zu den beliebtesten Zielen zählen Puerto Viejo an der Karibikküste und Manuel Antonio am Pazifik. Beide Orte sind gut mit Fernbussen erreichbar. Die Busfahrpläne können über die App Moovit eingesehen werden. Für den Weg zum Terminal Mepe in San José empfiehlt es sich, ein Uber zu nehmen, da das Viertel um das Terminal nicht besonders sicher wirkt.

In San José gibt es mehrere Museen, von denen einige ermäßigte Eintrittspreise für Studierende anbieten. In der Nähe der Universität gibt es zudem viele Bars und Karaoke ist in Costa Rica sehr beliebt.

1.8 Land und Klima

Von Dezember bis Mai herrscht in Costa Rica Sommer, das heißt, es regnet kaum. Von Juni bis November ist Regenzeit (Winter), wobei besonders der September und Oktober als die regenreichsten Monate gelten. Regenzeit bedeutet jedoch nicht, dass es den ganzen Tag regnet. Meist regnet es am Nachmittag für einige Stunden, während der Vormittag oft sonnig ist. Die Temperaturen fallen selten unter 20 Grad, und an sonnigen Tagen wird es schnell sehr heiß.

1.9 Stipendium und BAföG

Etwa zur Mitte meines Praktikums wurde mein Anspruch auf BAföG aufgrund der DAAD-Zahlungen vom Höchstsatz auf 0 Euro herabgesetzt. Dies geschah, weil die Zahlungen noch während des laufenden Bewilligungszeitraums auf meinem Konto eingegangen waren. Infolgedessen musste ich die bereits erhaltenen BAföG-Beträge für die vorangegangenen Monate umgehend zurückzahlen. Dieses Problem scheint bekannt zu sein und solange man ein ganzes Jahr als Bewilligungszeitraum für das BAföG hat, sollten solche Rückzahlungen vermieden werden können. Sollte es doch zu diesem Fall kommen, kann man sich an den DAAD wenden, um weitere Details und Unterstützung zu erhalten.

1.10 Nützliche Adressen im Gastland

- Centro Médico San Pedro:
WWJX+VQ2 de, AM PM San Pedro, a la par de Ticoburguesas Contiguo a la entrada de la, C. de la Amargura, San José, San Pedro, Saprissa, Costa Rica;
WhatsApp: +506 8746 4545
- Centro Médico Aruma, Puerto Viejo:
Pan dulce, puerto viejo de talamanca, Limón, Talamanca, 70403, Costa Rica;
+506 8655 5082; +506 8448 0274
- Taxifahrer in Drake Bay/ Corcovado:
Leivin Jimenez;
WhatsApp: +506 6199 6516

2 Praktikum

Im Rahmen meines Biochemiestudiums habe ich das Praktikum mit meiner Bachelorarbeit verknüpft. Mein Praktikum drehte sich um ein Projekt, das Teil einer Masterarbeit war. Während des Praktikums hatte ich die Möglichkeit, eigenständig zu arbeiten und meine Tage selbst zu planen, was mir sehr dabei geholfen hat, selbstständiges Arbeiten zu erlernen. Das Hauptziel meines Projekts bestand darin, ein Extraktionsprotokoll aus dem Jahr 1981 zu optimieren und zu modernisieren, um den Gehalt eines bestimmten Enzyms (LOX) in Sojabohnen schnell und einfach nachzuweisen.

Hierbei habe ich regelmäßig Rücksprache mit meinen Betreuern gehalten und konnte eigene Ideen einbringen und umsetzen. Besonders gut hat mir gefallen, dass die Forschung dort darauf abzielt, praktische Optimierungen für die Landwirtschaft und Ernährungssicherheit zu entwickeln. Dadurch hatte meine Arbeit eine sehr sinnvolle und gesellschaftlich relevante Ausrichtung. Zum Abschluss meines Praktikums habe ich eine Präsentation vor der gesamten Arbeitsgruppe gehalten und viel positives Feedback erhalten. Zudem planen meine Betreuer und ich, das erneuerte Protokoll in einem wissenschaftlichen Journal zu veröffentlichen.

Rückblickend hat mir das Praktikum sehr dabei geholfen, eigenständiges Arbeiten zu erlernen und mich in einer neuen, unbekannteren Arbeitsumgebung zurechtzufinden. Ich habe viele neue Erfahrungen gesammelt, die mich sowohl persönlich als auch professionell bereichert haben. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung im wunderschönen Costa Rica machen durfte und kann es nur weiterempfehlen.