



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	██████████
██████████	██████████
Stipendienprogramm	RISE Worldwide
Förderzeitraum	01.08.2023 – 15.10.2023
Gastland/-ort	Bergen, Norwegen
Gastinstitution	Universität Bergen

*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.)

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

1. Allgemeiner Teil

Ich habe mein RISE Worldwide Praktikum vom 01.08.2023 bis zum 15.10.2023 an der Universität Bergen in Norwegen absolviert. Dort habe ich am Department of Biological Sciences in der Gruppe von Prof. [REDACTED] gearbeitet.

1.1 Kontaktaufnahme zur Gastinstitution

Bei der Zusage für das Stipendium habe ich auch die E-Mail-Adresse meines Betreuers erhalten und konnte so sehr schnell und einfach Kontakt zu ihm aufnehmen. Das hat auch sehr gut geklappt; manchmal habe ich zwar etwas länger auf eine Antwort warten müssen, aber mein Betreuer war super hilfsbereit und hat mir auch direkt bei der Wohnungssuche geholfen. Außerdem hat er mir auf Nachfrage auch einige Paper zur inhaltlichen Vorbereitung auf das Praktikum geschickt. Zu der Gruppenleiterin hatte ich vor meinem Praktikum keinen und während meines Praktikums sehr wenig Kontakt, da ihr Büro in einem anderen Gebäudeteil war und sie allgemein sehr beschäftigt und viel unterwegs war.

1.2 Visum / Aufenthaltsgenehmigung

Für die Einreise nach Norwegen braucht man als deutscher Staatsbürger kein Visum. Das erleichtert die Reisevorbereitungen um einiges. Obwohl Norwegen nicht Teil der EU ist, kann man trotzdem mit dem Personalausweis einreisen, man braucht also noch nicht mal einen Reisepass.

1.3 Zahlungsverkehr

In Norwegen zahlt man nicht mit dem Euro, sondern in Norwegischen Kronen (NOK). Jedoch habe ich während meines gesamten Aufenthalts dort kein einziges Mal Bargeld gesehen und selbst auch nie welches abgehoben. Man kann überall, ganz egal wie weit ab vom Schuss man ist, mit Karte bezahlen und das ist auch das gängige Zahlungsmittel. Anders als in Deutschland zahlt dort eigentlich niemand mehr mit Bargeld.

1.4 Zimmersuche und Miethöhe

Die Suche nach einer Unterkunft ist eigentlich der wichtigste Teil für die Reisevorbereitungen nach Norwegen. Denn wie alles andere in Norwegen, sind die Mieten ziemlich teuer, besonders in einer Stadt wie Bergen. Wie bereits erwähnt, hatte mein Betreuer mir direkt mit der Zimmersuche geholfen und mich mit der entsprechenden Abteilung der Uni vor Ort in Kontakt gesetzt. Die Ansprechpartnerin war auch total lieb und hat mir relativ schnell ein Zimmer in einem der Gasthäuser der Uni angeboten. Das Gasthaus liegt extrem zentral und ich hätte von dort nur ca. 5 bis 10 Minuten zu Fuß zu meiner Arbeit gebraucht, und nur 10 Minuten zu Fuß in das Stadtzentrum. Jedoch hätte ich nach dem ersten Monat nochmal umziehen müssen

(in ein Zimmer auf einem anderen Stockwerk), weil kein Zimmer für den gesamten Zeitraum verfügbar war. Außerdem war die Miete (obwohl angeblich recht günstig für norwegische Verhältnisse) für meinen Geschmack noch ziemlich hoch (ca. 800 € monatlich). Deswegen habe ich mich nochmal nach Alternativen umgeschaut und ein Studentenwohnheim gefunden, für das ich mich dann schlussendlich entschieden habe. Hier habe ich gerade mal ca. 330 € monatlich an Miete gezahlt, wobei Strom und Internet inklusive sind. Das Wohnheim liegt zwar nicht so zentral wie das Gasthaus der Universität, sondern etwas außerhalb beim Krankenhaus, aber mit dem Bus brauchte ich auch nur 15 Minuten zur Arbeit und ca. 25 Minuten ins Zentrum. Im Wohnheim wohnt man mit 20 Leuten auf einem Flur und teilt sich Küche, Toiletten und Duschen. Das hat super funktioniert und es war auch immer recht sauber. Der einzige Nachteil war, dass das Wohnheim am Berg Ulriken liegt und man von der Bahnstation immer den Berg hochlaufen muss. Besonders wenn man schwere Einkäufe tragen muss, kann das schon etwas anstrengend sein, aber nach einer Weile gewöhnt man sich auch daran.

1.5 Freizeitgestaltung

Besonders am Anfang war mein Praktikum noch sehr entspannt, so dass ich nachmittags und an den Wochenenden immer genug Zeit hatte, um die Stadt und das Land zu erkunden. Bergen ist eine sehr schöne Stadt! Unter der Woche habe ich mich nach der Arbeit oft mit einem meiner Mitstipendiaten dort getroffen und wir waren Kaffee trinken oder gemeinsam auf einen der „Seven Mountains“ um Bergen wandern. Außerdem waren wir ab und zu mit anderen Leuten aus meinem Wohnheim beim Pub Quiz und einmal sogar auf einem Rock-Konzert in der Stadt. An den Wochenenden war ich fast immer außerhalb von Bergen unterwegs: Mein Mitstipendiat und ich waren oft gemeinsam wandern und haben dann im Zelt übernachtet. Wir sind meistens Freitagnachmittags nach der Arbeit los, aber ein Mal konnten wir uns auch Freitag frei nehmen und sind schon am Donnerstag gestartet. Zum Ende der Praktikumszeit hin habe ich auch einige Ausflüge allein unternommen, zum Beispiel war ich für ein verlängertes Wochenende in Oslo. Alles in allem habe ich meine kurze Zeit in Norwegen sehr gut genutzt und viel von dem Land gesehen.

1.6 Nützliche Adressen im Gastland

Wenn man in Bergen oder Umgebung unterwegs ist, dann ist Skyss sicherlich eine nützliche Seite (<https://www.skyss.no/>). Das ist das Bus- und Bahnunternehmen in der Region und auch für einige Fähren zuständig. Als Student kriegt man vergünstigte Tickets. Wenn man weitere Bahnreisen außerhalb der Stadt unternehmen möchte, dann sollte man sein Ticket über vy kaufen (<https://www.vy.no/en>). Für lange Busfahrten kann man bei NOR-WAY Bussekspress vorbeischaun (<https://www.nor-way.no/en>).

Ansonsten würde ich noch zwei Apps empfehlen: Einmal die Aurora Polarlicht-App, mit der man immer die Wahrscheinlichkeit, am aktuellen Standort Polarlichter zu sehen, abrufen kann. Außerdem habe ich während meiner Zeit in Bergen sehr oft die Too Good To Go App benutzt, die viele sicherlich auch schon aus Deutschland kennen.

Über diese App kann man sich für wenig Geld übriggebliebene Lebensmittel bei verschiedenen Läden abholen, die sonst weggeschmissen werden. Besonders in Bergen und Oslo wird dieses Angebot viel genutzt und gerade im Angesicht der sehr hohen norwegischen Preise war es für mich immer eine praktische Art und Weise, günstig Essen zu bekommen.

2. Fachlicher Teil

Ich habe mein RISE Worldwide Praktikum in der Gruppe von Prof. Grellscheid absolviert, welche an der zellulären Antwort auf Stress im Kontext von Altern und altersbedingten Krankheiten forscht. Dabei interessiert sie insbesondere die biophysikalischen Charakteristika von Stressgranula.

2.1 Mein Projekt

Im Rahmen meines Projektes habe ich den Einfluss von Ammoniumionen auf die Bildung von Stressgranula untersucht. Ich konnte zeigen, dass Ammonium die Formation von Stressgranula stört und dass die Inhibierung von spezifischen metabolischen Pathways die Eigenschaften von Stressgranula modulieren kann. Außerdem habe ich den Unterschied des Ammoniummetabolismus in jungen, proliferierenden Zellen und in seneszenten Zellen untersucht. Darüber hinaus habe ich den Einfluss von Ammoniumionen auf Stressgranula in einem *in vitro* Aufbau betrachtet.

2.2 Methoden

Während meines Praktikums konnte ich einige Methoden lernen und anwenden. Der größte Teil meiner Arbeit bestand jedoch in der Zellkultur, was ich im Nachhinein etwas schade fand, da ich in dem Bereich schon während meiner Bachelorarbeit einiges an Erfahrung gesammelt hatte und es somit für mich nicht so viel neues war. Trotzdem habe ich ein paar neue Methoden gelernt, zum Beispiel das Exprimieren und Aufreinigen des G3BP1-Proteins von Bakterienzellen, SDS-PAGE und LLPS-Experimente. Darüber hinaus konnte ich noch zwei neue Kits ausprobieren. Außerdem waren mein Betreuer und ich an einem Tag in einem Labor des Krankenhauses, wo wir Analysen mit zwei verschiedenen, großen Mikroskopen durchgeführt haben. Die Auswertung der Daten habe ich nach einer kurzen Erklärung meines Betreuers auch selbst gemacht.

2.3 Anspruch

Ich finde, dass ich viel im Praktikum lernen konnte, ohne dass es zu stressig war. Während meiner Bachelorarbeit in Deutschland war ich zum Beispiel jeden Tag mindestens 10 Stunden im Labor, oft auch am Wochenende – das war in Norwegen

zum Glück nicht der Fall! Besonders die ersten Tage und Wochen waren sehr entspannt: Am ersten Tag hat mein Betreuer mich erstmal im Labor rumgeführt und mich verschiedenen Leuten vorgestellt. Außerdem haben wir den Papierkram erledigt und mir einen Universitätsaccount erstellt. Ich brauchte auch eine Karte plus Code von der Uni, um die Türen im Labor aufmachen zu können. Dann hat mir eine Kollegin noch verschiedene Sicherheitsbelehrungen gegeben. Danach konnte es erst richtig mit der Laborarbeit losgehen. Die ersten Experimente waren nicht sehr anspruchsvoll und so konnte ich schon in der ersten Woche komplett allein arbeiten. Die neuen Methoden habe ich immer erstmal mit meinem Betreuer zusammen gemacht und dann selbst versucht. Wenn ich irgendwo hängen geblieben bin oder Fragen hatte, konnte ich aber natürlich immer zu ihm gehen! Größtenteils hat mein Betreuer die nächsten Schritte vorgeschlagen, aber nach einer Weile konnte ich auch selbst meine Experimente planen. In meiner vorletzten Woche habe ich meine Ergebnisse in Form einer Präsentation vor der Gruppe vorgestellt, was auch sehr gut lief. Alles in allem fand ich den inhaltlichen Anspruch des Praktikums sehr passend!

2.4 Die Gruppe

Es hat mich überrascht, dass die Gruppen in dem Labor sehr klein sind. Teilweise bestehen sie nur aus dem Professor und einem Doktoranden. Auch meine Gruppe bestand eigentlich nur aus der Gruppenleiterin, meinem Betreuer und mir, und noch zwei Mathematikern, die die bioinformatische Arbeit geleistet haben. In dem Labor gab es mehrere verschiedene Gruppen und sehr viele technische Assistenten. Alle waren sehr nett und hilfsbereit, und in der Mittagspause haben wir immer zusammen in der Küche gegessen. Jedoch waren die meisten Norweger oder Internationale, die flüssig Norwegisch gesprochen haben, so dass oft am Tisch nur auf Norwegisch geredet wurde und ich dadurch manchmal ein bisschen blöd am Rand saß. Ich hätte mit mehr internationalen Mitarbeitern gerechnet. Zum Glück gab es aber noch zwei ERASMUS-Studentinnen aus Deutschland und Ungarn, mit denen ich mich gut verstanden habe und mich austauschen konnte. Ich war auch etwas enttäuscht, dass es kaum Seminare oder ähnliche Veranstaltungen gab. In meiner gesamten Zeit dort konnte ich nur an einem Seminar teilnehmen, das ehrlich gesagt noch nicht mal wirklich spannend war. Hier hätte ich mir etwas mehr Input gewünscht! Das lag aber wohl eher daran, dass es allgemein gerade ziemliche Probleme mit der Organisation der Seminare gab, da diese eigentlich wöchentlich stattfinden sollten.

3. Fazit

Insgesamt war mein Praktikum an der Universität Bergen eine großartige Erfahrung! Ich konnte viel lernen und fand es sehr spannend, mal in einem Labor in einem anderen Land zu arbeiten. Ich finde das RISE Worldwide Programm wirklich super, da es eine gute Möglichkeit bietet, während des Studiums für eine Zeit ins Ausland zu gehen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln, durch die man sich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich weiterentwickeln kann!