

Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	██████████
E-Mail-Adresse*	██████████
Stipendienprogramm	RISE Weltweit
Förderzeitraum	06/2023 – 08/2023
Gastland/-ort	Tromsø, Norwegen
Gastinstitution	UiT – The Arctic University of Norway

*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.)*

1. Vorbereitung des Aufenthalts, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Kontakte mit Behörden, erste Anschaffungen, etc.

Nachdem ich alle Informationen bezüglich meines Praktikumsplatzes bekommen habe und von meinem zukünftigen Supervisor kontaktiert worden bin bzgl. einer Vereinbarung über den Praktikumszeitraum, ging alles recht zügig. Er hat mir mehrere Links geschickt die ich für die Wohnungssuche verwendet habe, unter anderem von Samskipnaden, welche die örtliche Organisation ist für die Studentenwohnheime. Über dessen Website habe ich mich für mehrere Wohnungen beworben und letztendlich einen Platz in einem der mehreren Wohnheime bekommen. Der Kontakt mit dem Supervisor der Gastinstitution verlief einfach und zügig was mir jegliche Nervosität über den Auslandsaufenthalt genommen hat. Außerdem wurde ich von ihm auch informiert über weitere Praktikanten die da sein werden und konnte diese dadurch

kontaktieren. Es ist schön wenn auch andere Leute im ähnlichen Alter vor Ort sind, einige davon waren auch schon früher als ich da und später haben wir auch beim Praktikum bei verschiedenen Projekten kollaboriert. Ich würde empfehlen Flüge frühzeitig zu buchen und in Ruhe sich 1-2 Tage vor Praktikumsstart einzuleben.

2. Visum, Aufenthaltsgenehmigung

Ein Visum und Kontakt zu den Behörden war nicht nötig, da das Praktikum kürzer als 3 Monate war. Jegliche Praktika mit einer Länge von mindestens 3 Monaten müssen vor Ort angemeldet werden, um eine Aufenthaltsgenehmigung zu beantragen, wobei ich bei meinen Kollegen gehört habe, dass das sehr einfach sein soll. Das ist meine Perspektive mit deutscher Staatsbürgerschaft.

3. Zahlungsverkehr, Versicherung

Bezüglich der Versicherung war alles Dank des DAAD schnell und einfach geregelt. Den Zahlungsverkehr in Norwegen für den Alltag habe ich hauptsächlich mit einer Mastercard getätigt, um mögliche Gebühren zu vermeiden. Das würde ich auch empfehlen wenn die Miete bei Samskipanden gezahlt wird, da ansonsten Gebühren aufgrund von Auslandsüberweisungen in der dortigen Währung (NOK) anfallen können. Generell war alles sehr simpel und sehr gut digitalisiert, hauptsächlich Kartenzahlungen und ich habe maximal ein oder zwei Mal gesehen, dass jemand mit Bargeld gezahlt hat.

4. Zimmersuche und Miethöhe

Die Zimmersuche war recht simpel, hat sich aber etwas nach „last-minute“ angefühlt, da bin ich aber auch ein Mensch der gerne schneller Sicherheit dort hat. Meinen Mietvertrag bei Samskipnaden habe ich ca. 1.5 Monate vor dem Einzug unterschrieben. Ein Einzelzimmer ist relativ erschwinglich, ich hatte mich aber für ein kleines 2-Zimmer Apartment entschieden mit eigener Küche. Ansonsten teilt man sich dort die Küche mit mehreren Leuten. Es war auch gut über Airbnb sich zu informieren da man in die longstay-Kategorie fällt. Dort wäre es auch ein Apartment gewesen und preislich dann doch recht ähnlich. Ich habe Freunde in ihren Einzelzimmern besucht und empfand diese als gemütlich. Diese sind dann auch günstiger als die Apartments, daher würde ich Samskipnaden eher als Airbnb empfehlen. Generell sind die Bauten etwas älter, aber definitiv von nicht schlechter Qualität.

Dadurch, dass mein Praktikum in den Sommermonaten stattfand, die Zeit in der die meisten Studenten weg sind, war es verhältnismäßig einfach eine Wohnung zu finden. Das Semester startete hier am 14.08.23, genau ein Tag nachdem ich ausgezogen bin.

5. Verpflegung

Die Verpflegung war gut zu organisieren. Die Studentenwohnungen haben größere Waschsäle mit einem guten Online-Vorbuchungsprinzip. Dadurch, dass ich meine eigene Küche hatte, waren bis auf eine Pfanne mit Pfannenwender und Müllbeutel für die Mülltrennung nicht vorhanden. In den Kommunalküchen konnte man die Gegenstände anderer mitbenutzen, natürlich aber nur wenn man alles sauber zurücklässt. Der nächste Supermarkt war 6 Minuten zu Fuß entfernt, die nächste Bushaltestelle um zur Universität zu gelangen 2 Minuten zu Fuß. Die Transportationsinfrastruktur ist sehr gut ausgebaut, gut digitalisiert und zuversichtlich. Ein Monatsticket für Studenten hat mich ca. 25 Euro gekostet, mit dem ich mich in Tromsø und Umgebung frei und unbegrenzt bewegen konnte. Es gibt mehrere Kantinen an der Uni, alle mit Vergünstigung für Studenten. Über den Sommer waren leider nur 1-2 von ca. 13 geöffnet, aber das hat

keine großen Einschränkungen bedeutet, außer vielleicht in der Vielseitigkeit der Ernährung, wobei es eine großartige Salatbar in jeder Kantine gibt. Oftmals habe ich zu viel Essen am Abend zubereitet und mir die Reste eingetuppert am nächsten Tag mitgenommen, das schien auch der Großteil meiner Kollegen zu machen, mit denen es immer schön und lehrreich war zu Mittag zu essen.

6. Kontakt zu Kolleg/innen und Freizeitgestaltung

Jeder spricht sehr gutes Englisch hier, was auch die Sprache im Institut war mit einer sehr internationalen Arbeitsgruppe, daher war es einfach sich am Arbeitsplatz und im Alltag zu verständigen. Tromsø ist eine wunderschöne Stadt mit aussergewöhnlichem Klima. Oft war ich mit meinen Kollegi/innen wandern, Abends mal etwas essen oder in einer der Bars ein Bier trinken, klettern mit meinem Supervisor, im Gym oder auf dem Segelboot. Es gibt viele schön Museen über die Kultur, Sami und die Arktisexpeditionen. Es war im ersten Moment etwas gewöhnungsbedürftig keine richtige Nacht zu haben und 24 Stunden pures Sonnenlicht, aber nach einer Woche hat man sich auch gut daran angepasst. Mir wurde der Tipp gegeben Seifenwasser auf die Fensterscheiben im Schlafzimmer aufzutragen gefolgt von Aluminiumfolie um die Sonne zu blockieren, falls man nicht viel Geld für dunkle Vorhänge ausgeben möchte, oder man verwendet eine Schlafmaske. Tatsächlich hat man den Trick mit der Aluminiumfolie auch in vielen Wohnungen gesehen, daher scheint es recht üblich zu sein.

Es war leicht Anschluss zu finden und ein sehr internationales Umfeld. Wenn man etwas offener ist reden die Leute sehr gerne mit einem und unternehmen gerne was in der Freizeit. Ich habe gute Freundschaften geschlossen mit meinen Co-Praktikant/innen und Kolleg/innen. Das Umfeld generell war sehr motivierend und es gab eine gute Work-Life Balance. Gutes Wetter wird sehr geschätzt, daher war es oft üblich, dass das Büro recht leer war wenn es sonnig draußen war. Inhaltlich war es perfekt meiner subjektiven Meinung nach! Ich habe sehr viel gelernt was meine Zukunftsperspektiven äußerst positiv geprägt hat, ein sehr professionelles und positives Arbeitsumfeld. Man hat stark gespürt wie sehr das Umfeld einen dazu motiviert einen Schritt weiterzugehen, mehr zu wagen und sich aus sich herauszutrauen. Einem wurden viele Möglichkeiten geboten selbstständig zu arbeiten und wenn man mal nicht weiter wusste hat jeder einem gerne geholfen. Die norwegische Mentalität auch außerhalb des Praktikumsumfeldes zu erleben war sehr erfrischend! Ich hatte eine wundervolle Erfahrung an der UiT und in Tromsø, im akademischen und privaten Bereich, und würde liebendgerne alles nochmal erleben.

7. Meine Highlights

Am Ende meines Praktikums, in den letzten 3 Tagen um genau zu sein, hatte ich die Möglichkeit nach Bergen zu fliegen und meine Arbeit bei einer Konferenz vorzustellen. Das war herausragend, da als Bachelorstudentin dies eher unüblich ist und eine erste Konferenzerfahrung sehr wichtig und prägend sein kann. Ich wurde durch mein Praktikum nur weiter darin bekräftigt meinen zukünftigen Karriereweg in Richtung der Forschung und einer akademischen Laufbahn zu begehen. In den Bereichen „Nanophotonics, Optics, Optical Waveguides“ habe ich hauptsächlich gearbeitet und es gab für mich vor allem viel Praktisches zu lernen, wobei es an der Theorie nicht gemangelt hat. In der ersten Woche wurde ich hauptsächlich eingearbeitet und habe akademische Paper gelesen, die mich inhaltlich vorbereitet haben. Weiter kann ich inhaltlich nicht auf das Projekt eingehen, aber es war wunderschön und inspirierend zu erfahren wie man Physik auf Bereiche anwenden kann um das gesundheitliche Wohl des Menschen zu verbessern.

Ich hatte eine gute Einarbeitungsphase im Labor und alle nötigen Sicherheitstrainings am Anfang abgelegt, weshalb ich selbstständig Arbeiten konnte und meine Ideen an den Experimenten austesten durfte. Mein Supervisor war auch immer da um Methoden und Ergebnisse zu diskutieren und wenn man Lust auf mehr Arbeit hatte, dann wurde einem auch mehr Arbeit gegeben, allerdings ohne großen Druck.



Einem wurde viel Vertrauen entgegengebracht, was ich als großartigen Motivator empfand. In Tromsø wird viel Wert auf ehrenamtliche Arbeit gelegt, welcher ich bei einem Musikfestival names „Bukta“ auch an einem Wochenende nachgegangen bin. Dies war eine sehr gute Möglichkeit die Kultur und Einheimische besser kennenzulernen und Eindrücke aus erster Hand zu sammeln. Auch dadurch habe ich gute Freunde gefunden in einigen „Tromsøern“.