

# Erfahrungsbericht: Auslandpraktikum mit Abschlussarbeit in den Niederlanden



Ich habe im Rahmen des Studiengangs „Technologie der Kosmetika und Waschmittel“ einen sechsmonatigen Auslandsaufenthalt für ein Praktikum in Leiden (Niederlanden) absolviert. Das Praktikum fand in meinem letzten Studiensemester statt, wodurch ich im Laufe des Projekts mein Praxisprojekt und meine Bachelorarbeit verfasst habe und damit am Ende des Aufenthalts mein Studium erfolgreich beenden konnte.

Im Juli 2020, mitten im „Corona-Semester“, erreichte mich eine E-Mail einer unserer Hochschul-Professorinnen, in der ich auf die Möglichkeit eines Auslandssemesters im Rahmen der Abschlussarbeit aufmerksam gemacht wurde. Da sich zu diesem Zeitpunkt zum einen mein Studium bereits dem Ende zuneigte, somit meine letzte Klausurenphase bevorstand und sich zudem die Corona-Pandemie in ihrer ersten Hochphase befand, hatte ich mir selbst überhaupt keine Hoffnungen mehr auf einen Auslandsaufenthalt ausgemalt. Umso überraschter war ich, als mich die E-Mail erreichte, in der mir zudem bereits die Kontaktdaten zu einer Firma in den Niederlanden übergeben wurden, welche ein Projekt im Zuge des Praxisprojekts und der Bachelorarbeit ausgeschrieben hatten. Obwohl ich zu diesem Zeitpunkt noch daran zweifelte, ob ein Auslandsaufenthalt trotz Corona überhaupt möglich wäre, beschloss ich mich bei der Firma IFF zu bewerben. Nach einigen Wochen erhielt ich schließlich eine Antwort per mail, in der ich zu einem Vorstellungsgespräch per Video eingeladen wurde. Da bei diesem Gespräch die Abteilungsleiterin, der Projektbetreuer und der Projektmentor anwesend waren, konnte ich mich bereits während des Vorstellungsgesprächs von der unglaublich sympathischen und unkomplizierten Art der Niederländer überzeugen. Einen Tag nach diesem Gespräch erhielt ich bereits die Zusage, ca. 8 Monate bevor der Aufenthalt beginnen sollte.

Einige Wochen später startete ich mit den Vorbereitungen, d.h. Wohnungssuche, Finanzierungsplan, Bewerbung um Stipendien und weitere Förderungsmöglichkeiten, Information über die Einreisebestimmungen, Quarantäneregeln, Testpflichten, Anmeldung beim Bürgeramt, usw. Durch die Coronapandemie gab es viel zu beachten und man musste ziemlich flexibel sein zwecks Anreise usw., da sich die Bestimmungen und Regelungen fast wöchentlich änderten. Für die Wohnungssuche habe ich mich online in vielen Portalen angemeldet und bin Facebookgruppen beigetreten, was ich auch jedem wärmstens empfehlen würde. Obwohl es in Onlineportalen einfacher ist auch ohne mögliche Besichtigung o.ä. eine Wohnung zu finden, sind die Mietpreise meist höher, es kommen i.d.R. Bearbeitungsgebühren dazu und man lernt häufig nur den Vermieter kennen, nicht die anderen Mitbewohner. Generell ist es in den meisten niederländischen Studentenstädten etwas schwierig eine gute und vor allem bezahlbare Wohnung zu finden, weshalb ich mindestens drei Monate vorher mit der Suche beginnen würde. Ich bin schließlich in eine 4er Mädels-WG gezogen, in der wir alle

„Internationals“ waren (die anderen Mädels kamen aus Spanien, Schweden und Bulgarien). Ab dem Tag meiner Ankunft musste ich die ersten 5 Tage in Quarantäne, weshalb ich unglaublich froh war, nicht allein zu wohnen. Generell würde ich es sehr empfehlen mit anderen Studenten oder jungen Menschen zu wohnen, da man direkt von Anfang an Ansprechpersonen im Gastland hat, wodurch man sich sicherer und nicht so verloren fühlt.

An meinem ersten Tag in der Firma IFF wurde ich unglaublich herzlich aufgenommen, so dass ich mich sofort wie Zuhause gefühlt habe. Generell sind die Niederländer ein sehr herzliches Volk, so gut wie jeder spricht Englisch und ist immer und überall hilfsbereit. Im Rahmen meines Praktikums hatte ich eine 40-Stunden-Arbeitswoche, d.h. 8 Stunden Arbeit (+ 30 min. Pause) von Montag – Freitag. Die Firma IFF war allerdings sehr flexibel, so dass man am Morgen zwischen 7 – 9.30 anfangen durfte, und dann dementsprechend später oder früher gehen konnte. Das war sehr praktisch, da ich so vor allem am Morgen größtenteils dem Berufsverkehr entgehen konnte und nie im Stress war, falls ich doch mal im Stau stand. Über die Firma kann ich außerdem in allen Belangen nur Positives berichten. Mein Projekt hat mir sehr viel Spaß gemacht, ich hatte die Möglichkeit das gesamte Projekt selbst zu leiten, eigene Ideen zu entwickeln, selbstständig Tests durchzuführen und alle Labore einschließlich der Geräte und Maschinen zu benutzen. Bei allen Problemen, sowohl mit dem Projekt als auch persönlich, standen mir alle Mitarbeiter der Abteilung jederzeit zur Seite, und mein Betreuer hat sich fast täglich erkundigt, ob ich zu viel/zu wenig Arbeit habe, ob es mir gut geht, ob ich Veränderungswünsche habe oder ob ich mich noch an anderen Projekten beteiligen möchte. Dennoch sollte man sich bewusst sein, dass man Vollzeit arbeitet und somit meist weniger Freizeit hat, als man es vielleicht vom Studium gewohnt ist. Da durch Corona meine letzte Prüfung verschoben wurde, musste ich neben der Arbeit noch für die Klausurenphase lernen, was sich als sehr stressig aber nicht unmachbar rausstellte. Auf jeden Fall gilt, wer sich diesen Stress ersparen kann, hat definitiv einen großen Vorteil.

Die Stadt Leiden ist unglaublich schön und hat einen sehr ähnlichen Charakter wie Amsterdam, mit vielen Kanälen, Parks und Grün, vielen kleinen Cafés und Restaurants und einer wunderschönen Altstadt. Außerdem befindet sich Leiden direkt am Meer, so dass ich den Strand mit dem Auto innerhalb von 15 min. erreichen konnte (mit dem Bus dauerte es von meiner Wohnung ca. 20 min). Zudem ist z.B. Den Hague in 15 min zu erreichen, Amsterdam und



Rotterdam in ca. 35 Minuten. Alles drei sind tolle und coole Städte, in denen man sehr viel erleben und erkunden kann, falls man nach vielen Wochen in Leiden schon alles kennt. Besonders die öffentlichen Verkehrsmittel sind sehr gut ausgebaut, nach Amsterdam fährt z.B. alle 10 Minuten ein Zug, weshalb man in den Niederlanden (Leiden) definitiv kein Auto braucht (Die meisten fahren natürlich auch sehr viel mit dem Fahrrad!). Der einzige Grund, weshalb ich mein Auto dabei hatte, war Corona, da es mit dem Auto wesentlich unkomplizierter war über die Grenze zu kommen und ich weniger durch PCR getestet werden musste (Bestimmungen der Firma). Die Nähe zu Deutschland hat natürlich auch den Vorteil, dass man (wenn man möchte) am Wochenende problemlos nach Deutschland/NRW fahren kann (Leiden-Lemgo/Detmold ca. 3.5 Stunden).

Finanziell gesehen sind die Niederlande im Schnitt ca. 10 – 15% teurer (vor allem Benzin ist sehr teuer!); besonders bei Drogerieartikeln lohnt es sich diese aus Deutschland mitzubringen. Auch die Wohnungen sind in Leiden deutlich teurer als beispielweise meine Studentenwohnung in Lemgo, weshalb man sich auf höhere Mietausgaben und/oder weniger Komfort einstellen sollte. Für mein 9 m<sup>2</sup> Zimmer habe ich warm 600€ bezahlt, so dass sich meine monatlichen Gesamtausgaben auf ca. 1000 – 1200€ monatlich belaufen haben (davon allerdings ca. 100 - 150€ Benzin).

Während des Aufenthalts habe ich mein Praxisprojekt und meine Bachelorarbeit verfasst, welche Beide Teil des Studienverlaufsplans sind. Für das Praxisprojekt konnte ich den Großteil innerhalb der Firma anfertigen; die Bachelorarbeit musste ich teilweise am Abend nach der Arbeit oder am Wochenende weiterschreiben. Der Schwerpunkt meines Projekts lag auf der Formulierungsentwicklung für Homecare Produkte und „microbial Control“, wodurch ein Großteil meiner Arbeit entweder im Entwicklungslabor oder im mikrobiologischen Labor stattfand.

Zusammenfassend kann ich einen Auslandsaufenthalt in Leiden und vor allem bei der Firma IFF nur empfehlen. Die sechs Monate waren für mich eine ganz besondere Zeit, in der ich mich sowohl persönlich als auch fachlich unglaublich weiterentwickelt habe. Besonders die praktischen Tätigkeiten haben mein theoretisches Wissen aus dem Studium um einiges erweitert, ergänzt und verfestigt, weshalb ich ein Praxissemester nur jedem ans Herz legen kann. Dadurch, dass die Arbeitssprache Englisch war, und ich beide Arbeiten in Englisch verfasste, habe ich vor allem in Bezug auf wissenschaftliche Ausdrucksweise, technische Fachwörter usw. viel sprachlich dazu gelernt. Zu meinem Glück wurden die Coronamaßnahmen ab der Hälfte meines Aufenthalts auch gelockert, wodurch ich die Möglichkeit hatte, am „Employee Bonding - Beach Day“ (Event der Firma) teilzunehmen, was eines meiner Highlights während des gesamten Aufenthalts war. Negativ war einzig der

Lockdown zu Beginn meines Praktikums, wodurch ich erst nach einigen Wochen zum ersten Mal die Stadt erkunden und was erleben konnte.

Ich kann nur jeden ermutigen sich für einen Auslandsaufenthalt zu entscheiden, bei dessen Planung und Finanzierung mir das International Office der TH OWL auch jederzeit zur Seite stand. Durch die Förderung von Erasmus+ und das Go Global Praxis Stipendium der TH OWL konnte ich die sechs Monate trotz höherer Lebenshaltungskosten finanziell gut stemmen, und bedanke mich deshalb von ganzem Herzen dafür, dass ich diese tolle Zeit erleben durfte!