

## **Erfahrungsbericht: Auslandspraktikum in den Niederlanden**

Im Rahmen meines Studienganges „Technologie der Kosmetika und Waschmittel“ habe ich im sechsten Semester für sechs Monate ein Auslandspraktikum in Leiden, der Niederlande bei der Firma IFF gemacht. Während des Praktikums habe ich dort auch mein Praxisprojekt und meine Bachelorarbeit absolviert.

Für mich stand von Anfang an fest, dass ich gerne in irgendeiner Form einen Auslandsaufenthalt während des Studiums wahrnehmen möchte. Neben dem Auslandspraktikum habe ich auch über ein Auslandssemester nachgedacht und mich darüber u.a. mithilfe des International Offices informiert. Letztendlich habe ich mich dann entschieden, ein Praktikum machen zu wollen. Daraufhin habe ich meiner Professorin eine E-Mail geschrieben und gefragt, ob Sie vielleicht Kontakte ins Ausland habe. Bei einem Online-Meeting hat Sie mir dann von der Firma IFF erzählt und was sie gerade suchen. Da sich das Thema interessant angehört hat, habe ich eine E-Mail an den Kontakt in der Firma geschickt. Da in den kommenden Wochen der SEPAWA-Kongress in Berlin stattfand, den sowohl ich als auch mein Kontakt besuchten, legten wir einen Termin fest, um uns vor Ort zu treffen. Dort haben wir uns über das Thema und die Firma sowie offene Fragen ausgetauscht. Dabei haben wir einen Termin ausgemacht, wo ich die Firma einmal vor Ort besuche (ca. 4-5 Monate vorher). Dieser Termin ist auch sehr gut verlaufen, ich konnte einmal das gesamte Team und das Labor kennenlernen und habe dann auch letztendlich zugesagt.

Nachdem klar war, dass ich in die Niederlande ziehe, begann auch meine Wohnungssuche, das Bewerben für ein Stipendium sowie Erasmus+ und mich über die Anmeldung im Bürgerbüro zu informieren.

Bei der Wohnungssuche wurde relativ schnell klar, dass es nicht so einfach wird, und auch teurer. Da Leiden eine Studentenstadt ist, sind auch Studentenwohnungen (zumindest bezahlbarere) sehr begrenzt und oft nur mit sehr viel Warten und ganz viel Glück zu bekommen. Es war auf diversen Plattformen generell sehr wenig Auswahl zur Verfügung. Ich hatte am Ende nur drei Wohnungen, die zur Auswahl standen und die ich vor Ort einmal besichtigen wollte. Am Ende war auch eigentlich nur eine der Wohnungen der Favorit. Letztendlich musste ich für ca. 25m<sup>2</sup> 1200 Euro monatlich in einem Studentenwohnheim bezahlen. Eine weitere Sache, die dort noch dazukommt, ist ein Brief des „Belastingenwerkking“, wo man ca. 300-400 Euro für den Müll und

das Abwasser etc. bezahlen muss. Die Wohnung an sich war sehr schön und möbliert, sodass ich nichts mitbringen musste, jedoch war der Preis schon sehr hoch. Mithilfe des Praktikumsgehalt und der Unterstützung durch Erasmus+ und einem Stipendium war es allerdings möglich, diese Wohnung zu finanzieren. Vor dem Umzug würde ich empfehlen einen Termin bei dem Bürgerbüro (Gemeente Leiden) zur Anmeldung zu machen, damit man dort schnellstmöglich registriert ist. Für sechs Monate reicht es nämlich leider nicht aus, sich nur online zu registrieren. Vor Ort ist aber alles sehr gut organisiert und man kommt schnell durch mit der Anmeldung.

An meinem ersten Arbeitstag wurde ich sehr herzlich empfangen und der ganzen Abteilung noch einmal vorgestellt. Meine Abteilung war sehr international, so dass alle englisch miteinander geredet haben. Zu Beginn des Praktikums habe ich mich hauptsächlich mit Literaturrecherche beschäftigt, da dies die Vorarbeit für kommende Tage war. Neben der Aufgabe Polymere in einem Waschmittel zu formulieren, gehörte auch das Befassen mit einem neuen Gerät dazu, mit dem ich diverse Tests bezüglich der Performance von Polymeren durchgeführt habe. Die Arbeit war also sehr abwechslungsreich, da ich nicht nur im Büro saß, sondern auch viel Zeit im Labor verbracht habe. Ein weiterer Vorteil in der Firma war die Flexibilität, die an den Tag gelegt wurde. So konnte ich selbst entscheiden, ob ich zum Beispiel um 7 Uhr oder erst später zur Arbeit kommen möchte. Einmal die Woche hatte ich auch immer ein Gespräch mit meinem Supervisor, um meine Ergebnisse zu besprechen und mein weiteres Vorgehen zu diskutieren. Des Weiteren konnte ich auch immer mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, den Bus habe ich nur selten benutzt, da man mit dem Fahrrad deutlich schneller ist. Ein Auto ist dort auf jeden Fall nicht nötig.

Wie schon erwähnt, ist eine Wohnung in Leiden deutlich teurer als in Lemgo. Damit muss man rechnen. Generell sind die Lebenshaltungskosten dort höher als in Deutschland. Ich habe für Lebensmittel ungefähr 40 bis 50% mehr bezahlt als zuvor. Auch Restaurants sind etwas teurer als in Deutschland, Cafés hingegen sind ähnlich teuer wie in Deutschland. Da ich wusste, dass es etwas teurer wird, habe ich meine Drogerieartikel aus Deutschland mitgenommen, da die Drogerien in der Niederlande ebenfalls teurer sind.

Die Lage von Leiden ist aber wirklich toll, sodass ich oft mit dem Fahrrad abends oder am Wochenende zum Strand gefahren bin oder umliegende Städte wie Den Haag oder Rotterdam besucht habe, die alle maximal eine halbe Stunde mit dem Zug entfernt sind. Man kann auch wunderbar durch Leiden spazieren oder sich in eins der vielen schönen Cafés setzen. Da es in den Niederlanden im Winter oft windig und regnerisch sein kann, würde ich auf jeden Fall empfehlen, wenn es möglich ist, den Frühling und Sommer vorzuziehen, bei der Überlegung.



Mein Ratschlag ist auf jeden Fall frühzeitig anzufangen mit der Wohnungssuche und sich wenn möglich die Wohnungen auch vor Ort anzuschauen, um nicht so schöne Überraschungen zu vermeiden. Zudem würde ich auch auf jeden Fall das Bewerben für ein Stipendium und Erasmus+ wahrnehmen, da dies eine riesengroße Stütze war. Falls Interesse an einem Auslandssemester oder Auslandspraktikum (mit oder ohne Abschlussarbeit) besteht, kann ich nur empfehlen, sich an das International Office zu wenden. Bei Fragen oder Problemen konnte ich mich immer darauf verlassen dort Hilfe zu bekommen.

Im Großen und Ganzen hatte ich eine wunderschöne Zeit in Leiden und bei der Firma IFF, in der ich mich persönlich und professionell sehr weiterentwickeln konnte. Ich habe in der Firma sehr viel gelernt, sei es die Vorgehensweise bei Projekten, die Organisation oder das Präsentieren von Ergebnissen. Außerdem gab es einige kleine Events in der Firma sowie das jährliche Mitarbeitererevent zum Teambuilding, was immer superschön war, weil man sich mit vielen verschiedenen Menschen austauschen konnte.

Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung machen konnte, und würde es auch jedem Weiterempfehlen! Ich kann wirklich nur jeden ermutigen, so eine Chance wahrzunehmen.

