

Erfahrungsbericht LSH exchange programme (financed by ERASMUS) within the „molecular biosciences“ masters programme of the university of Heidelberg

Exchange semester at the university of **Leiden, the netherlands**
one semester in the masters of „biopharmaceutical sciences“ at the faculty of sciences/Gorlaeus laboratories

*Wie haben Sie sich auf den Auslandsaufenthalt vorbereitet?
(Anreise, Ansprechpartner, Sprache, Informationen der Gastuniversität, Unterkunft)*

Zunächst erfolgte eine Bewerbung für Erasmus unter Angabe der am LSH Programm (Life-Science-Health/Leiden-Stockholm-Heidelberg) teilnehmenden Unis. Nach einer Zusage erfolgte die Kontaktaufnahme durch den Erasmus Koordinator der Universität Leiden, der die Zusage der Uni Heidelberg für den Austausch zunächst sehr kritisch beurteilte und auf eine ausstehende Zulassungsentscheidung der Uni Leiden verwies.

Informationen, dass eine weitere Bewerbungsmappe für die Universität Leiden ausgefüllt werden muss, erhielt ich erst spät zufällig auf Nachfrage nachdem die „deadline“ dafür schon fast abgelaufen war.

Ich empfehle daher sofort nach positiver Entscheidung für das Erasmus Programm durch die Uni Heidelberg, selbstständig den Bewerbungsbogen für internationale Studenten der Naturwissenschaften der Uni Leiden herunterzuladen und so bald wie möglich ausgefüllt an die Koordinatoren der Uni Leiden zu faxen.

Für den Austausch im Rahmen des Master LSH Programms besteht in Leiden die Wahl aus den drei Studienfächern:

- 1.) Biopharmaceutical Sciences (an den Gorlaeus laboratories)
- 2.) Biomedical Sciences (am LUMC – Leiden university medical center)
- 3.) Life Science and Technology (an den Gorlaeus laboratories)

Meine persönliche Wahl fiel auf ein Semester (von Anfang September bis Ende Januar) in *biopharmaceutical sciences*. Daraufhin stand die Wahl des Laboratoriums für den praktischen Teil des Semesters (der den Großteil der Zeit einnimmt) aus. Ich entschied mich für die „medical pharmacology“ unter der Leitung von Prof. Ron de Kloet. Da Prof. de Kloet einer der bekanntesten Wissenschaftler der Niederlande ist und es sich um eine der größten Abteilungen handelt und somit sehr viel Kontakt zu anderen Studenten besteht, kann ich dies nur empfehlen.

Diese Abteilung ist dem LACDR, dem *Leiden/Amsterdam Center for Drug Research* zugeordnet (die Abteilungen sind hier aufgelistet <http://www.lacdr.nl/index.php3-c=9.htm>).

Als Ansprechpartner der Universität Leiden wurde ich von Frau Gloria Schildwacht, der Koordinatorin für internationale Studenten in den Naturwissenschaften (+31 71/5275783 schildwacht@edufwn.leidenuniv.nl) und Christien Brouwer & Hans Kruijer (+31 71/5274530 hkruijer@lacdr.leidenuniv.nl) den study-advisors für die „biopharmaceutical sciences“ kontaktiert.

Die Anreise geschieht von Deutschland aus am besten per Zug (z.B. mit dem ICE von Frankfurt oder Köln nach Amsterdam). Man sollte Zugtickets generelle mindestens 1 Monat vor Reiseantritt buchen, denn nur so kann man die Niederland Spezial-Tickets der Bahn für 39 Eur bekommen. Das Rückreisicket sollte am besten auch bereits in Deutschland gebucht

werden, da dies in Leiden am Bahnhof nicht möglich ist, sondern nur im Reisebüro was ca. 12 Eur extra kostet.

Bezüglich der Unterkunft habe ich auf „student housing“ zurückgegriffen, was man in der „application form“ ankreuzen konnte. Dies ist kurzfristig die einzige Form eine Wohnung im Voraus zu bekommen, da die Wohnungssituation zu Semesterbeginn in Leiden sehr angespannt ist. Allerdings ist das „student housing“ unverhältnismäßig teuer. Daher empfehle ich eher frühzeitig selbst eine Wohnung zu suchen (hier können die Verbindungen helfen -> sind nicht zu vergleichen mit deutschen Verbindungen) oder ohne Wohnung nach Leiden zu fahren und dort kurzfristig etwas zu suchen.

*Welche Erfahrungen haben Sie im Studium an der Gastuniversität gemacht?
(Lehrveranstaltungen, Studienleistungen, universitärer Alltag, Betreuung)*

Das Master-Austausch-Semester im LSH Programm besteht hauptsächlich auch einem Laborpraktikum für die Dauer des Aufenthalts (absolutes Minimum sind eigentlich 5 Monate) und 3-4 Vorlesungen, die nebenbei besucht werden können.

Für die Vorlesungen im eigentlichen Masterprogramm „biopharmaceutical sciences“ bekommt man von den „student advisors“ einen Semesterplan. Da dies aber nur sehr wenige Vorlesungen sind (und zeitlich sehr begrenzt) ist es vorgesehen Vorlesungen anderer Fachbereiche (z.B. der Physik, Mathematik oder Chemie), die sich alle im gleichen Gebäude befinden zu besuchen.

Da die Vorlesungen mit den Laborzeiten kollidieren muß der Besuch dieser natürlich mit dem Praktikumsbetreuer abgestimmt werden. Normalerweise sollten mindestens 3 Vorlesungen (je 4 ECTS points) besucht werden um zusammen mit dem Laborpraktikum (18 ECTS) auf 30 ECTS points für ein Semester zu kommen.

Vorlesungen enden mit Klausuren in denen es x aus 10 Punkten zu holen gibt. Dabei ist 10 die Höchstpunktzahl, die eigentlich selten erreicht wird. 9 Punkte stellt in den Niederlanden schon eine sehr gute Note dar.

Besonders empfehlen kann ich die Vorlesungen „bioanalytical mass spectrometry“ des „Leiden metabolomics centre“ und „modern drug discovery“ eines Dozenten von Schering-Plough. Alle Mastervorlesungen sind komplett in Englisch gehalten, so dass es keine sprachlichen Probleme gibt.

Das Verhältnis Dozenten Studierende ist in den Niederlanden sehr viel intensiver, so dass es wirklich einen persönlichen Kontakt gibt und die Betreuung exzellent ist.

*Welche Erfahrungen haben Sie außerhalb vom Studium im Gastland gemacht?
(Alltag, Finanzen, Wohnen, Kulturelles, Tipps für andere Studierende)*

Zunächst einmal muß erwähnt werden, dass in der Region von Leiden (Süd-Holland) entgegen deutschen Vorurteilen kein Mensch ein Wort Deutsch spricht oder versteht. Dafür spricht fast jeder (geschult durch englisches Fernsehen und englische, nicht-synchronisierte Filme im Kino) ein perfektes Englisch, so dass man sich sogar mit der Kassiererin im Lidl oder Aldi (beide Discounter sind vorhanden) gut in Englisch verständigen kann.

Holländische Sprachkurse werden vergünstigt vom ISN angeboten, sind aber immer noch mit 450,- Eur pro Kurs recht teuer. Günstiger ist es die Sprache im Kontakt mit Einheimischen zu lernen.

Die wichtigste Anlaufstelle für internationale Studenten ist das „international student network“ Leiden, kurz ISN. Dieses ist aufgeteilt in zwei Gruppen ISN-I (für integration) und ISN-R (für representatives).

ISN übernimmt bei Bedarf sämtliche Aspekte der Freizeitgestaltung von Kennenlernen-/Gemeinschaftswochenenden, sightseeing-trips zu den Sehenswürdigkeiten, Kino-abenden, Partys, Kneipenabenden, Spieleabenden über Wohnungsvermittlung und sportlichen Aktivitäten (wie Ski-Ausflügen). Zudem bietet ISN neben dem Studentenzentrum der Uni (dem Plexus) einen „common room“ der täglich geöffnet ist und in dem man andere internationale Studenten zu einem Kaffee treffen, Infos von ISN Board-Mitgliedern bekommen oder einfach mal PS3 zocken kann.

ISN-I steht dabei mehr für die Party-Aktivitäten und eben die Integration in die niederländische Kultur, während ISN-R die internationale Kultur fördert und eher einfach internationale Studenten verbindet.

Wer allerdings wirklich in die holländische Kultur eintauchen will, dem empfehle ich doch sehr den Beitritt in eine Verbindung. Diese Verbindungen haben nichts mit den oft konservativen, abschreckenden deutschen Verbindungen gemein.

Alle Verbindungen nehmen beide Geschlechter auf und bieten eher eine art große, lustige WG anstatt irgendwelcher alten Bräuche zu huldigen. Fast jeder Student in Leiden ist in einer Verbindung – es gibt sogar spezielle Verbindungen je nach Studienrichtung und wer sich wirklich in die dortige Kultur integrieren bzw. diese life erleben will, der kommt an einem Beitritt eigentlich nicht herum. Die Semesterbeiträge sind sehr niedrig und man kann auch jederzeit wieder austreten. Viele Verbindungen sind auch den internationalen Studenten gegenüber sehr aufgeschlossen.

Es muß aber auch erwähnt werden, dass speziell Deutsche in Holland außerordentlich unbeliebt sind und es viele Vorurteile gegenüber diesen gibt. Dies lässt sich allerdings ganz gut umgehen indem man gewisse Themen nicht anspricht. Insgesamt sind die Menschen dort nämlich sehr unkompliziert.

Für Abendaktivitäten gibt es in Leiden eine ordentliche Auswahl. Die Stadt hat einen electronic Club namens „HIFI“ zu bieten, der besonders dienstagabends Leute anzieht. Am Montagabend trifft man sich im „Odessa“ einer Mischung aus Club und Bar, wohingegen Mittwoch das Cafe Einstein angesagt ist (Cafe ist in Holland gleichbedeutend mit Bar). Donnerstag ist im „Proost“ Studententag, was bedeutet, dass es das Bier für 1 Eur gibt und somit von Studenten nur so wimmelt.

Am Wochenende sind die bar en boos (www.barenboos.org), ein besetztes Haus in dem offizielle Partys veranstaltet werden, die City Hall und das LVC (www.lvc.nl) besonders zu empfehlen. Auch fast immer einen Besuch wert ist das „mas y mas“ und der Common Room des Studentenhauses in der Herengracht.

Leiden ist als Stadt wunderschön mit einer Altstadt die typisch holländisch mit Grachten durchzogen ist. Mit dem Zug (oder dem Fahrrad) schnell zu erreichen sind Den Haag und Amsterdam. Zu beiden Städten muß wohl nicht viel gesagt werden, in Den Haag sollte man unbedingt das Mauritshuis und in Amsterdam das Rijksmuseum gesehen haben.

Finanziell ist es relativ teuer in Leiden zu wohnen. Die Studentenwohnhäuser sollten gemieden werden, da diese zwischen 400-600 Eur kosten für teilweise absolute Bruchbuden, die weit außerhalb liegen.

Lebensmittel- und sonstige Preise sind leicht über deutschem Niveau auch wenn es bekannte Discounter wie Lidl und Aldi gibt. Teuer wird es auch beim Ausgehen, Restaurants sind um ein vielfaches teurer als in Deutschland und auch die Drinks in den Bars ziehen einem das

Geld aus der Tasche. Hier ist muß man sehr bewusst einkaufen und beim Ausgehen aufpassen.

Zuletzt sollte noch erwähnt werden, dass ein Fahrrad in Holland ein absolutes „Muß“ ist. Diese kann man günstig dort in einem der zahlreichen Gebrauchtläden erwerben. Ich rate davon ab das eigene Fahrrad mitzubringen, da die Diebstahlrate recht hoch ist. Es ist sicherer sich in Leiden mit einem günstigen funktionstüchtigen gebrauchten Rad auszurüsten.

Fazit:

Ich kann Leiden nur wirklich empfehlen! Die Uni hat wissenschaftlich einiges zu bieten und die Stadt ist sehr attraktiv. Auch die Lage in Holland (zwischen Den Haag und Amsterdam) ist wirklich einmalig, da man in ca. 15 min mit dem Fahrrad am Meer ist.

Bei jeglichen Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung (am besten per E-mail)