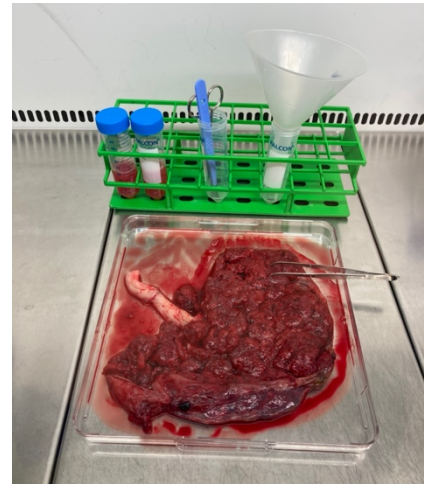


## Eindverslag Buitenlandstage Cambridge

Tijdens de afgelopen 6 maanden heb ik in het Verenigd Koninkrijk een biomedische stage uitgevoerd. Dit is onderdeel van mijn masterstudie Biomedical Sciences aan het LUMC. Al van jongs af aan had ik grote interesse voor de biologie van het menselijk lichaam. Naarmate ik ouder werd, leerde ik meer over het immuunsysteem; de vindingrijkheid van het lichaam om zichzelf te beschermen vind ik waanzinnig. Voor mijn eerste masterstage heb ik daarom een onderwerp gezocht binnen de immunologie, gefocust op de reproductieve immunologie. Deze stage heb ik gevolgd bij de afdeling Pathologie van de Universiteit van Cambridge. Tijdens mijn project heb ik onderzoek gedaan naar bepaalde immuun cellen in de placenta, zogeheten Hofbauer cellen, in de context van een *Listeria monocytogenes* infectie met behulp van onder andere microscopie en flow cytometrie. Omdat ik voor een stage in Engeland was, heb ik geen vakken gevolgd, maar ben ik wel elke dag bezig geweest met onderzoek doen.



Deze biomedische stage heb ik zelf geregeld. Daartoe heb ik de beschrijvingen allerlei onderzoeksgroepen gelezen en vergeleken. Vervolgens heb ik voor mezelf een top vijf gemaakt met de groepen waarin ik het meest geïnteresseerd was. Daarna heb ik mijn favoriete onderzoeksgroep per mail benaderd door een open sollicitatie in te sturen. Dit resulteerde in een korte online ontmoeting met het hoofd van de onderzoeksgroep, waarbij zij mij in meer detail over haar onderzoek verteld heeft en ook een project beschreven heeft waar ik mee aan de slag zou gaan als ik naar haar lab zou komen. Ik heb tevens een korte meeting gehad met een PhD student uit dit lab om te bepalen of deze groep en ik een goede match zouden zijn. In de maanden die daarop volgden, had ik nauw contact met mijn (toekomstige) supervisor per mail om mijn projectaanvraag voor de stage te schrijven. Ook moest zij een aantal formulieren voor beursaanvragen invullen. Naast mijn stagebegeleider had ik in deze maanden ook contact met het onderwijsservicepunt van de Universiteit van Cambridge om allerlei papierwerk voor mijn komst af te handelen. Bovendien hebben zij mij advies gegeven over een het wel of niet aanvragen van een visum.

Dat visum was dan ook meteen een puzzel, het was namelijk onduidelijk of ik een visum nodig had nu Engeland niet meer bij de EU hoort. Het kostte behoorlijk wat tijd en moeite om hier een definitief antwoord over te krijgen. Uiteindelijk kon ik het Verenigd Koninkrijk in met een *standard visitor visa*, die je niet hoeft aan te vragen en dus ook geen geld kost. Dit is omdat ik een onderzoeksproject zou komen uitvoeren dat onderdeel is van een studie in mijn thuisland. Wel heb ik een brief meegekregen van de Universiteit van Cambridge met een uitleg over de reden van mijn bezoek die ik bij de grenscontrole moest laten zien. Met dit standaard visum kun je 6 maanden blijven, dus dat was precies lang genoeg voor mijn hele stageperiode.

Andere studenten die eerder naar Cambridge geweest zijn, adviseerden mij om een woning te zoeken binnen een van de *colleges* van de universiteit, omdat het studentenleven zich daar volledig afspeelt. Omdat ik slechts op bezoek zou zijn, zou ik ook geen lid zijn van een van de *colleges*. Het was daarom wat ingewikkelder om een woning te vinden. Ik heb hiervoor alle 31 *colleges* in Cambridge gemaïld om te vragen of zij een kamer beschikbaar hadden voor een

internationale student. Uiteindelijk heb ik via deze weg een kamer gevonden voor de eerste 5 maanden van mijn stage. De kamer was vrij klein, maar er stond een bed, bureau, bureaustoel, wastafel en kast in de kamer. Verder was er ook een gedeelde keuken, woonkamer, wasruimte en had het huis meerdere badkamers/toiletten. Bovendien was er een kleine tuin met een schuurtje voor fietsen. In dit huis had ik 7 huisgenoten, wat voor mij een erg prettige manier was om mensen van mijn leeftijd te leren kennen. Het huis had ook een erg fijne ligging; het was 5 minuten fietsen naar mijn werk of het centrum, er waren meerdere supermarkten in de buurt en ook lagen er een aantal parken om de hoek.

Voor de laatste maand moest ik nog naar een andere kamer verhuizen, omdat dit huis een nieuw doel kreeg. Dat was een beetje gedoe, omdat ik wederom alle *colleges* moest mailen op zoek naar een nieuwe kamer. Zo kwam ik uiteindelijk terecht in een huis wat in bezit was van een ander *college*, met 10 huisgenoten.

Ik ben naar Engeland gereisd met de Eurostar trein vanaf Amsterdam Centraal. Dit was een erg comfortabele manier van reizen en de reisduur was ook veel korter dan ik had verwacht; maar 4 uur. Verder zit er in de trein geen limiet op koffergewicht of hoeveelheid vloeistoffen, wat erg handig is als je spullen mee moet nemen voor 6 maanden. Wel moest ik door een veiligheidscontrole en werden koffers en tassen gescand zoals dat ook op de luchthaven gaat. Ik arriveerde een week voor het begin van mijn stage in Cambridge, zodat ik alvast gewend kon raken in de stad. Ik heb een rondleiding door het stadscentrum genomen, waarbij ik erg interessante historische feiten en anekdotes over de stad te weten kwam. Verder heb ik de stad op m'n gemak zelf ontdekt, een fiets gekocht en tijd gespendeerd met mijn huisgenoten. Dat was erg fijn, omdat ik op die manier al gewend was aan mijn nieuwe omgeving en de weg kon vinden zonder Google Maps voordat mijn stage begon.

Op mijn eerste stagedag kreeg ik een boekwerk met alle relevante informatie over de afdeling. Mijn stagebegeleider heeft me ook een rondleiding in het gebouw gegeven en aan allerlei collega's voorgesteld. Ik moest ook een aantal gezondheids- en veiligheids cursussen volgen; deels waren dit online modules, maar ook een aantal trainingen met een docent. De voertaal op de afdeling was Engels en iedereen kon elkaar met gemak verstaan. Mijn directe collega's kwamen allemaal uit het Verenigd Koninkrijk of Ierland, maar de rest van de afdeling was zeer internationaal met zeer uiteenlopende accenten. Het was dan ook erg interessant om spreekwoorden en gezegden uit ieders moedertaal te vergelijken. Tijdens mijn stage had ik regelmatig contact met mijn stagebegeleider, waarbij ik vaak even haar kantoor inliep voor vragen of besprekingen. Verder hadden we ook mailcontact als zij bijvoorbeeld op conferenties was. Daarnaast werd ik begeleid door een postdoc, die ook altijd beschikbaar was voor vragen of discussies. Ook andere collega's waren erg behulpzaam waar nodig. Omdat dit een buitenlandstage betreft, had ik ook nog een interne LUMC begeleider, met wie ik geen regelmatige afspraken had, maar een mailtje stuurde bij vragen.

Voor mij was er geen grote cultuurshock, maar ik moest wel erg wennen dat het verkeer aan de 'verkeerde' kant van de weg rijdt. Britten zijn ook behoorlijk beleefd en gereserveerd in vergelijking met de Nederlandse botheid. Binnen het *college* systeem was ik echter zeer verrast door de ouderwetse tradities die nog steeds deel uitmaken van het dagelijks leven. Voordat ik naar Cambridge kwam, dacht ik dat Harry Potter helemaal verzonnen was en dat hun gewaden goed pasten bij de magische sfeer. Ik had niet verwacht dat ik dagelijks studenten in zulke zwarte gewaden zou zien rondlopen, laat staan dat ik er zelf een zou dragen.

Ik heb meerdere *formal dinners* bijgewoond en ze voelen bijna aan als een theatershow. Eerst klinkt er een gong, waarna alle studenten opstaan en de *fellows* van een *college* naar de *High Table* lopen. Dan zal iemand twee Bijbelverzen voorlezen, waarbij hij na elk vers pauzeert voor een koor van 'Amen'. Nadat de *fellows* plaats hebben genomen, kunnen de studenten aanschuiven en krijgt iedereen een driegangendiner voorgeschoteld. Als de *fellows* klaar zijn (wat altijd is voordat de studenten klaar zijn), klinkt de gong weer, de studenten staan op en wachten tot de *fellows* de eetzaal hebben verlaten voordat ze verder gaan met eten. En dit alles gebeurt terwijl iedereen zwarte, vloerlange gewaden draagt die geleend kunnen zijn van een Harry Potter-set.



De belangrijkste reden voor mij om naar het buitenland te gaan, naast het interessante onderzoek en de ervaring in een ander land, was om me op persoonlijk vlak te ontwikkelen. Op papier is mijn Engels prima, maar als ik moest spreken was ik erg onzeker. Dit stoorde me enorm en is ook best lastig in de wetenschap, waar Engels de voertaal is. Deze zes maanden in het buitenland hebben me geholpen meer vertrouwen te krijgen in mijn gesproken Engels en ik voer nu urenlange gesprekken zonder ook maar één keer zenuwachtig te zijn. Tijdens mijn verblijf merkte ik dat het me ook andere dingen bracht. Ik merkte dat ik een stuk avontuurlijker werd en gewoon aansloot bij activiteiten ook al kende ik niemand. Ik kreeg zelfs voldoende zelfvertrouwen om alleen te reizen en ging een weekend naar Edinburgh. Een jaar geleden had ik nooit gedacht aan de mogelijkheid om een hostel te boeken en alleen te reizen en nu dééd ik het niet alleen, maar genoot ik er zo van dat ik het graag nóg een keer zou willen doen. Al met al heb ik een ongelooflijke tijd gehad in Cambridge en overtrof het alles waar ik voor vertrek van durfde te dromen.



Voor toekomstige studenten die overwegen naar het buitenland te gaan, is mijn grootste advies een enorme doodoener: begin op tijd. Tussen het verzenden van je eerste bericht om te solliciteren en de startdatum van je stage moet er veel geregeld worden: sollicitatiegesprek, projectaanvraag, goedkeuring universiteit, visum, huisvesting, verzekeringen, beurzen, boeken trein/vliegtuig, eventuele vaccinaties etc. En de meeste van deze dingen moeten een paar weken of maanden voordat je vertrekt worden afgerond, dus het helpt echt als je vroeg begint. Verder zou ik iedereen aanraden om zich goed te verdiepen in de mogelijke beurzen en hier een paar middagen voor te gaan zitten om er zo veel mogelijk aan te vragen. Tijdens mijn verblijf was het enorm prettig om huisgenoten te hebben, die al snel ook vrienden werden. We organiseerden etentjes, gingen op dagtripjes en ik liet ze kennismaken met hoe leuk fietsen kan zijn. Maar ook in weken waarin we geen grote avonturen beleefden, was het toch fijn om thuis te komen en nog even na te praten over onze dagen. Omdat ik niemand in de stad kende en mijn collega's allemaal wat ouder waren, was dit een geweldige manier om vrienden te maken en het Verenigd Koninkrijk te verkennen. Ik zou dus sterk aanraden om een woonruimte te zoeken met huisgenoten, bij voorkeur studenten.

