

1. Vorbereitung (Vorbereitungszeit, Bewerbungsfristen, -unterlagen, Informationssuche)

Die Idee mein Praktikumssemester im Ausland zu machen hatten ich schon zu Beginn meines Studiums. Bereits nach meiner Ausbildung zur operationstechnischen Assistentin hatte ich ein Work and Travel in Australien gemacht und mich in Land und Leute verliebt. Für mein Praxissemester wollte ich eigentlich gerne wieder nach Australien, aber da ich bereits das Working Holiday Visum gehabt hatte, war es schwierig erneut ein Visum für das Praktikum zu bekommen. Ca. ein Jahr vor Antritt des Semesters begann ich mich intensiver mit der Planung auseinanderzusetzen und musste mich dann auch für ein Land entscheiden. Meine Wahl fiel auf Neuseeland. Ich hatte schon lange den Wunsch auch dieses Land kennenzulernen, das obwohl Kultur und Lebensstil sehr ähnlich zu Australien sind, trotzdem ganz anders ist. Besonders die vielseitige und atemberaubende Landschaft brachte mich zu meiner Entscheidung.

Ca. 10 Monate vor meiner Abreise begann ich mit der Suche nach einem konkreten Praktikumsplatz, dabei war die Liste mit ehemaligen Praktikumsplätzen, die von Frau Heitzhausen für unseren Studiengang erstellt wird, sehr hilfreich. Darüber fand ich meinen Praktikumsplatz beim Research and Evaluation Office am Institut für Gesundheitssysteminnovation und –Verbesserung in Auckland. Wenn man Interessen an einem Praktikum im Bereich Forschung hat bietet es sich außerdem an sich die Internetseite der verschiedenen Unis anzuschauen. Die meisten neuseeländischen Unis forschen viel und haben außerdem relative aktuelle Internetseiten, auf denen sich Infos zu Forschungsthemen und auch Kontaktdaten von Ansprechpartnern finden lassen.

Beim Schreiben der Bewerbung bekam ich große Unterstützung von Herrn Thomas Obieglo im Career Center. Er half mir den in Neuseeland extrem wichtigen CV zu verfassen und an die neuseeländischen Standards anzupassen. Da die Anforderungen an eine Bewerbung in Neuseeland anders sind als in Deutschland kann ich nur empfehlen sich dabei unterstützen zu lassen – auch wenn das eigene Englisch bereits ganz gut ist, man kennt nicht alle der Formalitäten. Über das Career Center erfuhr ich auch von Promos und der Möglichkeit mich noch zu bewerben. Ich hatte auch davor bereits auf einigen Veranstaltungen von Promos gehört, allerdings waren mir einige der Bedingungen und auch die Fristen zu diesem Zeitpunkt nicht ganz bewusst. So erfuhr ich, dass ich nur noch wenige Wochen Zeit hatte und mich für Promos zu bewerben und diese Zeit überschneidet sich natürlich mit der Klausurenphase. Ich schaffte es noch rechtzeitig meine Bewerbung abzugeben, wobei es mir auch zugutekam, dass man bei Promos zum Zeitpunkt seiner Bewerbung noch keine Zusage der Gasteinrichtung braucht. Obwohl bei mir alles noch rechtzeitig funktioniert hat, kann ich trotzdem nur jedem empfehlen sich rechtzeitig mit den Fristen für Stipendien auseinanderzusetzen. Das macht einem das Leben deutlich stressfreier, denn die Ausstellung einiger Zertifikat und Nachweise kann eine Weile dauern.

Die Wahl des Visums war relative einfach. Auch in Neuseeland gibt es ein Working Holiday Visum. Die Beantragung erfolgt online und man zahlt mit Kreditkarte. Mein Visum wurde innerhalb von wenigen Tagen bestätigt. Die Bedingungen für das Visum lassen sich unter folgendem Link nachschauen:

<https://www.immigration.govt.nz/new-zealand-visas/options/work/thinking-about-coming-to-new-zealand-to-work/working-holiday-visa>

Am wichtigsten ist es zu wissen, dass das Visum für ein Jahr gültig ist und man damit die Erlaubnis erhält Neuseeland zu bereisen und auch dort zu arbeiten.

Vor Abreise schloss ich außerdem noch eine Auslandsrankenversicherung ab und kümmerte mich darum, dass Dinge wie Handyvertrag und KFZ-Versicherung pausiert wurden um nicht unnötig Geld zu bezahlen. Man sollte außerdem daran denken sich vom Semesterticket befreien zu lassen.

Außerdem kann ich empfehlen alle wichtigen Unterlagen (wie z.B. Pass, Kreditkarte) zu kopieren oder zu fotografieren und sie sich als Email selbst zuzuschicken oder sie in einer Cloud zu speichern. So hat man immer Zugriff darauf und hat eine gewisse Sicherheit falls man Dokumente verliert. Zudem ist es gut zu Hause einem Elternteil wichtige Unterlagen anzuvertrauen und Zugang zur Post zu gewähren. Es gibt immer Dinge die plötzlich zu Hause geregelt werden müssen und es macht es einfacher wenn zu Hause jemand weiß wo die notwendigen Unterlagen zu finden sind (ein Beispiel dafür wäre das Hochladen der Immatrikulationsbescheinigung die ja nach Hause gesendet wird).

2. Formalitäten im Gastland (Unterlagen, Bescheinigungen, Aufenthaltsgenehmigung/Wohnsitzanmeldung, Behördengänge, Bankkonto, ggf. Wohngeld, sonstige finanzielle Fördermöglichkeiten)

In Neuseeland angekommen waren kaum weitere Bescheinigungen notwendig. Ich eröffnete ein Bankkonto bei der ANZ, da ich wusste das ich einen Nebenjob suchen wollte, um etwas dazuzuverdienen. Bei der ANZ kann man die Eröffnung des Kontos schon von zu Hause aus online beantragen, dadurch wird der Prozess etwas beschleunigt. Um die letzten Formalitäten zu erledigen muss man aber so oder so zu einer Filiale gehen. Dort muss man seinen Reisepass und eine Proof of Address vorlegen, sowas wie eine Meldebescheinigung, die man aber ohne Probleme von seinem Vermieter oder auch vom Hostel ausgestellt bekommt. Wenn man in Neuseeland arbeiten möchte braucht man zudem eine Steuernummer, die hier IRD-Number genannt wird. Auch diese lässt sich ganz einfach online beantragen.

3. Allgemeine Informationen zum Praktikum (Motivation/Ziele, Lage/Anreise, Betreuung/Ansprechpartner, Aufgabenbereich, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kollegen/Integration ins Unternehmen)

Wie bereits erwähnt habe ich mein Praxissemester im Research and Evaluation Office am Institut für Gesundheitssysteminnovation und –Verbesserung in Auckland gemacht. Während des Studiums hatte ich viel Spaß an Epidemiologie und fand die Forschung sehr interessant. Da Ko Awatea an ein großes Krankenhaus angegliedert ist hoffte ich, dass die Forschung dort sehr praxisbezogen sein würde. Ko Awatea liegt im Süden Aucklands. Ein Großteil der Bevölkerung dort stammt von den pazifischen Inseln oder gehört zu den Maori, die Ureinwohner Neuseelands. Die

Bevölkerung gehört zu einer der ärmsten in Neuseeland und diese Armut beeinflusst auch ihre Gesundheit. Aus diesem Grund beschäftigt sich Ko Awatea viele mit den Themen Gleichheit und Gerechtigkeit.

Ich hatte großes Glück mit meiner Betreuerin und meinem Team, alle waren stets sehr nett zu mir und ich fühlte mich bereits nach kurzer Zeit sehr gut ins Team integriert. So nahm ich beispielsweise an der teameigenen und auch der organisationsweiten Weihnachtsfeier teil. Durch die Teilnahme an Workshops lernte ich auch außerhalb meines Teams viele neue Gesichter kennen und auch durch mein Projekt machte ich viele neue Bekanntschaften.

Für die Dauer meines Praktikums bekam ich mein eigenes Projekt zugeteilt, das ich eigenverantwortlich bearbeitete. Dabei konnte ich allerdings immer auf die Unterstützung meiner Betreuerin und auch meines Chefs zählen. Inhalt meines Projekts war es ein Patientenforum für Mütter, die die Mutterschaftsdienste des Krankenhauses genutzt haben, zu evaluieren. Das Patientenforum wurde vor ca. 4 Jahren eingerichtet, um den Nutzern der Mutterschaftsdienste eine Stimme zu geben. Sie sollten ihre Meinung zu den empfangenen Leistungen geben und helfen die Dienste mitzugestalten. Dadurch sollten das Ziel erreicht werden die Mutterschaftsdienste patientenorientiert zu gestalten und somit den vielfältigen Bedürfnissen der Nutzerinnen gerecht zu werden. Ich führte qualitative Interviews durch, analysierte Unterlagen und eine Umfrage und schrieb einen Bericht über die Ergebnisse. Zu Beginn des Praktikums war ich besorgt, dass ich den Anforderungen nicht gerecht werden könnte, aber ich gab mein bestes und mein Team war immer da um mich zu unterstützen. Letztendlich konnte ich das Projekt sehr erfolgreich abschließen und den Bericht beenden.

Meine Betreuerin war außerdem auch sehr daran interessiert mir Tipps für Ausflüge und anderen Unternehmungen zu geben. Allgemein war mein Eindruck, dass die Kiwis immer gerne bereit sind über die Schönheit des Landes und Ausflugsziele zu sprechen.

4. Unterkunft (Besonderheiten bei der Wohnungssuche, Empfehlungen, Internetadressen, Bewerbung, Wohnheime/Privatunterkünfte/kurzfristige Unterkünfte, Lage/Ausstattung/Kosten/ etc.)

Vor der Abreise habe ich noch von Deutschland aus ein Zimmer zur Zwischenmiete gefunden in dem ich für die ersten vier Wochen wohnte. Das Zimmer fand ich über eine Facebook Gruppe. Von dort aus suchte ich dann meine etwas langfristige Unterkunft. Auch dabei war Facebook wieder sehr hilfreich. Letztendlich fand ich die Wohnung allerdings über Trademe, eine Plattform die eBay ähnlich ist. Die Stadtteile Kingsland und Mt. Eden sind sehr zu empfehlen, sie sind nah am Zentrum, es gibt einige Bars und Restaurants und auch die Bahnhöfe sind in der Nähe. Da mein Praktikumsplatz weiter außerhalb im Süden lag musste ich ca. 45 Minuten im Zug verbringen, um dahin zu gelangen, aber das war für mich ok, da ich lieber im Zentrum und auch in der Nähe meiner Freunde leben wollte. Die Mietkosten sind in Auckland ziemlich hoch und man kann mit mindestens \$200 bis \$300 wöchentlich rechnen.

5. Sonstiges (besondere Erlebnisse, Transport, Hinweise zur Sicherheit, Internet, Probleme/Anregungen/persönliche Empfehlungen, Verpflegung)

In Neuseeland allgemein und auch in Auckland ist es sehr sicher. Auch ansonsten ist die Kultur der in Deutschland größtenteils ähnlich, wobei es natürlich einige Unterschiede gibt. Was mir besonders gut gefällt ist die Offenheit und auch die Persönlichkeit – man spricht sich eigentlich immer mit dem Vornamen an. Der öffentliche Nahverkehr und besonders das Schienennetz sind in Auckland eher schlecht ausgebaut. Daher ist es sinnvoll nach einer Wohnung zu suchen die in der Nähe einer Bahnstation liegt. Für Ausflüge und Wochenende bietet es sich an ein Auto zu mieten oder auszuleihen, da viele der schönen Orte sonst eigentlich nicht zu erreichen sind. Je nachdem wie lange man in Neuseeland bleiben möchte, kann man auch ein Auto kaufen – der Markt ist ziemlich gut und viele Autos sind auch recht günstig.

Wenn die Praktikumsrichtung nicht an eine Uni angegliedert ist, kann es schwieriger etwas schwieriger sein Anschluss zu finden. Ich hatte großes Glück mit meinen ersten und zweiten Mitbewohnern und hatte daher von Anfang an einen guten Freundeskreis. Ich kann daher nur empfehlen in eine WG zu ziehen und auch ansonsten den Kontakt zu anderen Leuten suchen. Auckland ist sehr international und es gibt viele Austauschstudenten oder Backpacker die immer offen für neue Freundschaften sind.

Auch die Verpflegung ist in Neuseeland relative teuer. Besonders die Preise von Obst und Gemüse schwanken saisonal. Der Supermarkt Pac 'n Save ist zu empfehlen, dort gibt es gute Angebote und es ist etwas günstiger als beim Marktführer Countdown.

6. Was ist tunlichst zu vermeiden? (Dont's)

Man sollte auf jeden Fall genügend Zeit nach dem Praktikum oder Semester zum Reisen einplanen. Neuseeland ist ein wunderschönes Land mit einer atemberaubenden Natur, es wäre zu schade wenn man schon kurz nach dem Praktikum abreist ohne diese Schönheit erlebt zu haben.

Wenn man mit dem Gedanken spielt ein Auslandssemester oder Praktikum im Ausland zu verbringen, dann sollte man das auf jeden Fall verwirklichen. Es ist eine einmalige Chance, denn man kann Erfahrungen sammeln, die man während eines einfachen Urlaubs nicht erleben könnte. Trotzdem ist es wichtig sich über die Kosten bewusst zu sein. Das Promos Stipendium ist zwar gut und sehr hilfreich, aber deckt je nach Zielland bei weitem nicht die Kosten des Aufenthaltes.

7. Fazit (Was hat Ihnen der Aufenthalt persönlich gebracht? Motivation und Ziele für gerade diese Praktikumswahl/ Wahl des Landes; Welche Auswirkungen haben die Erfahrungen während Ihres

Aufenthaltes auf Ihr weiteres Studium, Ihre beruflichen Überlegungen oder Ihre Lebensplanung?)

Durch mein Praktikum bei Ko Awatea habe ich fachlich und auch methodisch unglaublich viel Neues gelernt. Ich konnte Kenntnisse aus dem Studium vertiefen und theoretisches Wissen zur Anwendung bringen. Aber auch persönlich kann ein Auslandspraktikum sehr bereichern. Durch die Herausforderung in einem unbekanntem Land zurechtzukommen und zu arbeiten wird man selbstbewusster und traut sich auch andere Herausforderungen leichter zu. Mein Wunsch nach dem Studium für eine Weile im Ausland zu arbeiten wurde bestärkt und ich vermute, dass sie bereits erlangte Auslandserfahrung dabei nur hilfreich sein wird. Für meine berufliche Zukunft weiß ich, dass ich nicht langfristig in der reinen Forschung arbeiten möchte, das mir das Feld zu theoretisch ist. Der Bereich der Evaluation gefällt mir allerdings sehr gut, da die Ergebnisse in einem praktischen Feld Anwendung finden und Programme oder Organisationen gezielt verbessert werden können.