

Erfahrungsbericht: Mein Praktikum am University of Hawaii Cancer Center

Während meines Pflichtpraktikums lernte ich eine Frau kennen, die ihre Masterarbeit am Cancer Center auf Hawaii angefertigt hat. Sie erzählte von den netten Menschen in ihrem Arbeitsumfeld, den vielen Freundschaften die sie geschlossen hat, und wunderschönen Orten. Da mein Studiengang nicht viele Möglichkeiten bot Praxiserfahrung während des Studiums zu sammeln, entschied ich mich ein freiwilliges Praktikum am Cancer Center auf Hawaii zu absolvieren. So erhielt ich den Kontakt ihrer ehemaligen Mentorin, die auch meine Mentorin wurde. Wir haben einige Male geskyppt und diskutiert an welchen Themen ich arbeiten könnte und welcher Zeitraum für meinen Aufenthalt in Frage kommen könnte. Nach einigen Überlegungen entschied ich mich das Praktikum während der Semesterferien meines Masterstudiums zu absolvieren und wir fanden ein passendes Thema an dem ich arbeiten konnte. Meine Mentorin informierte mich über die sehr hohen Lebenserhaltungskosten auf Hawaii und ich habe mich entschieden für das PROMOS Stipendium zu bewerben, da mein Praktikum die Anforderungen für eine mögliche Förderung erfüllte. Über die Homepage der Universität Bremen konnte ich alle wichtigen Informationen zu den Bewerbungsfristen entnehmen und besuchte darüber hinaus noch eine Informationsveranstaltung zu dem PROMOS Stipendium. Ich erhielt von meiner Mentorin den Kontakt eines Studentenwohnheims in dem schon öfter Gaststudenten untergekommen sind, da es sehr schwierig ist auf Hawaii einen Wohnplatz zu einem bezahlbaren Preis zu finden. Ich trat mit dem Studentenwohnheim in Kontakt und habe mich um einen Platz beworben. Nach kurzer Zeit bekam ich eine Rückmeldung und eine Zusage für einen Wohnplatz. Die monatliche Miete die ich für ein Einzelzimmer gezahlt habe, betrug 700 Dollar. Das Bad und die Küche musste ich mir mit anderen Wohnheimbewohnern teilen. Für den gesamten Zeitraum meines Praktikums benötigte ich ein J1-Visum. Da das Cancer Center zur University of Hawaii at Manoa gehört, lief der Visumsprozess über das International Student Service der Universität ab. Hierfür musste ich einige Formulare ausfüllen wie z.B. einen Nachweis über meine ausreichenden Finanzen für den Praktikumszeitraum (mindestens 1600 US Dollar pro Monat), eine Auslandskrankenversicherung, eine Bescheinigung meiner Heimatuniversität darüber, dass ich nach dem Praktikum nach Deutschland zurückkehren werde und noch viele andere Dokumente. Nachdem alle Unterlagen vollständig waren und ich alle Bearbeitungsgebühren bezahlt hatte (insgesamt ca. 500 Euro), wurde mir das Formular DS-2019 per Post geschickt und ich konnte mich online für das Visum registrieren und einen Termin bei der amerikanischen Botschaft in Berlin machen, für den ich persönlich zu einem Interview erscheinen musste. Zu dem Termin musste ich ein spezielles biometrisches Passbild mitbringen welches ich vorher anfertigen ließ. Das Interview war glücklicherweise sehr kurz, mir wurden nur wenige Fragen zu meinem Studium und Praktikum gestellt. Nach ca. 15 Minuten hatte ich mein J1 Visum in der Tasche und konnte zurück nach Hause fahren. Insgesamt war der Zeit- und Kostenaufwand für das Visum sehr hoch, daher empfehle ich Personen die ein solches Visum benötigen viel Zeit, Geduld und Geld miteinzuplanen und sich um das Visum früh genug im Voraus zu kümmern. In meinem Fall hat sich der gesamte Prozess länger hingezogen als erwartet und es wurde sehr knapp vor der geplanten Abreise. Den eigenen Reisepass muss man nämlich bei dem Termin bei der Botschaft abgeben, da die Visumsgenehmigung dort reingedruckt wird. Der Reisepass wird einem per Post nach Hause geschickt und man muss ihn persönlich entgegennehmen. Glücklicherweise erhielt ich meinen Reisepass nach wenigen Tagen und konnte meine Flugtickets endlich buchen. Es wird nicht empfohlen die Tickets im Voraus zu buchen, was logisch erscheint da einem das J1 Visum auch nicht ausgestellt werden kann. Außerdem habe ich mir eine Kreditkarte zugelegt, da sie in Amerika neben Bargeld das bequemste Zahlungsmittel ist. Außerdem habe ich mir vorab eine amerikanische SIM Karte angeschafft um gut erreichbar zu sein. Endlich ging die Reise

los, ich flog zunächst von Hannover nach Frankfurt, von Frankfurt nach Portland und von Portland nach Honolulu. Nach ca. 23 Stunden Reisezeit kam ich gegen 22:30 Uhr Ortszeit auf Oahu an. Vom Flughafen aus nahm ich ein Taxi, welches mich zum Wohnheim fuhr. Völlig erschöpft checkte ich im Wohnheim ein und fiel übermüdet ins Bett. Am nächsten Morgen sah ich die große grüne Wohnheims Anlage von der Küche aus und war überwältigt. Das Wohnheim „East-West Center“ liegt mitten auf dem Campus der University of Hawaii at Manoa im Stadtteil Manoa, welches sehr grün ist und viele Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe bietet. Die Landschaft sah aus wie gemalt und das Wetter war wie zu erwarten herrlich. Auch die Lage meiner Praktikumsstelle war sehr schön, das Cancer Center liegt im Stadtteil Kakaako, das Gebäude ist sehr neu und liegt direkt am Wasser. Einige Büros haben eine Aussicht auf das Meer. Nach meiner Ankunft an meiner Praktikumsstelle empfing meine Mentorin mich herzlich und stellte mich ihren Kolleginnen vor. Alle J1 Teilnehmer waren verpflichtet sich innerhalb einer bestimmten Frist beim International Student Service zu melden und zu einem Termin in deren Büro zu erscheinen. In den ersten Tagen legte ich mir einen Studentenausweis zu, der einem vergünstigte Eintritte bei z.B. Sportcentern und anderen Einrichtungen gab und außerdem die Nutzung der Universitätsbibliothek ermöglichte, die ich für mein Praktikum benötigte. Bei meinem Termin mit dem International Student Service wurde ich und noch wenige andere Austauschstudenten/Praktikanten über unsere Rechte und Pflichten belehrt, da das J1 ein Visaprogramm ist und man sich an einige Formalitäten halten muss. Der Mann, der den Vortrag hielt gab uns außerdem seine Kontaktdaten auf die wir bei eventuellen Problemen mit der Ausbildungsstelle immer zurückgreifen können. Meine Praktikumsstelle lag ungefähr 5 Kilometer von dem Wohnheim entfernt, ich kaufte mir ein Monatsticket für 70 US Dollar mit dem man auf der ganzen Insel unbegrenzt die Busse nutzen kann (andere öffentliche Verkehrsmittel gab es dort nicht). Das International Student Service Office hat mich noch eingeladen an einem Kennenlernnachmittag für Austauschstudierende teilzunehmen (auch wenn ich nur Praktikantin war) welchen ich besuchte. An diesem Nachmittag wurden Vorträge zur hawaiianischen Kultur gehalten, ein paar hilfreiche Sätze auf Hawaiianisch vorgestellt und diverse Spiele wie z.B. Personen Bingo gespielt. Außerdem wurden Tipps zur Sicherheit auf dem Campus und der Umgebung vermittelt. Den Abschluss bildete ein gemeinsames Abendessen mit hawaiianischen Speisen wo ich viele nette Menschen aus unterschiedlichen Ländern kennengelernt habe. Auf Oahu wird größtenteils englisch und hawaiianischen gesprochen, die Menschen die man auf der Straße angesprochen hat um beispielsweise nach dem Weg zu fragen waren stets sehr nett und hilfsbereit. Dies traf auch auf meine Praktikumsstelle zu, bei Fragen konnte ich mich immer an meine Arbeitskollegen wenden. Ich habe in dem Themenbereich „Ernährung und Brustkrebs“ gearbeitet und sehr viel gelernt. Es fanden oft Vorträge zu unterschiedlichen Themen aus der Krebs Epidemiologie statt, an denen ich kostenlos teilnehmen durfte. Oahu bietet sehr viele Freizeitmöglichkeiten, einen großen Teil meiner Freizeit habe ich damit verbracht die Landschaft zu erkunden und viele Wanderwege bestritten mit atemberaubenden Aussichten. Surfen war ebenfalls eine meiner Lieblingsbeschäftigungen, da die wunderschönen Strände gerade dazu einluden. Doch Hawaii hat außer Oahu noch ein paar andere sehenswerte Inseln. Ich habe an einem Wochenende einen Tagesausflug nach Molokai gemacht, sie ist als Hawaiis ruhigste und grünste Insel bekannt. Auch dort waren die Menschen denen ich begegnete sehr nett und hilfsbereit. Auch Molokai war sehr schön und im Vergleich zu Oahu weitaus weniger besiedelt und ruhiger. Das Wetter war auf Oahu stets perfekt, im Schnitt waren es tagsüber sonnige 28 Grad und nachts ungefähr 22 Grad. So vielfältig wie die Freizeitmöglichkeiten ist auch das Verpflegungsangebot auf der Insel. Neben vielen FastFood Ketten wie McDonalds und Taco Bell gibt es zahlreiche Restaurants aus dem asiatischen Raum. Die Lebensmittelpreise sind im Supermarkt ungefähr dreimal so hoch wie in Deutschland, jedoch kann man in China Town auch frische Lebensmittel für einen sehr günstigen Preis bekommen und sich preisgünstig selber versorgen.

Ich habe viel selber gekocht da auswärts zu Essen auf Dauer zu teuer war. Für die landestypische Speise „Poke“ lohnt es sich jedoch ein Restaurant zu besuchen. Diese besteht aus Reis und mehreren Toppings, üblich ist Gemüse und roher Fisch, gewöhnungsbedürftig aber lecker. Im Wohnheim haben viele Bewohner in der großen Gemeinschaftsküche gekocht und so boten sich viele Gelegenheiten Menschen aus aller Welt kennenzulernen und interessante Gespräche mit Ihnen zu führen. Durch den Austausch bekam man viele Anregungen für z.B. gute Einkaufsmöglichkeiten, Wanderwege und kostenlose Veranstaltungen des Wohnheims. An der Rezeption war stets eine Tafel aufgestellt die auf diverse Veranstaltungen hinwies, gemeinsame Wanderungen mit einem anschließenden Picknick, Filmabende und viele mehr. Der Aufenthalt in dem East-West Center hat mir sehr gefallen, da ich viele Menschen aus unterschiedlichen Ländern kennengelernt habe und vieles über andere Kulturen dazugelernt habe. In dem Wohnheim haben sowohl „Undergraduates“ als auch Masterstudenten und Doktoranden gewohnt. Am Ende meines Praktikums hat meine Mentorin ein Symposium organisiert wo alle Studenten und Doktoranden aus dem Bereich der Krebs Epidemiologie ihre bisherigen Forschungsergebnisse vorgestellt haben, inklusive mir. Man hat einen guten Einblick in die Arbeit der Anderen bekommen und aus den Präsentationen sind viele neue Anregungen und Ideen entstanden. Insgesamt hat mir mein Aufenthalt auf Oahu sehr gut gefallen, und ich würde auf jeden Fall wiederkommen. Wie in jeder großen Stadt sollte man nach Einbruch der Dunkelheit abgelegene Orte meiden. Auf der Insel gibt es sehr viele Obdachlose die sich an vielen öffentlichen Orten befinden, was am Anfang gewöhnungsbedürftig sein kann. Zudem sollte man, wenn man kein Monatsticket für den Bus hat, das Geld für die Fahrt passend zu haben da die Busfahrer kein Wechselgeld aushändigen. Außerdem wird sehr darauf geachtet Sitzplätze für ältere Leute freizuhalten. Die schwüle Luft an manchen Tagen ist manchmal schwer auszuhalten, viel trinken hilft an solchen Tagen gut. Da ich meine Arbeitszeit sitzend am Computer verbracht habe, besuchte ich das Warrior Recreation Center, ein großes Sportzentrum auf dem Campus wenige Minuten vom East-West Center welches sehr viele sportliche Möglichkeiten anbietet. Von Basketball über Fitnessgeräte bis Tennis ist für jeden etwas dabei. Meine Zeit auf Oahu verging wie im Flug. An meinem letzten Praktikumstag habe ich eine Abschlussbescheinigung von meiner Mentorin ausfüllen lassen, welche ich an das International Student Service schicken musste, und habe ebenfalls eine für das PROMOS Stipendium bei Mobility Online hochgeladen. Zurück in Deutschland waren keine weiteren Maßnahmen mehr zu treffen, meine Zeit am Praktikum lasse ich mir voraussichtlich für ein Modul in meinem Studiengang anrechnen. Insgesamt hat mir das Praktikum sehr bei meiner Berufswahl geholfen und mich in meinem zukünftigen Berufswunsch bestärkt. Ich konnte wertvolle Praxiserfahrung sammeln, die in meinem Studium bisher zu kurz gekommen ist. Außerdem war dies meine erste Auslandserfahrung für die ich sehr dankbar bin. Ich habe gelernt mich selber besser zu organisieren und mich zu überwinden mit fremden Leuten in einer fremden Sprach in Kontakt zu treten. Darüber hinaus habe ich sehr viele Menschen und ihre Kulturen aus unterschiedlichsten Orten der Welt kennengelernt und Freundschaften geschlossen. Meine Entscheidung ein freiwilliges Praktikum auf Hawaii zu absolvieren war eher eine glückliche Fügung des Schicksals wie bereits eingangs beschrieben, jedoch habe ich mir schon immer gewünscht die hawaiianischen Inseln eines Tages zu besuchen. Für mich persönlich habe ich etwas sehr Wertvolles aus Hawaii mitgenommen: die Gelassenheit der Einheimischen. Die Menschen sind sehr offen und unvoreingenommen, interessieren sich für ihre Mitmenschen und helfen sich gegenseitig. Auch wenn viele der Menschen teilweise mehrere Jobs haben um sich das teure Leben auf der Insel leisten zu können, sind sie im Vergleich zu den Menschen in Deutschland zufriedener. Sie lassen sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen und auch Pünktlichkeit ist von geringer Bedeutung für die Hawaiianer. Dafür

habe ich keine Erklärung außer vielleicht die Sonne und die andauernde Urlaubsstimmung die die Insel verströmt. Ich kann nur jedem der die Gelegenheit bekommt dorthin zu reisen, diese Wahrzunehmen.



Das University of Hawaii Cancer Center



Campus in Manoa



Seelöwe am North Shore in Oahu



Pillbox Hike in Lanikai