

Erfahrungsbericht meines Auslandsaufenthalts in Auckland

Studiengang: Public Health - Gesundheitswissenschaften

Gasteinrichtung: Ko Awatea - Health System Innovation and Improvement

Zeitraum: 01.09.2016 – 31.01.2017

Verzeichnis:

1. Vorbereitung
 2. Formalitäten
 3. Allgemeine Informationen zum Praktikum
 4. Unterkunft
 5. Sonstiges
 6. Was ist tunlichst zu meiden?
 7. Fazit
-

Das Studium der Gesundheitswissenschaften/Public Health an der Universität Bremen schreibt ein 12-wöchiges Praktikum im fünften Semester vor. Aufgrund der vielen Erfahrungen die ich als Au Pair in Australien gesammelt habe wollte ich für das bevorstehende Praxissemester wieder in Ausland gehen. Diesmal war es mein Ziel das Arbeitsleben in einem fremden Land kennenzulernen.

1. Vorbereitung

Um erste Informationen über den Ablauf und die Bewerbungsprozedur zu sammeln bin ich circa ein Jahr vor meinem Auslandsaufenthalt zu Informationsveranstaltungen gegangen, habe mich über die Universitätswebseite erkundigt und habe mich persönlich beraten lassen von der Praxisbeauftragten meines Fachbereichs. Am meisten hat mir dabei die persönliche Beratung des Praxisbüros geholfen bei der mir die weiteren notwendigen Schritte aufgezeigt wurden.

Als erstes galt es sich zu überlegen in welchem Bereich das Praktikum gemacht werden soll und ich welches Land ich dafür gehen möchte. Mir war es dabei wichtig das Gesundheitssystem eines anderen Landes kennenzulernen. In Frage kamen Länder in denen Englisch gesprochen wird und ich dies weiter verbessern kann. Diese waren: Südafrika, Neuseeland und die USA. Aufgrund der schwierigen Visa Bedingungen für Praktikanten habe ich von Südafrika Abstand genommen und nach möglichen Institutionen in den USA und Neuseeland recherchiert. Als erstes bin ich die Liste möglicher Praktika Stellen, die uns vom Fachbereich bereitgestellt wurde, durchgegangen. Jedoch gab es neben der University of Auckland keine weiteren Institutionen in Neuseeland die für mich von weiterem Interesse waren. Viel Zeit verbrachte ich daher mit einer weiteren Recherche im Internet über weitere mögliche Praktika Stellen in Neuseeland.

Nachdem mögliche Institutionen gefunden waren galt es die Bewerbung zu schreiben. Zuvor habe ich an einer Informationsveranstaltung vom Career Center teilgenommen in der die wesentlichen Formalien einer Bewerbung im englischsprachigen Raum beschrieben wurden. Da sich vieles von deutschen Verfahren unterscheidet, wurde ich in Sprechstunden vom Career Center beraten wie ich meine Bewerbung am besten schreibe. Die ersten Bewerbungen habe ich sieben Monate vor meinem Auslandsaufenthalt losgeschickt. Insgesamt wurden 15 Bewerbungen losgeschickt, woraus sich drei Skype Interviews mit Institutionen ergeben haben und ich am Ende zwei Zusagen von Institutionen hatte.

Nachdem nun feststand, dass ich nach Auckland zu Ko Awatea-Health System Innovation and Improvement gehen werde habe ich von der Praxisbeauftragten des Fachbereiches eine Kontaktadresse einer Studentin erhalten, die ihr Praktikum ebenfalls in Auckland gemacht hat. Durch sie habe ich viele weitere Informationen und Tips erhalten.

2. Formalitäten

Parallel galt zur gleichen Zeit sich für das PROMOS Stipendium zu bewerben, wobei mich das Career Center ebenfalls sehr gut unterstützt hat. Daneben konnte ich leider nicht mit weiterer finanzieller Förderung rechnen, weshalb ich vor meinem Auslandsaufenthalt durch Nebenjobs Geld verdient habe. Auch konnte ich mich davon befreien lassen den vollen Semesterbeitrag zu zahlen, da ich das Semesterticket im Ausland nicht nutzen würde. Da ich kein Bankkonto in Neuseeland eröffnen wollte, habe ich mir eine Kreditkarte besorgt mit der man kostenfrei im Ausland Geld abheben kann. Diese Karte war zudem ein internationaler Studentenausweis wodurch ich einige Male Vergünstigungen für Studenten in Neuseeland erhalten habe.

Zudem musste ich informiert werden welches Visum für meinen Aufenthalt in Neuseeland richtige für mich ist. Für den Aufenthalt von 6 Monaten hatte ich das Work and Holiday Visum für das man sich über einen Online Fragebogen bewerben konnte.

Da ich für ein halbes Jahr nicht in Bremen lebe habe ich meine Wohnung für den Zeitraum untervermietet. Zudem musste ich mich um eine Auslandsrankenversicherung kümmern. Diese habe ich bei der Hansemerkur mit einer zusätzlichen Haftpflichtversicherung abgeschlossen.

Über einige Wochen habe ich die Flugpreise verschiedener Gesellschaften und Flughäfen verglichen, wodurch ich einen Flug für 835€ erhalten habe, was im Vergleich zu üblichen Flugpreisen von 1.200€ um einiges günstig war.

3. Allgemeine Informationen zum Praktikum

1,5 Wochen vor dem eigentlichen Beginn des Praktikums bin ich in Auckland gelandet. Dadurch hatte ich genug Zeit mich vom Jetlag zu erholen und mich vertraut mit der neuen Umgebung zu machen. Da ich mich nicht mehr nach einer Wohnung umschauchen musste, konnte ich mir Auckland in Ruhe vorher angucken. Um die öffentlichen Verkehrsmittel etwas kostengünstiger zu nutzen habe ich mir eine elektronische Fahrkarte geholt.

Als ein Teil des District Health Boards von Counties Manukau (CM Health) ist es die Aufgabe von Ko Awatea innovative Ansätze einer nachhaltigen, hochwertigen Gesundheitsdienstleistung zu entwickeln. Die Institution befindet sich in angegliedert an das Middlemore Krankenhaus in South Auckland. Ko Awatea entwickelt neue Wege, Verbesserungsvorschläge und führt Änderungsprogramme durch um das Gesundheitssystem und die öffentliche Gesundheitsversorgung zu verbessern. Einmal jährlich organisiert Ko Awatea das "Asia Pacific (APAC) Forum on Quality Improvement in Healthcare", ein Kongress um Veränderungen und neue Ideen in der Gesundheitsversorgung anzustoßen und zu erkunden. Innerhalb von vier Tagen finden Vorträge, Diskussionen und Präsentationen statt. Teilnehmern sollen neue Inspirationen gegeben werden und Unterstützung für ihre Kampagnen zu einer nachhaltigen Arbeit gegeben werden. Ebenso ist Ko Awatea eine Bildungseinrichtung für Studenten, Gesundheitsberufe und Weiterbildungen. Ko Awatea gliedert sich in vier Bereiche in der 130 Angestellte mit vielen Experten aus unterschiedlichen Disziplinen zusammenarbeiten: „Development and Delivery“, „Building and Capability“, „Health Intelligence and Informatics“ und „Marketing and Communication“. Die Abteilung „Health Intelligence and Informatics“ ist eine Forschungs- und Evaluationseinrichtung die mit Abteilungen des Counties Manukau District Health Board, dem Gesundheitsministerium und weiteren Gesundheitsorganisationen zur Erforschung und Evaluation des Gesundheitssystems zusammenarbeitet. Die Abteilung besteht aus drei Teams: dem „Research and Evaluation Office“, „Data Warehouse

Developers“ und dem „Analyst Team“. Projekte sind Adipositaschirurgie, COPD, Teenagereltern, Verordnungen von Krankenschwestern in der Gemeinde, verschiedene Projekte von Patienteneinbeziehung durch Co-designing Gesundheitsdienstleistungen, Evaluation von Qualitätsverbesserungsprogrammen. Das Team „Research and Evaluation Office“ besteht aus sechs Mitarbeitern, drei Forschern mit Public Health, Psychologie und Gesundheitssystem Vorbildungen und drei Biostatistikern. Betreut wurde ich im wesentlichen von einer Arbeitskollegin, jedoch konnte ich mich bei Fragen auch an das ganze Team wenden. Mein eigentlicher Betreuer hat an drei Tagen in der Woche von zu Hause aus gearbeitet, weshalb wir einmal die Woche ein Treffen über den Stand meiner Arbeit hatten. Die Aufgaben des Praktikums verteilen sich um die Forschung und Evaluation verschiedener Projekte, in die ein Einblick in die verschiedenen Stationen, von Forschungskonzeption bis hin zur Implementierung, Analyse und Berichterstattung der Ergebnisse gegeben werden soll. Die ganze Organisation ist sehr offen, freundlich und hilfsbereit. Alle sind sehr interessiert über das Studium und was einem nach Neuseeland gebracht hat. Zu Beginn meines Praktikums hat meine Arbeitskollegin in meinem Team viele Treffen mit verschiedenen Menschen in unterschiedlichen Abteilungen bei Ko Awatea und dem angegliederten Krankenhaus organisiert. Dadurch konnte ich zu Beginn schon viele Menschen kennenlernen und mir einen Eindruck verschaffen. Diese Gespräche mit verschiedenen Berufsbildern waren sehr inspirierend für mich, auch in Hinblick auf zukünftige Berufsfelder.

In die englische Sprache habe ich mehr schnell eingefunden, da ich auch in meiner Wohngemeinschaft nur englisch spreche und einige Monate vor meinem Auslandsaufenthalt begonnen habe Serien auf englisch zu gucken und ein Buch auf englisch zu lesen. Meine Arbeitskollegen konnte ich sehr gut verstehen und da sich das Team aus Menschen unterschiedlichster Nationalitäten zusammensetzte. Dadurch konnten sich viele in meine Situationen hineinversetzen und hatten Verständnis. Das größte Kompliment kam jedoch von meiner neuseeländischen Arbeitskollegin als sie meinte, dass sie immer vergisst, dass Englisch nicht meine Muttersprache ist, wenn sie mit mir zusammenarbeitet. Da von meinem Team viele Interviews zur Evaluation von Projekten geführt werden, wurde mir schon in den ersten Wochen meines Praktikums angeboten, ebenfalls Interviews zu führen. Da ich mich jedoch noch nicht sicher genug in der englischen Sprache gefühlt habe, habe ich meine Bedenken erklärt und erst einmal Interviews überserviert.

Während meines Praktikums wurde mich sehr viel Eigenverantwortung zugetragen, was mich darin bestärkt hat das Beste zu geben und mich anzustrengen. Natürlich wurden einem als Praktikant auch monotone und langweiligere Aufgaben zugetragen. Jedoch dadurch, dass ich mir die Zeit selbst einteilen konnte, habe ich verschiedene Aufgaben abwechselnd für einige Stunden am Tag gemacht.

Meine Arbeitskollegen haben sich viel Zeit genommen um mir Inhalte zu erklären und meine Fragen zu beantworten. Um etwas zurückgeben zu können habe ich, aufgrund meiner Vorbildung, dabei helfen können Cover und Informationsbroschüren zu designen und das Team dadurch zu unterstützen.

4. Unterkunft

Ebenfalls musste ich mir Gedanken machen wie und wo ich während meines Praktikums leben kann. Meine Arbeitskollegin bei Ko Awatea, mit der ich schon im Voraus in Email Kontakt stand und die mir bei organisatorischen Fragen geholfen hat, hat mir zwei Monate vor meinem Abflug angeboten in ihrer Wohngemeinschaft zu leben.

Zuvor habe ich mir im Internet und durch Gespräche mit Freunden, die schon in Auckland waren, einen Eindruck von der Wohnungslage in Auckland gemacht. Auf <http://www.trademe.co.nz/> habe ich ebenfalls nach Wohnungen geguckt und mir einen Überblick verschafft. Dabei fällt auf, dass die Wohnungspreise sehr hoch sind (ca. NZ\$200/pro Woche, je nach Wohnlage) und man für sein Geld nicht sehr viel geboten bekommt. Hinein spielen in die Entscheidung wie und wo man in Auckland lebt, sollte auch

sein wie man sich fortbewegen möchte und wie man täglich zum Arbeitsplatz kommt. Da die öffentlichen Verkehrsmittel sehr schlecht ausgebaut sind und die meisten Neuseeländer mit dem Auto unterwegs gibt es sehr viel Stau, was lange Fahrtzeiten in Anspruch nimmt. Zudem sollte man darüber nachdenken was neben der Arbeit in der Freizeit gemacht werden soll.



South Auckland Impressions

All dies hat mich dazu gebracht das Angebot meiner Arbeitskollegin anzunehmen und in ihre Wohngemeinschaft gezogen bin, da sie mich so jeden Tag mit dem Auto zur Arbeit mitnehmen konnte. Trotzdem war es jeden Tag eine ca. 45-minütige Fahrtzeit. Ebenfalls hat sie sehr weit außerhalb von Auckland gewohnt, wodurch es wenige kulturelle Angebote gab und man ohne Auto dort nicht weggekommen ist. Durch diese Lage habe ich jedoch auch weniger Miete bezahlt (150\$) und das Haus war neu und modern. Am Wochenende konnte ich oft ihr Auto benutzen, wodurch es mir ermöglicht wurde Auckland und Umgebung zu erkunden.



Auckland vom Mount Eden

5. Sonstiges

Ich habe täglich von 8.00 bis 16.30 Uhr gearbeitet. Danach bin ich entweder mit dem Zug noch in die Stadt gefahren und habe mich mit Freunden getroffen oder bin mit meiner Arbeitskollegin nach Hause gefahren. In meinem Wohnort gibt es viele Strände und Spazierwege wo man gut joggen gehen kann.

Die Neuseeländer sind sehr hilfsbereit, was sich auch an meinen drei neuseeländischen Mitbewohnern gezeigt hat. Von ihnen habe ich sehr viel Unterstützung erhalten. Sie haben mir sehr dabei geholfen mich einzuleben. Unter der Woche hat täglich wechselnd jeweils einer für die ganze Wohngemeinschaft gekocht und wir haben zusammen gegessen und Serien geschaut. Am Sonntagabend wurde die Food Bag geliefert, die Rezepte und alle notwendigen Lebensmittel für die ganze Woche beinhalten.



Abendliche Laufroute

Wenn man als Praktikant ins Ausland geht empfand ich es wichtig auch andere Menschen neben meinen Arbeitskollegen kennenzulernen. Aus diesem Grund habe ich soziale Netzwerke genutzt durch die man schnell mit anderen in Kontakt kam. Über Facebook habe ich ein Mädchen aus Belgien kennengelernt, die ebenfalls ein Praktikum in Auckland zum genau gleichen Zeitpunkt macht. Zusammen mit einer Kommilitonen meines Studiengangs, die ebenfalls in Auckland war, haben wir viele Trips in und um Auckland herum unternommen. Da wir alle als Praktikanten in Auckland waren konnten wir uns über unsere Erfahrungen austauschen, gegenseitig motivieren und bei Problemen zuhören und helfen. Durch unsere gemeinsamen Reisen hat man viele andere Menschen getroffen, die auch Kontakt zu neuen Menschen gesucht haben, woraus sich neue Freundschaften gebildet haben.

Neuseeland ist ein Land mit geringer Kriminalitätsrate, was sich auch dadurch zeigte, dass ich mich zu keinem Moment unwohl oder unsicher gefühlt. Jeder hatte ein Lächeln auf dem Gesicht und war sehr hilfsbereit. Als ich in Neuseeland gelandet bin musste ich an der Gepäckkontrolle lange warten, wodurch ich ins Gespräch mit einer älteren Frau gekommen bin die vor mir wartete. Diese kam aus Auckland und sie hat mich schon nach fünf Minuten zum Kaffee zu sich nach Hause eingeladen. Sie hat mir ihre Telefonnummer gegeben und gesagt ich soll vorher anrufen, wenn ich bei ihr in der Nähe sei. Diese Art der Willkommenskultur hat sich während meines gesamten Aufenthalts in Neuseeland durchgezogen.

Ein besonderes Erlebnis war die Reise mit einem Campervan durch Neuseeland. Von Auckland bis nach Queenstown bereiste ich die Nord- und Südinsel mit meinem Freund. Das war das Highlight meines Aufenthalts durch das ich Neuseeland noch besser kennenlernen konnte. Da Auckland sich sehr vom Rest Neuseelands unterscheidet habe ich noch einmal

einen anderen Eindruck bekommen. Auckländer werden vom Rest Neuseelands auch JAJA (Just Another Fuckwit From Auckland) genannt.



Abel Tasman Track



Lake Tekapo

Die Kultur der Maori spielt eine wichtige Rolle in Neuseeland. Es ist von Vorteil einige Namen, Bräuche und Begriffe zu kennen. Es gibt viele Straßennamen und Kennzeichnung die auf Maori sind. Durch mein Praktikum habe ich schon viele darüber gelernt, während meiner Reise durfte ich dann zum ersten Mal an einem Powhiri teilnehmen. Das ist eine traditionelle Begrüßungszeremonie der Maori in einer Marae. Dabei wurden wir begrüßt mit dem Hongi, welcher auch als Nasenkuss bezeichnet wird. Zudem durfte ich bei einer traditionellen Aufführung dem Haka, dem Tanz der Maori, dabei sein. Dieser wird auch von dem neuseeländischen Rugbyteams vor jedem Spiel aufgeführt um den Gegnern Furcht einzuflößen und einander Mut zu machen.



Marae



Maori Aufführung

6. Was ist tunlichst zu meiden?

Die Arbeitseinstellung der Neuseeländer ist etwas lockerer und relaxter im Vergleich zu Deutschland. Die Stifte werden schon einmal gerne fünf Minuten vor Arbeitsende fallen gelassen, zwischendurch gibt es Morning Tea und Afternoon Tea und es werden zwischendurch auch mal Spaziergänge gemacht. Davon sollte man sich jedoch nicht täuschen lassen, denn auch die Neuseeländer erwarten Leistungen und man sollte sich jeder Zeit anstrengen um das Beste aus seinem Praktikum herauszuholen und viel lernen zu können. Da Neuseeland so isoliert vom Rest der Welt ist herrscht eine „Can Do Mentalität“, daher sollte man besonders als Praktikant viel Eigeninitiative und Interesse zeigen. Ebenfalls sollte man trotz der Lockerheit und Gelassenheit der Neuseeländer jederzeit höflich und respektvoll sein. Da in Neuseeland nicht sehr viele Menschen leben, ist es möglich auf Bekannte von Bekannten zu treffen.

7. Fazit

Während meines Aufenthalts in Neuseeland habe ich viel über mich selbst gelernt. Darüber was meine persönlichen Stärken und Schwächen sind, was mir gut tut und was weniger gut für mich ist. Ebenfalls habe ich mehr Selbstvertrauen bekommen und ich kann mich in einem internationalen Umfeld sicher bewegen. Die Kultur der Maori und der Neuseeländer hat mich besonders beeindruckt und für andere Lebensweisen sensibilisiert. Die „Can Do Mentalität“ und die Gastfreundschaft hat mich besonders beeindruckt, welche ich mit zurück nach Hause nehmen möchte.

Während meines Praktikums habe ich viele Inhalte meines Studiums wiedererkannt. Das Praktikum hat mich bestärkt, dass ich das Richtige Studienfach für mich gefunden habe. Ich habe einen tiefen Einblick in die Evaluation von Projekten erhalten, was mir auch in meinem späteren Beruf nützlich sein wird. Durch die Internationalität und Offenheit von Ko Awatea für

neue Wege der Gesundheitsförderung wurde ich darin bestärkt meinen Studienabschluss in Architektur und Public Health miteinander zu kombinieren und mich darin zu spezialisieren. Ich wurde durch meine Arbeitskollegen auf viel Literatur in diese Richtung verwiesen und wurde durch sie sehr inspiriert.

Das Praktikum hat mir gezeigt, dass ich nach meinem Bachelorabschluss auf jeden Fall einen Master direkt anschließen werde. Da ich durch Ko Awatea sehr interessiert wurde an Gesundheitssystemen möchte ich um den Master an der Universität Bremen in Gesundheitsversorgung, ökonomie und- management bemühen.