

PROMOS – Stipendium

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

1. Vorbereitung (Vorbereitungszeit, Bewerbungsfristen, -unterlagen, Informationssuche, Vorgehen bei Praktikumssuche, Bewerbung beim Unternehmen)

Ich freue mich allen Interessenten meine Erfahrungen sowie ein paar wichtige Informationen und Tipps für einen Auslandsaufenthalt in Australien weiterzugeben.

Die Idee ein Praktikum in Australien zu machen kam mir schon sehr früh. Bereits in der Schulzeit wollte ich immer mal nach Australien. Damit auch alles reibungslos verläuft ist es wichtig sich rechtzeitig Gedanken zu machen, wo man hin möchte und was man dort machen möchte. Ich habe ca. 1 Jahr vorher angefangen meinen Auslandsaufenthalt zu planen. Die Fristen für die Stipendien sind teilweise sehr früh und viele Stiftungen verlangen bereits zum Bewerbungszeitpunkt eine Zusage der Gasteinrichtung. Ich habe mich damals für ein universitäres Setting entschieden, da ich die Idee des Studentenkontaktes sehr schön fand und so der Anschluss an andere Studenten erleichtert ist. Die Möglichkeit in ein paar Vorlesungen hineinzuschnuppern ist ebenfalls ein großer Vorteil. Mit einer Student Visiting ID hat man ebenfalls Anspruch auf viele (leider nicht alle!) Vergünstigungen und Zugang zu vielen universitären Gebäuden sowie Bibliotheken. Es empfiehlt sich, sich möglichst umfangreich zu bewerben, sofern man keine Bezugspartner hat, die man bezüglich bestehender Kontakte zu Instituten oder Universitäten ansprechen kann. Ich hatte den Vorteil, dass meine Professorin ihren PhD an der UWA in Perth gemacht hat und mich dadurch an die Fakultät für Gesundheit und Medizinische Wissenschaften weiterempfehlen konnte.

In Australien ist das Resume entscheidender als das Anschreiben. Das heißt der deutsche Lebenslauf sollte nicht nur übersetzt, sondern auch an die australischen Standards angepasst werden. Auf einem Resume werden neben den Arbeitserfahrungen und dem Studiumsverlauf auch sehr detaillierte professionelle Fähigkeiten aufgelistet. Sofern möglich, ist es auch sehr sinnvoll einen Referee anzugeben, an den sich die Gasteinrichtung wenden kann. Dieser sollte natürlich über gute Englischkenntnisse verfügen können.

Genauere Informationen und eine gute Unterstützung habe ich damals bei Herrn Thomas Obieglo (Career Center) erhalten. Sinnvoll ist es sich ebenfalls bei Professoren, die selbst im Ausland waren nach bestehenden Arbeitsverhältnissen oder Beziehungen zu Arbeitskollegen im Wunschland zu erkundigen. In Australien und den USA wird sehr viel Forschung an den Universitäten betrieben, sodass man viele aktuelle und zukünftige Projekte auf den Internetseiten der Universitäten sowie die Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechpartner finden kann.

Über die Möglichkeiten der Stipendien habe ich mich damals bei Herrn Mathias Bücken (International Office) informiert. Es ist wichtig die Bewerbungsfristen zu beachten, die größtenteils auf der Internetseite der Universität Bremen zu finden sind. Zudem sollte ein zeitlicher Puffer eingeplant werden, da Antworten der universitären Einrichtungen etc., deren Zusagen und Bescheinigungen viel Zeit in Anspruch nehmen können. Weitere Nachweise und Zeugnisse über ehrenamtliche oder fachbezogene Tätigkeiten, Sprachkurse etc., die Auskunft über die Eignung und Motivation der Studierenden geben, sind gerne gesehen. Ich habe damals selbst einige Erfahrungsberichte anderer Studierender gelesen und mich bei Freunden erkundigt, die in Australien gelebt und gearbeitet haben, um mich möglichst umfangreich zu informieren.

Nachdem die Wahl für das Land und die Institution getroffen ist, kann es mit dem Verfassen der Motivationsschreiben losgehen. Zusätzlich benötigt man für manche Stipendien ebenfalls ein Empfehlungsschreiben.

Wichtig zu klären sind die Visa Optionen für das jeweilige Land. Die Beantragung kann ebenfalls einige Monate in Anspruch nehmen. Für Australien gab es folgende Optionen (Informationen können heute abweichend sein!! Es lohnt sich bei dem Government of Australia genauere Informationen zu erfragen oder auf der Internetseite nachzusehen.):

- Working Holiday Visa (subclass 417): (www.border.gov.au/Trav/Visa-1/417-)
- Training visa (subclass 407): (<https://www.border.gov.au/Trav/Visa-1/407->)
- Temporary Activity Visa (subclass 408): (<https://www.border.gov.au/Trav/Visa-1/408->)

Mit dem Working Holiday Visum sind bis zu 4 Monate Ausbildung im Land möglich. Damit war es für ein Praktikum gut geeignet. Für ein Studium sieht es ein bisschen anders aus. Genauere Informationen sind auf der Internetseite des Government of Australia zu finden. Die letzten beiden

Visa sind mit mehr Aufwand und Zeit verbunden. Mein Visum (WHV) wurde innerhalb von einer halben Stunde bestätigt. Darauf sollte man sich allerdings nicht verlassen! Auf der selben Internetseite stehen ebenfalls Zeitangaben, die einzuplanen sind. Ich hatte keine Probleme beim Einreisen. Der Nachweis über einen Rückflug war in meinem Fall nicht notwendig, aber das ist wiederum abhängig von den verschiedenen Visa und den Border Controls. Stichprobenartig wird der Nachweis über ausreichend finanzielle Mittel geprüft. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit vermutlich sehr gering ist, einen solchen Nachweis vorweisen zu müssen, empfiehlt es sich aus Sicherheitsgründen einen Kontoauszug mitzuführen, der dies bestätigen kann.

Das WHV hat den Vorteil, dass man nicht wie beim Studentervisum an die Krankenversicherung OSHC gebunden ist, die verhältnismäßig teuer ist. Mit dem Studentervisum muss man relativ zügig nach Semesterende ausreisen und hat nicht die Möglichkeit den Aufenthalt zu verlängern, wie beispielsweise beim WHV.

Sofern vor oder kurz nach dem Auslandsaufenthalt das Studium beendet ist, ist es wichtig sich rechtzeitig um einige andere organisatorische Dinge zu kümmern, wie die An- und Abmeldung des Wohnsitzes, GEZ, Handy- und Internetvertrag etc. abmelden, um ungewollte Kosten zu vermeiden.

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

Im Gastland brauchte ich keine weiteren Bescheinigungen außer dem Visum. Ein Bankkonto muss nicht zwangsläufig eröffnet werden. Ich habe damals kein neues Bankkonto eröffnet, da ich mit meiner Visakarte überall auf der Welt Geld abheben konnte. In Australien meistens ohne Gebühren. Geldautomaten sind überall zu finden. Bei Nab und ANZ musste ich nie Gebühren zahlen. Natürlich macht man abhängig vom Kurs immer ein bisschen Verlust. Alternativ kann man ein Konto eröffnen und das Geld beispielsweise mit transferwise in die ausländische Währung überweisen. VOR Abflug ist eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen.

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

Praktika sind eine gute Möglichkeit, um herauszufinden in welche berufliche Richtung man sich orientieren möchte. Ich habe während meines Studiums in Bremen bereits einige Praktika absolviert und an Forschungsprojekten mitgewirkt. Da die interdisziplinäre Forschung auf internationalem Boden stattfindet, lag mir sehr viel daran, meinen Forschungsaufenthalt im englischsprachigen Ausland zu absolvieren, um mich in Hinblick auf die Terminologien, die wissenschaftliche Kommunikation sowie die Arbeitsweisen und Forschungsmethoden weiter zu qualifizieren.

Ich hatte sehr viel Glück mit meinem Supervisor, der sehr hilfsbereit und freundlich war. Über das Praktikum hinweg hat er uns Studenten sehr gut betreut und war durchweg an unserem Wohlergehen interessiert. Die Arbeit mit den Honours Students war ebenfalls sehr hilfsbereit und offen. Sie waren sehr daran interessiert uns neuen Studenten die Umgebung zu zeigen und uns zu integrieren. Kulturell habe ich ganz viel im alltäglichen Umgang mit den Studenten erfahren, da wir täglich von neun bis mindestens fünf Uhr abends im Labor waren, um unsere Probanden zu testen. Das Praktikum war sehr zeitintensiv, was ich vorher nicht unbedingt in dem Ausmaß erwartet hätte. Aber an den Wochenenden blieb genug Zeit Perth und die Umgebung zu erkunden. Das Projekt, an dem ich mitarbeitete, war eine Medikamentenstudie über Cannabinoide. Das Ziel der Studie war es die Wahrnehmung und das Gedächtnis unter dem Einfluss eines Medikaments zu testen. Neuste Forschungen lassen annehmen, dass die Unterdrückung der Dopaminausschüttung durch die Verabreichung von Dexamphetamin zeitliche und räumliche Intervalle bei der Kombination von Stimuli weitet, sofern sie zeitlich und räumlich kurz aufeinanderfolgend präsentiert werden, um eine zusammenhängende Wahrnehmung eines Ereignisses zu erzeugen. Es wird vermutet, dass das Weiten der Intervalle psychotischen Aspekten unterliegt. Da einige Forscher einen Zusammenhang zwischen klinischen Psychosen und dem Cannabinoid CB1 Rezeptors vermuten, wurde in unserem Projekt diese Hypothese und die Rolle von Cannabinoiden, bei gesunden Probanden untersucht. Die Wirkung des Cannabinoids wurde mithilfe von computergestützten Illusionstechniken auf die unterschiedlichen Wahrnehmungssysteme (auditorisch, visuell, taktil) sowie durch unterschiedliche Wahrnehmungs- und Gedächtnistests in Persona getestet.

Ich war aufgrund meines psychologischen Studiumshintergrundes verantwortlich für die physiologischen Messungen der Probanden. Fünf mal über den Tag verteilt fanden diese statt. Dazu gehörte das Messen des Blutdrucks, der Herzfrequenz, der Körpertemperatur und jeweils eine Speichelprobe. Zusätzlich wurden nach jeder Messung Anxiety und Amphetamine Scales ausgefüllt, um die psychischen Veränderungen des Medikaments oder des Placebos zu beobachten. Darüber hinaus war ich für die Testbatterie zum Erinnerungsvermögen verantwortlich. Diese setzte sich aus dem „Spatial & Digit Span“ zusammen. Neben einem psychiatrischen Interview zur physischen und psychischen Gesundheit (BPRS) sowie einigen weiteren psychologischen Skalen (Revised Launay-Slade Hallucinations Scale, MIS, PAS) gehörte das Post-Screening, in dem der körperliche und psychische Zustand des Probanden beurteilt wird, zu meinem Aufgabenbereich. Die anschließende Analyse der Skalen wurde mithilfe der SAPS realisiert. Die abschließende Datenanalyse wurde mithilfe der Statistiksoftware R durchgeführt. Zu Anfang erschien mir die Eigenverantwortung sehr hoch. Nach einiger Zeit und Übung, merkt man jedoch wie man in seine Aufgaben hineinwächst. Es bietet sich an den Bericht bereits während des Praktikums zu beginnen, sodass wichtige Aspekte nicht in Vergessenheit geraten und der Bericht zeitnah nach Beendigung des Auslandsaufenthalts hochgeladen werden kann.

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

Ich bin damals ca. 1 Woche vor Praktikumsbeginn eingereist, um mich um eine Wohnung zu kümmern. Meiner Meinung nach macht es mehr Sinn, vor Ort auf Wohnungssuche zu gehen, da auf die Distanz eine Einschätzung der Wohnungsangebote schwierig ist. Studentenwohnheime sind sehr teuer und als Praktikant hat man so gut wie keine Chance, selbst wenn man an der Uni arbeitet. Die Wartelisten sind extrem lang und Studenten der Heimatuniversität oder ausländische, aber eingeschriebene Studenten werden bevorzugt. Eine Wohnung kann man schnell finden, wobei das natürlich abhängig ist von eigenen Vorstellungen über Ausstattung und Lage etc. Ich habe eine Wohnung auf dem Campusgelände gefunden, die daher auch etwas teurer war als Wohnungen in anderen Gegenden. Normalerweise kann man mit ca. 200\$ pro Woche rechnen. Die WG-Suche ist über Gumtree, flatmates.au o.ä. möglich. Gute Gegenden sofern man in der Nähe der Universität wohnen möchte sind: Nedlands, Crawley (beides Campusgelände) und nahegelegene Viertel wie Subiaco, Wembely und Claremont. Im Winter (ca. Juni-September) sollte beachtet werden, dass es wirklich kalt werden kann. Daher warme Klamotten einpacken und bei der Wohnungssuche auf Heater in der Wohnung achten (Klimaanlagen sind normalerweise in jedem Haus vorhanden, haben jedoch nicht immer eine wärmende Funktion).

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

Man sollte sich darauf einstellen - je nach dem wie weit man wegfliegt - sich genügend Zeit zum akklimatisieren zu lassen. Aufgrund des Jetlags brauchte ich ca. eine Woche, um mich körperlich an die Zeitumstellung, aber auch generell an das neue Leben dort zu gewöhnen und einzufinden. Speziell auf Australien bezogen sind einige Dinge anders, als wir es in Deutschland oder Europa gewöhnt sind. Viele kleine Dinge wie beispielsweise, dass man mit der Hand winkt, um vom Busfahrer mitgenommen zu werden oder sich am Ende jeder Fahrt bei ihm bedankt. Man braucht ebenso Zeit sich an das Verkehrssystem zu gewöhnen. Wer einmal in England Auto gefahren ist hat schon eine genauere Vorstellung, was einen erwartet.

In Perth sind die öffentlichen Verkehrsmittel sehr schlecht ausgebaut und unübersichtlich, da es lediglich Nummern, aber keine Haltestellenschilder gibt. Dazu ist Transperth auch sehr teuer, sofern man keine vergünstigte Studentenkarte (Student SmartRider) bekommen kann. Allgemein sind die Australier und generell alle Menschen sehr offen, hilfsbereit und daran interessiert, dass man involviert wird und Anschluss findet. Wenn man selbst kein Auto hat, findet sich immer jemand, der dich fahren möchte.

Was mir an Australien sehr negativ aufgefallen ist, ist das fehlende Umweltbewusstsein. Fast jeder Student hat ein eigenes Auto und selbst die kleinsten Distanzen werden mit dem Auto zurückgelegt. In den Supermärkten wird sehr verschwenderisch mit Plastiktüten umgegangen und

Klimaanlagen laufen in den universitären Einrichtungen Tag und Nacht. Ein Bewusstsein für die Umwelt ist lange nicht so verbreitet wie in Deutschland.

Ich habe meinen ersten Handyvertrag mit Optus abgeschlossen und damit keine guten Erfahrungen gemacht. Ich bin nach ein paar Wochen zu Vodafone gewechselt und hatte überhaupt keine Probleme mehr. Für 30\$/Monat bekommt man einen guten all inclusive Vertrag und für 40\$/Monat sogar 1000 Freiminuten nach Europa. Die Lebenshaltungskosten sind in Australien ziemlich hoch. Zu den etwas günstigeren Supermärkten gehören Woolworths und Coles. Ansonsten gibt es noch die Kakulas Brothers. Ein sympathisches Familienunternehmen mit viel Auswahl für wenig Geld. Dort findet man sogar das Bremer Studentengenränk Nr. 1: Club Mate. Allerdings für 6,50\$!

Da Australien ein verhältnismäßig junger Kontinent ist, ist Perth kulturell nicht mit europäischen Städten dieser Größe vergleichbar. Es gibt dennoch ein paar wenige alte Gebäude und Kirchen, auch ein paar Museen sowie einige Galerien. Die „Art Gallery of Western Australia“ hat eine kleine ständige Ausstellung und einige wechselnde Sonderausstellungen. Die meisten Museen sind kostenlos. Es gibt einige kleinere Galerien, die teilweise sehr interessante Ausstellungen haben.

Die in Bremen häufig stattfindenden Poetry-Slams sind hier auch zu finden. Beispielsweise im „Paper Mountain“ in Northbridge. Dort treten junge talentierte Menschen auf und es lohnt sich immer mal vorbeizuschauen.

Es lohnt sich auch nach Fremantle zu fahren. Das Stadtbild ist sehr schön und kulturell ist dort ebenfalls einiges zu entdecken. Auch das „Fremantle Prison“ und die „Fremantle Market's“ sind eine Erfahrung wert. Gute Konzerte und Ausstellungen finden häufig im „Fremantle Arts Centre“ statt. Für die „Perth Concert Hall“, das „His Majesty's Theatre“ und weitere Veranstaltungsorte gibt es für Studenten sogenannte „Rush Tickets“, die eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn für nur 20\$ verkauft werden.

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

Man sollte sich vorher über die Temperaturen informieren. Der Winter kann hier schon ziemlich kalt werden und dazu wird es früh dunkel. Im Frühling, Herbst oder Sommer ist es dafür ein bisschen länger hell und deutlich besseres Wetter. Sofern es das Praktikum oder das Studiensemester zulässt empfiehlt es sich den Aufenthalt zu diesen Zeiten zu planen. Darüber hinaus ist es sicherlich von Vorteil genügend Zeit einzuplanen sich zu akklimatisieren bevor das Praktikum beginnt.

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?)

Persönlich und beruflich hat mich mein Auslandsaufenthalt sehr bereichert. Nicht nur durch die Arbeit an dem Forschungsprojekt, sondern vermutlich viel mehr durch alles drumherum. In einem ganz anderen, neuen Kontext hatte ich die Möglichkeit viele Dinge anders zu sehen. Man erlebt sich selbst als Person ganz anders, wie man es vermutlich außerhalb der „comfortzone“ nicht tun würde. Für mich war es eine sehr wertvolle Zeit, da sich meine beruflichen Ziele mehr definieren konnten. Ich habe nun eine genauere Vorstellung von dem was ich möchte, aber auch von dem, was ich nicht möchte. Wie bereits oben erwähnt schätze ich in diesem Zusammenhang die Möglichkeit sehr, innerhalb des Studiums Praktika zu absolvieren, da berufliche, aber auch persönliche Wege und Ziele sich zunehmend herauskristallisieren können. Für meinen angestrebten Master habe ich dementsprechend ebenfalls genauere Vorstellungen erhalten.

Aufgrund meines Interesses an unterschiedlichen Kulturen war der Aufenthalt natürlich auf eine besondere Weise eine weitere Bereicherung für mich persönlich. Bereits in Deutschland habe ich mich viel mit Interkulturalität beschäftigt und so auch das „Interkulturelle Zertifikat“ des International Office der Universität Bremen erworben. Dazu gehören viele unterschiedliche Bereiche von der interkulturellen Bildung bis zum interkulturellen Engagement. Eigene interkulturelle Erfahrungen im Ausland zu machen sind natürlich eine ganz besondere und eindruckliche Möglichkeit einer Kultur zu begegnen. Durch das universitäre Praktikum hatten wir tatsächlich fast nur mit Australiern zu tun, was uns nicht nur einen tiefen Einblick in die australische Kultur, sondern vor allem auch in die dortige Studentenkultur ermöglichte.