

## **Abschlussbericht**

### **Auslandssemester an der Professionshøjskolen Metropol in Kopenhagen**

**WS 2016/2017**

- 2) Unterkunft
- 3) Welcome Week
- 4) Module und Uni-Leben
- 5) Freizeit in Kopenhagen
- 6) Kosten
- 7) Fazit

#### **1) Vorbereitung**

Für mich stand schon zu Anfang meines Studiums fest, dass ich gerne ein Semester im Ausland, am liebsten in Skandinavien, verbringen möchte. Somit wandte ich mich bereits sehr früh an das International Office, um die verschiedenen Möglichkeiten kennen zu lernen. Recht bald entschied ich mich für Dänemark und Kopenhagen. Um mich in Dänemark besser verständigen zu können, begann ich einen Dänisch – Kurs in München zu belegen. Anfang Januar 2016 ging es dann in die intensive Bewerbungsphase. Es wurde die Anerkennungsvereinbarung erstellt, ich bewarb mich offiziell an der Universität in Kopenhagen und unterschrieb die Erasmus Unterlagen.

Ich hatte das Glück von meiner Berufsfachschule für die Welcome Week in Kopenhagen freigestellt zu werden, auch das wurde vorher vereinbart. Nach der Welcome Week musste ich nochmal zurückfliegen, um mein Examen zu beenden.

Die Bewerbungszeit war nicht ganz einfach, da sie mitten in die direkte Vorbereitung zum Examen fiel, aber ich wurde sehr gut durch das International Office unterstützt.

#### **2) Unterkunft**

Das International Office informierte mich über das Angebot einer Dozentin der PH Metropol, dass diese zwei Zimmer an Studenten vermieten würde. Ich nahm das Angebot an und es war die beste Entscheidung. Ich lebte etwas nördlich von Kopenhagen, aber sehr gut an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden, bzw. fuhr ich alles mit dem Fahrrad, was problemlos möglich war.

Die ersten drei Monate lebte ich mit einer Studentin aus der Schweiz zusammen, wir kannten uns vorher nicht, aber fanden sehr schnell einen sehr guten Draht zueinander. Wir teilten uns ein Bad und ein Wohn-/Arbeitszimmer und hatten beide unser eigenes Zimmer. Die Küche und die Waschküche teilten wir uns mit unseren Gastgebern. Wir wurden beide sehr herzlich empfangen und die beiden halfen uns, wo sie nur konnten.

Nach den drei Monaten war die Zeit der Schweizer Studentin leider schon vorbei und sie kehrte zurück in ihre Heimat. Somit war ich die letzten drei Monate „alleine“, was aber kein Problem war.

Wir konnten nach vorheriger Absprache jederzeit Freunde einladen und auch Besuch aus Deutschland konnte gegen geringes Entgelt bei uns übernachten.

### **3) Welcome Week**

Wie bereits erwähnt, hatte ich das Glück, von meiner Berufsfachschule für die Welcome Week für die internationalen Studenten an der PH Metropol freigestellt zu werden. Somit flogen eine Kommilitonin und ich im August nach Kopenhagen. Am ersten Tag wurden die offiziellen Teile an der Universität erledigt, wie Studentenausweis erstellen usw. Wir erhielten in den nächsten Tagen Unterstützung bei der offiziellen Registrierung in Kopenhagen mit CPR-Nummer und auch bei der Anmeldung für Sprachkurse. Durch meine bereits erworbenen Vorkenntnisse machte ich einen Einstufungstest an der kooperierenden Sprachschule und wurde in ein entsprechendes Niveau und den passenden Sprachkurs eingestuft. Anfangs gab es leider etwas Probleme mit der Einstufung. Aber eine Lehrerin der Sprachschule half mir und schließlich konnte ich den richtigen Sprachkurs besuchen und legten in den sechs Monaten gleich mehrere Sprachniveaustufen ab.

Neben den offiziellen Einführungen, bekamen wir auch Informationen über das dänische Gesundheitssystem, die Kultur, die Art der Leute und allgemein über das Leben in Kopenhagen. Wir lernten unsere Tutoren kennen, die uns besonders in den Anfangszeiten sehr unterstützten. Neben Kennenlernspielen und anderen lustigen Aktivitäten machten wir auch einen gemeinsamen Barabend, um das Nachtleben in Kopenhagen ein bisschen besser kennen zu lernen.

Leider mussten wir direkt danach wieder zurückfliegen, um uns auf unser mündliches Examen vorzubereiten und dieses anzutreten. Das war etwas schade, weil wir dann erstmal wieder rausgerissen wurden und an den ersten gemeinsamen Wochen nicht teilhaben konnte. Aber es war sehr gut, an der Welcome Week teilnehmen zu können, das erleichterte doch einiges.

Nach unserer Abschlussfeier machten wir uns mehr oder weniger direkt am nächsten Tag auf, um nach Kopenhagen zurückzukehren, da wir bereits in der neuen Woche in unseren Praxisstellen erwartet wurden.

#### **4) Module und Uni-Leben**

Wie bereits meine Vorgängerinnen, wählte ich die Module 6 und 11 in Kopenhagen. Modul 6 (Nursing care – chronically ill patients and citizens in their own homes) beinhaltete zwei Wochen an der Universität und zehn Wochen in der Praxis. Ich verpasste die ersten drei Wochen, d.h. eine Uni-Woche und zwei Praxis-Wochen. Ich startete unmittelbar in die Praxis. Die ersten Wochen begleitete ich das Pflegepersonal bei ihren Hausbesuchen, in den letzten Wochen konnte ich einige Patienten auch allein besuchen, hierbei waren meine DänischVorkenntnisse sehr hilfreich. Ich wurde sehr gut betreut und ich konnte verschiedene Stellen der ambulanten Versorgung von Menschen in Dänemark besuchen, z.B. war ich einen Tag in einer ambulanten Klinik für Wundversorgung, die nur von Gesundheits- und Krankenpflegerinnen betrieben wurde.

Zum Bestehen des Modules musste ich eine kleine Hausarbeit schreiben und im Anschluss daran gab es eine Art mündliche Prüfung, in der die Arbeit und meine Tätigkeiten der letzten Wochen reflektiert wurde. Während des Einsatzes hatten wir noch eine Woche an der Universität, wo wir theoretische Kenntnisse erwarben und diese Theorien auf die ambulante Pflege anwenden sollten. In Dänemark besteht für die Studenten keine Anwesenheitspflicht, was dazu führte, dass wir teilweise nur zu dritt oder viert in der Vorlesung waren, was für uns ungewohnt war. Ein oder zweimal entfiel auch eine Vorlesung aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl.

In November begann dann Modul 11 (Nursing and complex clinical activity). Dieses Modul war ein reines Praxismodul. Ich hatte meinen Einsatz im Rigshospitalet im kardiologischen Laboratorium. Ich wurde sehr herzlich empfangen und eingeführt. Die ersten Wochen arbeitete ich in der Einheit, wo Schrittmacher und ICDs implantiert wurden. Ich konnte mich schnell einfinden und fand mich auch bald mit den dänischen Fachbegriffen zurecht, sodass die Kommunikation bald fast nur noch auf Dänisch stattfand. Ich hatte eine Art Probeprüfung im Dezember, diese bestand aus einer praktischen Prüfung und einem Essay über die Prüfung. Im Januar hatte ich dann meine offizielle Prüfung, wieder eine praktische Prüfung, eine Hausarbeit und eine mündliche Prüfung. Ich wurde hervorragend durch die Gesundheits- und Krankenpfleger/Innen der Station unterstützt und auch mein Clinical Supervisor stand mir mit Rat und Tat zur Seite. Nach der Prüfung wechselte ich die Einheiten, somit sah ich sämtliche

akute und geplante Katheterverfahren und Herzoperationen und auch im kardiologischen Emergency Room verbrachte ich mehrere Wochen. Insgesamt war dieser Einsatz mit der beste meiner gesamten Ausbildung und ich konnte nochmal sehr viel lernen. Die Pflege in Dänemark ist emanzipierter als in Deutschland und das Pflegepersonal ist viel selbstbewusster im Auftreten und sehr viel mehr akademischer. Dies habe ich besonders auf einer Fortbildung gemerkt, die ich besuchen konnte. Hier wurden Ärzte eingeladen, um zu referieren und die verschiedenen Pflegepersonen stellten aktuelle Studienergebnisse und aktuelle Forschungen vor.

Pflegestudenten in Dänemark sind nicht auf den Personalschlüssel angerechnet und haben oft abweichende Arbeitszeiten vom normalen Schichtbetrieb. Zudem hat man pro Woche einen Study-Day, den man zum Selbststudium nutzt.

Neben den beiden Modulen habe ich noch einen Kurs für internationale Studenten (Intercultural Health Care and Welfare) besucht. Dieser fand meist alle zwei Wochen an einem Tag an der Uni statt. In den ersten drei Monaten war dieser gut besucht, allerdings verließen nach diesen drei Monaten viele internationale Studenten Kopenhagen wieder und somit schmolz die Teilnehmerzahl auf teilweise nur noch drei Personen. Die Vorlesungen waren allerdings sehr interessant und ich konnte sehr viel mitnehmen. Und der Vorteil der geringen Teilnehmerzahl war natürlich, dass wir viel intensiver in ein Thema eintauchen konnten und viel individueller vergleichen und diskutieren konnten.

## **5) Freizeit in Kopenhagen**

Kopenhagen ist eine großartige Stadt zum Leben und definitiv eine Fahrradstadt. Man sollte sich in Kopenhagen auf alle Fälle ein Fahrrad zulegen. Damit erreicht man einfach alles am besten und meistens auch am schnellsten. Das öffentliche Nahverkehrssystem in Kopenhagen ist auch nicht schlecht, besonders das S-Bahn-Netz und die Busverbindungen sind gut ausgebaut. Das Metrosystem in der Innenstadt wird komplett neu gebaut und wird vermutlich erst 2020 fertig. Allerdings ist der öffentliche Transport nicht ganz billig und geht bei häufiger Nutzung dann noch ganz schön ins Geld. Ein Studententicket, wie in München, gibt es nicht. Dafür kommt man sehr leicht an Fahrräder, unter den Studenten besteht ein reges Austauschgeschäft.

Neben Unternehmungen mit den anderen Studenten, bin ich in einen Sportverein gegangen und in eine christliche Jugendgruppe, was mich rasch in Kontakt mit den Einheimischen gebracht hat. Die Dänen sind alle sehr freundlich und offen, die meisten, vor allem die Jungen, sprechen auch hervorragend Englisch. Ich habe viel über ihre Lebensart gelernt und

natürlich kam ich an dem Wort „hygge“ auch nicht vorbei. Mit Freunden unternahm ich Reisen nach Norwegen und Schweden und natürlich erkundeten wir Kopenhagen und die Umgebung und den Rest von Dänemark. Besonders Kopenhagen hat wirklich viel zu bieten.

## **6) Kosten**

Leider ist Dänemark und Kopenhagen nicht billig und man muss mit deutlich höheren Lebenshaltungskosten rechnen wie in Deutschland. Das Erasmus Geld hat leider nicht mal ansatzweise gereicht, um die Miete zu zahlen. Ich hatte im Monat ca. 650 – 750€ Ausgaben, Miete miteinberechnet, aber keine Reisen, Ausflüge etc. Wenn man z.B. essen gehen möchte, muss man mit mindestens 20 – 30€ pro Person rechnen.

Man kann allerdings trotzdem gut leben in Kopenhagen, es gibt durchaus Möglichkeiten Geld zu sparen, so gibt es z.B. bei vielen Museen bestimmte Tage, wo Studenten nichts zahlen müssen. Auch gibt es fast überall Studentenrabatte, sogar bei der SAS. Und wenn man konsequent Fahrrad fährt, spart man sich die Kosten für den öffentlichen Transport.

## **7) Fazit**

Insgesamt war das Auslandssemester mit einer der besten Zeiten meines Lebens! Ich konnte unzählige Erfahrungen sammeln, sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich. Ich konnte in eine andere Kultur und Sprache eintauchen und ein etwas anderes Gesundheitssystem und Gesundheitsverständnis kennen lernen. Auch lernt man das deutsche System und vor allem die deutsche Ausbildung ganz anders zu schätzen.

Anfangs war es etwas schwierig in das dänische System mit seinen Eigenheiten zu finden und in Kontakt zu den Dänen zu kommen, aber wenn man diesen Schritt geschafft hat, dann sind die Dänen die herzlichsten Menschen, die ich kenne. Auch von der dänischen Lebenseinstellung konnte ich einiges lernen.

Ich kann definitiv empfehlen, die Sprache vorher zu lernen, auch wenn es manchmal anstrengend neben der Ausbildung, war. Aber man kann so viel besser die Menschen und die Kultur verstehen, wenn man die Sprache spricht. Allerdings war es auch nie ein Problem mit Englisch weiterzukommen.

Und auch das Winterwetter war gar nicht so schlimm, wie mir im Vorfeld berichtet wurde. Die Dänen wissen, wie man es sich schön und gemütlich macht und eine gute Regenausrüstung hilft auch den schlimmsten Regentag zu überstehen.

Das einzige, was ich etwas bedauert habe, war, dass wir an der Universität nur sehr spärlich Kontakt zu dänischen Mitstudenten hatten und auch in der Praxis nur vereinzelt. Dies habe ich in meiner Praxisstelle rückgemeldet und wir haben ein Konzept versucht zu entwickeln, um dies zumindest in der Praxis für die nächsten Studenten zu ändern.