

Abschlussbericht  
Auslandssemester WS 2018/2019  
Professionshøjskole Metropol in Kopenhagen

### 1) Die Vorbereitung

Wenn man sich dazu entscheidet, ein Auslandssemester zu absolvieren, muss man damit rechnen, mehrere Formalitäten zu durchlaufen. Die Plätze sind begrenzt, weshalb es meiner Meinung nach sehr wichtig ist, sich mit der Entscheidung 100% sicher zu sein und sich rechtzeitig zu bewerben. Das International Office unterstützt die Studenten in diesem Fall sehr gut und per Mail oder persönlich kann man alle offenen Fragen klären.

Nachdem ich mein Interesse bei den Zuständigen geäußert hatte, konnte ich einen Termin vereinbaren, bei dem mir erklärt wurde, wie viele CPs in Dänemark angerechnet werden. Es ist sicher interessant zu wissen, dass die Anzahl der zu erreichenden CPs im Ausland nicht mit der in Deutschland abzugleichen ist, weshalb man nach dem Auslandssemester in München dann noch eine Hausarbeit und eine mündliche Prüfung nachholen muss.

Generell fand ich die Vorbereitungen für den Aufenthalt nicht sehr schwierig, man muss sich lediglich über die Internetseite an der Metropol einschreiben, wobei auch angegeben werden muss, wie viele Stunden man bereits in welchen Praxisbereichen absolviert hat (Chirurgie, Onkologie, Kardiologie...). Hierfür ist es vielleicht sinnvoll, sich einen Ausdruck von der jeweiligen Berufsfachschule geben zu lassen. Die Uni in Kopenhagen braucht dies, da das Semester ausschliesslich praktisch ablaufen wird, d.h. man ist die vollen fünf Monate im Einsatz, jedoch unbezahlt. Dies möchte ich gerne vorne weg sagen, da es einige Studenten überrascht hat und auch den grössten Unterschied zu einem Auslandssemester in Turku darstellt.

Im zweiten Schritt musste noch der Erasmus Vertrag unterschrieben und im Vorhinein eine online Spracherhebung durchgeführt werden.

Der Grossteil der Vorbereitungen fällt natürlich in die Examenzeit, ist aber nicht besonders zeitaufwändig und von daher leicht unterzubringen.

Auf Empfehlungen der vorherigen Erfahrungsberichte hin, habe ich im Dezember vor Erasmusbeginn einen Anfängerkurs in Dänisch absolviert. Ich muss sagen, dass ein solcher Kurs sich natürlich in dem Sinne lohnt, dass man ein Gefühl für die Sprache bekommt und auch etwas über Dänemark und die Kultur lernt. Neben der Arbeit aber und der späteren Examensvorbereitung, habe ich kaum Zeit gefunden die Vokabeln und Grammatik intensiv zu lernen. Da der Kurs auch nur einmal wöchentlich stattfand und das auch über ein halbes Jahr bevor ich nach Kopenhagen gegangen bin, muss ich zugeben, dass letztendlich nicht viel hängen geblieben ist. Natürlich ist man deutlich im Vorteil, wenn man die Sprache beherrscht oder zumindest Smalltalk betreiben kann. Das hilft sehr an der jeweiligen Arbeitsstelle, sowohl mit Kollegen, als auch den Patienten. Aber in Kopenhagen spricht wirklich jeder Englisch und somit habe ich mich nie wirklich benachteiligt gefühlt, weil ich kein Dänisch konnte.

### Unterkunft

An meine Unterkunft kam ich über die Webseite der Metropol. Dort können sich ausländische Studenten für Zimmer bewerben. Das Bewerbungsverfahren startet an einem bestimmten Tag (soweit ich mich erinnere Ende Mai/Anfang Juni). Man kann sich die Möglichkeiten dort ansehen und dann Prioritäten angeben für die verschiedenen Wohnungen, ob man ein Einzel- oder

2)

Doppelzimmer bevorzugt, eine Preisauflistung, Hausregeln etc. Ein paar Wochen später bekam ich die Zusage für ein Zimmer in einer 3er-WG. Ich wurde direkt per Mail von dem Vermieter kontaktiert und musste nur mein Einverständnis bestätigen. Im Vorhinein muss man die Kautions + die komplette Miete für August-Januar überweisen. Mieten in Kopenhagen sind generell sehr teuer, wer sich also für ein Einzelzimmer über die Universität bewirbt, sollte schon mit etwa 700€ im Monat rechnen.

Die Vorteile daran sind, dass man sich sicher sein kann, nicht über den Tisch gezogen zu werden. Die Preise für ein Zimmer in Kopenhagen bewegen sich alle in dieser Höhe. Die Zusage ist verbindlich und man kann sich sicher sein, einen Schlafplatz zu haben.

Außerdem lebt man mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit mit anderen Studenten aus demselben Erasmusprogramm zusammen. Somit ist man nie alleine, kann sich austauschen und lernt über die jeweils anderen auch viel leichter neue Leute kennen.

Ich habe mit einer anderen Deutschen und einer Spanierin zusammengelebt. Wir hatten eine sehr schöne Altbauwohnung im Zentrum von Kopenhagen, direkt neben dem Hauptbahnhof. Jede hatte ihr eigenes Zimmer, es gab ein Bad mit Waschmaschine, eine grosse Küche und ein Wohn- und Esszimmer. Nach welchem Prinzip die verschiedenen Studenten aufgeteilt werden, weiss ich nicht. Jedoch hatten wir alle den gleichen Vermieter. Manche wohnten in Häusern am Strand im südlichen Amager, die in jeweils drei Wohnungen à 2-4 Personen aufgeteilt waren. Eine andere grosse WG in der Innenstadt gab es am Zentralen Nørreport. Ausschauen kann man es sich bei der Bewerbung nicht, wo man hinkommt, lediglich Prioritäten angeben. Die Verkehrsverbindungen waren aber bei allen gut.

Es gab jedoch in allen Häusern größere und kleinere Probleme mit dem Vermieter (Heizungsausfall, Schimmel, Bettwanzen, Reinigung, Kautionsrückzahlung...). Wer das umgehen möchte, sollte versuchen im Vorhinein mit ihm Vereinbarungen zu treffen und auch alles mögliche mit dem Handy dokumentieren. Ich möchte das anmerken, weil einige es im Nachhinein bereut haben.

Natürlich kann man sich auch in Studentenwohnheimen bewerben oder bei Familien wohnen, die ausländische Studenten aufnehmen. Dies ist meist günstiger, aber dazu kann ich leider nichts erzählen. Wer sich selbst auf Wohnungssuche begeben will, wird es bestimmt nicht so einfach haben. Ich könnte empfehlen der Facebook-Gruppe "Deutsche in Kopenhagen" beizutreten. Dort bieten regelmäßig Leute ihre Wohnungen/ Zimmer zur Unter-/ Zwischenmiete an. Zudem eignet sich die Gruppe optimal, um Fragen zu stellen, ein Fahrrad zu kaufen usw.

### Welcome Week

Die Welcome Week fand Ende August statt, nach meinem praktischen und schriftlichen, aber vor dem mündlichen Examen. Meine BFS konnte mich dafür nicht freistellen, deswegen musste ich im Einsatz Tage vorarbeiten und freie Tage in diese Woche legen. Das muss man im Vorhinein absprechen.

An der Welcome Week nehmen alle ausländischen Studenten teil, die in diesem Semester an der Metropol studieren. Es waren also nicht nur Krankenschwestern/-pfleger. Die Woche dient dazu, alle Formalitäten zu erledigen: Antrag der CPR-Nummer, für alle die länger als drei Monate in Dänemark leben, Studentenausweis, Hygiene-, Feuer- und Reanimationstest für alle "NursingStudenten" usw. Zudem bekommt man in dieser Woche eine Einführung in das Unileben an der Metropol und in Kopenhagen generell. Am wichtigsten ist die Welcome Week aber, um die anderen Studenten kennenzulernen. Dies geschieht über verschiedene Gruppenarbeiten, Spiele,

3)

aber auch Aktivitäten wie gemeinsames Kochen, Tanzstunden, feiern gehen oder Stadtführungen.

Jede Erasmusklasse hat Tutoren, die man bei Fragen ansprechen kann und die auch bei uns im Vorhinein eine Facebook-Gruppe erstellt haben. Dort konnte man alle Veranstaltungen aufrufen und es war einfacher, mit den Mitstudenten in Kontakt zu treten.

Ich würde wirklich empfehlen, an der Welcome Week teilzunehmen, da vor allem die "Nursing Studenten" später kaum in Kontakt mit den übrigen Erasmus-Teilnehmern treten können oder eine Chance haben diese kennenzulernen. Das liegt daran, dass wir nur in der Praxisstelle arbeiten und kaum in der Uni sind, wo man Kommilitonen hat. Wer noch dazu alleine wohnt oder bei einer Familie ohne andere Studenten, wird sich besonders schwer tun, Kontakte zu knüpfen. Deshalb ist es wirklich wichtig, für die Welcome Week schon im August nach Kopenhagen zu fliegen, den Gruppen bilden sich sehr schnell

Anders als die restlichen Studenten, mussten wir dann wieder nach der Woche zurück nach München, um die mündlichen Prüfungen zu absolvieren. Direkt danach ging es wieder nach Dänemark, da das

Praxissemester bereits begonnen hatte. Diese Zeit war sehr stressing und aufregend, da alles Schlag auf Schlag geht. Ich musste an einem Tag aus meinem Wohnheimzimmer in München ausziehen und dann direkt alles für fünf Monate Kopenhagen packen. Dem muss man sich bewusst sein und diese Belastung darf auch nicht unterschätzt werden.

### Praxis und Uni

Meine Praxisstelle bekam ich auch einige Wochen vor Semesterbeginn per Mail zugeschickt. Ich wurde in einer Heimpflegeeinrichtung der nördlich gelegenen Gemeinde "Gentofte" eingeteilt. Adresse und zuständige Personen wusste ich auch im Vorhinein, hier war die Kommunikation sehr gut.

An meinem ersten Arbeitstag bekam ich eine Einweisung und lernte das grosse Team kennen. Verschiedene Formalitäten mussten noch durchgegangen werden und ich hatte ein Erstgespräch mit meiner Supervisorin. In den ersten Wochen fuhr ich dann mit verschiedenen Schwestern der Einrichtung zu den Patienten nach Hause, um diese dort zu versorgen. Anders als in Deutschland, hat das Gesundheitssystem in Dänemark noch Pflege-Assistenten, die die komplette körperliche Pflege und Haushaltsversorgung übernehmen. Somit fallen die Aufgaben der Schwestern nur medizinisch aus. Hauptsächlich macht man dort in der häuslichen Pflege Wundversorgungen, Blutzucker- und Insulintherapie, Medikamentengabe und -richten, Kompressionsbehandlung, psychische Pflege uvm. Das Patientenkontingent ist weit gefächert. Man versorgt ältere Menschen, aber auch junge Patienten und viele mit sozialen Indikationen. In Gentofte gibt es eine grosse Anzahl an Wohnungen für psychisch Kranke, man lernt viel über den Umgang mit Schizophrenie, Depressionen, bipolaren Störungen oder auch Asperger Syndrom.

Hier hilft es natürlich ungemein, Dänisch zu sprechen, aber wir fanden bald viele Patienten, die entweder Englisch oder

Deutsch sprachen. Diese durfte ich dann nach der Einarbeitungszeit alleine oder zusammen mit einer dänischen Mitstudentin besuchen. Das hat immer Spaß gemacht, weil wir uns dann unsere

4)

jeweiligen Patienten teilen konnten und auch über die verschiedenen Ausbildungen sprechen konnten.

Ich bekam auch die Chance für einen zweiwöchigen Austausch im Krankenhaus von Gentofte auf einer infektiologischen Station. Hier war es deutlich

schwieriger mit der sprachlichen Barriere und man rutscht natürlich sofort zurück in den "Schüler-Status". Einen anderen Tag durfte ich eine sogenannte "Follow-Home-Nurse" begleiten.

Diese dient dafür, den Übergang zwischen Krankenhausentlassung und anschließender Heimpflege so reibungslos wie möglich zu gestalten. Außerdem bekam ich die Gelegenheit, einen Tag mit der Wundschwester Patienten zu besuchen und zog daraus viele interessante Erkenntnisse.

Man arbeitet vier Tage in der Woche in der jeweiligen Einrichtung, der letzte Tag wird einem als sogenannter "Study-day" freigestellt. Die Study-days variieren von Woche zu Woche, aber auf Wünsche wird meist eingegangen. So kann man die Study-days jeweils so legen, dass man zum Beispiel ein 4-Tage-Wochenende hat. Über Weihnachten hatten wir neun Tage frei.

Die Leistungsnachweise in Kopenhagen bestehen aus einer kleinen Hausarbeit mit ca. drei Seiten, die anschließend vor einigen Schwestern und einer Dozentin der Uni präsentiert und debattiert werden muss. Hier geht es nur um bestehen oder nicht bestehen.

Der zweite ist ein Nachweis zum Thema Umgang mit Medikamenten. Man besucht mit der zuständigen Supervisorin einen Patienten, um dessen Medikamente zu richten. Anschließend muss man mündlich über die Medikamente sprechen und deren Zusammenhang mit den

Krankheiten. Außerdem muss man das Computersystem und die Medizinlisten erklären. Auch hier geht es nur darum, zu bestehen.

Der letzte Leistungsnachweis, der auch bewertet wird, ist eine Hausarbeit von etwa fünf Seiten, die wieder vor der Supervisorin und einer Dozentin präsentiert werden muss. Im Anschluss werden einem verschiedene Fragen gestellt, zu dem Gesundheitssystem in Dänemark, ethische Fragen oder Frage zu den Aufgabe in der Heimpflege.

Alles zu den Leistungsnachweisen kann aber genau in der vorher ausgehändigten SemesterBeschreibung nachgelesen werden.

Termine an der Uni hatten wir in dieser Zeit insgesamt nur etwa vier. Diese gestalten sich aber weniger als Vorlesungen, sondern vielmehr als Zusammensitzen aller Nursing Studenten bei Kaffee und Kuchen und sich über die Erlebnisse in der Praxiseinrichtung austauschen.

#### 5) Freizeitgestaltung und Kosten

Kopenhagen ist eine sehr lebenswerte Stadt, die viel zu bieten hat. Es gibt zahlreiche Museen, die teilweise Studentenrabatte anbieten und die man somit günstig besuchen kann. Aber auch Parks und nahegelegene Wälder gibt es, sowie das Meer direkt vor der Haustür. Alles kann man entweder mit öffentlichen Verkehrsmitteln, aber noch besser mit dem Fahrrad erreichen. Ein Fahrrad zulegen sollte sich echt jeder, auch hierfür ist die oben erwähnte Facebook-Gruppe bestens geeignet.

Es gibt eine grosse Einkaufsstrasse, die Strøget, in der man alle bekannten Geschäfte findet. Aber auch außerhalb des Zentrums, in anderen Vierteln gibt es schöne kleine Boutiquen oder viele Flohmärkte. Wer es gerne alternativ mag, kommt um einen Besuch in Christiania nicht herum. Besonders der Weihnachtsmarkt und die wöchentlichen Konzerte dort sind sehr zu empfehlen.

Auf den Turm des Parlaments kommt man umsonst und kann dort einen wunderschönen Ausblick über die gesamte Stadt bis nach Schweden geniessen.

Gut erkunden kann man die Stadt und vor allem den Hafen mit einem gemieteten Boot. Das Königsschloss und die ganze royale Stimmung der Stadt sind natürlich auch ein Highlight.

Das Nachtleben in Kopenhagen ist sehr abwechslungsreich und es gibt viele Bars und Clubs für alle möglichen Vorlieben. Die meisten befinden sich um das Stadtzentrum herum und im sogenannten Meat-Packing-District. Manche sind allerdings sehr teuer, sowohl im Eintritt als auch bei de Getränken.

Generell muss man sich bewusst sein, dass Kopenhagen eine sehr teure Stadt ist. Das Erasmus Geld reicht vielleicht zum Leben für den jeweiligen Monat, inklusive Aktivitäten und feiern gehen. Die Miete kann man damit aber niemals abdecken. Geht man dann ab und zu noch Essen oder kauft sich hier und da einen Kaffee to go, summieren sich die Kosten rapide. Dem muss man sich bewusst sein; es ist um einiges teurer als in München. Hinzu kommen Kosten für die öffentlichen Verkehrsmittel, falls die Arbeitsstelle wie bei mir zu weit von der Wohnung entfernt ist. Wer dann noch reisen möchte, sollte seine Ausgaben gut kalkulieren. Zeit hat man aber genug, um andere Länder und Städte zu besuchen und es lohnt sich definitiv. Es gibt günstige Angebote für Studentenreisen zum Beispiel nach Finnland, Lappland oder auch Russland. Dies ist eine tolle Chance, um neue Leute kennenzulernen und viel zu sehen und erleben.

Die Dänen sind sehr offen und hilfsbereit und wie bereits erwähnt sprechen fast alle Englisch. Es gibt zahlreiche Angebote, um sich verschiedenen Sport- oder Jugendgruppen anzuschliessen, wenn man das möchte.

Sonst kann ich empfehlen einfach die Augen offen zu halten, zum Beispiel bei Veranstaltungen auf Facebook. Hier wird viel kommuniziert und meistens sind einige schöne Freizeitmöglichkeiten dabei.

Das Wetter ist sehr wechselhaft, wenn die Sonne scheint, muss man damit rechnen, dass es fünf Minuten später in Strömen regnen kann. Wir hatten das Glück, zu einem noch sehr warmen Spätsommer anzureisen und konnten sogar noch im Oktober im baltischen Meer baden. An die Witterung gewöhnt man sich schnell, das einzig Schwierige waren für mich die frühen Sonnenuntergänge im November/ Dezember (15:40 Uhr).

## 6) Fazit

Wer sich für ein Auslandssemester entscheidet, muss sich sich informieren, was auf ihn zukommt. Es ist natürlich nicht immer nur Party und Reisen, aber wenn man einen guten Mittelweg zwischen Arbeit und Freizeit findet, kann man extrem von diesem Semester profitieren und eine tolle, unvergessliche Zeit haben.

Man bekommt die Chance, Menschen aus allen Ländern der Welt kennenzulernen und Freundschaften zu schliessen. Man kann bestens eine neue Kultur kennenlernen und Einblicke in das dänische Gesundheits- und Ausbildungssystem erlangen. Generell habe ich sehr viel Fachliches, aber auch für mich persönlich gelernt. Man muss offen sein und mutig genug, seine eigene Komfortzone zu überschreiten.

In ein fremdes Land zu ziehen und dort an einem komplett neuen Arbeitsplatz anzufangen ist natürlich nicht ohne. Rückschläge oder Heimweh gehören auch dazu. Das ist nicht schlimm und man kann auch daran wachsen.

Ich kann nur empfehlen, Kontakte zu knüpfen und so viel wie möglich versuchen aus der Zeit mitzunehmen. Die Gelegenheit für ein solches Experiment hat man wahrscheinlich kein zweites Mal. Seid euch im Klaren, dass ihr viel arbeiten und auch grosse Ausgaben haben werdet. Trotzdem kann man so viel aus diesem Semester mitnehmen. Ich würde jederzeit wieder diese Entscheidung treffen und möchte die Erlebnisse auf keinen Fall missen. Dafür an dieser Seite nochmals ein Dank an die KSH, dass mir diese Chance ermöglicht wurde. Ich könnte mir sogar vorstellen, eines Tages als Krankenschwester in Dänemark zu arbeiten.