

Vorbereitung:

Als uns im vierten Semester die Möglichkeit vorgestellt wurde ein Auslandssemester zu absolvieren, waren wir sofort begeistert. Wir fanden die Informationsveranstaltung dazu vom International Office der KSH sehr hilfreich und bekundeten unser Interesse. Allgemein gilt: man sollte sich mit seiner Entscheidung sicher sein, da die Plätze begrenzt sind und man sich rechtzeitig bewerben muss. Das International Office hat die anderen Studierenden und uns im gesamten Bewerbungsprozess sehr gut unterstützt und uns zu allen Fragen beraten.

Zunächst vereinbarten wir ein „learning agreement“, in welchem festgelegt wird, wie viele ETCS im Ausland erworben werden können und anschließend von der KSH angerechnet werden. In unserem Fall waren es 24,5 ETCS, weshalb wir bei der Rückkehr noch 2 Prüfungen (mündliche Prüfung + Hausarbeit) nachholen mussten. Die Hausarbeit konnten wir glücklicherweise ins Sommersemester „schieben“, da wir im Februar beide einen Job angefangen haben und auch noch umziehen mussten. Die Nachholprüfungen sind natürlich etwas nervig, aber die Erfahrung im Ausland ist dies auf jeden Fall wert.

Zu den weiteren Vorbereitungen gehört die Anmeldung bei der Partnerhochschule in Kopenhagen (über die Website von Metropol), bei welcher man auch angeben musste, wie viele Stunden man bereits in verschiedenen Fachbereichen absolviert hat (z.B. Chirurgie, Neurologie, Onkologie, etc.). Die entsprechende Stundenanzahl haben wir von unserer Berufsfachschule erhalten. Die Partnerhochschule erhebt dies, um zu entscheiden wo man für seinen Praxiseinsatz eingesetzt werden soll. Wichtig zu wissen: Das Auslandssemester in Kopenhagen findet ausschließlich praktisch statt (knapp 5 Monate Einsatz) ohne Bezahlung, was einen wesentlichen Unterschied zum Semester in Turku darstellt, welches ausschließlich theoretisch ist. Dafür endet das Semester in Turku schon Mitte Dezember, während das Semester in Kopenhagen bis Ende Januar andauert. Trotz allem war das Semester sehr lehrreich und perspektivisch wertvoll für unsere berufliche Laufbahn.

Außerdem mussten wir einen „letter of motivation“ einreichen. Bereits im Frühjahr 2019 hatten wir dann eine sichere Zusage in Kopenhagen. Zwar fielen die Vorbereitungen in das durchaus stressige Examensjahr, sie waren aber nicht zu zeitaufwändig und daher gut unterzubringen. Im Sommer mussten wir dann den Erasmus-Vertrag unterschreiben und einen Online-Spracherhebungstest durchführen.

Unterkunft:

An unsere Unterkunft kamen wir über die Website der Partnerhochschule. Über ein Portal können sich ausländische Studierende für ein Zimmer bewerben. Die Vermittlung war aber leider nicht umsonst, sondern kostete eine Gebühr von ca. 160 Euro. An einem bestimmten Tag im Mai oder Juni startet das Bewerbungsverfahren und wir können nur empfehlen sich sofort einzuloggen, sobald das Portal öffnet. Man kann sich dann verschiedene Optionen mit Preisen ansehen und dann Prioritäten von 1-4 angeben. Außerdem gibt man an, ob man ein Einzel- oder Doppelzimmer möchte. Ein paar Tage später (normalerweise dauert es Wochen) bekamen wir dann schon eine Zusage für ein Zimmer in einer Fünfer-WG. Die Wohnung lag super zentral in

Nørrebro und in unserem Haus wohnten auch noch andere Auslandsstudierende von Metropol, was sehr schön war um Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen. Durch Zufall hatten wir beide die gleiche Wohnung vermittelt bekommen, was rückblickend wirklich toll war, da wir uns so auch immer über die Arbeit austauschen konnten und als einzige Pflegestudierende in der WG wirklich verstanden, wie sich der jeweils andere gerade fühlt. Unsere Zimmer waren echt schön und genauso wie der Rest der Wohnung mit allem ausgestattet was man so braucht (Bett, Schrank, Schreibtisch, Wasch- und Spülmaschine, Küchenutensilien). Mit Hilfe von Ikea haben wir es uns dann noch ein bisschen gemütlicher gemacht. Im Vorhinein muss man die gesamte Miete (6 Monate) + Kautions überweisen. Die Miete betrug bei uns 700€ monatlich + eine Monatsmiete Kautions. Wohnen ist generell teuer in Kopenhagen und wer sich auf ein Zimmer über die Universität bewirbt, sollte sich auf eine Miete von 500-700€ einstellen. Ein klarer Vorteil ist aber, dass man sich sicher sein kann nicht betrogen zu werden, man automatisch andere Studierende kennenlernt und man sehr unkompliziert an ein Zimmer kommt, was im Examenstress sehr angenehm war.

Welcome week:

Die Partnerhochschule veranstaltet eine welcome week, die allerdings schon im August stattfindet (in unserem Fall vom 19.08. – 23.08.19). Als ich davon erfuhr (Leonie) (ca. Februar 2019) habe ich sofort mit meiner Schulleitung gesprochen und mir ihre Erlaubnis zur Freistellung einholen können. Das ist nicht selbstverständlich, da sie mir dafür extra freie Tage zur Verfügung stellen musste und mein praktisches Examen auch entsprechend früh stattfinden musste.

In meinem Fall (Julia) gestaltete sich die Freistellung für die Teilnahme an der Welcome Week leider etwas komplizierter. Ich habe meine Ausbildung bei der Schwesternschaft des Bayerischen Roten Kreuz absolviert. Leider erfuhr ich zuerst wenig Unterstützung durch die Schulleitung der Berufsfachschule. Dort hatten wir keine Urlaubstage zur freien Verfügung, sondern bekamen unseren Urlaub immer für den ganzen Kurs gemeinsam eingeteilt. Nach einigen intensiven Gesprächen mit Kurs- und Schulleitung konnten wir uns auf einen Kompromiss einigen. Ich verschob 5 Tage meines (Lern-)Urlaubs direkt vor schriftlichem bzw. mündlichem Examen auf die Woche der Welcome Week. Die Wochenenden davor und danach gab mir netterweise die Stationsleitung meines damaligen Einsatzortes frei. Insgesamt war das natürlich stressig für mich, da mir ein paar freie Tage zum Lernen gefehlt haben (egal wie sehr man es sich vornimmt, in der Welcome Week genießt man den Sommer in der neuen Stadt und lernt neue Leute kennen – da blieben die Lernsachen trotz aller guten Vorsätze im Koffer 😊). Dessen sollte man sich natürlich bewusst sein. Trotzdem können wir jedem nur empfehlen an der Einführungswoche teilzunehmen, da man jede Menge wichtige Informationen und Anträge erhält (z.B. bezgl. Registrierung in Dänemark, Örtlichkeiten, semester description) und vor allem auch alle anderen Auslandsstudierenden von Metropol kennenlernt. Da wir Deutschen ja nochmals nach Hause fliegen müssen um unser mündliches Examen zu absolvieren ist dies wichtig, um später auch den Anschluss zu anderen Leuten zu haben. Zudem wurden wir zu einer Facebook-Gruppe hinzugefügt, über die wir dann von unseren Tutoren immer wieder über meist kostenlose Aktivitäten, die von der Uni organisiert wurden, informiert wurden.

Praxiseinsatz und Universität:

Studierende 1:

Meinen Praxiseinsatz hatte ich im Universitätskrankenhaus „Bispebjerg Hospital“ in der „akutmodtagelse“, auf Deutsch auf einer Notaufnahmestation. Bereits in der welcome week besuchte ich meinen clinical teacher also etwa Koordinatorin (Kamilla) und meinen clinical supervisor, etwa Praxisanleiterin (Helle). Die beiden war sehr bemüht und total freundlich und hatten für Julia und mich sogar eine Powerpoint-Präsentation vorbereitet, damit wir einen Überblick über das Klinikum und das anstehende Semester bekommen. Außerdem hatten sie für mich einen „activity plan“ erstellt, mit verschiedenen Terminen, die ich während meiner Zeit durchlaufen sollte. Bei meiner Ankunft im September stellte sich heraus, dass Helle gerade einen Master angefangen hatte und daher auch ihre Stunden im Krankenhaus stark reduziert hatte. Das war manchmal etwas nervig, da sie sich immer erst sehr spät um meinen Dienstplan kümmerte und mir oft ein Ansprechpartner fehlte. Die meisten anderen KollegInnen des Teams waren aber auch sehr bemüht und bereit, mir Dinge zu erklären. Besonders freute mich, dass alle bereit waren (auch andere Berufsgruppen) auf Englisch mit mir zu sprechen und mir auch Übergaben etc. auf Englisch zu geben. Genauso sprachen die meisten Patienten sehr gutes Englisch und waren nach Absprache immer bereit mit mir auf Englisch zu kommunizieren – zum Glück. Die Arbeit im Allgemeinen (jeweils vier Tage die Woche + 1 study day) und die Arbeitsbedingungen gefielen mir in Dänemark außerordentlich gut. So haben die Dänen eine unglaublich gute digitale Infrastruktur im Gesundheitswesen und eine Pflegekraft muss deutlich weniger Patienten betreuen (4-5). Zudem arbeiten sie sehr wissenschaftlich und Assessments finden viel Anwendung. Ich hatte während meiner Zeit regelmäßig „student-talks“, bei welchen immer wieder gefragt wurde wie es mir gefällt und ob ich Anliegen habe. Um mein Wissen in bestimmten Bereichen zu vertiefen, waren auch immer wieder Treffen mit Kamilla und/oder Helle zu verschiedenen Themen angesetzt.

Studierende 2:

Mein Einsatz fand ebenfalls in Bispebjerg Hospital statt, was Leonie und mir ermöglichte, immer wieder gemeinsam Mittagspause zu machen und uns auszutauschen. Ich war dort auf über den kompletten Zeitraum des Semesters auf zwei verschiedenen Stationen, beide mit Schwerpunkt Pulmonologie. Zusätzlich ermöglichte mein Clinical Teacher (Helle) mir zwei Hospitationen, für jeweils 3 Tage war ich auf der Intensivstation sowie auf einer Intermediate Care Station eingeteilt. Dies war sehr interessant für mich, vor allem da ich während meiner Ausbildung nie auf einer Intensivstation gearbeitet hatte.

Bereits vor meiner Ankunft hatte ich sehr netten Email-Kontakt mit Helle und bekam erste Informationen von ihr. Persönlich kennengelernt hatte ich sie zusammen mit Leonie schon in der Welcome Week. Meinen ersten Tag gestaltete sie als Einführungstag, sie stellte mich allen Kollegen und Mitarbeitern vor und hatte mir meinen Dienstplan bereits für die ersten beiden Monate fertig gestellt. Meine Wünsche bzgl. es study days (meist Montag oder Freitag) wurden berücksichtigt und auch sonst gab es hier viel Absprache, da man wirklich zusätzlich auf den Stationen eingeteilt ist. Grundsätzlich haben Studenten dort die Wochenenden frei und machen auch keine Nachtdienste. Ich hatte zwei Nachtdienste, wurde aber auch vorab gefragt, ob ich das denn machen wollen würde. Ebenso arbeitete ich einmal am Wochenende, da ich auf der Intermediate Care Station dadurch die Möglichkeit hatte, meine Hospitation mit

einer deutschsprachigen Pflegekraft zu absolvieren. Auch das wurde natürlich vorab mit mir abgesprochen.

Die erste Station war L23, eine Allgemestation mit Schwerpunkt Lungenerkrankungen. Dort werden vor allem Patienten mit COPD, Asthma sowie Lungenkrebs betreut. Ich war immer einer Nurse dort zugeteilt, durfte nach einiger Zeit aber auch eigene Patienten übernehmen, nachdem diese zugestimmt hatten. Es war sehr interessant zu sehen, wie umfassend das Aufgabengebiet der Pflegekräfte dort ist. Zudem beeindruckte mich die weit fortgeschrittene Digitalisierung allgemein im Gesundheitssystem in Dänemark sowie die flachen Hierarchien gerade in der Zusammenarbeit von Pflegekräften und Ärzten. Ebenso fiel mir auf, dass dort sehr evidenzbasiert und wissenschaftlich gearbeitet wird.

Nach 2 Monaten wechselte ich bis zum Ende meines Semesters in das „lungemedicinsk ambulatorium“, eine Ambulanz für Patienten mit Lungenerkrankungen, vorwiegend Lungenkrebs. Dort war ich in einer Art Aufwachraum, dort betreute ich (eigenständig) Patienten vor und nach endoskopischen Untersuchungen. Für 3 Wochen arbeitete ich auch im Untersuchungsraum und war für die Sedierung der Patienten während der Untersuchungen verantwortlich. Hier waren meine Dänischkenntnisse sehr nützlich, da ich so selbstständig die Safe Communication durchführen konnte und auch Anweisungen der Ärzte direkt verstand, was es meiner Anleiterin ermöglichte, mir mehr Verantwortung zu übertragen.

Meine praktische Prüfung fand im Aufwachraum statt, ich kam sehr gut zurecht und hatte auch das Gefühl von meiner Anleiterin Stine sehr gut betreut zu werden.

Gerade in der Ambulanz habe ich wirklich sehr nette Kontakte zu KollegenInnen geknüpft und viel Unterstützung, Hilfsbereitschaft und auch Vertrauen in meine Fähigkeiten erfahren. Gerade die sprachliche Barriere kann eine große Herausforderung sein, aber ich habe sowohl menschlich als auch fachlich sehr viel lernen können in meiner Zeit in Bispebjerg. Und obwohl ich zuerst etwas enttäuscht war, dass mich nach 3 Jahren Berufsausbildung wieder ein praktisches Semester erwartet, glaube ich jetzt, dass es keine bessere Möglichkeit gibt, ein anderes Gesundheitssystem mit all seinen Facetten kennen zu lernen. Und auch der Einblick in die dänische Kultur, den ich durch viele persönliche Kontakte zu KollegenInnen und PatientenInnen gewinnen konnte, ist eine große Bereicherung.

Aufgaben und Prüfungen:

Wir mussten neben der Praxis drei „medicine logbooks“ schreiben, bei welchen es darum ging sich intensiv mit Präparaten und damit zusammenhängen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Diese wurden zwar nicht benotet, waren aber verpflichtend, um das Semester zu bestehen. Zusätzlich hatten wir ein Gespräch mit der jeweiligen Praxisanleiterin zum Thema „Umgang mit Medikamenten“, bei welchen sie verschiedene Fragen stellte (als examinierte Pflegekraft stellt das aber kein Problem dar!). Des Weiteren mussten wir eine Literaturliste (Umfang 1200 Seiten) anfertigen (auch Pflicht), die Literatur muss selbst recherchiert und ausgesucht werden, soll vorwiegend auf Englisch (und ggf. Dänisch 😊) sein. Auch hier haben unsere Betreuerinnen uns immer wieder mal Paper geschickt, die für uns interessant sein könnten. Zudem muss jeder Student in Zusammenarbeit mit den Betreuern einen individuellen study plan erstellen, d.h. es wird verschriftlicht, was man wann wie lernen möchte. Am Ende stand eine große Prüfung an. Diese bestand aus einer vierstündigen Datenerhebung in der Praxis, dem Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit und einer mündlichen Prüfung. Wir empfanden die Prüfung durchaus als anspruchsvoll, aber wir wurden von unseren Betreuerinnen auch gut vorbereitet.

Alles in allem war der Arbeitsaufwand während des Semesters gut zu bewerkstelligen und man hatte noch genügend Zeit für Freizeit und Party.

Freizeit und Kosten:

Must-have in Kopenhagen: ein Fahrrad. Fahrräder gibt es langfristig günstig zu mieten (für 4,5 Monate ca. 60€) und sind in einer Stadt wie Kopenhagen unabdinglich. Die Fahrradwege sind ausgezeichnet und da Kopenhagen nicht allzu groß ist, ist man mit dem Fahrrad fast überall in 15 Minuten. Es gibt auch viele öffentliche Verkehrsmittel, die wir aber aufgrund unserer zentralen Wohnlage nur selten in Anspruch nahmen. Die Stadt ist sehr lebenswert und hat freizeittechnisch viel zu bieten: So gibt es viele Museen (besonders lohnenswert: Louisiana Museum of Art), den Hafen und das Meer direkt vor der Haustür, den Tivoli-Freizeipark, Outdoor-Saunas, schöne Bibliotheken (z.B. The Black Diamond), Weihnachtsmärkte (die Dänen lieben Weihnachten), zahlreiche Cafés und Restaurants, große Einkaufsstraßen und mehrere Aussichtstürme. Für die alternative Szene und Konzerte lohnt es sich Christiania einen Besuch abzustatten. Mit dem Zug oder der S-Bahn kommt man sehr schnell raus aus der Stadt, kann die Küste entlang fahren oder kleinere idyllische Orte wie z.B. Roskilde besuchen. Die Natur rund um Kopenhagen hat viel zu bieten. Man kann mit dem Zug in kürzester Zeit nach Schweden (Malmö) fahren. Ebenfalls sehr schön soll Monsklint sein (Kalkfelsen direkt am Meer). Wenn man ganz schnell an den Strand möchte, ist man von Norreport aus innerhalb von ca. 15 Minuten in Amager.

Das Nachtleben ist mit vielen Bars (watch out for Happy Hour) und Clubs sehr abwechslungsreich. Zum Tanzen sind der meatpacking-district oder Studentenpartys nur zu empfehlen. Dennoch kann das Ausgehen ganz schön ins Geld gehen.

Auch sonst gibt es viele Angebote, so konnte man sich über die Uni verschiedenen Sportgruppen anschließen und über Facebook wurde man immer wieder über anstehende und oft kostenlose Freizeitveranstaltungen informiert.

Außerdem besuchten wir einen 10-wöchigen Dänischkurs (A1 + A2), der speziell für Deutsche ausgelegt war. Dieser fand immer Donnerstagabend für 2,5h statt, war ein guter Ausgleich zu Arbeit und brachte uns viel Sprachverständnis ein. Auch hier freundeten wir uns mit einigen anderen TeilnehmerInnen an und unternahmen regelmäßig etwas in der Gruppe. In der Welcome Week wurde in Kooperation mit der Hochschule auch ein Dänischkurs, der zu Sprachniveau A1 führt, angeboten. Gerade bei der Arbeit in der Klinik hat man deutlich gemerkt, wie schnell die Sprachkenntnisse hilfreich werden und wie sehr die Dänen es zu schätzen wissen, wenn man sich für deren Kultur und Sprache interessiert.

Das Wetter ist sehr wechselhaft, zwischen Sonne und Regen liegen oft nur 5 Minuten und unser Herbst war nicht besonders freundlich, sondern meist grau und windig. Auch das Tageslicht ist begrenzt, so geht die Sonne im Winter spät auf und schon gegen 15.45 Uhr unter. Dafür sind die Sonnenuntergänge aber immer ein Knaller. Aber auch während eines dunklen und nasskalten Winters wissen die Dänen ihren Alltag „hygge“ zu gestalten. Die Stadt ist schön dekoriert, Cafés bieten dank Heizstrahlern und Decken die Möglichkeit auch im Winter draußen zu sitzen und die Regenjacke gehört in Dänemark sowieso das ganze Jahr über zur Grundausstattung 😊.

Restaurant- und Bar-Tipps:

- Hooked (seafood-fastfood, richtig gut!)

- Café 22 an den Seen (ausgiebiger Brunch am Wochenende!)
- Sliders
- Behov (beste Pizza!)
- Torvehallerne (bestes Smorrebrod!)
- Zimtschnecken bei Lauras Bakery in Torvehallerne
- Cafe Bla
- Kassen (Happy Hour beachten! 😊)
- Leandowski und Barkowski
- Bastard Café (Boardgame-Café, Studenten HotSpot & richtig gute Pommes)

Kosten: Kopenhagen ist unter den top-five der teuersten Erasmus-Städte überhaupt. Die 450€ Erasmus-Stipendium reichen gerade mal zum Leben (inkl. Essen und Aktivitäten), die Miete kommt dann aber noch obendrauf. Wer in manchen Monaten mehr feiern geht oder mehr unternimmt, muss mit noch höheren Ausgaben rechnen. Dem muss man sich wirklich bewusst sein.

Ich (Leonie) hatte die Möglichkeit Auslands-Bafög zu beantragen (Antrag muss 6 Monate vor Semesterbeginn eingereicht werden), was mich bezüglich der Kosten wirklich entlastet hat.

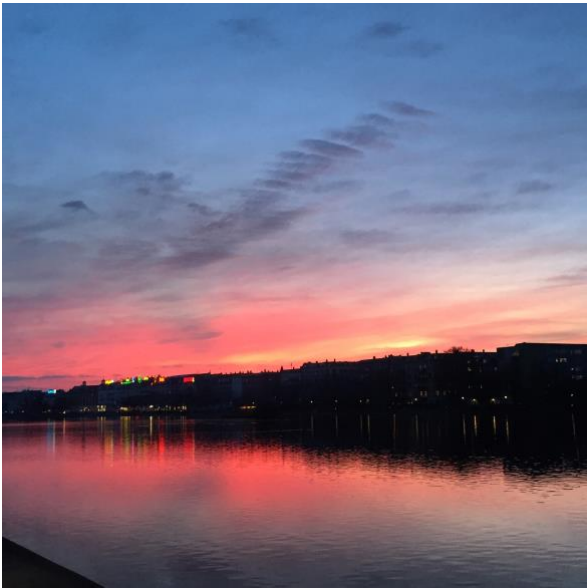
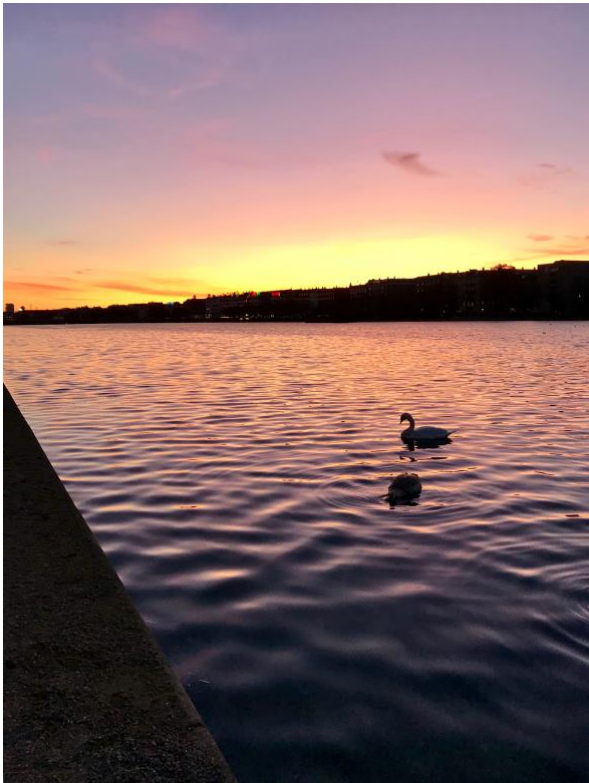
Fazit:

Wir hatten eine unvergesslich schöne und lehrreiche Zeit in Kopenhagen, wir haben uns persönlich und fachlich weiterentwickelt und neue Freunde gefunden. Ein Auslandssemester bringt Herausforderungen mit sich, gerade wenn man die Landessprache nicht beherrscht. Und ja, gerade im Vorfeld und direkt nach der Rückkehr aus Kopenhagen hatten wir Stress. Während der Examensvorbereitung sicher noch etwas mehr als unsere Mitschüler damals.

Aber wir würden es beide definitiv nochmal genauso machen, die Erfahrungen, die wir gemacht haben, waren es definitiv wert. Gerade auch für akademisierte Pflegende kann es sehr motivierend und inspirierend sein, Einblick in ein System zu bekommen, in dem dieses Ausbildungsniveau der Standard ist.

Kopenhagen ist eine wunderschöne Stadt, die viel zu bieten hat und immer eine Reise wert ist. Warum also nicht mal gleich ein paar Monate dort verbringen und das entspannte Lebensgefühl der Dänen kennenlernen?

Bildergalerie:





many new friends 😊



Tivoli zur Weihnachtszeit





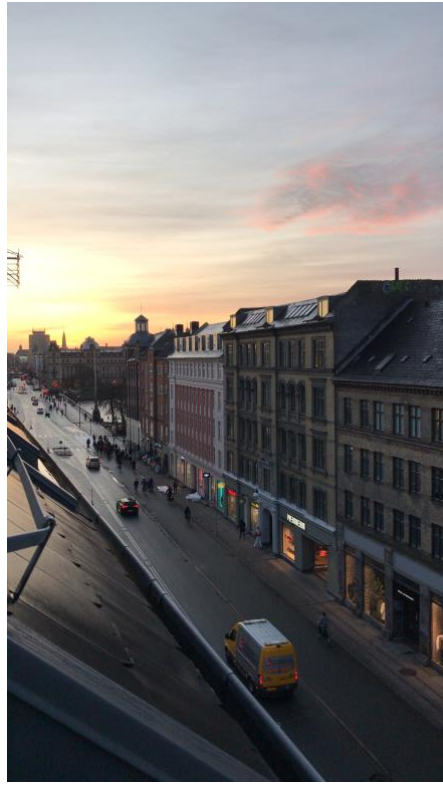
Julias Zimmer ☺



Café La Banchina







Blick aus unserem Zimmer ☺



Abschiedsfeier in unserer WG ☺

