

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Public Health Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.): Master
Praktikumszeitraum: 02.05.2022 – 15.07.2022 Praktikumsort: Porto, Portugal

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):
Praktikum im Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto in Porto als Mitarbeiterin im Health and Territory Lab

Planung und Vorbereitung

Nachdem ich mein Auslandssemester an der medizinischen Fakultät der Universität in Porto (FMUP) absolvierte und es mir dort sehr gut gefiel, beschloss ich, ein Semester länger zu bleiben. Im nächsten Semester war in meinem Studienplan ein Praktikum vorgesehen, weshalb ich mich dazu entschied, nach einer Praktikumsstelle in Porto zu suchen. Dazu fragte ich eine meiner Dozentinnen der FMUP, ob sie Interesse daran hätte, eine Praktikantin einzustellen, oder ob sie von einem/einer KollegIn weiß, der/die Interesse haben könnte. Sie verwies mich an Frau R., die am Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) forscht und ebenfalls an der FMUP doziert. Gleichzeitig besuchte ich während des Auslandssemesters den Kurs „Individual Project“, bei welchem die Studierenden, mit Hilfe eines/einer zugewiesenen BetreuerIn, ein Thema für ihre Masterarbeit entwickeln und dazu ein zwanzigseitiges Study Protocol schreiben müssen. Mir wurde zufällig Frau R. zugewiesen. Nachdem wir ein Thema für das Study Protocol fanden, fragte ich sie, ob ich ein Praktikum bei ihr machen könnte, und sie bat mir an, an dem Thema, das wir für den Kurs erarbeiteten, während des Praktikums zu arbeiten. Ich musste dann nur noch einen Antrag an meine Fakultät an der LMU stellen, der problemlos genehmigt wurde. Ich konnte mir den Zeitraum für das Praktikum selbst aussuchen, solange er im Semester eingeschlossen war. Bevor ich das Auslandssemester antrat, besuchte ich einen Sprachkurs in Portugiesisch an der LMU. Während des Auslandssemesters und -praktikums besuchte ich keinen weiteren Sprachkurs,

da dieser selbst gezahlt werden musste und leider zu teuer war. Ich konnte mein Portugiesisch in dem gesamten Jahr, in dem ich in Porto war, aber trotzdem sehr verbessern.

Praktikumsverlauf

Ich absolvierte mein Praktikum im Institut für Public Health der Universität Porto (ISPUP). ISPUP ist ein privater, forschungsorientierter Verein mit dem Status der Gemeinnützigkeit, der 2006 innerhalb der Universität Porto gegründet wurde. Seine Aufgabe ist es, zur Entwicklung, Anwendung und Verbreitung neuer Erkenntnisse im Bereich der öffentlichen Gesundheit beizutragen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen und zu verbessern. Das ISPUP betreibt hochkompetitive und innovative Forschung im Bereich Public Health, die eine große gesellschaftliche Wirkung hat und auf Lösungen für globale Gesundheitsprobleme und -bedrohungen ausgerichtet ist. Gleichzeitig trägt es zu einer exzellenten Ausbildung im Bereich Public Health, durch Kurzstudiengänge, Weiterbildungsmöglichkeiten für niedergelassene ÄrztInnen und Postgraduiertenprogramme, bei.

Ich war Teil des Health and Territory Labs, dessen Fokus auf dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Umwelt liegt. Wir hatten monatliche Meetings mit dem Team, um uns gegenseitig auf den neuesten Stand unserer Forschung zu bringen und Feedback zu geben. Ich arbeitete an dem Projekt „Green and blue spaces and depression in older adults: Findings from the EPIPorto cohort study“. Dazu sollte ich zunächst einen systematischen Review zu dem Thema „Green and blue spaces and depression in older adults“ verfassen. Ein systematischer Review ist ein hochrangiger Überblick über die Primärforschung zu einer bestimmten Frage unter Verwendung hochwertiger Forschungsergebnisse durch Identifizierung, Auswahl, Synthese und Begründung. Zusätzlich lernte ich, die Software QGIS, zu nutzen. QGIS ist ein computerbasiertes geografisches Informationssystem zur Erfassung, Speicherung, Organisation, Bearbeitung und Analyse von geografischen Daten. Geografische Informationssysteme sind eine besondere Klasse von Informationssystemen, die nicht nur Ereignisse, Aktivitäten und Dinge verfolgen, sondern auch den Ort, an dem diese Ereignisse, Aktivitäten und Dinge passieren oder existieren. Darüber hinaus lernte ich ebenfalls den Umgang mit den Programmen GeoDa und SatScanTM. GeoDa ist ein freies und open source Softwaretool zur Implementierung von Techniken für die explorative räumliche Datenanalyse (exploratory spatial data analysis – ESDA). ESDA ist eine Sammlung von Werkzeugen zur Beschreibung und Visualisierung räumlicher Verteilungen, zur Identifizierung atypischer Standorte oder räumlicher Ausreißer, zur Entdeckung von Mustern räumlicher Assoziationen, Clustern oder Hotspots und zur Erkennung räumlicher Regime oder anderer Formen

räumlicher Heterogenität. SatScan™ ist eine kostenlose Software, die räumliche, zeitliche und raum-zeitliche Scan-Statistik analysiert. Sie wurde zur Untersuchung verschiedener miteinander verbundener Ziele eingesetzt, nämlich um zu prüfen, ob es in einer bestimmten Krankheitsverteilung räumliche oder räumliche/zeitliche Cluster gibt, was insbesondere für die Überwachung des öffentlichen Gesundheitswesens und die Früherkennung von Krankheitsausbrüchen nützlich ist. Ich lernte außerdem, mit dem Statistikprogramm R, zu arbeiten. R ist eine kostenlose Softwareumgebung für statistische Berechnungen und Grafiken. Ich lernte Daten zu verwalten, deskriptive Statistik und Zusammenhänge sowie Assoziationen zu berechnen.

Zu Beginn unseres Projektes musste ich ein Formular für die Datennutzung ausfüllen, da wir Daten aus einer bereits durchgeführten Studie verwendeten. In diesem Formular musste ich Informationen über die AutorInnen angeben (Ich, meine Praktikumsbetreuerin und weitere Personen des Teams), aufzeigen, welche Variablen vom bestehenden Datensatz benötigt werden, die Verwendung der Daten begründen sowie den Abstract des Projektes schreiben. Der Antrag wurde dann an die Verantwortlichen KoordinatorInnen der Studie weitergeleitet und genehmigt.

Ich erarbeitete mir die Lösungen für die genannten Aufgaben immer selbstständig, aber meine KollgeInnen waren immer sehr hilfreich, wenn ich Fragen hatte. Ich hatte immer etwas zu tun, was durch den Umfang der Aufgaben deutlich werden sollte. Ein normaler Arbeitstag startete bei mir zwischen 9 und 10 Uhr. Nachdem ich im Büro ankam, checkte ich zuerst meine E-Mails und was an diesem Tag für Aufgaben anstanden. In der Mittagspause ging ich meistens nach draußen zum Mittagessen, um das schöne Wetter zu genießen. Zwischen 17 und 18 Uhr machte ich dann Feierabend. Im gleichen Büro wie ich saß meine Praktikumsbetreuerin und eine Doktorandin, die auch an unserem Projekt mitwirkte. Die beiden konnte ich jederzeit um Unterstützung bitten, falls ich bei etwas Hilfe benötigte oder Fragen hatte. Ansonsten waren sie auch immer gut per E-Mail zu erreichen, wenn sie mal im Homeoffice arbeiteten. Die Arbeitssprache in meinem Praktikum war überwiegend Englisch. Ich lernte während des Praktikums viele fachspezifische Begriffe zu meinem Thema, wodurch ich mein Englisch in diesem Bereich verbessern konnte.

Unterkunft im Gastland

Da ich bereits im Semester vor dem Praktikum mein Auslandssemester in Porto absolvierte, hatte ich bereits eine Unterkunft. Ich musste lediglich den Vermieter fragen, ob ich meinen Mietvertrag um ein Semester verlängern könnte, und dies war kein Problem. Die Unterkunft

war ein Studierendenwohnheim, welches ich über die Website uniplaces.com fand. Das Breyner Haus, wie die Unterkunft heißt, ist sehr groß und zentral gelegen, jedoch ist es ziemlich alt, was bedeutete, dass regelmäßig etwas kaputt ging. Ich würde das Breyner Haus trotzdem jedem empfehlen, da ich dort mit 21 weiteren Erasmusstudierenden wohnte, wodurch man direkt Freundschaften schließen kann. Ich hatte großes Glück, dass ich diese Unterkunft fand, da ich von der Gastinstitution bei der Unterkunftssuche keine Unterstützung erhalten konnte.

Soziale Kontakte

Mit meinen KollegInnen von ISPUP hatte ich außerhalb des Praktikums keinen Kontakt. Das lag vor allem daran, dass ich die einzige Praktikantin dort war und meine KollegInnen um einiges älter waren. Zusätzlich haben sie überwiegend auf Portugiesisch miteinander kommuniziert, sodass ich mich nicht an ihren Gesprächen beteiligen konnte. Trotzdem waren sie immer nett und hilfsbereit und erzählten mir interessante Dinge über Porto und Portugals Kultur.

Dadurch, dass ich im oben genannten Breyner House wohnte, fiel es mir sehr leicht, schnell Anschluss in Porto zu finden. Glücklicherweise lernte ich auch durch verschiedene Veranstaltungen und Partys einige PortugiesInnen kennen, mit denen ich mein Portugiesisch üben konnte und von denen ich noch mehr über Porto und Portugals Kultur lernen durfte.

Alltag und Freizeit

Meine Freizeit verbrachte ich überwiegend mit meinen MitbewohnerInnen. Wir kochten zusammen, gingen aus, fuhren an den Strand gefahren und erkundeten zusammen die Stadt. Porto ist eine sehr belebte Stadt, in der immer etwas los ist. Es gibt außerdem das Erasmus Student Network (ESN) Porto, das verschiedene Veranstaltungen für Erasmusstudierende organisiert, und von denen ich einige besuchte, wie zum Beispiel eine Portweinverkostung, eine Boot Tour auf dem Douro, ein Pubquiz, eine Yogastunde im Park oder ein Wochenendausflug in eine benachbarte Stadt. Da Porto nah am Atlantik liegt, nahm ich regelmäßig Surfstunden, welche mir sehr viel Freude bereiteten. Ich machte außerdem regelmäßig Hot Yoga.

Da meine Praktikumsstelle nur 15 Minuten Fußweg von meinem Haus entfernt war, benutzte ich die öffentlichen Verkehrsmittel nur in meiner Freizeit, zum Beispiel, um zum Strand zu fahren. Die Metro war immer sehr verlässlich, aber auf den Bus musste ich oft lange warten.

Ich würde jedem und jeder, der/die sich für ein Auslandssemester oder -praktikum entscheidet empfehlen, die Veranstaltungen vom ESN zu besuchen, um Kontakte zu knüpfen. Das ESN

ist außerdem eine sehr hilfreiche Anlaufstelle, wenn man Informationen oder Hilfe benötigt. Des Weiteren würde ich empfehlen, Surfen auszuprobieren und Ausflüge in die umliegenden Städte zu machen. Wer noch etwas mehr Zeit hat, dem würde ich in jedem Fall empfehlen, die Algarve, im Süden von Portugal zu besuchen.

Kosten und Finanzierung

Die Miete in Porto war erstaunlicherweise ungefähr genauso hoch wie in München. Die Lebenshaltungskosten waren darüber hinaus aber um einiges niedriger. Ich würde fürs Weggehen empfehlen, sehr touristische Cafés und Restaurants zu meiden, und stattdessen in kleine, lokale, portugiesische Restaurants und Cafés zu gehen, da diese sehr günstig sein können.

Das Praktikum war nicht bezahlt, was leider normal ist für ein Praktikum in der Forschung. Durch das Stipendium konnte ich mich aber trotzdem zufriedenstellend über Wasser halten.

SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

Ich nahm vor Beginn meines Praktikums an keinem interkulturellen Seminar an der LMU teil, da ich aufgrund des Auslandssemesters bereits in Portugal war.

Praktikum und Studium

In meinem Bachelor absolvierte ich bereits ein Praktikum in einer Forschungsinstitution in Deutschland. Dort erlernte Fähigkeiten konnte ich sehr gut auf dieses Praktikum anwenden. Es war aber sehr interessant zu sehen, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zwischen einer Forschungsinstitution in Portugal und einer in Deutschland gibt. Bevor ich das Praktikum am ISPUP absolvierte, kam für mich eine Promotion nach Masterabschluss immer in Frage. Darüber bin ich mir jetzt aber nicht mehr sicher, da ich sehr viel am Schreibtisch arbeitete und mir praktische Arbeit dabei sehr fehlte. Mir ist aber bewusst, dass es dabei aber auf das Thema der Forschungsarbeit ankommt.

Fazit

Ich hatte keine spezifischen Erwartungen an das Praktikum, da ich vor Beginn noch nicht so richtig wusste, was mich erwarten würde. Meine größte Herausforderung während des Praktikums war die Arbeit mit der Computersprache R, denn es war nicht einfach, diese selbstständig zu erlernen, wenn man noch nie vorher damit arbeitete. Ich konnte aber wie bereits erwähnt immer meine Praktikumsbetreuerin oder andere KollegInnen um Hilfe bitten. Ich fand es sehr spannend, einen Einblick in ein portugiesisches Forschungsinstitut zu bekommen, weshalb ich die Praktikumsstelle weiterempfehlen würde. Die Praktikumsstelle ist sicherlich bereit, weitere PraktikantInnen einzustellen, da sie immer MaturandInnen oder



DoktorandInnen aufnehmen. Für mich persönlich war das Praktikum sowohl eine persönliche als auch berufliche Bereicherung, da ich sehr viel Neues erlernen, mich mit internationalen ForscherInnen austauschen, und mein Portugiesisch verbessern konnte. Ich werde außerdem im Anschluss an das Praktikum meine Masterarbeit am ISPUP schreiben.