

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Studienfach:

Public Health

Studienabschnitt:

Master

Praktikumszeitraum:

11.09.2023 - 10.01.2024

Praktikumsort:

Lund, Schweden

Praktikumstitel:

Praktikum bei Cochrane Neonatal Sweden - Durchführung eines systematischen Reviews nach Cochrane

1. Planung und Vorbereitung

Ich hatte schon immer in Planung gehabt, innerhalb meines Studiums nochmals ins Ausland zu gehen. Die Möglichkeit ergab sich für mich im 3. Semester meines Masterstudiengangs für Public Health an der Ludwigs-Maximilians-Universität in München, in welchem ein Pflichtpraktikum für insgesamt 18 Wochen angesetzt war. Anstelle dieses wiederholt in München durchzuführen, nutzte ich die Gelegenheit berufliche Erfahrung und Praxis im Ausland zu sammeln. Für mich stand fest, ich wollte in ein Land gehen, in welchem die englische Sprache vorrangig gesprochen wird und ich daher meine Kenntnisse im Gesundheitsbereich in Englisch international erweitern kann. Meine Idee einer Auslandserfahrung teilte ich auch mit einigen Kolleg*innen auf meiner damaligen Arbeitsstelle. Meine Vorgesetzte unterstützte mich in meiner Entscheidung in jeder Hinsicht und kontaktierte einige Ihrer derzeitigen und ehemaligen Kolleg*innen im europäischen wie außereuropäischen Ausland. Darunter fiel Herr M, Mitarbeiter von Cochrane South Africa, welcher hinsichtlich meiner werkstudentischen Tätigkeit und eigenem Interesse bezüglich der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen den Kontakt zu Herrn Dr. M, Direktor von Cochrane Sweden herstellte. Cochrane Sweden sowie das Büro von Herrn Dr. M stationiert sich in Lund, einer Studentenstadt nordöstlich von Malmö in Schweden, für welche ich mich letztendlich entschied. Insgesamt hat der Bewerbungsprozess von der Kontaktvermittlung bis hin zur Zusage in etwa eine Woche gedauert.

Im Vorfeld hatte mir Herr Dr. M Zugang zu der Online Learning Plattform von Cochrane gewährleistet. Da meine Kenntnisse über die Erstellung und Bearbeitung systematischer Reviews nur auf theoretische Vorlesungen im Studium begrenzt waren, jedoch ich über die praktische Anwendung der einzelnen Schritte keinerlei Erfahrung hatte, war es Aufgabe bis Anfang des Praktikums im September den Online-Kurs „Cochrane Interactive Learning: Conducting an intervention review“ zu absolvieren. Dieser Kurs beinhaltete insgesamt 11 Online-Module à 120 bis 190 Minuten. Die Kurse beinhalteten mehrere Einheiten Theorie, die mittels Texten und Videos zur Verfügung gestellt wurden. Desweiteren musste im Vorfeld eine Wohnung in Lund organisiert werden, was sich als enorm schwierig herausstellte. Die Wohnungssuche in Lund ist aufgrund des hohen Aufkommens an Student*innen enorm beschränkt und schwierig. Lund ist eine relativ kleine Stadt mit gerade einmal 90.000 Einwohner*innen, jedoch einem hohen Anteil an Student*innen, welche alle eine passende Wohnung suchen. Als weitere Schwierigkeit erwies sich, dass ich nicht als Studentin an der Lund universiteit eingeschrieben war, denn nur diese konnten sich für einen Wohnheimplatz anmelden und auf die Warteliste setzen lassen. Ich musste daher auf eigene Suche gehen. Da sich das soziale Leben in Schweden größtenteils auf den Social-Media-Kanal *Facebook* beschränkte, wurde ich hier Teil von vielen Gruppen, in welchen Wohnungen sowie WG-Zimmer ausgeschrieben wurden. Von circa 50 angeschriebenen Inseraten, erhielt ich insgesamt 2 Rückmeldungen, welche mir nach einem Video-Call beide eine Zusage erteilten. Letztlich entschied ich mich für eine 2-Zimmer-Wohnung nahe der Universitäts- und Forschungseinrichtungen. Für meine Anreise nach Schweden wählte ich einen Zug über Hamburg und Kopenhagen. Die allgemeine Organisation des Praktikums verlief durch Herrn Dr. M enorm einfach. Er war jederzeit per E-Mail erreichbar und informierte mich bestens über die anstehenden Termine. Ich belegte vor der Ankunft in Schweden keinerlei Sprachkurse, da mir bekannt war, dass die Einwohner*innen Schwedens hervorragend Englisch sprachen und ich dieser Sprache sehr vertraut war. Meine Vorbereitung war in jedem Falle ausreichend. Ich hatte eine schöne Unterkunft mit freundlichen Vermietern, die nebenan wohnten und jederzeit bei Fragen zur Verfügung standen, und einer zentralen Lage zur Stadt und Arbeitsstelle sowie gute Englischkenntnisse, um mich mit den Einheimischen sowie anderen Studierenden und Kolleg*innen auszutauschen.

2. Praktikumsverlauf

In meinem Praktikum arbeiteten wir als Team an einem neuen systematischen Review zum Thema „Strategies for cessation of caffeine administration in preterm infants“. Ich erlernte dabei alle Schritte bei der Erstellung eines systematischen Reviews nach den Leitlinien von Cochrane und wurde mit den Methoden vertraut. Ich erlangte einen tiefen Einblick in die Programme Covidence, RevMan Web und GRADE, die bei der Erstellung eines Cochrane Reviews von Bedeutung sind. Von der Auswahl der Studien, Extraktion der Ergebnisse aus den Studien, Bewertung der Studien über die Zusammenfassung der Ergebnisse war ich an jedem Schritt bis zur Veröffentlichung hin beteiligt. Ein typischer Arbeitstag fand für mich im Homeoffice statt, da wir als internationales Team von überall aus der Welt an dem Review arbeiteten. Ich arbeitete daher meist von Zuhause, aus dem mir zur Verfügung stehenden Büro oder größtenteils aus einer der vielen Universitätsbibliotheken in Lund. Von meinem Gastunternehmen bzw. meinem Chef wurde ich jederzeit bemüht betreut. Ich konnte meine Englischkenntnisse im wissenschaftlichen Bereich verankern und verbesserte mich enorm im Umgang mit internationalen Kolleg*innen. Eine persönliche Verbesserung erzielte ich im Stellen von Fragen und der gezielten Hilfesuche bei Problemen.

3. Unterkunft im Gastland

Nach langer Wohnungssuche über Facebook, habe ich meine Unterkunft über eine Stellenanzeige meines Gastunternehmens gefunden. Ich lebte über den Zeitraum meines Praktikums in einer 2-Zimmer-Wohnung im Zentrum von Lund. Die Miete lag deutlich über dem Schnitt der Miete der dortigen Studentenwohnheime. Leider konnte ich mich für keine der Studentenwohnheime bewerben, da ich nicht an der Lund Universität eingeschrieben war, sonst würde ich diese Variante zukünftigen Praktikant*innen in Lund empfehlen. Meine Vermieter wohnten nebenan, was mir den Start in Schweden um ein Vielfaches erleichterte, da sie mir viele Dinge zur Verfügung stellten wie ein Fahrrad, eine Waschmaschine sowie Koffer und Rucksack im Falle, dass ich reisen wollte. Für eine zukünftige Wohnungssuche in Lund kann ich Facebook sowie die Internetseiten bopoolen.se und hemavi.com empfehlen.

4. Soziale Kontakte

Die Kontakte zu Kolleg*innen am Arbeitsplatz gestaltete sich relativ schwierig, da alle aus dem Homeoffice arbeiteten und wir uns nur wöchentlich über Zoom austauschen konnten. Außerhalb des Praktikums habe ich einige Leute über den Volleyballverein LundsVK sowie die Events von ESN Lund kennengelernt. Besonders empfehlen kann ich eine Reise mit timetravels für Student*innen. So habe ich Anfang Oktober eine Reise nach Norwegen mit

timetravels über ESN Lund gebucht und dort gute Freundschaften aufgebaut, interessante Menschen kennengelernt und nebenbei noch Norwegen bereist.

5. Alltag und Freizeit

Mit meiner Ankunft in Lund habe ich mich bei einem nahegelegenen Fitnessstudio (Gerdahallen) angemeldet und bin Teil eines Freizeit-Volleyball-Teams (LundsVK) geworden. Über das Studenten Netzwerk ESN Lund habe ich wöchentlich an Veranstaltungen wie gemeinsames Joggen, Spieleabende sowie Fika-Nachmittage teilgenommen, um in Kontakt mit anderen Studierenden zu kommen. Da ich aufgrund meines Praktikums kein Teil der Student Nations werden konnte, kaufte ich mir wöchentliche Pässe, um an den Studenten-Veranstaltungen wie Frühstück, Lunch oder Clubs am Abend teilzunehmen. Schwedisch habe ich über die App Duolingo gelernt. Meine Vermieter haben mir für meine Zeit in Lund ihr Fahrrad ausgeliehen, daher habe ich innerhalb von Lund kaum öffentliche Verkehrsmittel genutzt. In Lund ist alles relativ einfach mit dem Fahrrad zu erreichen. Für Reisen außerhalb von Lund (Malmö, Kopenhagen, Helsingborg, Göteborg, Stockholm, etc.) habe ich den Zug genutzt. Zukünftige Studierende in Lund empfehle ich die Angebote von ESN Lund wahrzunehmen und im Büro von einer der Student Nation eurer Wahl, beispielsweise die Göteborg Nation, einen wöchentlichen Pass zu holen und deren Angebote zu nutzen.

6. Kosten und Finanzierung

Meine Lebenshaltungskosten in Lund bzw. Schweden schätze ich allgemein höher als in München ein. Für meine dortige 2-Zimmer-Wohnung musste ich deutlich mehr zahlen als für mein WG-Zimmer in München. Besonders Lebensmittel, öffentliche Verkehrsmittel sowie Sportangebote in einem Verein sind um ein Vielfaches teurer als in Deutschland. Wichtig ist hierbei sich auszutesten und nicht bei beispielsweise dem erstbesten Supermarkt oder Fitnessstudio zu verharren. Mit der Zeit ergaben sich billigere Varianten sowie Tipps und Tricks mit dem Geld zu haushalten. Wichtig ist hierbei auf Erfahrungen anderer junger Leute zu hören und sich trauen nachzufragen. Ich habe kein Gehalt während meines Praktikums erhalten und war daher ausschließlich auf meine Erasmus+ Förderung angewiesen.

7. SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

Ich habe vor Beginn meines Praktikums, im Oktober 2022, im Sinne meines ersten Semesters im Masterstudium das Seminar ‚Intercultural communication‘ der LMU besucht. Es handelte sich hierbei um einen ganztägigen englischsprachigen Workshop mit internationalen Studierenden, die ebenso neu im Master waren, in welchem wir unsere

Kommunikationsfähigkeiten ausbauen, verschiedene Kulturen kennenlernen, eine Awareness für Kulturschocks aufbauen und uns mit anderen Studierenden vernetzen konnten. Dieses Seminar war sehr wertvoll und hilfreich für mich. Es war interessant zu sehen wie Menschen aus anderen Ländern die deutsche Kultur wahrnehmen und wichtig mögliche Klischees zu bereinigen. Ich würde das Seminar anderen Studierenden empfehlen, die noch keinerlei Auslandserfahrung gesammelt haben.

8. Praktikum und Studium

Ich konnte viele Dinge, welche ich im Studium theoretisch erlernt und in meinen Werkstudentenjobs praktisch umgesetzt hatte, korrekt anwenden. Viele Fachbegriffe waren mir vertraut und ich konnte die Inhalte schnell bearbeiten, da sie keine Neuheit für mich waren. Meine Studienmotivation ist dadurch gewachsen, da ich gesehen habe, dass Inhalte des Studiums nicht nur in der Theorie verbleiben, sondern auch wirklich Anwendung im Berufsleben finden. Ich habe also tatsächlich etwas ‚fürs Leben‘ gelernt. Mein Studienverhalten ist noch eigenständiger und selbstbewusster geworden. Ich bin motiviert in das zukünftige Berufsleben einzusteigen und fühle mich durch mein Praktikum auf eine internationale Arbeitswelt vorbereitet.

9. Fazit

Ich hatte hohe Erwartungen an die Qualität der Inhalte meines Praktikums, da mir vorab Cochrane als wissenschaftliche Organisation bekannt war. Diese hohen Erwartungen wurden aufgrund meines Vorgesetzten und der verwendeten Methodik und Software bei der Bearbeitung von systematischen Reviews nach Cochrane definitiv erfüllt. Meine Erwartung im Büro zu arbeiten sowie dadurch in regelmäßigen Austausch zu Kolleg*innen zu kommen wurden leider nicht erfüllt und erschwerte mir die Zeit in Schweden deutlich. Ich kann mir in Zukunft nicht vorstellen zu einhundert Prozent im Homeoffice zu arbeiten. Eine weitere Herausforderung im Praktikum war der regelmäßige Austausch über Zoom Meetings. Mir fiel es hierbei deutlich schwerer Probleme anzusprechen bzw. mich über die derzeit besprochene Thematik auszutauschen. Diese Hürde löste sich nach und nach, da mein Vorgesetzter das Team regelmäßig motivierte Fragen zu stellen und Probleme anzusprechen. Ich würde meine Praktikumsstelle zukünftigen Praktikant*innen empfehlen, die sich für die Forschung interessieren und einen Einblick in die Erstellung systematischer Übersichtsarbeiten interessieren, jedoch muss diesen die Arbeit im Homeoffice bewusst sein. Als Neuling in Schweden kann dies ein Barriere darstellen, soziale Kontakte aufzubauen. Ich kann das Praktikum in Kombination mit einem WG-Leben wärmstens empfehlen.

Auch bezüglich meines Austauschlandes Schweden hatte ich einige Erwartungen, da mir vorab von Verwandten und Freunden die Fortschrittlichkeit der Schweden in Bezug auf Politik, Gesundheit und Lebensstil berichtet wurde, welche sich definitiv bestätigte. Schweden ist Deutschland in einigen Dingen enorm voraus. Einige Dinge beinhalteten: das ausschließliche Bezahlen mit Karte; die Pünktlichkeit von Zug und ÖPNV; die Organisation der Supermärkte; die Vereinbarkeit von Natur und Wohnen; der Trend des Fahrradfahrens; die Möglichkeiten online bezahlen zu können. Von Lund hatte ich die Erwartung einer mittelgroßen Studentenstadt mit vielen aufgeschlossenen internationalen Studierenden. Mir persönlich war Lund als Stadt zu klein. Ich konnte für mich entdecken, dass mir die Großstadt fehlte, darunter die Diversität im Nachtleben sowie Restaurants, Bars, Supermärkte und Sportangebote. Interessanterweise war es deutlich schwerer und beanspruchte wesentlich mehr Zeit Freundschaften mit Schwed*innen zu schließen als mit anderen international Studierenden, was zu meiner Überraschung war.