

Praktikum + Masterarbeit bei der aks gesundheit GmbH im Bereich Gesundheitsbildung

Während meines Masterstudiums „Public Health“ wollte ich unbedingt die Möglichkeit nutzen und zumindest einen Teil meines Praktikums im Ausland verbringen. Dabei hatte ich mich vor allem auf die Inhalte der Praktika konzentriert, viel recherchiert und bin dann schließlich auf die aks gesundheit GmbH in Bregenz und das Sachgebiet Gesundheitsbildung gestoßen. Daraufhin habe ich mich direkt auf ein Praktikum beworben, ohne dass eine explizite Stelle ausgeschrieben war. Doch nach recht kurzer Zeit wurde ich zum Bewerbungsgespräch eingeladen und war auch zum ersten Mal in Bregenz. Nach dem Gespräch machte ich noch einen Spaziergang durch Bregenz entlang des Hafens und die Stadt am Bodensee hatte mich sofort begeistert und ich beschloss, falls ich eine Zusage bekomme, das Praktikum auf jeden Fall dort zu absolvieren. Tatsächlich bekam ich dann direkt eine Zusage und meine Vorfreude auf das Praktikum in Österreich stieg. Dann habe ich mich an die Zimmersuche und die Beantragung des Erasmusstipendiums gemacht und damit waren meine Vorbereitungen zunächst abgeschlossen.

Nach meiner Zusage für das Praktikum habe mich auf die Suche nach einem Zimmer in der Nähe von Bregenz gemacht, sodass ich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut nach Bregenz kommen konnte. Zunächst war die größte Herausforderung ein WG-Zimmer zu finden: Obwohl es im benachbarten Dornbirn eine Fachhochschule gibt, ist die Auswahl der WG-Zimmer begrenzt und als kurzzeitige Mieterin war es nochmals etwas erschwert. Leider konnte ich auch nicht im Erasmus-Studentenwohnheim unterkommen und auch von meiner Praktikumsstelle aus gab es keine Zimmer. Auf Internetportalen wie „Wg-gesucht“ oder „Ländleanzeiger“ findet man jedoch hin und wieder ein Zimmer oder Wohnungen. Außerdem gibt es noch eine Wohnungsbörse der FH Vorarlberg, wo immer wieder Angebote hochgeladen werden. Für die Zimmersuche und auch sonstige Aktivitäten habe ich Kontakt zur FH Vorarlberg aufgenommen - die Mitarbeiterinnen des International Office waren sehr zuvorkommend und haben mich zu allen Veranstaltungen der Austauschstudierenden eingeladen. Mit der Zimmersuche sollte man möglichst früh beginnen, da die Auswahl eher eingeschränkt ist. Doch glücklicherweise fand ich über „Ländleanzeiger“ eine tolle WG, bei der ich die drei Monate während des Praktikums wohnen konnte und auch noch darüber hinaus während meiner Masterarbeit. Das Gespräch mit der WG habe ich von München aus nur per Skype geführt, doch für mich hatte das so gut gepasst, dass ich direkt zugesagt habe. Ich glaube man braucht ein bisschen Glück, um ein passendes Zimmer zu finden, wobei es während des Semesterstarts in Dornbirn und Umgebung etwas einfacher ist. Ich hatte dann schließlich ein WG-Zimmer in Dornbirn selbst und konnte innerhalb von 15 Minuten zum Bahnhof laufen und war in 10 Minuten mit dem Regionalzug in Bregenz. Daher konnte ich eigentlich alle meine Wege zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Zug zurücklegen.

Als es dann im Jänner 2020 mit dem Praktikum los ging, war ich gespannt, was auf mich zukommt. Ich wurde direkt von meiner Betreuerin begrüßt und den anderen Kolleg*innen vorgestellt. Meine Betreuerin hatte ihren Schwerpunkt im Bereich Ernährung, jedoch hatte ich die Möglichkeit auch in viele weitere Bereiche meiner Kolleg*innen wie Bewegung, Wissenschaft und Impfen

reinzuschnuppern. Meine Aufgaben waren sehr vielfältig: Ich habe bei Ernährungsprogrammen im Kindergarten und den Schulen vor Ort mitgewirkt und habe die Programme auch selbstständig durchgeführt. Das Ernährungsprogramm „Maxima“ für Kindergärten war sehr vielfältig u.a. habe ich den Fachtag Bewegung für Elementarpädagog*innen mitorganisiert und dokumentiert, bei Kinderkochworkshops mitgearbeitet und Unterlagen für die Maxima-Mappe für den Bereich Kleinkindernährung erarbeitet. Das hat sehr viel Spaß gemacht und ich konnte selbstständig Verantwortung übernehmen. Außerdem habe ich eine Präsentation zum Ernährungsbericht erstellt und Unterrichtsmaterialien für Volksschulen zum Thema Ernährung erarbeitet. Zudem war ich bei vielen Teamsitzungen, der Wissenschaftssitzung, Fortbildungen und Beratungsgesprächen mit dabei. Außerdem habe ich einen Orientierungsrahmen zum Thema Bewegung von Kindern für Multiplikator*innen gemeinsam mit einem Kollegen erstellt - dazu gehörten u.a. Literaturrecherche, das Verfassen des Orientierungsrahmens und die Organisation einer Online-Expert*innen Diskussion. Meine Arbeitszeiten waren flexibel, jedoch war ich meist gegen 8:30 Uhr im Büro und habe bis 16/17 Uhr gearbeitet. Wenn Veranstaltungen oder Ähnliches stattgefunden haben, habe ich auch mal früher angefangen oder länger gearbeitet. Ich hatte eine Arbeitszeit von 35 Stunden/Woche vereinbart und war für diese Zeit auch gut ausgelastet. Dadurch hatte ich auch die Möglichkeit die Gegend zu erkunden und das Leben in Vorarlberg zu genießen. Bei Fragen konnte ich mich immer an meine Betreuerin oder auch an alle anderen Kolleg*innen wenden. Für mich war es sehr interessant zu sehen wie Gesundheitsförderung und Prävention in Österreich umgesetzt wird, denn es gibt doch einige Unterschiede zu Deutschland. Außerdem war es sehr spannend auch selbst vor Ort zu arbeiten und in einem kleinen Bundesland wie Vorarlberg aktiv dabei zu sein. Auch mein Vorarlbergerisch habe ich etwas aufgebessert, wobei ich doch ab und zu nach eine hochdeutsche Übersetzung fragen musste – war meist eine sehr lustige Angelegenheit ☺

Da ich darauffolgenden Semester meine Masterarbeit geschrieben habe, habe ich direkt am Anfang meines Praktikums mit der wissenschaftlichen Mitarbeiterin mögliche Themen besprochen, da ich mir gut vorstellen konnte meine Masterarbeit direkt im Anschluss in Kooperation mit der aks gesundheit zu verfassen. Das Team war direkt motiviert und mir wurden viele Themenvorschläge gemacht. Ich habe dann im Laufe meines Praktikums mein Thema ausgearbeitet und konnte im Anschluss meine Masterarbeit anmelden. Es gab viele verschiedene Themenbereiche zur Auswahl. Ich habe schließlich meine Masterarbeit zu der Zahngesundheit von Volksschulkindern in Vorarlberg geschrieben und hatte dadurch auch immer wieder Kontakt mit den Mitarbeiterinnen der Zahnprophylaxe Vorarlberg. Ich habe dann coronabedingt den Großteil meiner Masterarbeit von zuhause aus geschrieben, jedoch hatte ich regelmäßig Kontakt mit meinen Ansprechpartner*innen über das Telefon oder Videokonferenzen.

Meine sozialen Kontakte waren, unter anderem wegen Corona, vor allem auf meine Kolleg*innen und meine Mtbewohner*innen beschränkt. Ich hatte auch die Möglichkeit an den Erasmusveranstaltungen von der Fachhochschule teilzunehmen, jedoch wurden diese Veranstaltungen aufgrund der

Coronapandemie abgesagt, sodass ich eigentlich die gesamte Zeit mit meinen Mitbewohner*innen verbracht habe. In meiner WG haben Studierende und Berufstätige aus Deutschland und verschiedenen Regionen Österreichs und unsere Hauskatze „Kalli“ gewohnt. Damit waren wir eine gemischte Gruppe und haben viel gemeinsam unternommen - dadurch war mein Kontakt zur lokalen Bevölkerung eher eingeschränkt, wobei Vorarlberg viele Möglichkeiten bietet seine Zeit draußen zu verbringen und viele wunderschöne Orte zu entdecken. Das haben wir auch viel genutzt und waren an den Wochenenden viel in der Umgebung unterwegs. Da fast alle öffentliche Veranstaltungen abgesagt wurden, waren das auch die einzigen Möglichkeiten, die blieben. Doch Klettern, Fahrrad fahren, wandern, Skifahren, Schwimmen und vieles weitere war weiterhin möglich. Es gibt auch für kulturelle Veranstaltungen wie die Bregenzer Festspiele oder auch bei anderen Kulturangeboten tolle Angebote für Studierende und junge Menschen. Auch das Museum ist zu empfehlen, sowie das Kneipenleben in Dornbirn. Mein Weg in die Arbeit habe ich immer mit dem Zug zurückgelegt, jedoch ist ein Auto für die Freizeitgestaltung doch zu empfehlen, gerade zum Wandern sind die Bus- und Zugverbindungen nicht so gut. Im direkten Umfeld von Dornbirn, der größten Stadt Vorarlbergs, geht das meist noch problemlos und war gerade für das Wandern praktisch. Auch zu empfehlen ist das Maximoticket (Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel) für das ganze Bundesland, das gibt es für Studierende und wenn man einen Führerschein hat und das Ticket zum ersten Mal beantragt, für nur 100 €. Das Ticket gilt dann für das gesamte Jahr. Mit dem Ticket kann man Vorarlberg erkunden und auch einen Ausflug nach Lindau oder in die Schweiz machen. Für die Sportlichen gibt es auch einen 3TälerPass, in welchem viele Skilifte, Schwimmbäder, Bergbahnen und Kletterhallen in der Region dabei sind. Damit ist Vorarlberg eine tolle Region um die Natur richtig zu genießen – im Winter kann man Ski fahren, Snowboarden oder auch winterwandern und im Sommer kann man sich super im Bodensee abkühlen. Auch von der Terrasse des Büros war die Aussicht auf die Berge richtig toll, auch wenn es ab und an etwas neblig war 😊

Insgesamt sind die Lebenshaltungskosten mit denen in München vergleichbar. Die Miete ist nicht ganz so hoch wie in München, jedoch muss bei einem WG-Zimmer mit einer Miete von 400-500 € pro Monat gerechnet werden. Ansonsten sind die Kosten mit denen in München vergleichbar, je nach Freizeitgestaltung kann das mal etwas mehr oder weniger sein. Ich habe eine Praktikumsvergütung und das Erasmusstipendium bekommen und konnte damit meine Kosten decken. Dabei waren meine Fixkosten vor allem die Miete, meine Fahrkarte und Lebensmittel. Meine Kosten für meine Freizeitaktivitäten schwankten, je nach Aktivitäten. Am Wochenende waren wir auch mit Bergbahnen unterwegs, haben Rodel ausgeliehen oder sind lecker in einer Berghütte eingekehrt, all das hat man quasi direkt vor der Haustür.

Ich hatte anfangs die Erwartung mich fachlich weiterzubilden, aber auch eine spannende Zeit in einer Stadt in Österreich zu verbringen. Ich wollte auch gerne aktiv die Umgebung kennenlernen und war gespannt auf die Menschen, die ich dort antreffen würde. Das Praktikum hat mir geholfen mich in meinem Studienfeld zu orientieren und bereits Erlerntes umzusetzen. So kann ich mir jetzt gut

vorstellen in solch einem Bereich zu arbeiten. Die Erfahrungen im aks waren sehr vielfältig und ich konnte in viele verschiedene Bereiche reinschnuppern und mich mit Kolleg*innen austauschen. Auch die Masterarbeit mit der aks gesundheit als Kooperationspartner hat mir fachlich weitergeholfen und mir ermöglicht meine Erkenntnisse weiterzugeben, sodass diese auch in die Tat umgesetzt werden können. Daher hat mich das Praktikum nochmals in meiner Studiumswahl bestärkt und auch einen Teil der möglichen Tätigkeitsfelder aufgezeigt.

Da Vorarlberg doch recht klein ist, war es herausfordernd neue Leute kennenzulernen. Das konnte ich jedoch durch mein Leben in einer WG gut lösen und habe auch, trotz Corona, viele neue Leute kennengelernt. Daher würde ich für ein Praktikum in Vorarlberg empfehlen sich ein WG-Zimmer zu suchen - das erleichtert den Kontakt zu anderen Menschen wesentlich und wenn man sogar mit Studierenden zusammenwohnt, kann man auch problemlos zu vielen Veranstaltungen oder Sportangeboten mitgehen. Wenn man gerne sportlich aktiv ist, ist es dennoch kein Problem Anschluss zu finden: Egal ob Tennis, Klettern, Rad fahren oder Laufen, in Dornbirn gibt es eigentlich immer eine Gruppe oder einen Verein bei dem man mitmachen kann.

Ich kann ein Praktikum bei der aks gesundheit in Bregenz vor allem an die Menschen empfehlen, die gerne in verschiedene Bereiche schnuppern möchten und sich für die Gesundheitsbildung interessieren. Das Team ist interessiert, hat viele spannende Projekte und ist auch offen für neue Ideen und Vorschläge. Daher wurde ich als Praktikantin wie ein Teammitglied eingebunden und konnte auch viele Aufgaben eigenständig erledigen. Auch als mein Praktikum ins Homeoffice verlegt wurde, konnte ich problemlos von zuhause aus arbeiten und hatte auch weiterhin regelmäßig Kontakt zu meinen Kolleg*innen. Auch für Menschen, die gerne draußen unterwegs sind und die Natur gerne genießen, ist ein Auslandspraktikum in der Region auf jeden Fall zu empfehlen. Wer das ultimative Feierleben sucht, wird hier sicherlich nicht in dem Maße fündig. Dafür hat Vorarlberg den Bodensee und die Berge zu bieten, bei denen man kaum aus dem Staunen rauskommt. Die Mitarbeiterinnen des Student- und Arbeitsmarkts haben mich unkompliziert unterstützt und so konnte ich mit der Praktikumsvergütung und der Erasmusförderung auch ohne finanzielle Sorgen meine Zeit in Vorarlberg genießen. Ich bin sehr dankbar für die tolle Zeit und die Menschen, die ich kennengelernt habe, aber auch für die neue berufliche Erfahrung in dem schönen Vorarlberg. Das nette „Zeawas“, das die Vorarlberger den Menschen, den sie auf ihren Wanderungen entgegenkommen zurufen, ist nur einer der Dinge, die ich vermissen werde.