

Praktikumsbericht PROMOS

Studienfach: Public Health und Sportwissenschaften

Praktikumssuche, Beschreibung der Einrichtung und meiner Aufgaben:

Ich bin im 5. Semester des Studienfaches Public Health in Bremen und habe den Schwerpunkt Management/ Ökonomie gewählt. Das 5. Semester ist ein Praxissemester für uns. Jeder bewirbt sich für ein Praktikum in einen von ihm selbst gewählten Schwerpunkt. Ich war auf der Suche nach einem Praktikum im Bereich Epidemiologie. Außerdem hatte ich seit langer Zeit den Wunsch eine bestimmte Zeit im Ausland zu verbringen, da ich im Gegensatz zu vielen Kommilitonen während oder nach meiner Schulzeit noch keine Auslandserfahrung sammeln konnte. Ich recherchierte im Internet und fand viele renommierte Institute in Australien, die im Bereich Public Health Forschung tätig sind. Ich bewarb mich an der "University of New South Wales" und an der "University of Sydney". Nach weiterer Suche stiess ich auf einen Professor der Psychologie und Medizin, Professor Nicholas Glozier. Ich interessierte mich für seine Studien über Depressionen und Angststörungen und kontaktierte ihn direkt. Damit hatte ich Erfolg und meinem Platz am "Brain and Mind Research Institute" der University of Sydney sicher. Das Institute befindet sich im Stadtteil Camperdown und wurde gegründet um im Bereich der mentalen Gesundheit, der Neurowissenschaften und der Nervenheilkunde zu forschen zu lehren, klinische Behandlungen durchzuführen und damit Krankheiten und Disfunktionen im Bereich der Kognitionen zu reduzieren. Ich absolvierte mein Praktikum vom 6. Oktober bis zum 30. Januar und wurde dabei Schwerpunktmäßig in eine Studie involviert, die SOMNA- "Sleep or Mood Novel Adjunctive therapy – SOMNA".

Die Studie richtet sich an Männer über 50 Jahren, die an Schlafstörungen und Depressionen leiden. Die "double-blind" RCT-Studie testet zwei verschiedene Behandlungsprogramme, die Internetbasiert am Computer durchgeführt werden. Ziel ist es herauszufinden welches der beiden Therapieprogramme effektivere ist und ob eines

der beiden Programme zur Verbesserung der kognitiven Funktionsfähigkeit und zur Verminderung von Angstzuständen beitragen kann.

Mein Aufgabenbereich dabei war im Management der Studie. Ich führte Telefoninterviews mit den Patienten, erledigte viel Dokumentationsarbeit und arbeitete an Kliniktagen, wenn die Patienten zu ihren Untersuchungen erschienen an der Rezeption der Klinik und koordinierte den Ablauf.

Gut gefiel mir, dass ich in ganz verschiedenen Teilbereichen der Studie arbeiten konnte und so einen Überblick über den ganzen Ablauf erhielt.

Ziele für das Praktikum:

Ich erwartete ich von meinem Praktikum, dass es mir eine Vorstellung davon gibt wie ein Beruf in einem Institut der Public Health Forschung im Bereich der Epidemiologie aussieht. Im besten Fall erhoffte ich mir einen zukünftigem Arbeitsbereich zu finden, der mir gefällt und auf den ich durch mein Studium hinarbeiten könnte.

Des weiteren war es mir wichtig die Möglichkeit zu haben nicht nur über Gesundheit zu lernen sondern sich aktiv für die Gesundheit anderer Menschen einbringen zu können und zu helfen.

Abgesehen von der Möglichkeit mich über die Landesgrenzen hinaus weiterzubilden freute ich mich natürlich auch auf viele neue kulturelle Erfahrungen und Abenteuer am anderen Ende der Welt und verfolgte das Ziel mein Englisch zu verbessern.

So erwartete ich von meiner Arbeitsbeschäftigung, dass sie anspruchsvoll ist, ich viel dazu lernen kann, mir aber trotzdem genügend Freiräume bleiben um viel vom Land zu sehen und unternehmen zu können.

Organisation und Leben außerhalb des Praktikums:

Meine Unterkunft und meine weiteren Reisepläne organisierte ich schon von Deutschland aus. Ich reiste mit einer Freundin zusammen und wir mieteten ein Zimmer zu zweit, in einem Share- House im Stadtteil Surry Hills. Dabei hatten wir Hilfe durch eine Vermittlungsagentur.

In dem Haus haben wir gute und schlechte Erfahrungen gemacht. Letztendlich kann man in Sydney, wenn man auf eigene Faust sucht günstigere und schönere

Appartements finden. Der Stadtteil Surry Hills jedoch ist nah am Stadtzentrum gelegen und es lässt sich dort gut leben. Es gibt dort unzählige nette Cafés, Restaurants und Bars.

Das Share- House war leider in einem nicht besonders guten Zustand, doch positiv war, dass man so sofort in Kontakt mit vielen Leuten kam. Ich bin jetzt der Meinung, dass es gut war dort zu leben, da ich in der Großstadt sonst nie so viele gute Freunde gefunden hätte, mit denen ich weiterreisen und Unternehmungen hätte machen können. Im Anschluss an mein Praktikum in Sydney besuchten mich meine Eltern und wir reisen gerade für 14 Tage mit einem Mietwagen die Ostküste entlang. Im Anschluss werde ich einen Monat mit einer Freundin in Neuseeland verbringen. Wir buchten eine Tour in einem "hop on, hop off – bus" um die Zeit bestmöglich ausnutzen zu können. Am 17. Februar fliegen wir dann wieder in die Heimat, die Flüge hatten wir schon von Deutschland aus gebucht.

Bewertung des Auslandsaufenthalts im Nachhinein:

Nach meiner Zeit in Australien möchte ich jedem, der die Möglichkeit hat ein Praktikum oder ähnliches im Ausland zu verbringen empfehlen dies zu tun.

Die Zeit hier war die spannendste in meinem bisherigen Leben und ich bin dankbar, dass die Universität die Möglichkeit bietet ins Ausland zu gehen ohne damit Studienzeit einzubüßen. Außerdem möchte ich mich natürlich für die finanzielle Unterstützung durch Promos bedanken, die mir das Reisen und Wohnen in Sydney erleichtert hat.

Meine Ziele für das Praktikum wurden in soweit erfüllt, dass ich in ein interessantes Projekt involviert wurde indem ich viel selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten konnte und dadurch viel lernte. Ich wurde in ein sehr nettes Team integriert, das meine Arbeit geschätzt hat und zu dem ich weiterhin Kontakt halten möchte.

Des Weiteren ist es interessant etwas über die Methoden und den Forschungsstand anderer Länder zu erfahren und natürlich erweitert man auch kulturell seinen Horizont. In Australien hat Public Health als Studiengang und Forschungszweig einen sehr hohen Stellenwert. Gerade in Sydney gibt es einige anerkannte Forschungsinstitute und ich bin sehr froh, dass ich in einem davon meine Praktikumserfahrungen machen konnte.

Gleichzeitig habe ich festgestellt wieviel Arbeit und Einsatz eine solche Studie erfordert und meine Zeit in Sydney war keinesfalls nur ein Urlaubsaufenthalt.

Ich gehe aus dem Praktikum mit dem positiven Gefühl an einer für die Zukunft relevanten Studie mitgewirkt zu haben, die sicherlich jetzt schon einigen der Patienten geholfen hat und die die Forschung im Kampf gegen Schlafstörungen und Depressionen weiterbringt.

Im Gegensatz zum "Work and Travel" ist man während eines Semesters oder eines Praktikums im Ausland ganz im alltäglichen Leben des Landes integriert. Man arbeitet und lebt wie die einheimischen und hat so noch mehr die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und Sprachbarrieren zu überwinden.

Außerhalb meines Arbeitslebens ist Sydney eine wunderschöne Stadt und man kann unheimlich viel erleben. Wir verplanten schon innerhalb unserer Arbeitswoche die Wochenenden um die Zeit hier bestmögliche auszunutzen. Beispielsweise fuhren wir in die Blue Mountains, zu vielen Stränden, National- und Wildlife Parks, verbrachten eine Woche in Melbourne und ein langes Wochenende in Tasmanien.

Die Zeit hier ging unglaublich schnell vorbei und ich kann gar nicht glauben, dass es bald schon wieder nachhause geht. Jetzt freue ich mich aber erstmal auf einen weiteren aufregenden Monat in Neuseeland und wünsche euch, dass ihr euch anstecken lasst und bald auch eine Reise unternimmt!