

## Praktikumsbericht Auslandspraktikum Erasmus – Tallinn Tervise Arengu Instituut vom 07.01.2019 – 10.03.2019

### Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

Bereits im Juli 2018 hatte ich den Entschluss gefasst die letzte Möglichkeit des Studiums zu ergreifen und ein Auslandspraktikum zu absolvieren. Daraufhin habe ich bei uns im Fachbereich des Studiengangs zunächst die Studienleitung und anschließend weitere Mitarbeiter befragt, die vermeintlich gute Kontakte ins Ausland haben. Die Gespräche waren relativ ernüchternd und mir konnte bei der Suche nach einem Praktikumsplatz nicht weitergeholfen werden. So wurde mir beispielweise von der Person die wohl Kontakte ins Ausland hatte, dass es gerade für ein Praktikum am Karolinska Instiut in Stockholm super schwierig ist dort einen Platz zu bekommen und das ich mir nicht allzu große Hoffnungen machen sollte. Anschließend habe ich noch mit einer weiteren Dozentin gesprochen, die zwar meinte, dass sie keine Kontakte hatte, aber Tallinn als Stadt wunderschön sei und sie sich vorstellen könnte, dass es sehr schön ist dort ein Erasmus Praktikum zu machen. Auch zu Möglichkeiten von Erasmus- Unterstützung wurde bei diesen Gesprächen nichts erwähnt.

Daraufhin habe ich selbstständig nach verschiedenen Orten geschaut. Ich wusste schon vorher in welche Richtung ich in meinem Praktikum gehen möchte und welche Art von Instituten und Praktikumsstellen ich mir vorstellen kann. Wichtig war mir darüber hinaus, dass ich meine Englischkenntnisse verbessern kann. So recherchierte ich nach verschiedenen Instituten in Ländern, bei denen ich wusste, dass das Englischniveau einen hohen Standart hat und suchte mir 3 aus: Karolinska in Stockholm, Instiute for Health Development in Tallinn und das Krebsregister in Irland. Anschließend begann ich die Institute anzuschreiben und Bewerbungen zu schreiben.

Später viel mir dann ein, dass es bestimmt auch Partnerinstitute von unserer Hochschule geben könnte, woraufhin ich dem Auslandspraktikanten/ Erasmusamt eine E-Mail schrieb. Die Resonanz war zunächst ernüchternd. Da Sommerzeit war habe ich lange Zeit vom Praktikantenamt keine Antwort bekommen. Auch telefonisch konnte ich niemanden erreichen und da ich gerade mein Praktikum in Nürnberg gemacht habe konnte ich auch nicht einfach vorbeigehen. In Irland und Tallin konnte ich zumindest telefonisch jemanden erreichen, sodass ich schon mal einen ersten Eindruck hinterlassen konnte und wusste, an wen ich mich in meiner Bewerbung richten muss.

Aus Tallinn habe ich auch schnell eine Rückmeldung auf meine eingesendete Bewerbung bekommen, aus Irland musste ich etwas warten und aus Schweden habe ich bis heute nichts gehört (obwohl unsere Dozentin so gute Kontakte hat).

Als nächstes gab es sowohl in Irland als auch in Tallin die Aussage, dass keine Stipendien oder Finanzierungen für Praktikumsbericht vorhanden sind.

Da kam wieder Erasmus ins Spiel, von denen habe ich zwar immer noch nichts gehört, aber nachdem ich telefonisch das Problem erklärt habe, waren alle bemüht mir mehr Auskunft zu geben. Eine Woche später konnte ich dann endlich sicher sein, dass ich finanziellen Unterstützung bekommen werde. Durch diese Zusage hatte ich auch ein gutes Argument für das Auslandspraktikum. Wenige Tage später bekam ich dann die Zusage aus Estland.

## **Unterkunft**

Auch die Suche nach einer Unterkunft war leider nicht ganz einfach. Die Googlesuche offenbarte mir glücklicherweise eine Seite der technischen Universität in Tallin, auf der verschiedene Anlaufstellen für eine Unterkunft standen. Unter anderem waren hier diverse Facebookgruppen und Wohnheime vermerkt. Wenn man in Tallinn in Erasmusemester macht hat man die Möglichkeit, eine Unterkunft in einem Studentenwohnheim zu bekommen. Hier jedoch teilt man sich in der Regel ein Studentenwohnheimszimmer mit einer weiteren unbekanntenen Person. Da es mir wichtig war, möglichst viel Erfahrung im Praktikum zu sammeln und meinen Job auch gescheit zu erledigen, war das für mich jedoch die schlechteste Option. Wie ich von den anderen Erasmusstudenten erfahren habe, sind i.d.R. alle Erasmusstudenten in einem Wohnheim, ergo es wird viel gefeiert. Von den Leuten die ich kennen gelernt habe, hat sich jedoch keiner über das Zusammenleben mit einer anderen Person im selben Zimmer beschwert. Im Gegenteil, gerade am Anfang habe die Zimmerpärchen immer sehr viel zusammen mit anderen unternommen und hatten auch einen ähnlichen Freundeskreis.

Nun zu den Facebookgruppen. Hier würde ich jedem empfehlen extrem vorsichtig zu sein. Ich selber hatte Zusagen für 2 Scams, also „Fakewohnungen“ und habe zu Beginn des Semesters von mehreren gehört, deren Wohnungen bei Ankunft nicht existierte. Deshalb sollte man auf gar keinen Fall Geld vorher überweisen, oder wenn es nicht anders geht auf einen Mietvertrag bestehen und die Personalien (am besten ein selbstgemachtes Bild, bei der die Person die Perso leserlich hoch hält.

Eine weitere Option ist sich in Tallinn ein Hostelzimmer für die Zeit zu mieten. Hier gibt es mehrere Hostels die Langzeitunterkünfte genau für solche Zwecke in 2er oder Einzelzimmern anbieten. Ich hatte am Ende Glück und konnte durch eine weitere Deutsche, die ich in einer der Facebookgruppen kennengelernt habe, eine Wohnung über ihre Praktikumsstelle organisieren.

## **Studium an der Gasthochschule**

Mein Praktikum beim Institute for Health Development war super. Im Gegensatz zu meinem Praktikum in Deutschland (wo man i.d.R. nur einen Praktikumsverantwortlichen hat), haben sich hier alle um mich mit vollem Tatendrang gekümmert und jeder hat versucht mir verschiedene Personen vorzustellen oder kleine Exkursionen in Präventionseinrichtungen zu organisieren. So habe ich am Ende kleine Interviews mit Personen aus dem Krebsregister, dem Todesursachenregister und der Abteilung für Suchtprävention durchgeführt. Darüber hinaus war ich in einer Polyklinik für Infektionskrankheiten (ähnlich wie ein MVZ), in einer Präventionseinrichtung für Drogenabhängige und zum krönenden Abschluss beim finnischen Krebsregister in Helsinki.

## Alltag und Freizeit

Mein Alltag war besonders zu Beginn wenig unspektakulär. Ich hatte Gleitzeit, sodass ich flexibel mit meinen Arbeitszeiten war. In der Regel versuchte ich aber gleichzeitig mit den anderen im Büro zu sein. Sonst hätte mir das Praktikum auch nicht so viel gebracht. Nach der Arbeit war ich dann beim Sport, einkaufen oder habe was mit meiner Mitbewohnerin unternommen. Da ich bereits ab Anfang Januar in Tallinn war, die „normalen“ Austauschstudenten aber erst Ende Januar/ Anfang Februar kamen, konnte man auch nicht wirklich Kontakte mit anderen Menschen knüpfen (außer natürlich von der Arbeit).

Ab Anfang Februar explodierten dann aber die Möglichkeiten. Die ESN Tallinn Gruppe hat gerade zu Beginn täglich Veranstaltungen für Austauschstudenten organisiert. So wurde es einem super einfach gemacht andere Erasmus Studenten kennen zu lernen. Und aufgrund der Gleitzeit war es auch nicht so schlimm, abends mal später nach Hause zu kommen. ESN bietet auch während des Semesters verschiedene Kurztrips z.B. nach St. Petersburg oder Lapland an. Leider überschneiden diese sich jedoch mit meinen Arbeitszeiten und da man für die Erasmusförderung auf jeden Fall 60 Tage nachweisen muss, konnte ich dort nicht mitmachen. Allerdings kann ich jedem empfehlen sich gerade für solche Erkundungstrips die man erst vor Ort plant, wenn möglich einen Puffer zu lassen und das Praktikum nicht zu knapp zu planen.

## Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Das Praktikum hat mir sehr viel gebracht. Ich war positiv überrascht, wie unterschiedlich das Praktikum hier zum Praktikum in Deutschland war. Ich konnte sehr viel lernen und viele Erfahrungen sammeln und darüber hinaus habe ich wirklich gute Kontakte für mein Berufsleben knüpfen können. Das von den Esten gesprochene Englisch in Tallinn war ganz gut (meine Chefin hat z.B. in Schweden studiert), aber in anderen skandinavischen Ländern glaube ich, dass es besser ist. Im Alltag kommt man gut mit Englisch zu Recht, aber noch einfacher ist es vermutlich mit russisch. 25% der Bevölkerung ist Estland sind gebürtige Russen

Enttäuscht war ich eher von der Organisation und Unterstützung von unserer Hochschule. Gerade im Vergleich mit anderen deutschen Erasmusstudenten und Praktikanten hätte ich mehr Unterstützung erwartet. Man muss allerdings auch dazu sagen, dass ich wohl eine Rarität bin und sonst kaum einer ein Erasmuspraktikum aus meinem Studiengang macht. Vielleicht mangelte es auch an Erfahrung in unserem Studiengang.