

## Erfahrungsbericht Erasmus

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

Ich wusste schon vor dem Start meines Studiums, dass ich gerne während des Studiums ins Ausland gehen würde. Da ein Auslandssemester zu dem jetzigen Zeitpunkt im Bachelorstudiengang Hebammenwissenschaft an der MHH noch nicht möglich ist, war ich sehr froh, als ich erfahren hab, dass ich einen Teil meines außerklinischen Einsatzes im Ausland verbringen könnte. Die Kontaktaufnahme mit der Gasteinrichtung (einer Hebammenpraxis in Den Haag) verlief absolut unkompliziert, da eine meiner Dozentinnen guten Kontakt zu der Praxis hatte und es schon sehr früh feststand, dass ich mein Praktikum dort in der Praxis machen kann. Komplizierter wurde es dann mit dem Learning Agreement. Da der Studiengang Hebammenwissenschaft noch neu ist und außer mir, keiner meiner Kommilitoninnen ins Ausland gegangen ist, hat es etwas gedauert, herauszufinden, wer für was zuständig ist, wo ich mich für was versichere und was alles bedacht werden musste. Nach ziemlich vielen Mails, Anrufen und langen Wartezeiten, hat das dann am Ende Dank einer gnädigen Erasmus-Ansprechpartnerin dann doch noch gut geklappt.

Alle anderen Vorbereitungen liefen sehr problemlos - die Hebammen vor Ort haben sich um eine Unterkunft für mich gekümmert und haben mir ein Fahrrad zur Verfügung gestellt. Ich konnte also einfach meine Sachen packen und mit dem Zug nach Den Haag reisen.

### Unterkunft

Eine der Hebammen hat eine Bekannte, die ein Zimmer an Studierende vermietet und die ziemlich nah (7 Minuten mit dem Fahrrad) an der Praxis wohnt. Sie wohnt da zusammen mit ihrer Tochter, die in meinem Alter ist und ebenfalls studiert. Ich hatte also den Luxus für eine (vor allem für Den Haag) ziemlich geringe Miete mit der Familie zusammenzuwohnen und sogar für einen kleinen Aufpreis abends mit ihnen mitzuessen. Da ich ja nicht so wirklich die klassische Erasmus-Studentin war, da ich nur für 9 Wochen ein Praktikum in Den Haag gemacht habe und dadurch nicht mit anderen (Erasmus)-Studierenden in Kontakt kam, war es wirklich ein Segen in einer unbekanntem Umgebung nach Hause zu kommen zu Leuten, die sich für einen interessieren und mit dem Einleben und der Arbeit mitfiebern.

### Praktikum in der Gasteinrichtung

Direkt einen Tag nach meiner Ankunft habe ich angefangen zu arbeiten. Die Praxis besteht aus 5 Hebammen, die abwechselnd 24h Dienste machen und so dauerhaft rufbereit sind, da sie Geburten betreuen. Ich bin regulär mit 3 der 5 Hebammen mitgelaufen, außer es waren Geburten mit englischsprachigen Frauen bei einer der anderen Hebammen. Ich hatte also bis auf einige Ausnahmen für 9 Wochen dauerhaft Rufbereitschaft, um bei möglichst vielen Geburten dabei sein zu können. Neben der Geburten war ich bei sehr vielen Schwangerenvorsorgen und Wochenbettbetreuungen dabei.

Nach einer ersten herausfordernden Woche mit dem Kennenlernen des niederländischen Gesundheitssystems, dem Gewöhnen an die kleine Sprachbarriere und Hinterfragen, ob es so eine kluge Entscheidung war, das Externat in den Niederlanden zu machen, hab ich mich sehr schnell gut einleben können. Da Den Haag sehr international ist, fanden viele Betreuungen auf Englisch statt, was das ganze zusätzlich erleichterte.

Zusätzlich sind sich Niederländisch und Deutsch so ähnlich sind, dass ich den Betreuungen sehr schnell folgen und mit der Zeit, fast alles verstehen konnte. Ich durfte sehr viel lernen, was mir vermutlich so in einem Praktikum in Deutschland nicht möglich gewesen wäre. Die Hebammenstudentinnen in den Niederlanden verbringen viel mehr Zeit während ihres Studiums mit außerklinischen Hebammen und lernen deswegen dort das meiste. In Deutschland sind die Praktika bei den außerklinischen Hebammen überwiegend von Beobachtung geprägt. Da es hier aber normal ist, dass die Studentinnen da sind, durfte ich sehr viel selbstständig tun. Es war sehr inspirierend zu sehen, wie der Fokus auf einer natürlichen und physiologischen Betreuung liegt.

Ich hab es sehr genossen, die Frauen vor der Geburt in der Schwangerenvorsorge kennenzulernen, sie dann während der Geburt zu betreuen und anschließend im Wochenbett wiederzusehen. Die Betreuung ist so viel vollständiger, als wenn wir die Frauen das erste Mal für die Geburt im Kreißaal sehen und sie danach nie wieder sehen.

Ich durfte über die Wochen immer sicherer werden in den Betreuungen, die ich selbstständig durchführen konnte und habe eine Menge davon gelernt, wie die Hebammen mit den Familien umgehen, sie betreuen und den Körper als gesamtes System im Blick haben und durch interprofessionelle Zusammenarbeit den Frauen die best mögliche Betreuung bieten. Ich war sehr

fasziniert von dem niederländischen Gesundheitssystem rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und die Rolle der Hebamme da drin, die sich doch um einiges unterscheidet zu unserem deutschen System.

#### Alltag und Freizeit

Da ich wie bereits erwähnt fast die ganzen 9 Wochen Rufbereitschaft hatte, waren meine Möglichkeiten, viel in den Niederlanden rumzureisen oder größere Aktionen zu machen, sehr begrenzt. Am Anfang hat sich das noch etwas beklemmend oder einschränkend angefühlt, aber bald habe ich gemerkt, dass der deutlich ruhigere Alltag genau richtig und eine willkommene Abwechslung zu dem sehr vollen Alltag in Deutschland war. Ich habe es also sehr genossen, lange in den Dünen spazieren zu gehen, am Strand zu lesen oder in einem der vielen süßen Cafés Tagebuch zu schreiben. Auch wenn ich durch den Besuch einer Kirche mit einer sehr aktiven Studierendenarbeit, einige Menschen kennenlernen durfte und auch viel Zeit mit meiner Gastfamilie verbracht habe, glaube ich, dass der wirklich kontrastreiche Alltag und die viele Zeit, die ich allein verbracht habe, wirklich auch sehr wichtig und wertvoll waren.

#### Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Ich bin wirklich sehr dankbar für die Möglichkeit, mein Praktikum bei der Hebammenpraxis in Den Haag gemacht zu haben und ich habe definitiv sowohl für mein Hebammen-Dasein als auch für mein Leben gelernt. Das niederländische Gesundheitssystem ist super spannend und ich glaub, wir können in Deutschland eine Menge davon lernen. Ich bin mir noch nicht ganz schlüssig, ob es sinnvoller ist, an einen Ort zu gehen, wo es gar keine Sprachbarriere gibt. Ich bereue absolut nicht, dass ich mich für die Niederlande entschieden habe, allerdings macht es sicher Dinge einfacher und sicher gibt es die Möglichkeit, noch mehr selbstständig tun zu dürfen, wenn man die Sprache sicher beherrscht.