

Ich habe ein einmonatiges Erasmus+ Praktikum in Innsbruck, Österreich, von Mitte Januar bis Mitte Februar 2023 absolviert. Ich kam mit dem ersten Schnee der Saison an und verließ die Stadt, begleitet von blühenden Krokussen und Schneeglöckchen. Ich hatte das Glück, mein Praktikum beim Mobilien Pflegeservice Innsbruck, einem privaten ambulanten Pflegeverein, zu absolvieren. Ich habe noch nie eine so liebevolle und menschenwürdige Pflege erlebt. Meine Erwartungen an die Arbeit, die Stadt und die Menschen wurden bei weitem übertroffen.

Ich durfte fast ausschließlich die Pflegedirektion auf ihren Touren begleiten. Nach einer Einführungswoche wurden mir pflegerische Tätigkeiten wie Körperpflege, Dokumentation, Blutdruck- und Blutzuckermessen zugetraut. Mir wurden neue pflegerische Tätigkeiten beigebracht, die ich schließlich nach Anleitung selbstständig durchführen durfte, z.B. Tracheostoma-, Urostoma- und Colostoma-Versorgung. Ich begleitete eine Neuaufnahme eines Palliativpatienten, es wurde interdisziplinär gearbeitet, ein Palliativpflegedienst wurde hinzugezogen und ich assistierte bei der Pflege und Morphiumspritzen beim Karzinomverband.

Außerdem habe ich miterlebt, was es heißt, ein Pflegeunternehmen zu leiten. Mir wurde klar, dass nicht nur Patientinnen und Angehörige psychologische Unterstützung brauchen, sondern auch die Mitarbeiterinnen. Zum Schluss habe ich auch die Bürokratie der ambulanten Pflege in Österreich miterlebt.

Alle diese Erlebnisse ermöglichten mir einen Einblick in ein anderes Gesundheitssystem. Begleitet wurde das Ganze von spannenden Gesprächen und einer atemberaubenden Alpenkulisse während der Autofahrten. Das hat mir einen besonderen Einblick in die Werte der Österreicher gegeben. Die Themen reichten von Klimaaktivismus über Reisen bis hin zu meinen beruflichen Zukunftswünschen und -pläne; ich habe mich sehr wohl und geschätzt gefühlt.

Ich habe das Green Travel Angebot des Erasmus Programms genutzt und bin mit der Deutschen Bahn nach Innsbruck und mit der Österreichischen Bundesbahn mit dem Nachtzug zurückgefahren. Während meiner Zeit in Innsbruck hatte ich den Luxus einer Tiroler Monatskarte, die ich fast täglich genutzt habe. Da ich im Rahmen meiner deutschen Pflegeausbildung weder ein Monatsticket zur Verfügung gestellt bekommen, noch es mir leisten kann, habe ich die Pausen von meinem Fahrrad als einziges Transportmittel sehr genossen.

Mehrmals die Woche fuhr ich nach Seefeld, dem 'Hochplateau Tirols' und einem der bekanntesten Langlaufgebiete der Welt, um dort langzulaufen. An meinem ersten Wochenende waren Langlauf-Weltmeisterschaftsrennen, die ich von der Loipe aus beobachten konnte. Da die Loipen bis spät in die Nacht geöffnet waren, konnte ich fast jeden Tag Langlaufen, egal welchen Dienstschrift ich hatte.

Ich habe auch die Stadt Innsbruck erkundet. Ich habe kulturelle Sachen unternommen, wie zum Beispiel Museen, Kirchen und ähnliche Sehenswürdigkeiten besucht. Meine Mitbewohnerin zeigte mir geheime Aussichtspunkte, Secondhandläden und ihre Lieblingscafés in der Stadt. Die ruhigen Abendstunden verbrachte ich damit, eine Hüttentour für den Sommer zu planen. Ein Besuch beim Innsbrucker Alpenverein und ich hatte alle Karten, die ich brauchte. Es hat mir gut getan, alle digitalen

Ablenkungen, wie Laptop, in Köln zu lassen und mich stundenlang in die Topographie einzuarbeiten und mich mit den Alpen vertraut zu machen.

Nicht nur die Stadt, die Natur und die Arbeit haben mich bereichert, sondern auch meine Wohnsituation. Eine bezahlbare Unterkunft in Innsbruck während der Skisaison zu finden war zeitaufwendig, aber wie alles andere in diesem Abenteuer hat es sich mehr als gelohnt. Für die erste Woche habe ich eine Einzimmerwohnung über Airbnb gemietet. So hatte ich Zeit, mich in meiner neuen Umgebung zurechtzufinden. Die nächsten 3 Wochen verbrachte ich in einer sehr sozialen, freundlichen und politisch progressiven WG. Ich wohnte mit zwei Studentinnen zusammen, eine aus Hamburg und eine aus der Umgebung. Schon nach wenigen Tagen konnte ich mich in die WG integrieren und so noch einmal einen Einblick in die junge, studierende Generation der Österreicherinnen bekommen. Bei gemeinsamen Mahlzeiten und Ausflügen wurde mir die Gastfreundschaft der Österreicherinnen noch einmal deutlich vor Augen geführt.

In meinem Alltag in Köln lebe ich in einer Einzimmerwohnung: vielleicht gerade deshalb war ich überrascht, wie sehr ich die Zeit in der WG genossen habe. Es hat mich daran erinnert, dass der Mensch ein soziales Tier ist und davon profitiert, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Ich bin nicht nur wegen der WG aus meiner introvertierten Komfortzone herausgekommen, sondern auch in Bezug auf digitale Ablenkung. Ich hatte mir vorgenommen, diesen Tapetenwechsel-Monat als digitalen Entgiftung Monat zu nutzen. Das hat mir geholfen, meine Freizeit produktiv zu gestalten.

Diese Erfahrung hat mich meinem Traum näher gebracht und mich in meinem Ziel bestärkt, Gesundheit und Natur zu verbinden: Wie das aussehen könnte, weiß ich noch nicht genau. Aber durch diese Erasmus-Erfahrung habe ich Ideen entwickelt und mir sogar Möglichkeiten geschaffen. Am Ende meines Praktikums wurde mir eine Stelle in der Firma angeboten, sobald ich meine Ausbildung abgeschlossen habe. Die Möglichkeit, nach Abschluss meiner Ausbildung nach Innsbruck zu ziehen, dort im mobilen Pflegedienst zu arbeiten und mich weiterzubilden, besteht konkret.

Aus meiner Zeit in Innsbruck habe ich viel mitgenommen. Ich fühle mich gestärkt und ermächtigt in meinem Europäerin sein. Ich bin dankbar für das Privileg, in Europa aufgewachsen zu sein. Ich bin dankbar, dass ein Erasmus-Austausch als Teil meiner Ausbildung möglich ist und freue mich darauf, Österreich in den nächsten Jahren noch besser kennenzulernen. Ich bin dankbar, dass meine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin europaweit anerkannt wird und freue mich darauf, nach Abschluss meiner Ausbildung das nächste Land zu erkunden. Ich bin dankbar, dass ich auf diesem Weg von so vielen tollen Frauen unterstützt und begleitet wurde.