

Erfahrungsbericht

Zeitraum: 13.10.2025 – 07.11.2025. Innsbruck. Österreich

Mein Erasmus-Praktikum führte mich im Oktober und November 2025 nach Innsbruck, eine Stadt, die zwischen Bergen und Tradition eingebettet ist und sofort eine besondere Atmosphäre ausstrahlt. Mein Einsatz fand im Wohnheim Lohbach statt, spezialisiert auf die Betreuung von Menschen mit Demenz. Ich war auf dem 1. Stock, Südseite eingesetzt. Schon beim Betreten der Einrichtung wurde mir bewusst, wie familiär und menschlich die Atmosphäre dort ist.

Von meinem ersten Tag an wurde ich außergewöhnlich herzlich und aufmerksam empfangen. Das Team wollte genau wissen, was ich bereits kann und was ich lernen möchte, und hat sich viel Zeit genommen, um mich einzuarbeiten. Man hat mir sogar täglich Mittagessen angeboten, was eine liebevolle Geste war und mir sofort das Gefühl gab, willkommen zu sein.

Ich durfte Fragen stellen, wurde Schritt für Schritt durch die Abläufe geführt und erhielt zu jeder Tätigkeit eine klare, geduldige Erklärung. Dadurch fühlte ich mich nicht wie eine Fremde, sondern wie ein vollwertiges Teammitglied. Dieser warme Empfang hat mir den Einstieg enorm erleichtert.

Die ersten Tage waren für mich sprachlich eine Herausforderung, denn viele Mitarbeiter:innen und Bewohner:innen sprechen im Tiroler Dialekt. Das war ungewohnt, aber das Team hat immer darauf geachtet, langsam und deutlich zu sprechen. Schon nach kurzer Zeit wurde die Kommunikation leichter, und ich konnte mich mit den Bewohner gut verständigen..

Der Umgang mit ihnen war geprägt von Geduld, Ruhe und Wertschätzung. Ich konnte lernen, wie wichtig einfühlsame Kommunikation in der Demenzzpflege ist und wie man Menschen trotz kognitiver Einschränkungen Sicherheit und Orientierung geben kann.

Auf unserer Station leben 32 Bewohner:innen, und die Vielfalt ihrer Bedürfnisse hat meinen Lerneffekt enorm gesteigert. Ich habe Menschen betreut, die:

- bettlägerig waren,
- sich in palliativer Betreuung befanden,
- teilweise noch selbstständig handeln konnten,
- an Adipositas litten oder einen hohen pflegerischen Aufwand benötigten.

Diese Mischung hat mich darin geschult, Pflege individuell anzupassen und flexibel zu bleiben.

Ich war für die vollständige Versorgung von fünf Bewohner:innen verantwortlich und habe im Laufe der Zeit sehr selbstständig gearbeitet. Zu meinen Aufgaben gehörten:

- komplette Morgen- und Abendpflege
- Unterstützung bei Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

- Mobilisation, Transfers und Lagerung
- Beobachtung des Gesundheitszustandes
- Dokumentation
- Beschäftigung und persönliche Zuwendung
- Begleitung im Alltag und zu Angeboten

Die Arbeit war abwechslungsreich, herausfordernd und gleichzeitig unglaublich bereichernd.

Der pflegerische Ablauf ähnelte dem in Deutschland. Ein deutlicher Unterschied lag jedoch im Dienstplan. Ich arbeitete in folgendem Rhythmus:

- 07:20 – 12:30 Uhr,
- danach eine 2-stündige Pause,
- und anschließend 14:30 – 19:00 Uhr.

Das ergab 10 Stunden Arbeitszeit, woran ich mich überraschend schnell gewöhnte. Als Ausgleich hatte ich jedoch drei Tage am Stück frei. Das war perfekt, denn Innsbruck ist von Bergen umgeben – ein Paradies zum Wandern und Entdecken.

Besonders spannend war für mich zu sehen, wie klar die Aufgaben im Team verteilt sind: Pflegeassistent:innen übernehmen die Grundpflege und einfache medizinische Tätigkeiten unter Aufsicht.

Pflege Fachassistent:innen arbeiten weitgehend eigenverantwortlich, führen behandlungspflegerische Maßnahmen durch und dokumentieren.

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen sind für die medizinische, organisatorische und ganzheitliche Betreuung zuständig, planen die Pflegeprozesse und überwachen die Qualität.

Diese Struktur gab mir einen sehr guten Einblick in das österreichische System und half mir, meine eigene Rolle besser zu verstehen.

Da viele Studierende gleichzeitig in Innsbruck waren, war es schwierig, eine günstige Unterkunft zu finden. Deshalb entschied ich mich, im Montagu Hostel in einem 10-Bett-Zimmer zu wohnen. Trotz vieler Mitbewohner:innen funktionierte es überraschend gut – ich war entweder unterwegs oder bei der Arbeit und habe mich schnell an die Umgebung gewöhnt.

Meine freie Zeit war einer der schönsten Teile meines Aufenthalts. Ich habe:

- Wanderungen in den Bergen gemacht,
- viel von der Stadt Innsbruck entdeckt,
- neue Menschen kennengelernt,
- und sogar einmal eine Vorlesung an der Universität besucht.

Jeder Tag brachte etwas Neues, und ich habe mich sowohl persönlich als auch fachlich weiterentwickelt.

Tipps für zukünftiger: Traut euch! Dieses Praktikum ist eine der wertvollsten Erfahrungen, die man sammeln kann.

- Keine Angst vor Sprache – der Dialekt wird schnell verständlicher.
- Frühzeitig um Unterkunft kümmern.
- Offen bleiben, Fragen stellen, neugierig sein.
- Die Freizeit nutzen – Innsbruck bietet unglaublich viel Natur, Kultur und Begegnungen.

Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung und kann ein Praktikum in Österreich nur weiterempfehlen. Zusätzlich sende ich noch Paar Bilder von meinen gesamten Reisen.

Mit Freundlichen Grüßen,

Liudmyla Oliinyk



