

## **Praktikumsbericht PROMOS**

### **Vorbereitung:**

Angefangen mir Gedanken über das Praktikumssemester zu machen habe ich gegen Ende des zweiten Semesters. Der Plan ins Ausland zu gehen stand von Anfang an, jedoch sollte das Ziel Seattle sein und der Bereich Gesundheitsmanagement. Im dritten Semester habe ich festgestellt, dass mich Epidemiologie sehr interessiert und bin im vierten Semester auch Tutorin in dem Fach geworden, weshalb ich auch mein Praktikum in diese Richtung machen wollte. Ich habe einige Informationsveranstaltung zum Thema ‚Planung des Auslandssemesters‘ besucht und bei einer hat eine Freundin aus einem höheren Semester von ihrer Zeit am Kirby Institute in Australien erzählt. Ich habe sie danach privat darauf angesprochen und war begeistert von ihrem Praktikum und Erlebnissen. So kam es, dass ich im November 2015 angefangen habe mich selbst über das Institut zu informieren. Zur Sicherheit habe ich auch nach anderen Instituten gesucht. Sowohl in Seattle als auch in Australien (hauptsächlich in Sydney), deren Projekte ich interessant fand. Das Kirby Institut war allerdings weiterhin mein Favorit. Im Dezember habe ich begonnen Bewerbungen zu schreiben und habe als Anleitung die Jour Fixe Veranstaltungen 1 und 2 vom Career Center besucht. In angloamerikanischen Ländern ist es üblich sich mit einem kurzen Anschreiben und einem ausführlichen (nicht zwangsweise chronologischen) Resume zu bewerben. Ich habe insgesamt achtzehn solcher individualisierten, auf die jeweiligen Unternehmen und Abteilungen abgestimmten Bewerbungen verfasst und bin anschließend alle mehrere Male mit einem Mitarbeiter vom Career Center durchgegangen, um sie zu verbessern. Ende Januar war ich dann so weit die Bewerbungen loszuschicken. Mein Plan war erst die Bewerbung an das Kirby Institut zu schicken, zwei Wochen zu warten und im Falle dass keine Antwort kommt die restlichen Bewerbungen zu verschicken. Ich hatte damit gerechnet länger auf eine Antwort warten zu müssen und eventuell ein Interview via Skype zu führen. Die Bewerbung hatte ich an einem Freitagabend losgeschickt und Samstagmorgen habe ich in meinen E-mails die einfache Antwort gefunden: ‚Sounds GREAT! When do you want to start?‘ Somit hatte ich die Praktikumszusage Anfang Februar und konnte mit der weiteren Planung und Bewerbung für PROMOS beginnen.

### **Formalitäten im Gastland:**

Zur Vorbereitung habe ich mich viel über das Land Australien an sich informiert. Die Kommunikation mit meiner Betreuerin im Institut war sehr unkompliziert und sie wollte keine weiteren Bescheinigungen haben. Von meiner Freundin wurde mir das Working Holiday Visum empfohlen, das ich im Juli beantragt habe. Ich bin bereits Ende August nach Australien geflogen, da ich vor Beginn des Praktikums dort Urlaub mit meiner Familie gemacht habe. Einen Monat vor meiner Abreise habe ich bei meinen Versicherungen angerufen und gefragt wie eine längerfristige Versicherung im Ausland möglich ist und abläuft. Ich musste lediglich eine Bestätigung der Universität einreichen, dass das Praktikum ein Pflichtpraktikum ist, das während des Studiums durchgeführt wird. Das Praktikum fing am 15. September an und für die ersten zwei Wochen hatte ich mir bereits von Deutschland aus eine Airbnb-Unterkunft gebucht und mich dann vor Ort auf Wohnungssuche begeben. Das war zu Beginn komplizierter als gedacht, da ich in dem gleichen Vorort bleiben wollte in dem mein Airbnb lag, mit einer Freundin aus Deutschland zusammenziehen wollte, die zwei Wochen nach mir ihr Praktikum in Sydney angefangen hat und nicht mehr als 200\$ die Woche zahlen wollte. Ich hatte zwei WG-Besichtigungen, die alle Bedingungen erfüllt haben. Diese habe ich beide über die Webseite Gumtree gefunden. Zu der Zeit, in der ich auf Wohnungssuche war ist glücklicherweise der Mitbewohner von zwei Freunden ausgezogen, die ich kennengelernt hatte und die beiden haben gefragt ob meine Freundin und ich zur Zwischenmiete bei ihnen einziehen wollen. Da wir das Zimmer für 170\$ die Woche nur zwischengemietet hatten mussten wir keine Gespräche mit dem Vermieter führen oder uns anmelden, da der offizielle Mieter das für uns erledigt hat. Direkt in der ersten Woche in Sydney habe ich mir bei Westpac ein Konto eröffnet. Das Einrichten lief relativ unkompliziert ab. Da ich allerdings eine Prepaid-Sim Karte von Telstra

für mein Handy genutzt habe und die wöchentliche Miete an den offiziellen Mieter überweisen habe, wäre es nicht unbedingt nötig gewesen ein Konto zu eröffnen.

### **Allgemeine Informationen zum Praktikum:**

Das Praktikum im Ausland zu machen zu wollen stand für mich lange fest. Alles Spezifischere hat sich wie oben beschrieben nach und nach während des dritten Semesters ergeben. Meine Motivation und meine Ziele für das Praktikum waren es intensivere Einblicke in den Bereich Epidemiologie und Statistik zu bekommen und eventuell an einigen Artikeln mitzuarbeiten. Den Flug habe ich im April über STA gebucht. Zu dem Zeitpunkt standen bereits die Klausurtermine für das vierte Semester fest.

Meine Betreuerin hat mich zwei Tage bevor das Praktikum angefangen hat, eingeladen ins Institut zu kommen und bei einem Abschiedsbrunch für eine Kollegin alle kennenzulernen. Sie hat mich persönlich am Eingang abgeholt und war von Anfang an offen und herzlich. Sie hat mich einzeln den anderen Mitarbeitern vorgestellt und wir haben kurze Gespräche geführt. Da an diesem Tag, wie an jedem Dienstag, eine Stunde lang einer oder mehrere Vorträge von Mitarbeitern entweder über ein neues Projekt oder Ergebnisse eines Projekts gehalten werden, habe ich anschließend dort noch zugehört. Als ich dann meinen ersten Arbeitstag hatte, hat mir meine Betreuerin meinen Arbeitsplatz gezeigt und mich in das Programm Stata eingeführt. Ich hatte ein Büro, das ich mir mit einer anderen Praktikantin geteilt habe, die zwei Wochen nach mir angefangen hat. Da wir beide für das halbe Jahr keinen Mitarbeiterausweis bekommen konnten, hatten wir nur zwischen 9 und 17 Uhr Zugang zum offiziellen Büro des Biostatistics and Database Programs. Unser Büro lag außerhalb dieses Bereichs, weshalb wir auch nicht wirklich mit anderen Mitarbeitern zu tun hatten. Für die erste Woche habe ich einen Datensatz und kleinere Aufgaben dazu bekommen, die ich mit Stata erledigen sollte. In der zweiten Woche habe ich meine Ko-Betreuerin kennengelernt und sie hat mich in das Erstellen einer Meta-analyse eingeführt und die Anmeldung, Literaturrecherche und Sichtung der Literatur Schritt für Schritt erläutert. Die offizielle Anmeldung habe ich als ersten Schritt selbstständig durchgeführt. Gemeinsam haben wir dann ein Excel Sheet erstellt, eine Literaturrecherche über das Programm Ovid gestartet und das Literaturangebot der ersten Datenbank in Excel eingefügt. Die restlichen Datenbanken habe ich nach der Methode dann alleine gesichtet. In der kompletten Excel Datei habe ich anschließend die Duplikate innerhalb der Datenbanken aussortiert und datenbankenübergreifend markiert. Anschließend habe ich begonnen die restlichen knapp 2000 Artikel weiter einzugrenzen, indem ich Auswahlkriterien aufgestellt, die Abstracts gelesen und nach diesen Kriterien durchsucht habe. Von den übrigen Artikeln habe ich den kompletten Text gelesen und weiter nach den vorherigen Kriterien aussortiert. Die Artikel, die gegen kein Kriterium verstoßen haben, wurden in die Analyse eingeschlossen. Zusammen mit meiner Ko-Betreuerin habe ich eine Data-collection-form erstellt, in die ich dann die Daten aus den ausgewählten Artikeln eingetragen habe. Danach haben wir gemeinsam in Excel ein Spread-sheet erstellt, in das ich dann die Daten aus den Data-collection-forms übertragen habe. Mit diesen Daten haben wir begonnen Odds-Ratios und Konfidenzintervalle zu berechnen und mit Hilfe von Stata hat meine Betreuerin einen Forest-Plot erstellt. Nach dem Sammeln und Sichten der Daten ging es an das tatsächliche Schreiben der Meta-analyse. Begonnen habe ich damit einen Prisma Flow-chart zu erstellen, in dem zu sehen ist wie die Auswahl der verwendeten Literatur zu Stande kam. Gemeinsam mit meiner Ko-Betreuerin habe ich online nach Metaanalysen zum Thema HIV und HCV unter Ureinwohnern recherchiert und mir Inspirationen für die Einleitung geholt. Den Abschnitt Methoden hab ich nach dem Vorbild von Metaanalysen meiner Ko-Betreuerin verfasst. Auch wenn mein Praktikumszeitraum offiziell vorbei ist, werde ich noch weiter an der Meta-analyse arbeiten, bis sie veröffentlicht wird.

Während des ganzen Prozesses hatte ich viel Eigenverantwortung, da ich fast die ganze Vorarbeit und Analyse der Daten selbstständig mit der anderen Praktikantin zusammen gemacht habe.

Die Betreuung während des Prozesses war hervorragend. Jeden Mittwoch haben wir ein Treffen mit den Betreuerinnen vereinbart und die Fortschritte/Ergebnisse der letzten Woche, sowie das weitere Vorgehen besprochen. Diese Treffen haben sehr geholfen, um Struktur zu

bewahren und Fragen zu stellen. Beide Betreuerinnen waren jederzeit auch in persönlichen Angelegenheiten für mich erreichbar. Ein paar mal war ich am Wochenende oder über Nacht bei meiner Ko-Betreuerin, um dort mit ihr zu arbeiten. Allerdings haben wir neben der Arbeit auch mit ihren Kindern gegessen und uns unterhalten, ihre Tochter hat mich gefragt ob ich bei ihr übernachten möchte und sie hat uns mit auf ihr Boot genommen, um uns Sydney vom Wasser aus zu zeigen. Meine andere Betreuerin hat uns eingeladen mit ihr, ihrer Familie und deren Freunden ein Pferderennen zu besuchen und vorher bei ihr zu hause zu brunchen. Das Verhältnis zwischen mir und den Betreuerinnen war also sehr persönlich. Beide Betreuerinnen haben vorgeschlagen weiter in Kontakt zu bleiben und gemeinsam Artikel zu veröffentlichen, auch wenn ich zurück in Deutschland bin. Mir wurde auch angeboten meinen Ph.D. am Kirby Institute zu machen.

### **Unterkunft:**

Für die ersten zwei Wochen in ein Airbnb zu ziehen war sehr angenehm, da ich in Ruhe vor Ort nach einer Wohnung suchen konnte. Gumtree (<http://www.gumtree.com.au>) ist eine Internetplattform, in der von Wohnungen, über gebrauchte Gegenstände bis hin zu Dienstleistungen alles angeboten wird. Dort habe ich viele gute Angebote gefunden und sogar zwei, die allen meinen Auswahlkriterien entsprochen haben. Allerdings hat sich dann kurzfristig das Angebot zur Zwischenmiete ergeben und wir haben beschlossen bei den Freunden, die wir hier kennengelernt hatten einzuziehen. Meine Freundin und ich haben uns über das halbe Jahr ein Zimmer mit einem Doppelbett geteilt, was gut geklappt hat, manchmal aber auch kompliziert war, da wir beide häufig krank waren und der andere in der Zeit dann auf einer Isomatte auf dem Boden geschlafen hat, um sich nicht anzustecken. Das Zimmer und die WG waren komplett möbliert, WLAN war auch vorhanden und da wir uns das Zimmer geteilt haben, hat es für jeden 170\$ die Woche gekostet.

Das Kirby Institut liegt in Randwick, was ein bisschen außerhalb von Sydney gelegen ist. Ich habe in dem direkt angrenzenden Stadtteil Coogee gewohnt. Von da aus konnte ich jeden morgen zu Fuß innerhalb von 20 Minuten zum Institut laufen. Der Strand war nur 10 Minuten entfernt und eine Busverbindung in die Innenstadt (30-40 Minuten) gab es auch. Es lässt sich leicht unterschätzen wie groß Sydney tatsächlich ist und wie viel Zeit man durch den Verkehr zusätzlich mit einplanen muss, weshalb ich sehr froh bin so nah am Institut gewohnt zu haben.

### **Sonstiges und Empfehlungen:**

Ein besonderer Tag war das Kirby Symposium. Dort gab es den ganzen Tag lang interessante Vorträge über Projekte des Instituts und wir hatten die Möglichkeit wichtige Mitarbeiter persönlich kennenzulernen.

Der Tag auf dem Boot unserer Ko-Betreuerin war sehr besonders, da wir viele Teile der Stadt vom Wasser aus gesehen haben, uns vorher Pizza bestellt hatten und den Tag mit ihrer Familie zusammen verbracht haben. Ein weiteres besonderes Erlebnis war das Pferderennen in Randwick. Wir waren vorher mit unserer Betreuerin einkaufen und wir durften uns jeder einen Fanszinator aussuchen. Am Tag des Pferderennens waren wir zum Brunchen bei ihr zu hause und haben ihre Familie kennengelernt. Pferderennen sind in Australien eine große Sache und es war spannend das Rennen und das ganze Drumherum zu erleben. Wir haben von unserer Betreuerin 10\$ bekommen und sollten uns ein Pferd aussuchen auf das wir wetten wollen. Das erste mal lagen wir mit 5\$ Einsatz daneben, das zweite mal haben wir gewonnen.

Für Ausflüge ist der Featherdale Wildlife Park sehr zu empfehlen, um die australische Tierwelt zu erkunden. Auf Kakadu-Insel kann man, wie der Name schon sagt, wilde Kakadus sehen. Ein Wochenendtrip in die nahegelegenen Blue Mountains bietet sich an, wenn man mal raus aus der Großstadt möchte. Der Govetts Leap Lookout Point und die Three Sisters haben mir dort sehr gut gefallen. Bondi Beach ist ‚the place to be‘ für Surfer und auf alle Fälle einen Ausflug wert. Von Coogee aus kann man den ‚Coogee to Bondi Coastal Walk‘ machen, bei dem man in ca. zwei Stunden vom Coogee Beach über weitere schöne Strände nach Bondi gelangt. Bei einem Ausflug nach Manly in den Norden von

Sydney hat man von der Fähre und der Bucht aus einen tollen Blick auf das Operahouse und die Harbour Bridge. In Dover Heights bietet es sich an abends den Sonnenuntergang über den Hochhäusern Sydneys anzuschauen. Das berühmte Klettern über die Harbour Bridge ist mit 300\$ stark übersteuert. Für 200\$ kann man einen Helikopterflug über Sydney machen und sieht dann auch Bondi Beach und Sydneys Innenstadt von oben. Wenn man sparen möchte, da Sydney eine sehr teure Stadt ist, kann man zu Fuß auf einem Weg neben den Autos über die Brücke laufen und hat eine ebenso tolle Aussicht wie von 10 Metern weiter oben. Wenn man anschließend zu müde ist, um zurückzulaufen, kann man eine Fähre nehmen und unter der Brücke durch mit Blick auf das Operahouse zurück zum Hafen am Circular Quay fahren. Und zum Schluss natürlich das Operahouse, was nicht nur von außen einen sehenswert ist, sondern auch von innen. Karten für eine Vorstellung kann man bereits ab 30\$ bekommen. Generell bietet es sich an über ein verlängertes Wochenende einen Flug nach Melbourne oder Brisbane oder andere Städte zu buchen, um etwas vom Land zu sehen. Wenn man etwas mehr Zeit hat, kann man gut mit dem Greyhound oder Premier Bus verreisen. Samstag und Sonntag gibt es in den Vororten rund um Sydney auf den Pausenhöfen der öffentlichen Schulen viele Flohmärkte, auf denen man neben Mitbringseilen, Schmuck und Second-hand Kleidung auch sehr leckeres Essen finden kann. Ein weiterer Tipp ist das The Ritz Kino in Randwick. Jeden Dienstag ist dort Kinotag und man zahlt für eine Vorstellung nur 10\$. Man darf sich auch sein eigenes Trinken und etwas zu naschen mitnehmen.

Ein absolutes Highlight für mich war es surfen zu lernen. Ich habe einige Surfstunden bei let's go surfing (<https://letsgosurfing.com.au>) genommen und habe relativ schnell gelernt aufzustehen und mich oben auf dem Board zu halten. Selbst bei starkem Wellengang haben die Stunden immer Spaß gemacht und wenn man schon einmal die Chance hat so nah am Meer zu leben sollte man sie definitiv ergreifen und etwas neues ausprobieren.

Wenn man am Anfang Probleme hat in der neuen Umgebung Anschluss und Freunde zu finden gibt es die Online-Plattform Meetup. Dort werden immer wieder verschiedene Aktivitäten und Treffen angeboten, um neue Leute kennenzulernen. Auch auf Facebook gibt es zahlreiche Backpacker-Gruppen, über die man Leute finden kann.

Der Transport in Sydney funktioniert vom Prinzip her sehr einfach da es viele Busverbindungen gibt. Für die Nutzung der Bahnen und Busse braucht man eine sogenannte Opalkarte, auf die man einen bestimmten Geldbetrag aufladen kann und dann so lange die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen kann bis kein Geld mehr auf der Karte ist und man sie wieder aufladen muss. Beim Einsteigen in einen Bus oder bei Betreten der Bahnstation hält man seine Karte gegen einen Automaten und genauso macht man es beim Aussteigen. So wird für die gefahrene Strecke der korrekte Betrag abgebucht. Manchmal unterscheiden sich die Preise abhängig vom Wochentag und der Tageszeit. Sonntag zahlt man generell höchstens 2,50\$, wenn man mehr fährt wird kein Geld abgebucht, weshalb es sich anbietet an Sonntagen Ausflüge mit der Fähre zu machen, da Fährfahrten ansonsten zwischen 3,50\$ und 10\$ kosten. In der Nacht fahren immer noch Busse, allerdings seltener, weshalb wir uns immer ein Uber geteilt haben, wenn wir ausgegangen sind.

Da es wie beschrieben sehr teuer ist in Sydney zu leben, kann man darauf achten beim Einkaufen von Lebensmitteln zu sparen. Aldi, Woolworths und Coles sind die günstigsten Supermärkte und haben oftmals noch Extra-angebote. Wenn man abends einkauft, ist Obst, Gebäck und bereits gebratenes Fleisch im Angebot da es sonst weggeschmissen werden muss. Da wir in einer WG gewohnt haben, haben wir abends fast immer zusammen gekocht, um Geld zu sparen. Essen gehen ist sehr teuer, wenn man allerdings mal essen gehen möchte, kann man sparen, indem man darauf verzichtet sich ein Getränk zu bestellen, da in jedem Restaurant kostenloses Leitungswasser angeboten wird. Oft steht vor Restaurants auch ‚BYO‘, das bedeutet dass man sich seine eigenen Getränke mitbringen kann. Alkohol hier ist sehr teuer, wenn man also keinen Goon (billigen Wein) trinken möchte und Geld sparen möchte, muss man wohl oder übel darauf verzichten.

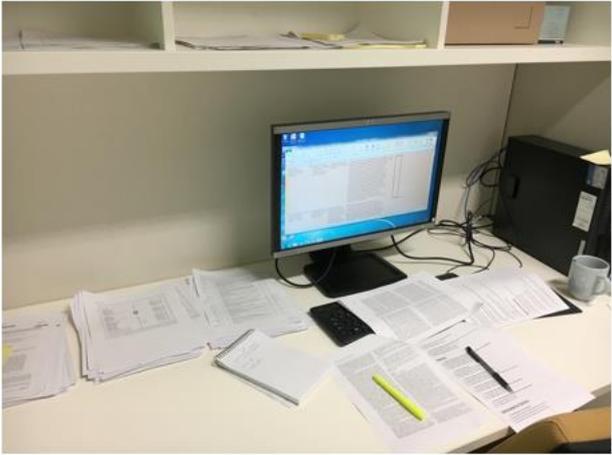
Australien ist ein hoch entwickeltes Land und solange man sich wie in Deutschland respektvoll gegenüber seinen Mitmenschen verhält, kann man nicht viel falsch machen. Australier sind sehr freundlich und zur Begrüßung sagt man ‚hey, how are you doing?‘ ob

man darauf einfach nur mit ‚hey‘ oder einer Antwort auf die Frage antworten soll, habe ich selbst noch nicht herausgefunden. Wenn man einen Ausflug in das Outback plant sollte man eine Sache respektieren: Nicht einfach ungefragt Fotos von Aboriginals oder ihrer Kunst machen. In der Stadt sind weniger Aboriginals zu sehen und die meisten verdienen ihr Geld durch Touristen. Im Outback leben viele traditionelle Aboriginals und die meisten glauben daran, dass durch ein Foto ihre Seele gestohlen wird.

**Fazit:**

Nicht nur, dass ich in meinem Praktikum sehr viel gelernt habe und viele Dinge, die ich zuvor theoretisch im Unterricht durchgenommen hab, tatsächlich praktisch anwenden konnte. Ich habe mich mit Sicherheit auch persönlich weiterentwickelt, alleine dadurch dass ich in einem fremden Land gelebt habe und mich (zumindest die ersten Wochen) auch alleine zurecht finden musste. Ich bin froh dass ich diesen Einblick gewinnen konnte, auch im Hinblick auf meine spätere Berufswahl. Schon in dem Prozess von der Bewerbung hin bis zum tatsächlichen Aufenthalt in Australien habe ich vieles in Bezug auf Organisation dazugelernt. Anfangs bin ich bei der Auswahl des Praktikums nur mit dem Gedanken rangegangen ins Ausland gehen zu wollen und in Richtung Epidemiologie Erfahrungen zu sammeln. Jetzt habe ich mit meinen Betreuerinnen zwei enge Kontakte gefunden, auf die ich in meinem weiteren Berufsleben sicher noch einmal zurückkommen möchte. Ich habe genau den Einblick in das Arbeiten mit Statistikprogrammen und als Researcher bekommen, den ich mir gewünscht hatte. Durch das Verfassen der Meta-analyse fühle ich mich vorbereitet die Bachelorarbeit zu schreiben und werde versuchen auch thematisch einige Sachen zu nutzen, die ich im Praktikum gelernt habe.

**Einblick ins Büro:**



**Bilder vom Campus:**



Erlebnisse in Sydney:

