

Erfahrungsbericht Global Health Course & Auslandspraktikum Pflege in Trondheim

September 2015 bis November 2015

Sør-Trøndelag University College, Spitex & Øya Helsehus, Trondheim, Norwegen

Studentin Bachelor Pflege, 4. Studienjahr (C-Modul)

3 Monate Modul C in Trondheim, Norwegen

Als ich davon gehört habe, dass man das Modul C auch im Ausland machen kann, war ich sofort total begeistert. Wenn einem die Chance schon so gegeben wird, sollte man sie nutzen, denn so einfach kommt man nie wieder zu Arbeit im Ausland. Das Schwierigste war dann auch mich zu entscheiden, wohin ich gehen will. Das es nach Skandinavien gehen soll, war von Anfang an klar. Einerseits interessiert mich der Norden sehr, andererseits soll man da auch mit Englisch sehr gut durchkommen. Dass ich mich dann für Trondheim entschieden habe, war mehr ein Bauchentscheid gewesen.

Nach langer Wartezeit war klar, dass alles klappen wird und ich einen Praktikumsplatz auf sicher habe, meine einzige Aufgabe war es nur noch ein paar Formulare auszufüllen.

Der Plan den sie für mich erstellt haben sah folgendermassen aus:

- 1 Woche Einführung
- 6 Wochen Praktikum in einer Spitex
- 3 Wochen Global Health Vorlesungen zusammen mit den norwegischen Pflegestudierenden
- 2 Wochen Praktikum im Spital

Zusammen mit mir sollten auch noch fünf Spanier kommen.



Impressionen aus Trondheim

So trat ich meine Reise Ende August an. Ich wählte extra einen Freitag, damit ich meinen Schlüssel für mein Zimmer beim Büro abholen konnte. Doch ich wurde schnell belehrt, dass in Norwegen Bürozeiten nur von 8.00-15.00 Uhr sind, dafür kann man auch am Sonntag bis 23.00 Uhr einkaufen und auf der Baustelle direkt vor meinem Zimmer arbeiten sie auch am Wochenende. Den Durchblick hatte ich bis am Schluss nicht genau.



Studentvillage Moholt

Also musste ich meinen Schlüssel aus einem Briefkasten picken und ich war froh, als ich endlich mein Zimmer betrat. Mein Zimmer war Teil einer 4er-WG in einem Studentencampus auf dem es noch 70 weitere sechs-stöckige Häuser hatte, die genau gleich aussahen wie meines. Trondheim ist mit knapp 190'000 Einwohner die drittgrösste Stadt Norwegens und die grösste Unistadt, was bedeutet, dass etwa jeder vierte Mensch in Trondheim ein Student ist.

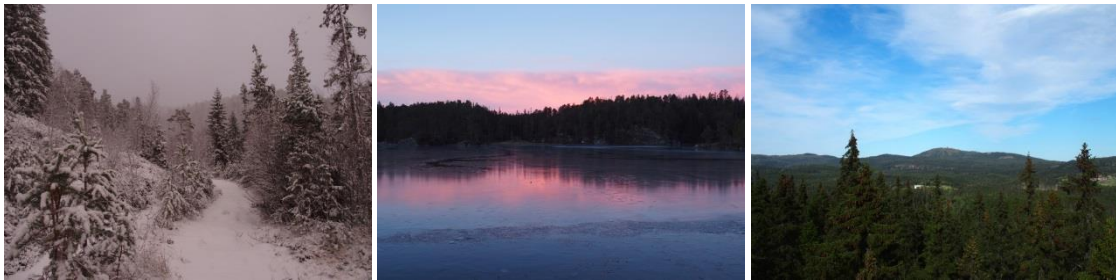
Sowie fast alle auf dem Studentencampus, sind auch meine drei Mitbewohner Austauschstudenten und haben mich sofort freundlich aufgenommen. Mit weiteren Austauschstudenten zusammen zu wohnen, hat den Vorteil, dass sie in der gleichen Situation sind und ich hatte schnell Anschluss gefunden und Freunde aus der ganzen Welt getroffen. Irgendwo in diesem riesigen Campus war immer eine Party. Nachdem ich am Wochenende genügend Zeit hatte die Stadt anzuschauen und feststellte, dass es auch am Abend um halb elf noch hell ist draussen, freute ich mich extrem auf den Montag wenn es so richtig losgehen soll.

Ernüchternd wurde mir mitgeteilt, dass es mit den Spaniern Kommunikationsprobleme gab und diese erst eine Woche später anreisen würden, was bedeutete, dass die Einführungswoche für mich alleine war. Ich war ziemlich enttäuscht und fühlte mich ein bisschen einsam in der ersten Woche, da ich noch niemanden kannte und die Einführungswoche nur Montag-Mittwoch jeweils ca. zwei Stunden Informationen sowie einen Bibliotheksbesuch beinhaltete. Da freute ich mich umso mehr als es am folgenden Montag so richtig mit arbeiten losging.

In der Spitex wurde ich von allen Mitarbeitern freundlich aufgenommen und die nächsten sechs Wochen war ich immer mit meiner Begleitung Linda unterwegs. Sie erklärte mir alles und ich hatte schon schnell das Gefühl, wir sind ein eingespieltes Team. Ich war erstaunt, wie viele, auch ältere Norweger, Englisch sprechen konnten, und war trotzdem froh, Linda die ganze Zeit an meiner Seite zu haben. Die Arbeit der Spitex unterscheidet sich hier nicht so gross von der Schweiz, ausser, dass wir in Norwegen viel mehr Zeit hatten. Linda war zwar dauergestresst, aber ich fühlte mich wohl, hatten wir auch oft Zeit mit den Klienten einen Schwatz zu halten.

Das Gesundheitssystem in Norwegen ist für jeden kostenlos und das merkt man dann auch, dass hier viele Leute einen Spitexbesuch bekommen, den sie in der Schweiz nicht erhalten hätten.

Da ich nur vier Tage die Woche arbeiten musste und die Arbeitszeiten nur von 7.30-15.00 Uhr waren, gingen die sechs Wochen viel zu schnell vorbei. Nebenbei besuchte ich noch einmal in der Woche einen Anfänger Norwegischkurs, der von der Uni aus organisiert wurde. Dabei lernte ich das Grundlegendste der Sprache kennen. Die neu gelernten Wörter und Sätze versuchte ich direkt bei der Arbeit anzuwenden und die Klienten freuten sich immer besonders, wenn ich sie auf Norwegisch ansprach. Damit war das Eis meistens schnell gebrochen und sie freuten sich, wenn ich einen Besuch bei ihnen abstattete.



Landschaften in Norwegen

Ich hatte bereits in der Spitex drei norwegische Studentinnen kennengelernt und zusammen mit diesen und ca. 200 weiteren Studenten starteten wir am kommenden Montag in die Global Health Veranstaltungen. Über eine Webcam wurden noch weitere Studierende hinzugeschaltet, die auf einer Insel ein bisschen weg von Trondheim wohnen und von dort aus den Unterricht verfolgten. Das war sehr speziell für mich, zumal die Verbindung immer wieder unterbrochen wurde und wir deshalb eine Pause einlegen mussten.

Am Mittwoch gab es einen Global Health Day, der zusammen mit dem St. Olav's Hospital und den Medizinstudierenden durchgeführt wurde und bei dem Redner aus der ganzen Welt anwesend waren. Es wurde über Umweltkatastrophen und über Neuweltprobleme wie Übergewicht und Diabetes diskutiert. Es war ein sehr spannender Tag. In der zweiten Hälfte der zweiten Woche sowie in der dritten Woche mussten wir in einer zwölfköpfigen Gruppe ein Referat halten und einen Aufsatz schreiben. Schnell wurde mir klar, dass die Norweger eine etwas andere Idee von Arbeit hatten als ich. Trotzdem waren wir am Schluss alle mit dem Resultat zufrieden, auch wenn das Zusammenarbeiten nicht immer so einfach war, war es trotzdem eine gute Erfahrung.

Umso mehr freute ich mich auf die letzten zwei Wochen. Diese verbrachte ich im Øya Helsehus. Dies ist eine neuere Einrichtung, die unserer Übergangspflege sehr nahe kommt. Sie haben jedoch auch eine Station für Palliativpflege und auf dieser war mein Praktikumsplatz. Das Team war wiederum sehr nett und alle konnten super gut Englisch sprechen. Sie haben mir alles gezeigt und alle meine Fragen geduldig beantwortet. Schnell machte ich mich selbstständig auf der Station und konnte dann neben meinem Wissen auch meine erlernten Norwegisch Kenntnisse anwenden. Zum Glück sprechen aber auch die meisten Patienten einigermaßen Englisch und konnten mir helfen, wenn ich nicht weiter wusste.

Besonders fasziniert hat mich der Medizinraum. Ein extra Raum, in dem alle Medikamente aufbewahrt werden und zu dem man nur mit einer speziellen Karte Zugang hatte (im Allgemeinen brauchte man für fast alle Räume eine Karte, um sich Zutritt zu verschaffen). Da dieser Raum nur fürs Medikamente richten gedacht ist, herrschte absolute Stille und man kann sich gut konzentrieren. Zudem waren alle Medikamente in einer Schublade verschlossen, die man nur öffnen konnte, wenn man sich am Computer einloggte und das gesuchte Medikament dem richtigen Patienten zuordnete. Bei stärkeren Medikamenten wurde dann sogar nur das eine Fach geöffnet und man kann nur eine Pille herausnehmen. Dadurch wird die Medikamentenhandhabung extrem sicher. Zudem hatten sie noch eine extra Station, in der die Antibiotika zubereitet wurden und die hinter einem Schutzglas war und eine Lüftung hatte, damit der Antibiotikastaub abgezogen wurde.



Medikamentenschrank

Diese zwei Sachen könnten wir bei uns in der Schweiz auch einführen.

Die zwei Wochen (Es waren ja insgesamt nur sieben Tage, die ich auf der Station war) gingen wiederum viel zu schnell vorbei und somit ist auch mein Praktikum zu Ende.



Landschaften in Norwegen

Da ich sehr viel Freizeit hatte, hatte ich genügend Zeit das Land zu erforschen. Da Norwegen extrem lang ist, hat es dann doch nicht für alle Attraktivitäten gereicht, da man zum Teil bis zu 20 Stunden mit dem Zug unterwegs wäre. Das Beste war jedoch, dass die Studentenvereinigung selber ca. 20 kleine Hütten gebaut hatte, welche man zu einem Spottpreis mieten konnte. Die Hütten sind im einfachen Stil gebaut und haben weder fließend Wasser noch Strom. Dafür manchmal eine Sauna. Solche Hüttentrips waren immer ein Highlight der Woche, da man sich dort in der absoluten Wildnis zu Hause fühlte. Auch die Nordlichter, die man von dort beobachten konnte waren unbeschreiblich schön.



Hütten von der Studentenorganisation

Pünktlich bevor ich Anfang Dezember nach Hause ging hat es sogar noch angefangen zu schneien und Trondheim in eine schöne Winterstadt verwandelt. In der Zwischenzeit ist es drei Uhr nachmittags und es wird langsam dunkel draussen. Das Tageslicht ist nur noch spärlich vorhanden und ich freue mich auf die Schweiz.