

Erfahrungsbericht Auslandssemester über die ZHAW in der Schweiz

September 2020 bis Oktober 2021

ZHAW Department Gesundheit, Winterthur, Schweiz

Nadine Hüffer, Bachelor Physiotherapie, 3. Studienjahr

Warum in die Schweiz?

Bereits seit meiner Schulzeit fasziniert es mich, andere Länder und Kulturen kennen zu lernen. Daher hatte ich schon länger den Wunsch, eine Zeit ins Ausland zu gehen. An der Hochschule Osnabrück fand ich mit dem „International Physiotherapy“-Studiengang die optimale Möglichkeit, um mit einer abgeschlossenen Ausbildung während des Studiums Job und Auslandserfahrungen kombinieren zu können. Ein Auslandsjahr in der Schweiz war für mich diesbezüglich die beste Option. Zudem war ich vorher schon viel zum Wandern in den Bergen, aber noch nie in der Schweiz gewesen. Eine gute Gelegenheit also, meinen beruflichen Horizont zu erweitern und meinen Wunsch, eine Zeit lang in den Bergen gelebt zu haben, zu kombinieren.

Für mein Auslandsjahr bekam ich zunächst von Ende September bis Dezember 2020 ein Praktikum in der Rehaklinik in Rheinfelden zugeteilt. Rheinfelden liegt in der Nähe von Basel und hat mich mit seiner Lage am Rhein direkt überzeugt. Wohnen konnte ich für die Praktikumsphase in einem Personalwohnheim. Mein Praktikum habe ich als super spannend empfunden. Die Patient*innen kamen überwiegend aus dem neurologischen und orthopädischen Bereich und ich konnte bei einigen Doppelbehandlungen bei erfahrenen Therapeuten mitlaufen. Meine Arbeitswoche war eine 42 Stunden-Woche und ich hatte leider keine Urlaubstage, aber die Arbeit hat mir viel Spaß gemacht trotz der Einschränkungen durch Corona. Zu Beginn meines Praktikums hatte ich etwas Probleme mit dem Schweizerdeutsch, aber die Schweizer haben sich mir zu Beginn gut angepasst und viel Hochdeutsch gesprochen und übersetzt. Nach ein paar Wochen konnte ich das meiste Schweizerdeutsch gut verstehen.

Die Corona-Situation beeinträchtigte meine ersten drei Monate Praktikum, da ich kaum reisen oder etwas unternehmen konnte. Durch die Lage am Rhein war es aber möglich bis nach Basel zu wandern und in der Stadt heiße Maroni zu essen oder die Landschaft zu erkunden. Die Boulderhalle in der Schweiz war lange geöffnet und die Rehaklinik hatte einen eigenen Trainingsbereich, in dem wir günstig Sport machen konnten. Mein Praktikum absolvierte ich mit einigen anderen Student*innen, mit denen ich mal Kaffee trinken oder bouldern gehen konnte.

Nach meinen ersten drei Monaten Praktikum ging es für mich zurück nach Deutschland, da einige Monate Online-Uni an der ZHAW geplant waren. Da die Schweiz

Risikogebiet für Deutschland war, konnte ich vorher länger keinen Besuch bekommen, aber zum Glück ohne Quarantäne einreisen. Der Januar startete mit der Winter School an der ZHAW, in der ich drei Online-Projektwochen besuchen konnte und viel über Gesundheitsthemen im Raum Zürich dazu lernte. Im Anschluss startete das Online-Semester mit einer Kombination aus Online-Vorlesungen, hochgeladenen Vorlesungen und Selbststudium. Über einen Kommilitonen, welcher auch aus Osnabrück in die Schweiz ging, sowie die vielen Gruppenarbeiten hatte ich guten Kontakt zu den Schweizern und konnte mich über die Module austauschen.

Ein Modul, das PBL, fand in Präsenz in der Schweiz statt und beinhaltete dreimal eine Woche Unterricht. In der ersten Woche im März konnten wir aufgrund der Reisebeschränkungen online teilnehmen, und für das zweite Modul an der deutschen Grenze ein Airbnb mieten. Ab Mitte Mai wurde der Unterricht auf Teilpräsenz umgestellt und es ging wieder in die Schweiz.

Wohnen konnte ich in dieser Zeit und für mein letztes Praktikum in Effretikon, einem kleinen Ort im Raum Zürich, bei dem mir von der Uni zugeteilten Buddy und seiner Mutter, da die beiden zufällig gerade ein Zimmer vermieten wollten. So konnte ich diese Zeit in einem renovierten Bauernhaus wohnen mit zwei Katzen und Hühnern. Hierdurch hatte ich sehr guten Anschluss und wurde besonders am Anfang häufig von ihm und seiner Freundin mitgenommen nach Zürich, Winterthur oder zu Freunden/ zum Wandern.

Nach den Prüfungen startete ich ins zweite Praktikum über die ZHAW, für welches ich im Stadtpital Zürich, Standort Waid, mit Ausblick auf den Zürichsee war. Dort war ich auf der Chirurgie eingeteilt. Meine Praktikumsanleitung gab mir in der Inneren und Chirurgie viele neue Tipps. Einmal wöchentlich musste ein Clinical Reasoning geschrieben werden, welches in der regelmäßigen Besprechungszeit reflektiert wurde. Zudem wurden der Tag und die Patienten in beiden Praktika fast täglich mit der Praktikumsanleitung besprochen und geplant. Einmal wöchentlich gab es in beiden Praktika Selbststudium-Zeiten sowie eine Stunde zum Lernen mit den anderen Praktikanten. Diese Struktur ermöglichte es mir, in Kombination mit den Supervisionen, im Befunden und im Clinical Reasoning weiterzukommen und einiges dazuzulernen.

Im Sommer war es besser möglich für Tagestouren in die Berge oder am Wochenende in eine andere Stadt oder die italienische Schweiz zu fahren. Am Wochenende bin ich häufig mit einem alten Rennrad von meinem Buddy zum Pfäffikersee gefahren, welcher nur 10km weit entfernt liegt, oder am Abend gern mal in Winterthur oder Zürich in einer Bar gewesen.

Leider hatte ich auch hier nur wenige Urlaubstage, konnte dafür aber nach dem Praktikum über den Unisport, das ASVZ, draußen bouldern oder zu Sportkursen an mehreren Standorten in- und um Zürich gehen. In Zürich und Umgebung habe ich in meiner Zeit in der Schweiz viel kennen lernen können.

Die Schweizer habe ich als sehr freundlich und zuvorkommend, manchmal zu Beginn aber auch distanziert erlebt. Dennoch hatte ich gute Kontakte, um etwas zu unternehmen. Sport, besonders bouldern, oder auch eine Wanderung oder ein Eishockeyspiel waren so gut möglich.

Das Auslandssemester habe ich insgesamt als sehr positive Erfahrung empfunden. Zu Beginn war es für mich etwas schwierig Anschluss zu finden, da die ersten Monate meines Semesters komplett online stattfanden und ich in Deutschland geblieben bin. Da ich ein Zimmer bei meinem Buddy und seiner Familie mieten konnte, war es für mich aber leicht, zumindest für die Präsenztage, etwas von der Schweiz und den Schweizer Traditionen kennen zu lernen. Besonders schön habe ich die hilfsbereite Art der Mitstudent*innen empfunden, wodurch ich immer jemanden zum Sport oder für eine Gruppenarbeit gefunden habe.

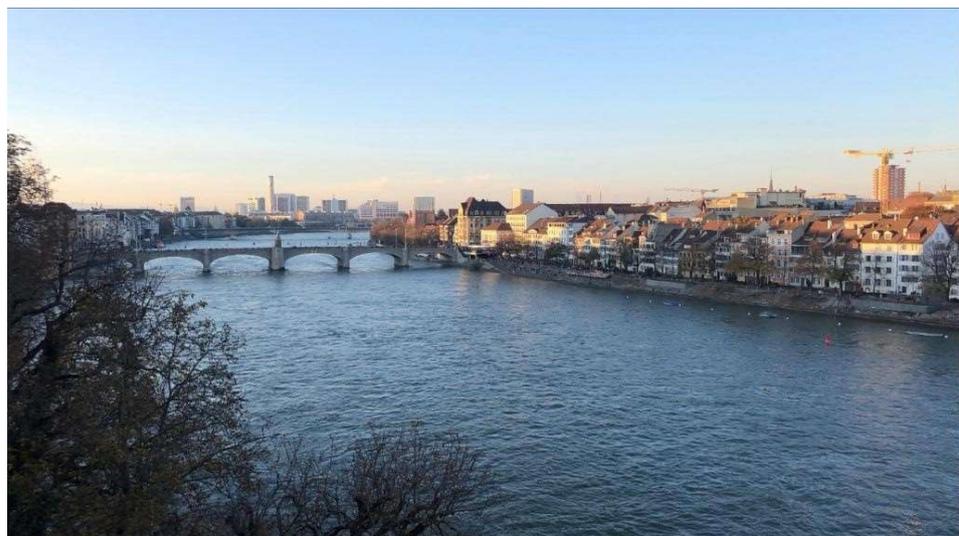
Mir ist während des Semesters an der ZHAW, aber auch während des Praktikums im Herbst besonders die gute Organisation in der Schweiz aufgefallen. So hatte ich klare Informationen

über die Abläufe in der Uni, sowie eine gute Betreuung durch Frau Fiechter-Lienert in der Schweiz.

Insgesamt kann ich ein Auslandssemester an der ZHAW sehr weiterempfehlen! Trotz der vielen Online-Phasen in Deutschland und nur wenigen Präsenztagen im Semester habe ich viel Erfahrung und neue Ansichten in der physiotherapeutischen Arbeit sammeln können. Die Struktur der Schweizer hat mir gut geholfen, trotz Online-Uni nicht den Überblick zu verlieren und die vielen Gruppenarbeiten haben mir geholfen, auch online Kontakte zu knüpfen. Mir wird die Schweiz auf jeden Fall fehlen!



Innenstadt von Basel



Ausblick auf Basel am Rhein

Wandern am Maschgenkamm am
Walensee



Wochenendausflug nach Lavertezzo
im Tessin



Abschlussfoto meiner Klasse PT18d nach dem
letzten Präsenzmodul vor dem ZMC