

Angaben zum Studium/Praktikum

| | |
|---|---------------------------|
| Studienfächer o. Vorhaben (z.B. Fachkurs) | B.Sc. Psychologie |
| Zielland/ Stadt | Spanien, Málaga |
| Gastinstitution | Universidad de Málaga |
| Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj) | 01.09.2015 bis 14.02.2016 |

Angaben zur Person

| | |
|---------------|----------------------|
| Name, Vorname | Teusen, Clara |
| E-Mail | clara.teusen@live.de |

Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

In den ersten Semestern meines Studiums habe ich nicht intensiv über ein Auslandsstudium nachgedacht, da ich vor meinem Studium bereits 6 Monate im Ausland als Freiwillige in einem Krankenhaus mitgearbeitet habe. Im 3. Fachsemester wurde mir allerdings klar, dass die Möglichkeit und Durchführbarkeit eines Erasmus-Semesters gut in meinem 5. Fachsemester realisiert werden können, da am Ende dieses Semesters nur eine reguläre Prüfung ansteht. Aus diesem Grund entschied ich mich im März 2015 an dem Bewerbungsverfahren für das Erasmus-Programm teilzunehmen und hinterließ meine Daten in Frau Prof. Dr. Schmidts Büro. Ich entschied mich dafür mein Auslandssemester in Spanien zu absolvieren, da mich das Land, seine Kultur und die Sprache sehr reizten.

Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution; Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft; Krankenversicherung; Kosten)

Die Ansprechpartnerin für die Planung von Erasmus-Semestern an unserem psychologischen Institut in Greifswald ist momentan Frau Prof. Dr. Schmidt. Diese informierte bereits frühzeitig in der Vorlesung "Gesundheit und Lebensqualität" über die Möglichkeit eines Auslandssemesters, wodurch in mir das Interesse geweckt wurde, ein Semester im Ausland zu studieren. Ich entschied mich im März 2015 an dem Bewerbungsverfahren für das Erasmus-Programm teilzunehmen und hinterließ meine Daten in Frau Schmidts Büro. Meine erste Präferenz war ein Auslandssemester an der Universidad de Málaga, da ich unbedingt meine Spanischkenntnisse weiter vertiefen wollte und mir die Stadt Málaga sehr zusagte. Glücklicherweise wurde mir einer der beiden Plätze für ein Erasmus-Semester in Málaga zugeteilt und nach dem Absenden der Anmeldeunterlagen wurde mir im Juni der "Acceptance Letter" der Universidad de Málaga per Email zugeschickt. Danach konnte ich mich um die Auswahl der Kurse kümmern, die ich in meinem Auslandssemester belegen würde. Dieser Vorgang war relativ kompliziert, da der Internetauftritt der Universidad de Málaga sehr unübersichtlich war, sodass ich eine Weile brauchte, um die Lehrveranstaltungen und ihre genaue Beschreibung zu finden. Insgesamt war die Organisation und die Bewerbung für das Auslandssemester aber sehr übersichtlich und wurde gut vom International Office in Greifswald und von Frau Schmitt persönlich betreut. Für das halbe Jahr in Spanien musste ich kein Visum beantragen. Den Flug buchte ich relativ kurzfristig im Juli, aber selbst dann noch gab es sehr günstige Angebote bei Ryanair. Bei meiner Krankenversicherung (Techniker Krankenkasse) buchte ich eine Auslandsversicherung dazu, die für ein halbes Jahr galt. Normalerweise suchen die meisten Erasmus-Studenten direkt vor Ort nach einer Wohnung in Málaga, aber da eine Kommilitonin von mir bereits im vergangenen Semester ihr Auslandssemester in Málaga absolviert hat, konnte ich ihr Zimmer direkt übernehmen. So wusste ich schon bevor ich in Málaga ankam, wo ich wohnen würde und hatte auch schon aus Erzählungen von meiner Kommilitonin gehört, dass es sich um ein schönes, kleines Zimmer in einer 4er Wohngemeinschaft handelte. Als ich in Málaga ankam wurde ich nicht enttäuscht, die Wohnung war sehr schön geschnitten und ich lebte dort zusammen mit einem Spanier, einem Chinesen und einer Philippina. Leider lag die Wohnung nicht im historischen Stadtzentrum, sondern etwa 20 Minuten zu Fuß entfernt, was manchmal etwas störend war, weil die meisten anderen Erasmus-Studenten im Zentrum wohnten und dort auch die meisten Veranstaltungen stattfanden. Allerdings war meine Anbindung mit dem Bus (Nummer 11) an die psychologische Fakultät so etwas besser, als die der Studenten, die direkt im Zentrum wohnten. Generell lässt sich die Universidad de Málaga in zwei große Campus unterteilen: El Ejido, in dem unter anderem die Wirtschaftswissenschaften untergebracht sind, und Teatinos, der Geistes-, Sozial-, Sprach-, Kommunikations- und Naturwissenschaften, sowie Medizin und Ingenieurwissenschaften beinhaltet. El Ejido liegt im Stadtzentrum und ist von dort aus gut zu Fuß zu erreichen und Teatinos kann man vom Stadtzentrum aus in einer halben Stunde mit dem Bus erreichen. Ich habe für mein Zimmer keinen Vertrag unterschrieben, hatte aber insgesamt keine Probleme mit dem Vermieter und auch meine Kautions wurde mir vollständig zurückgezahlt. Für das WG-Zimmer habe ich monatlich ca. 260 € warm bezahlt.

Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsstudium/-praktikum gemacht?

(Bedingungen der Hochschule/Institution; belegte Kurse und Prüfungen; Tagungen; Workshops)

Insgesamt belegte ich 3 Kurse á 6 ECTS, die jeweils aus einmal wöchentlichen Vorlesungen und Seminaren bestanden, in denen der Vorlesungsinhalt vertieft und eher praktisch angewandt wurde. Alle Kurse fanden bei mir auf Spanisch statt wurden jeweils mit einer Endklausur abgeprüft, die mit ergänzenden Gruppenarbeiten zu einer Gesamtnote zusammengefasst wurde. Die Bewertung erfolgte in einem Notenspektrum von 1-10, wobei 10 die höchste zu erreichende Punktzahl ist, und man 5 Punkte benötigt, um den Kurs zu bestehen.

Generell habe ich den Alltag an der spanischen Universität als sehr verschult erlebt. Selbstständiges und von der Lehrperson unabhängiges Lernen kam selten vor, der gesamte Lehrplan war streng vorgeschrieben und man musste häufig wöchentliche Hausaufgaben abgeben und kleine Zwischentests machen. So auch im Kurs "Neuropsicología", in dem der Vorlesungsstoff wöchentlich abgeprüft wurde und in dem es auch schon im Dezember eine Zwischenprüfung gab, die darüber entschied, ob man zu der Prüfung im Februar zugelassen wurde oder nicht.

Der Kurs beschäftigte sich mit Anomalien unseres Gehirns und deren Auswirkungen auf unser Verhalten, Schlaganfällen, Epilepsien, Demenz, Amnesien, Agnosien, Apraxien, Aphasien und den Funktionen unseres Frontalkortex. Insgesamt war ich begeistert von den Themen, dem Aufbau des Kurses und der Professorin, welche sich mehrfach bei mir erkundigte, ob ich irgendwelche Fragen hätte und mir bei Problemen tatkräftig zur Seite stand.

Mein zweiter Kurs "Psicopatología Clínica" beschäftigte sich mit biologischen, sozialen, entwicklungs- und verhaltensbezogenen sowie kognitiven und emotionalen Grundlagen psychischer Störungen sowie Auswirkungen dieser Störungen und anderer Erkrankungen (z.B. neurologische Störungen, etc.) auf das Erleben und Verhalten. Störungsbilder, die hier vertieft behandelt wurden waren z.B. Persönlichkeits-, Ess- und Sexualstörungen, somatoforme Störungen, dissoziative Störungen, Störungen der Impulskontrolle und verschiedene Abhängigkeiten. In diesem Kurs musste eine Hausarbeit über eine beliebige Störung verfasst werden, die ebenfalls als Grundlage für die Endnote diente.

Der dritte Kurs, den ich belegte, hieß "Técnicas de Intervención" und befasste sich mit verschiedenen Therapietechniken, wie z.B. der Konfrontations- und Selbstkontrolltherapie und mit der kognitiven Therapie. Auch in diesem Kurs mussten zusätzliche Leistungen erbracht werden: wöchentlich musste die Diskussion eines klinischen Falls verschriftlicht und online eingereicht werden.

Schon zu Beginn meines Semesters in Málaga bewarb ich mich für ein Praktikum im klinischen Bereich, bekam jedoch erst Ende Dezember eine Zusage von einem Zentrum für Menschen mit Alzheimer, der "Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras

Demencias" (AFA). Vom 11.01.2016-31.01.2016 absolvierte ich also ein dreiwöchiges Praktikum (140 Arbeitsstunden) in diesem Zentrum. Insgesamt hat mir dieses Praktikum großen Spaß gemacht, ich habe viele neue Dinge gelernt und auch mein Spanisch hat sich noch einmal sehr verbessert. Mir wurde eine Patientin zugeteilt, die ich mit verschiedenen Tests evaluieren sollte. Daraufhin sollte ich eine Intervention vorbereiten, durchführen und schließlich ein Gutachten über diese Patientin erstellen. Zusätzlich führte ich Gespräche mit ihren Familienangehörigen, um noch mehr Klarheit über den Krankheitsverlauf der Patientin zu erhalten.

Außerdem durfte ich bei den Anamnese- und Familiengesprächen, die die Psychologin des Zentrums führte, zuschauen, konnte bei den verschiedenen Therapien mithelfen (kognitive Therapie, Mal-, Tanz-, Bewegungs-, Sport-, Beschäftigungs-, Musik, Physio- und Schwimmtherapie) und die Pfleger bei der Ausgabe von Frühstück und Mittagessen unterstützen. Ich habe in diesem Praktikum wirklich viel gelernt und besonders das selbstständige Arbeiten und die Krankheit Alzheimer an sich haben mich fasziniert.

Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen? (z.B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Vor meinem Auslandsaufenthalt in Málaga habe ich bereits für 6 Monate in Costa Rica gelebt und mir dort ein gutes Spanischniveau angeeignet. Trotzdem belegte ich einen Spanischkurs, der in Málaga in Kooperation mit der Universität angeboten wurde, vor Beginn des Semesters stattfand und ca. 3 Wochen dauerte. Mir hat dieser Sprachkurs noch einmal sehr geholfen, meine Spanischkenntnisse wieder aufzufrischen und auch schon die ersten Bekanntschaften mit anderen Erasmus-Studenten zu machen. Ich denke es ist sehr hilfreich das Semester mit einem etwas höheren Spanischniveau zu beginnen, da alle Kurse an der Universidad de Málaga in Spanisch abgehalten wurden und die Professoren zum Teil kaum oder gar kein Englisch sprachen. Außerdem habe ich mich für das Buddy-Programm angemeldet. Bei diesem Programm wurde mir eine spanische Studentin zugeteilt, die sich zu Beginn und auch während des Semesters um mich gekümmert hat.

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen? (Alltag vor Ort; Mentalität; prägende Erlebnisse; Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Die Stadt ist perfekt gelegen: das Meer ist nicht weit entfernt, aber auch die Berge kann man innerhalb kürzester Zeit erreichen. Außerdem gibt es in der Stadt ein großes kulturelles Angebot, es gibt viele Bars, Cafés und Restaurants und die Atmosphäre in der Innenstadt, gerade in den Abendstunden, ist einmalig.

Andalusien ist ein landschaftliches Paradies und man kann günstig und in kürzester Zeit durch den südlichsten Bundesstaat Spaniens reisen. Die Landschaft ist unglaublich vielfältig und an manchen Tagen könnte man nach dem Skifahren in der Sierra Nevada am Strand in Málaga in der Sonne entspannen.

Málaga, als Küsten- und Hafenstadt, ist in der Region mit dem Flughafen und mit einem gut vernetzten Nah- und Fernverkehr ein Knotenpunkt und es sind vor allem im Sommer viele Touristen in der Stadt anzutreffen.

Ich habe vor allem an den Wochenenden viele Ausflüge mit Freunden in die umliegenden Städte gemacht, wie z.B. nach Córdoba, Granada, Madrid, Ronda, Sevilla, Tarifa, Cadíz, Nerja und nach Gibraltar und Lissabon.

Zum Wandern bin ich mehrfach nach El Chorro gefahren, um dort die wunderschönen Berge zu erklimmen und den Caminito del Rey zu erwandern, was ein atemberaubendes Erlebnis war.

Einmal wöchentlich besuchte ich einen Salsa-Kurs, um die andalusischen Rhythmen kennenzulernen und zweimal wöchentlich besuchte einen Yoga-Kurs in einem Yoga-Zentrum direkt im Zentrum Málagas. Vor allem das Yoga hat mir großen Spaß gemacht und ich hoffe, dass ich dies auch in Deutschland fortführen kann.

Mit Freunden traf ich mich regelmäßig zum Sport machen am Strand, zum gemeinsamen Kochen und um gemeinsam die Cafés und Bars und das Nachtleben Málagas zu erkunden.

Es gab viele abendliche "Intercambios de Idiomas". Dies sind Treffen, bei denen sich verschiedensprachige Menschen treffen und gemeinsam über interessante Themen diskutieren. Diese Treffen haben auch sehr dazu beigetragen, dass sich mein Spanisch verbesserte.

Insgesamt hat mir die Zeit in Málaga sehr gut gefallen und ich würde mich immer wieder dafür entscheiden ein Auslandssemester zu machen.

Málaga ist für mich die perfekte Stadt für ein Auslandsstudium: sie ist nicht zu groß, es gibt ein großes kulturelles Angebot, die Stadt ist auf Besucher ausgerichtet, die Lebenshaltungskosten sind verhältnismäßig gering und das Meer und die Berge sind in kürzester Zeit erreichbar. Ich fühlte mich in der Stadt sehr wohl und auch das Studium in einer anderen Sprache hat mir großen Spaß gemacht und mich in vielerlei Hinsicht weitergebracht.

Meine spanischen Kommilitonen waren immer sehr nett und hilfsbereit und mit einigen ist auch eine tiefergehende Freundschaft entstanden. Vor allem das Praktikum in der AFA war für mich eine tolle Erfahrung, durch die ich auch Einblicke in das Berufsleben in Spanien erlangen konnte.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich viele neue Kompetenzen erworben, neue Sichtweisen kennengelernt habe und meinen Horizont erweitern und meine sprachlichen Fähigkeiten ausbauen konnte. Ich habe viele neue Kontakte geknüpft und Freundschaften geschlossen, die mich über die Zeit des Auslandssemesters hinaus geprägt haben und hoffentlich weiter bestehen. Meine Erwartungen wurden übertroffen und ich bin sehr dankbar für dieses Auslandssemester in Málaga.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für Ihren Auslandsaufenthalt geben? (z.B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)

Ich denke es ist sinnvoll das Auslandssemester zu einem Zeitpunkt im Studium zu realisieren, an dem nicht so viele reguläre Prüfungen anstehen, sodass man nicht so sehr in Verzug gerät.

Ich empfand es als sehr hilfreich vor Beginn des Auslandssemesters noch einen Sprachkurs zu absolvieren, um meine Sprachkenntnisse wieder aufzufrischen.

Für die Finanzierung kann man sich zusätzlich zur Erasmus-Förderung Auslands-Bafög beantragen, oder sich bei anderen Stipendien-Programmen bewerben.

Ich glaube es ist wichtig sich vor Ort in Málaga auf das Auslandssemester einzulassen, dort das Beste aus der Zeit zu machen und sie vor allem zu genießen.

