



Erfahrungsbericht einer Studentin des Studiengangs
B.Sc. Gesundheitsförderung

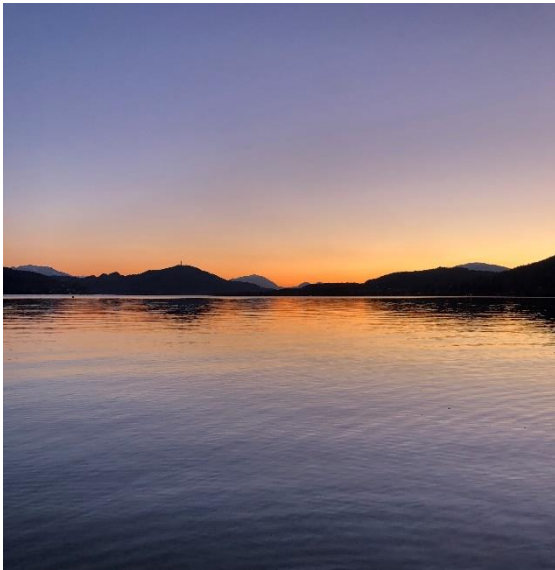
**Auslandsstudium im Sommersemester 2021 an der
Fachhochschule Kärnten in Österreich**

(gefördert über Erasmus+)



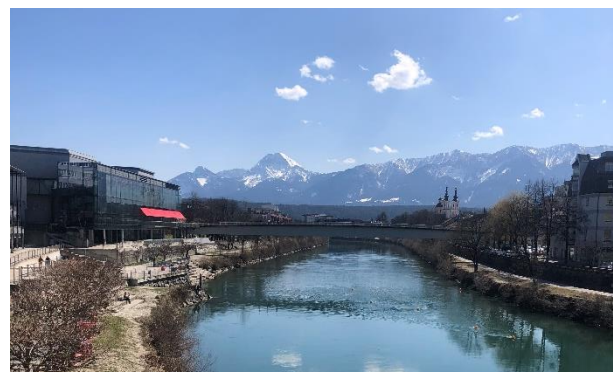
Erfahrungsbericht

Ein Semester an der FH Kärnten in Österreich



Du hast Interesse
an einem Semester im Ausland?
Hier erzähle ich dir, warum du die
Chance unbedingt nutzen solltest, um
ein Auslandssemester in Österreich zu
verbringen!

Studiengang:
B.Sc. Gesundheitsförderung
4. Fachsemester
Aufenthaltszeitraum:
Februar bis Juni 2021



Nähere Informationen dazu erhalten Sie
im Akademischen Auslandsamt der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.



Akademisches Auslandsamt

Warum du die Chance unbedingt nutzen solltest, ein Auslandssemester in Österreich zu verbringen!

Zusammenfassung

Du fragst dich sicherlich: Lohnt sich ein Auslandssemester wirklich? Und dann ausgerechnet im Nachbarland Österreich? Hier erzähle ich dir, warum du diese Chance unbedingt nutzen solltest. Aus Erfahrung kann ich dir natürlich sagen, dass sich ein Auslandssemester – egal um welches Ausland es sich handelt – auf jeden Fall lohnt. Es muss nicht unbedingt in Österreich stattfinden, dennoch gibt es zahlreiche Vorteile, die sich vor allem in Österreich bieten. Abgesehen davon, dass du nicht unbedingt super sprachbegabt sein musst, hast du es auch nie wirklich weit bis nach Deutschland zurück (falls du doch einmal Heimweh bekommen solltest). Gleichzeitig kannst du weiterhin auf Deutsch mit deinen Mitmenschen kommunizieren, was ebenfalls sehr praktisch sein kann – vorausgesetzt man legt den persönlichen Schwerpunkt eines Auslandssemesters nicht auf die Erweiterung der Englisch- oder anderer Sprachkenntnisse.

Obwohl ich zuerst skeptisch war, ob sich Österreich als Land für ein Semester im Ausland wirklich lohnen würde, wurden meine Erwartungen bei weitem übertroffen. Ich kann aus ganzem Herzen berichten, dass ich Österreich und vor allem Kärnten leben und lieben gelernt habe! Ich würde meine Erfahrungen in Österreich als sehr wertvoll bezeichnen. Ich habe nicht nur eine neue Sichtweise über Gesundheit sowie Gesundheitsförderung kennengelernt – ich habe sie auch gelebt! So habe ich wichtige Erfahrungen für mein Leben gewonnen und mein Selbst neu entdeckt. Ich kann berichten, dass ich sehr viel offener und vor allem ausgeglichener von Österreich zurückgekehrt bin. Alles in Allem habe ich wichtige Erfahrungen und Fähigkeiten erleben und sammeln dürfen, die ich ohne dieses Auslandssemester nie in einer solchen Ausprägung hätte entwickeln können. So habe ich vor allem gelernt, dass man vor allem dann im Leben weiterkommt, wenn man aus seiner persönlichen Komfortzone ausbricht und etwas Neues und Unbekanntes wagt.

Vorbereitungen/Planung

Bereits kurz nach dem ersten Semester musst du dich entscheiden, ob ein Auslandsstudium für dich in Frage kommen könnte. Oft weiß man dabei jedoch noch nicht so richtig, was einen genau erwarten wird. Ich habe mir bei dieser Frage anfangs sehr schwergetan und mich letztendlich ziemlich kurzfristig und spontan um einen Platz im Erasmus+ Programm beworben. Der Bewerbungsprozess an sich ist genau vorgegeben und ziemlich einfach.

Nach deiner Zusage wirst du erst einmal länger nichts mehr vom Auslandsamt hören. Keine Sorge – das ist ganz normal. Erst wenige Monate vor der Abreise geht es in die intensive Planungsphase und du wirst einen engen Kontakt zum Auslandsamt und deren Mitarbeiter*innen entwickeln. Dann müssen einige Dokumente unterschreiben und ausgefüllt werden und die ersten Infos über dein Zielland werden dir mitgeteilt. Hierbei sind Dokumente wie das *Learning Agreement* oder das *Transcript of Records* zwei der besonders wichtigen Dokumente, die beispielsweise dafür sorgen, dass dein Studium in Österreich anerkannt wird und du vom Erasmus+ Programm unterstützt wirst.

Nähre Informationen dazu erhalten Sie im Akademischen Auslandsamt der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.



Akademisches Auslandsamt

Diese Dokumente müssen dabei auch zwischen den beiden Hochschulen (also der PH und der FH Kärnten) ausgetauscht und ergänzt werden. Das hat mich vor einige Herausforderungen gestellt, da verschiedene Anforderungen und Vorlagen zwischen den Hochschulen bestehen. Aber um ganz ehrlich mit dir zu sein liegt mir Papierkram auch wirklich überhaupt nicht und ich brachte ständig Dinge durcheinander oder musste mich öfter bei Kommilitonen*innen oder beim Auslandsamt über aufgekommene Fragen oder Probleme erkundigen. Man muss hier wirklich erwähnen: alle Beteiligten waren sehr geduldig mit mir! So meisterte selbst ich diesen Kampf mit dem Papier. Also selbst wenn du Fragen oder Probleme während der Vorbereitungen haben solltest: es wird dir immer jemand weiterhelfen und dich an die Hand nehmen. 😊

Natürlich musst du dich neben dann ganzen wichtigen Dokumenten auch noch um eine Unterkunft in Österreich kümmern. Ich war in Klagenfurt in einem Studentenwohnheim untergebracht, was sich unweit vom Campus in Feldkirchen befindet.

TIPPI! *Eine Wohnung in Klagenfurt ist sehr zu empfehlen.*

Im Studentenwohnheim „home4students“ habe ich mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Der größte Vorteil dieses Studentenwohnheimes ist die Lage am See. Man läuft nur ca. 15 Minuten zu Fuß bis zum See und hat eine wunderschöne Landschaft vor Augen! Gleichzeitig kann man mit dem Rad oder den Öffis in 15 Minuten in der Stadt sein und in Klagenfurt-City shoppen gehen.

Feldkirchen hingegen soll dagegen kleiner sein und ist auch nicht sehr beliebt unter den Student*innen vor Ort.

Studium in Kärnten

Bereits einige Wochen vor Beginn des Semesters an der FH Kärnten hatte ich intensiven Kontakt mit dem Auslandsamt sowie der Verantwortlichen für die Kurseinschreibungen. Der Studiengang, den du in Österreich studieren wirst, nennt sich *Gesundheits- und Pflegemanagement*. Ein eher kleinerer Studiengang mit überschaubaren Studierendenzahlen, der sich vor allem um die Themen Management in Gesundheitseinrichtungen und Gesundheit im Allgemeinen dreht.

Du kannst aus einer Reihe von Kursen, die online auf der Website der FH Kärnten verfügbar sind, diejenigen aussuchen, die dich am meisten interessieren. Die einzige Vorgabe ist es, mindestens 30 ECTS Punkte zu wählen, was einem Semester entspricht. Wie viele ECTS-Punkte du schon gesammelt hast, kannst du ganz einfach überprüfen, denn bei jedem Kurs steht die jeweilige Anzahl an ECTS Punkten dabei. Hierbei kannst du zwischen den verschiedenen Semesterstufen frei wählen, was einige Vorteile mit sich bringt. Du kannst die Kurse belegen, die dich wirklich interessieren und dementsprechend diejenigen Kurse nicht wählen, die dir eventuell nicht liegen oder dich nicht ansprechen. Später während des Semesters hast du dann Kontakt zu den verschiedenen Semesterstufen. So hatte ich die Möglichkeit während des Semesters nette Kommilitone*innen aus dem zweiten, vierten und sechsten Semester kennenzulernen. Die gewählten Kurse musst du an die zuständige Person weiterleiten, in meinem Fall habe ich die Informationen an Frau Pintar weitergeleitet, die mich dann in die jeweiligen Kurse eingetragen hat. Insgesamt habe ich 12 Kurse belegt und genau 30 ECTS Punkte erreicht.

Nähre Informationen dazu erhalten Sie im Akademischen Auslandsamt der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.



Akademisches Auslandsamt

Beachte! Durch die freie Kurswahl innerhalb der verschiedenen Semester kann es vereinzelt zu Überschneidungen zwischen zwei oder mehreren Kursen kommen. Du solltest versuchen die Anzahl der Veranstaltungsüberschneidungen gering zu halten, da einige Dozenten eventuell Extra- oder Nachholarbeiten einfordern und du gleichzeitig wichtige und eventuell klausurrelevante Lehrinhalte verpasst. Außerdem musst du jedes Mal eine E-Mail an den Dozenten verfassen, bei dem du aufgrund einer Überschneidung nicht an der bevorstehenden Vorlesung teilnehmen kannst, was ziemlich nervig sein kann.

Sehr wichtig zu erwähnen ist ebenfalls dass eine generelle Anwesenheitspflicht besteht. Das bedeutet du solltest nicht unangekündigt fehlen und den Dozenten rechtzeitig Bescheid geben, falls du einmal nicht an einer Lehrveranstaltung teilnehmen kannst.

Meine persönliche Kursauswahl:
Aus dem **zweiten Semester**:

- **Gesundheitsökonomie**
Ein Teilbereich der Ökonomie, der vor Allem auf die Finanzierung, die Probleme und die Merkmale von Gesundheitsmärkten ausgerichtet ist. Ein interessantes Fach, bei dem man sich viel nützliches Wissen aneignen kann.
- **Kommunikation und Konfliktmanagement 2**
Hier liegt der Fokus auf den verschiedenen Kommunikationsmodellen und -theorien, die einem hier nähergebracht werden. Gleichzeitig wird der Lernstoff sehr praxisorientiert vermittelt. Im Online-Semester anhand von selbst erarbeiteten Präsentationen und Rollenspielen, welche die Anwendung der kennengelernten Kommunikationsmodelle in Konfliktsituationen im Alltag stärkt.
- **Projektmanagement**
Ein Kurs, bei dem die Theorien der Projektarbeit von den Dozent*innen sehr gut praktisch vermittelt werden. Dieses Fach hat mir persönlich sehr viel Spaß bereitet und ich konnte, durch die spielerische Umsetzung, sehr viel neu gewonnenes Wissen mitnehmen.
- **Public Health-orientierte Prävention**
Ein Kurs, der sich um die Qualitätsverfahren von gesundheitlichen Studien dreht. Hier gibt es zwar noch Potential nach oben, was die Gestaltung der VL betrifft, dennoch ein informatives Fach, welches eventuell mit *Soziologie* und *Soziale Ungleichheit und Gesundheit* aus dem dritten Semester zu vergleichen ist.
- **Settings der Gesundheitsförderung und Prävention**
Ein Fach, was sich intensiv mit den verschiedenen Settings der Gesundheitsförderung auseinandersetzt. Mithilfe von Gastvorträgen aus den verschiedenen Settings der Gesundheitsförderung und einem eigens für diese Vorlesung entwickeltes Spiel kann man hier viel lernen und sein bereits vorhandenes Wissen über die Settings der Gesundheitsförderung noch einmal vertiefen und festigen.



Akademisches Auslandsamt

Aus dem **vierten Semester**:

- ***Innovationen im Gesundheits- und Pflegewesen***
Ein Kurs, welcher sich mit den technischen Neuerungen und Innovationen der kommenden Jahre im Bereich des Gesundheitswesens beschäftigt. Hier lernt man zukunftsweisende Technologien kennen, die in Zukunft in Krankenhäusern oder anderen Gesundheitseinrichtungen eingesetzt werden könnten. Der Dozent lässt hier viel Freiraum, damit man sich in eine Thematik einarbeiten kann und diese dann am Ende der Gruppe präsentieren kann.
- ***Kommunikation und Konfliktmanagement 3***
Dieser Kurs hat den Fokus auf die Moderation von Gruppen oder Lehrveranstaltungen gesetzt. Man lernt hierbei verschiedene Methoden und Werkzeuge kennen, die man benötigt, um Gruppen zu moderieren oder Konflikte in Gruppen lösen zu können. Dieses Fach ist ebenfalls sehr interaktiv gestaltet, ganz nach dem Motto „Learning by doing“.
- ***Personalmanagement***
Ein sehr theoretisches, aber dennoch interessantes Fach, welches alles rund um das Thema Personalmanagement behandelt. Dieses erworbene Wissen kann man in viele andere Bereiche übertragen und gut gebrauchen, weshalb ich diesen Kurs auf jeden Fall empfehlenswert finde.
- ***Practical Project: Business Plan Development***
Eine Vorlesung die vom Hochschuldirektor persönlich abgehalten wird. Hier wird man in Gruppeneingeteilt und es werden jeder Gruppe Paten von der Stadt Villach zur Seite gestellt. Man soll für die Stadt neue Innovationen schaffen, die nützlich sind oder die Stadt für Besucher*innen und Einwohner*innen attraktiver macht. Am Ende der VL werden alle Ergebnisse und gesammelten Innovationen vor dem Bürgermeister der Stadt präsentiert.
- ***Systeme und Instrumente der Pflege***
Eine Vorlesung welche sich mit verschiedenen theoretischen Aspekten der Pflege befasst. Hier werden verschiedene Pflegesysteme beleuchtet und verschiedene Instrumente, die den Pflegealltag erleichtern und bereichern, ergründet.

Aus dem **sechsten Semester**:

- ***Ethik für Gesundheits- und Pflegemanagement***
Ein Fach, welches mir persönlich neue Perspektiven und Sichtweisen eröffnet hat. Man lernt die Dinge von anderen Seiten kennen und setzt sich vor allem mit Themen im Gesundheits- und Pflegewesen auseinander, die immer wieder öffentliche Diskussionen aufwerfen und keine eindeutige oder „richtige“ Entscheidung haben. Ein ebenfalls sehr empfehlenswertes Fach.
- ***Krankheitslast weltweit und in Österreich: Ausmaß, Ursachen und Strategien***
Eine Vorlesung, die sich mit den Krankheiten und dem erhöhten Auftreten dieser innerhalb eines bestimmten Landes beschäftigt. Dieses Fach ist ebenfalls sehr zu empfehlen, da man sich in vielen Bereichen bilden kann und sehr spannende Thematiken behandelt werden. Der Fokus liegt hierbei nicht ausschließlich auf Österreich, sondern auch verstärkt auf Deutschland, da dort viel größere Daten- und Studienmengen zur öffentlichen Verfügung stehen.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie
im Akademischen Auslandsamt der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.



Akademisches Auslandsamt

Aufenthalt und Freizeitgestaltung

Wenn du am Wörthersee wohnst, hast du unzählige Möglichkeiten deine Freizeit zu gestalten. Man könnte sagen, es ist für jeden das passende dabei. Ob wandern, Besuche in Museen oder Freizeitparks, wie beispielsweise dem Minimundus in Klagenfurt oder diversen Sportarten wie Stand-Up paddeln, wandern, Tennis, klettern, joggen oder Rad fahren – all diese Dinge kann man quasi direkt vor der Haustür tun.

Tipps für die Freizeitgestaltung:

Besuche die umliegenden Städte: Du solltest unbedingt kleinere oder größere Ausflüge in das umliegende Gebiet oder in größere Städte Österreichs unternehmen! Ich selbst habe Städtchen wie Villach, Graz oder zum Schluss hin Wien besucht und dort Zeit verbracht. Auch Städte, die außerhalb Österreichs liegen wie Bled oder Ljubljana in Slowenien sind allemal einen Besuch wert, denn es fahren von Villach Direktverbindungen bis dorthin für nur 20€ pro Person. In Bled musst du unbedingt an den wunderschönen See oder in die Vintgar-Klamm, die sich unweit von Bled durch die Landschaft zieht.



Schlossblick auf Graz



Ljubljana Stadt



Vintgar-Klamm

Tipps: Wenn du Touren planst, die nicht mit dem Fahrrad zu erreichen sind und kein Auto hast, dann informiere dich über eine „Vorteilscard Jugend“ der ÖBB. Für mich hat sich diese kleine Investition gelohnt, da du beim Erwerb der Karte lediglich 20 Euro bezahlen musst und damit bei jedem Fahrkartenkauf fast 50 Prozent sparst! Die Karte gilt für ein Jahr und die 20 Euro Anschaffungskosten waren bei mir direkt nach der ersten Fahrt wieder ausgeglichen.

Bleibe aktiv: Es empfiehlt sich natürlich in der wunderschönen Landschaft Österreichs wandern zu gehen! Es gibt zahlreiche super-gut ausgeschriebene Wander- oder Radwege mit verschiedenen Schweregraden. Gleichzeitig wird dir auch etwas Unterhaltung geboten, z.B. auf dem „Schaukeelpfad“, der in Reifnitz beginnt und dorthin zurückführt.

Nähre Informationen dazu erhalten Sie im Akademischen Auslandsamt der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.



Akademisches Auslandsamt

Gleichzeitig solltest du auf jeden Fall einmal während deines Aufenthaltes auf den Pyramidenkogel. Das ist eine Aussichtsplattform, auf der du den gesamten See überblicken kannst und somit eine sagenhafte Aussicht bekommst!

Tipp: Leih dir ein Fahrrad im International Office der FH aus. Es kostet nichts außer 50 Euro Kautions, die du am Ende wiederbekommst.

Mit dem Fahrrad haben wir regelmäßig Touren unternommen und beispielsweise Velden am anderen Ende des Sees besucht. *Kleiner Tipp am Rande:* Hier haben übrigens auch an Sonn- und Feiertagen die Läden geöffnet 😊.