

# ERASMUS + Erfahrungsbericht

---



## **ZUR PERSON**

Fachbereich: **Soziale Arbeit, Gesundheit und Medien**  
Studienfach: **Gesundheitsförderung und -management**  
Heimathochschule: **Hochschule Magdeburg-Stendal**  
Name, Vorname: ---  
E-Mail: ---  
Praktikumsdauer: **von 01.09.2017 bis 31.01.2018**

## **PRAKTIKUMSEINRICHTUNG**

Land: **Vereinigtes Königreich**  
Name der Praktikumsrichtung: **Respond**  
Homepage: **<http://www.respond.org.uk/>**  
Adresse: **3rd Floor, 24-32 Stephenson Way, London, NW1 2HD**  
Ansprechpartner: **Richard Curen**  
Telefon / E-Mail: **+44 (0) 207 383 0700 / [admin@respond.org.uk](mailto:admin@respond.org.uk)**

## **ERFAHRUNGSBERICHT**

### **1) Praktikumseinrichtung**

*Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.*

Bei der Praktikumseinrichtung handelt es sich um eine Wohlfahrtsorganisation, welche momentan um die 25 Mitarbeiter beschäftigt. Die Organisation arbeitet mit geistig behinderten und/ oder dem Autismus-Spektrum angehörenden Kindern und Erwachsenen, die Missbrauch erfahren haben und/ oder sich selbst missbräuchlich gegenüber anderen verhalten haben. "Respond" unterteilt sich in verschiedene Servicestellen und Projekte.

### **2) Praktikumsplatzsuche**

*Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Ich habe über das Leonardo-Büro der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg von der Praxisstelle erfahren, da diese auf ihrer Webseite verschiedene Praxisstellen aufgeführt hat. Ich habe keine anderen Links oder Portale genutzt.

### **3) Vorbereitung**

*Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Da ich eher der spontane Typ bin habe ich keine wirklichen Vorbereitungsmaßnahmen bis auf den E-Mailverkehr mit meinem Betreuer und der Suche nach einer Unterkunft betrieben. Also kann ich hier leider keine Tipps geben.

### **4) Unterkunft**

*Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Ich habe meine Unterkunft im Studentenwohnheim (aparto Arbury Court) gefunden indem ich mit Studentenwohnheimen in London Kontakt aufgenommen. Ich muss aber hinzufügen, dass es schlauer ist sich ein WG-Zimmer zu suchen, wenn möglich, da die Studentenwohnheime in London sogar noch teurer sind als WG's. Zudem verlangen viele eine Mindestwohndauer von ich glaube 34 oder mehr Wochen, welche ich nicht erfüllt können. Das Problem ist hierbei nur, dass die Wohnungssituation in London momentan sehr ungünstig ist und man kaum etwas findet, ich habe es noch mit einer App versucht. Der Link ist ebenfalls unter der Rubrik Vorbereitungen auf der Webseite des Leonardo-Büros der OVGU zu finden ist (ich glaube es war [www.easyroommate.com](http://www.easyroommate.com)), habe dort jedoch auf keine meiner Anfragen eine Antwort bekommen.

Also mein Tipp, sucht euch lieber ne WG, wenn ihr könnt.

### **5) Praktikum**

*Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?*

Ich habe bei der Erstellung von Fragebögen mitgeholfen, welches einige Zeit in Anspruch genommen hat, da diese auf die Zielgruppe abgestimmt werden mussten. Zudem habe ich mich mit der Erstellung von zu veröffentlichenden Dokumenten und deren Layout beschäftigt und ein weiterer großer Aufgabenbereich war die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Workshops und Trainingseinheiten. Ich habe ebenfalls an wöchentlichen Supervisionen und Team-Treffen teilgenommen. Ein Highlight stellten für mich die verschiedenen Informationsveranstaltungen, Fort-

bildungen und Expertentreffen dar, zu welchen ich andere Mitarbeiter begleiten durfte. Des Weiteren musste ich natürlich ebenfalls Verwaltungsaufgaben erledigen, wie beispielsweise Recherche oder die Übertragung von vertraulichen Daten in ein neues Datenschutzsystem.

Ich habe mich sehr gut betreut gefühlt, da ich wöchentlich Gespräche mit meinem Anleiter hatte und er mir das Gefühl vermittelt hat, dass ich mit allen Problemen und Bedenken zu ihm kommen kann. Die Integration fand ich ebenfalls so reibungslos wie möglich gestaltet, da ich zu Beginn meines Praktikums eine Liste von meinem Anleiter bekommen habe, auf welcher er mir Personen markiert hat, mit denen ich mich unterhalten sollte um deren Arbeitsfelder und somit die Organisation besser kennenzulernen. Die Arbeitsbedingungen waren in Ordnung würde ich sagen, jetzt nicht herausragend aber angemessen.

Ein Highlight war auf jeden Fall die Weihnachtsfeier, die mir sehr viel Spaß gemacht hat und das AGM (annual general meeting) – dabei handelt es sich um den Jahresabschluss einer Wohlfahrtsorganisation – wobei ein Jahresrückblick gegeben wird und in unserem Falle ein Award verliehen wurde. Eher negativ würde ich die Verteilung der Büros einstufen, da viele keinen festen Sitzplatz haben und es manchmal schon vorgekommen ist, dass ich über den Tag ein paar Mal „umziehen“ musste. Eine weitere Sache, nicht wirklich negativ nur ungewöhnlich, für mich jedenfalls, waren die team dynamics meetings, in welchen Probleme innerhalb des Teams aufgearbeitet werden sollte. Diese Treffen jedoch wurden von dem Großteil der Mitarbeiter als sehr unangenehm empfunden, weshalb der Großteil der Sitzung die meiste Zeit in Schweigen verbracht wurde.

## 6) Erworbene Qualifikationen

*Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?*

Ich habe auf jeden Fall meine Präsentations-/ Vortragstechniken verbessert und somit denke ich auch auf jeden Fall mein Englisch, gesprochen wie geschrieben. Ich finde ebenfalls, dass mein praktisches Denken angeregt wurde, da ich viele Änderungen beispielsweise bei der Erstellung von Fragebögen machen musste, welche theoretisch nicht empfehlenswert sind, wovon die Zielgruppe aber definitiv profitiert. Ich habe weiterhin ein besseres Verständnis für die sozialen Missstände unserer Gesellschaft bezüglich Gesundheit entwickelt und wie gesundheitsbeeinträchtigend der Faktor soziale Ausgrenzung wirklich sein kann, und sich somit auf so viele Bereiche des Lebens auswirkt. Zudem habe ich mehr über gute und schlechte Coping-Strategien von Menschen und ganzen Unternehmen gelernt, welche für meine spätere Berufslaufbahn von Vorteil sein könnten.

## 7) Sonstiges

*Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?*

Jetzt kommen ein paar meiner Überlebensstipps und Hinweise für London:

1. Restaurants/ Bars/ Pubs auf denen „Wetherspoon“ unter oder über dem Namen steht sind um einiges preiswerter.
2. Wenn ihr richtig feiern wollt, trinkt ordentlich vor, die Clubs sind sehr teuer, passt auf eure Wertsachen auf und je nachdem wo ihr hingehet müsst ihr dementsprechend gekleidet sein.
3. Google-Maps/ Maps.Me/ Citymapper ist wirklich von Vorteil in London (ich habe keines), da fast niemand hier irgendwelche Straßennamen kennt oder dir in Sachen Weg weiterhelfen kann (versuchen tun sie es natürlich trotzdem), es seid denn es handelt sich um U-Bahnstationen oder große Märkte.
4. Eine Travelcard ist, wenn ihr viele öffentliche Verkehrsmittel nutzen wollt/ müsst auf jeden Fall billiger als die Oyster Card (schaut auch ob ihr Studentenrabat bekommt oder irgendetwas ähnliches), eines von beiden solltet ihr jedoch haben.

5. Vermeidet es zu weit außerhalb der Stadt zu wohnen, so wie ich, da die National Rail einfach eine Sache – ich glaube nicht mal die DB hat so oft Verspätung – für sich ist und ihr so ab 01:00 Uhr nicht mehr so einfach nach Hause kommt.
6. Nehmt, wenn ihr Zeit habt und eine lange Strecke vor euch liegt lieber den Bus, da dieser egal für welche Distanz euch nur 1.80 Pfund mit Oyster Card kostet, wohingegen die Underground ja nach Zonen und Tageszeit abrechnet wird (plant jedoch zur Rushhour mindestens eine Stunde mehr ein).
7. Fahrradfahren kann ich auf jeden Fall empfehlen, da es billig ist und viel angenehmer als die öffentlichen Verkehrsmittel, es ist nur Vorsicht beim Fahrradkauf geboten. Die meisten Leute verlangen viel zu viel Geld dafür, dass das Fahrrad nicht sehr gut oder geklaut ist, also lasst euch nicht über den Tisch ziehen. Ich empfehle Gumtree auch für andere Sachen wie Studentenjob oder Wohnung oder den Bricklane Market, aber hier müsst ihr echt vorsichtig sein, da hier wirklich viele Fahrräder geklaut sind.
8. Es gibt im Sommer ebenfalls Möglichkeiten eure Fahrräder kostenlos anschauen und kleine Dinge reparieren zu lassen, habe das nie gebraucht., aber googelt das einfach und dann findet ihr Termine und Orte zu denen ihr kommen müsst
9. Viele Museen, meist die großen, wie das Tate Modern oder das National History Museum, sind in London umsonst, nutzt das!
10. Kostenlose Touristenführungen – kann beide Links empfehlen:
  - a. <http://www.freetoursbyfoot.com/london-tours/>
  - b. <http://www.freelondonwalkingtours.com/>
11. Falls ihr zum Friseur müsst, lasst euch eure Haare von einem/ r Auszubildendem/ r von der Toni & Guy Akademie schneiden, ihr zahlt nur 5 Pounds, mit färben 20.
12. Ein paar „geheimere“/ schöne Ecken:
  - a. Kenwood Villa in Hampstead Heath (Dort kann man auch baden gehen in den Ponds.)
  - b. Ham House and Gardens
  - c. Shoreditch (Sprayer-Gegend um den Bricklane Market)
  - d. Whitechapel, die Jack the Ripper-Gegend
    - i. “The Ten Bells”: Pub in dem er und seine Opfer getrunken haben sollen
  - e. Battersea Park und die alte Battersea Power Station
  - f. Greenwich (Nullmeridian!)
  - g. Die ganzen Märkte (Portobello Road, Old Spitalfield Market, Greenwich Market, Bricklane Market, etc.)
  - h. Open House Weekend und das Bloomsbury Festival (falls ihr zu der Zeit in London seid.)
  - i. Ausblick:
    - i. 10. Stock Tate Modern
    - ii. Kostenlos auf die Aussichtsplattform des Sky Gardens (Muss man mindestens eine Woche vorher buchen.)
    - iii. Aussichtsplattform des Shard (Geht in eine von den Bars und kauft euch einen Drink, ist billiger als für die Aussichtsplattform zu zahlen, obwohl es immer noch teuer ist.)

## 8) Fazit

*Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?*

Ich habe viel erlebt und viel gesehen und davon möchte ich nichts missen.