



Als Orthopädietechnik-Mechanikerin in Schweden – Lynn Volk

Hej,
mein Name ist Lynn und ich habe durch Erasmus+ ein fünfwöchiges Praktikum in Schweden absolvieren können. Schon bevor ich meine Ausbildung zur Orthopädietechnik-Mechanikerin begonnen habe, war für mich klar, dass ich irgendwann auch Berufserfahrungen im Ausland sammeln möchte. Es traf sich daher wirklich gut, dass mir bei einem Termin in der Handwerkskammer ein Flyer mit dem Angebot eines Auslandspraktikums in die Hände fiel. Ich machte einen Termin in der Mobilitätsberatung aus und nach einem umfassenden Gespräch war Schweden als mein Ziel gesetzt.

Planung:

Nach dem Schritt ging es für mich mit der Planung los und das bedeutete, dass so einige bürokratische und organisatorische Hürden zu nehmen waren (das meiste läuft hierbei übrigens in Eigenregie).

Darunter fiel zuallererst die Absprache mit meinem Arbeitgeber, dem Orthopädietechnischem Zentrum Lichtenau und dem Betrieb in Schweden, der ForMotion Clinic.



Allein erstmal den Praktikumsbetrieb zu finden, war für mich schon etwas herausfordernd. Glücklicherweise war in diesem Fall mein Chef eine große Unterstützung, da er selbst schon einen guten beruflichen Kontakt nach Schweden hatte. Auch der durch die Schweden erstellte Kontakt zu einer ehemaligen deutschen Praktikantin von ForMotion, hat mir bei der Vorbereitung (z.B. die konkrete Empfehlung der gleichen Airbnb-Wohnung) sehr geholfen. Sie konnte mir durch Ihre Erzählungen und Erfahrungen schon einige Unsicherheiten nehmen.

Somit war schonmal ein großer Schritt getan, aber das war noch lange nicht Alles: Bevor die Reise losgehen konnte, galt es, Zeiträume festzulegen und wichtige Dokumente zu besorgen. Anreise, Unterkunft sowie Abreise mussten ebenfalls geplant und gebucht werden.

Das war nicht ganz ohne, da vieles natürlich zeitlich nicht ganz abschätzbar ist. Beispielsweise haben die Schweden wohl ein, sagen wir mal, etwas entspannteres Antwortverhalten. Und das hat, zumindest in meinem Fall, doch recht schnell zu knappen Abgabeterminen geführt.

Davon darf man sich nicht zu sehr beunruhigen lassen, sollte es aber beim Planen definitiv im Auge behalten.

Anreise:

Anders als ursprünglich gedacht, bin ich nach Stockholm geflogen, da ausgerechnet an meinem Anreisetag keine Zugverbindung verfügbar war.

Das war tatsächlich etwas schade, da das Bahnfahren als grüne Reisemethode bei Erasmus+ mit mehr Fördergeld unterstützt wird. (So als kleiner Hinweis).

Allerdings konnte ich dann natürlich mit dem Flieger von einer kurzen und recht unkomplizierten Anreise profitieren.

Es hat alles gut funktioniert und ich kam ohne Probleme einen Tag vor Praktikumsbeginn in meinem Airbnb an.

An dieser Stelle ein weiterer Tipp: Ich hätte mir rückblickend gerne etwas mehr Zeit vor dem Praktikumsbeginn eingeplant. Ein Tag Puffer vor dem Praktikumsstart beispielsweise, schafft etwas Raum zum Ankommen und Orientieren.



Praktikum:

Mein erster Arbeitstag führte mich durch den gut organisierten öffentlichen Verkehr Stockholms. Ich habe glücklicherweise vorab darauf geachtet, dass der nette, kleine Vorort mit meiner Unterkunft eine möglichst einfache Verbindung zur Arbeit bieten kann. Denn auch das kann viel Unsicherheit nehmen. Der Fakt, dass in Schweden mittlerweile nahezu alles bargeldlos abläuft, hat ebenso geholfen. Nur mit Karte oder Smartphone in der Tasche, kommt man gut zurecht.

Trotzdem schaffte ich es, an Tag eins unentspannt und nervös am abgemachten Treffpunkt anzukommen...das Zurechtfinden mit dem neuen System und die

allgemeine Orientierung hat etwas mehr Zeit gekostet, als ich dachte. (Deshalb: Immer genug Zeit einplanen!)



Die ForMotion Clinic in Stockholm ist mit einer orthopädiotechnischen Werkstatt ausgestattet und bietet eine ganze Breite von Versorgungsmitteln mit orthopädischen Hilfsmitteln an.

Es war schon vorher ausgemacht, dass mein Schwerpunkt der Bereich der Prothetik sein würde. Sprich: Fertigung, Anpassung und Abgabe von Beinprothesen.

Das ist derselbe Schwerpunkt, der auch für meine Ausbildung in Deutschland gilt, weshalb mir genau in diesem Bereich ein genauerer Einblick in andere Arbeitsmethoden und -herangehensweisen wichtig war.

Ich wurde von zwei Mitarbeitern sehr freundlich empfangen und man hat mich erst einmal durch den Betrieb geführt und vorgestellt. Dabei wurden mir in aller Ruhe

die Inhalte und der tägliche Ablauf erklärt.

Meine Aufgabe war in erster Linie das Begleiten von Terminen und Werkstattprojekten. Jeden Tag wurde geschaut, welche Projekte für mich am interessantesten sein könnten und ich durfte vieles selbst ausprobieren und bei Interesse kleinere Aufgaben übernehmen. Ein Beispiel dafür ist das Erstellen von einem Gipsabdruck direkt am Patienten.

Außerdem habe ich mit Leder gearbeitet, genäht und so einiges geklebt, geschraubt und geschliffen. In meinem Beruf geht es viel um Maßanfertigung und individuelle Anpassung. Das lässt sehr viel Freiraum für verschiedenste Methoden und Ideen und genau das war sehr spannend zu vergleichen. Mir war einiges schon bekannt und vertraut, aber vor allem das andere Gesundheitssystem und eine andere Arbeitsteilung unter den Technikern hat mir einen viel weiteren Blick auf das Berufsfeld ermöglicht.

Die Strukturierung und der Umgang untereinander (sowohl kollegial als auch mit den Patienten) ist mir sehr positiv aufgefallen. Auch die Offenheit und Selbstverständlichkeit, mit der ich an Prozessen teilhaben konnte, habe ich sehr geschätzt.



Hilfreich war für mich besonders, dass ich zu keinen Tätigkeiten fest verpflichtet war. Denn gerade zu Beginn raubt allein das Verarbeiten der neuen Situation und der neuen Sprache schon genug Energie. Da ist es gut, wenn man sich immer mal

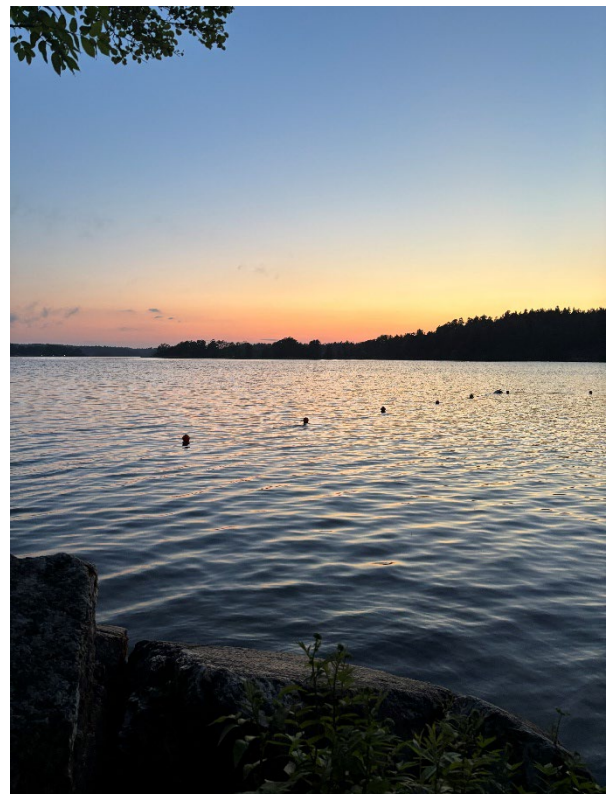


wieder etwas zurücknehmen und einfach nur dabei sein kann. Ich spreche, wie die Schweden, zwar gutes Englisch, habe es für mich aber etwas unterschätzt. Die tägliche Kommunikation in einer anderen Sprache gehört natürlich dazu und wird einem nicht abgenommen. In meinem Fall haben mich die Termine mit den Patienten mit Abstand am meisten Konzentration und Anstrengung gekostet, denn wenn man den Beratungen und Gesprächen folgen möchte, muss man gut aufpassen. Ich spreche kein Schwedisch, aber das Schöne war, dass man als Deutsch- und Englischsprachige eine gute Basis hat und vieles mit Kontext gut zu verstehen ist. Es motiviert, wenn man dadurch bei sich selbst innerhalb kürzester Zeit Fortschritte beobachten kann.

Freizeitmöglichkeiten:

In der Freizeit bietet sich hier besonders die Erkundung der Natur an, denn Schweden ist bekanntlich ein weites und dünn besiedeltes Land mit vielen Naturschutzgebieten. Das Meer mit seinen tief liegenden Buchten ist nah und im Umland gibt es unzählige Seen, Wälder und Felsformationen.

Für mich, als jemand, der gerne draußen unterwegs ist und durch die Natur spaziert, war das genau das Richtige. Stockholm selbst hat zudem natürlich auch alles zu bieten, was man von einer Großstadt so in der Regel erwartet. Viele Restaurants, um schwedisch essen zu gehen, eine Altstadt und einige Museen, von denen ich das bekannte Vasa-Museum nur empfehlen kann.



Verabschiedung/Rückreise:

Fünf Wochen sind schnell vorbei und zum Ende des Praktikums bereitete ich ein kleines Abschiedsgeschenk vor. Es waren schlicht ein paar Süßigkeiten, die so in Schweden eher nicht zu finden sind und dazu noch eine Karte mit Danksagungen. Der Abschied lief wie der Empfang - einfach, entspannt und unkompliziert.

Das scheint die Schweden wohl auszumachen. Da ich in der Praktikumszeit nicht weit aus Stockholm rausgekommen bin, hatte ich schon vorher beschlossen, die Chance zu nutzen und eine Woche Urlaub anzuhängen, in der ich das Land weiter erkunden kann.

Durch den nördlichen Teil von Schweden zu reisen, Landschaften und Orte außerhalb der Zentren zu erkunden, war definitiv mein persönliches Highlight. Ich kann es nur unbedingt empfehlen!



Fazit

Ich muss sagen, dass dieses Praktikum für mich eine sehr wertvolle Erfahrung war. Es ist definitiv eine Erweiterung der Ausbildung, die anderen Perspektiven ermöglicht. Für mich war es gerade im Blick auf meinen Beruf extrem hilfreich. Mich begleitet der Gedanke, vielleicht irgendwann im Ausland zu arbeiten und auch hierbei kann die erste Kontaktaufnahme schon ein guter Anfang sein.

Letztlich ist es wichtig, für den Ablauf genug Zeit einzuplanen. So lässt sich in mehreren Bereichen einiges an überflüssigem Stress vermeiden.

Also Anreisetag(e) großzügiger ausdehnen und den ersten Tag gut planen (Bus, Bahn, wo muss ich genau hin, erster Ansprechpartner etc.).

Ein frühzeitiger Planungsbeginn ist sinnvoll, da es einiges an Absprachen und Dokumentenarbeit bedarf.

Die Sprache ist zu Beginn naturgemäß anstrengend, aber man gewöhnt sich doch recht an sie, zumal viel Rücksicht genommen wird. Trotzdem sind gute englische Grundkenntnisse sehr hilfreich und erleichtern die Kommunikation. Gerade in Schweden, denn da beherrscht es nahezu jeder.

Insgesamt sollte man sich bewusst sein, dass das Praktikum mit sehr viel Aufwand verbunden ist, was aber definitiv lohnend ist. Ich würde es wieder auf mich nehmen.