

Persönlicher Erfahrungsbericht

PROMOS 2016

Gasthochschule/ Institution

University of Newcastle - Priority Research Centre of Physical Activity and Nutrition

Das Research Center befindet sich auf dem Gelände des Callaghan Campus, etwa 12 Kilometer von der Innenstadt entfernt. Jedoch ist er sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Ich selbst, habe mir ein Fahrrad an der Uni ausgeliehen (50 AUD Kaution) und bin damit immer zur Arbeit gefahren.

Der Campus liegt in einem Sumpfgebiet. Schön, um in der Mittagspause den Morris Walk zu laufen, ein Weg durch den Wald, vorbei an einem See und einem kleinen Aussichtspunkt. Schlecht, wenn man keine Lust auf nervige Mosquitos im Sommer hat. Im Großen und Ganzen fühlt man sich auf dem Gelände aber sehr wohl und kann neben vielen bunten Vögel und Kakadus auch mal einen Opossum sehen.

Wenn der Hunger kommt, kann man in zahlreichen Shops im Shortland Building, Hunter-Building oder in der „Bar on the Hill“ sich etwas zu essen kaufen.

Stadt, Land

Newcastle, Australien

Newcastle, ist die 7. größte Stadt Australiens und liegt circa 160 km nördlich von Sydney im Hunter Gebiet. Von Newcastle aus können sehr gut Wochenends- oder Tagesausflüge unternommen werden. Nicht verpassen sollte man einen Besuch im Weingebiet Hunter Valley, mit kostenlosen Weinproben, die Idylle an den Stränden von Port Stephens, Sandboarding in Anna Bay, eine eigene Bootstour auf dem Lake Macquarie, Ausflüge nach Sydney oder ein Campingwochenende in den unzähligen Nationalparks rund um die Stadt.

Newcastle ist eine Stadt für Künstler. Neben einer vielfältigen Kunstszene findet man alle Arten von Musik wieder. Ein Abend in einer Live-Musik Bar gehören zum Leben in Newcastle dazu. Falls man den Tag etwas ruhiger ausklingen lassen möchte, kann man den Sonnenuntergang über der Stadt beobachten oder einen Spaziergang auf dem Memorial Walk unternehmen. Langweilig wird es in Newcastle nicht.

Für sportbegeisterte Personen bietet die Stadt zahlreiche Angebote. Sportgruppen im Park, Jogginggruppen am Strand oder einfach nur Surfen gehören hier zum Leben dazu. Jeden Samstagmorgen kann man bei einem ParkRun (insgesamt 7 in Newcastle, zwischen 5-7km lang) mit zahlreichen anderen Menschen das Wochenende sportlich begrüßen.

Newcastle ist definitiv eine Stadt zum Wohlfühlen und perfekt um das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Fakultät (KIT)

Geistes- und Sozialwissenschaften

Aufenthaltsdauer:

3 Monate

Unterbringung:

Ich wohnte in einer 38er WG in Newcastle, im Stadtteil Mayfield. Ich habe mich dafür entschieden eine Wohnung zu suchen, ungefähr in der Mitte zwischen Strand/ Stadtmitte und der Uni. So konnte ich mit meinem Fahrrad alle wichtigen Orte innerhalb höchstens einer halben Stunde erreichen. Der Vorteil einer großen WG war, dass man immer jemand gefunden hat um abends wegzugehen, an den Strand zu gehen oder einfach einen Spieleabend oder BBQ Abend zu veranstalten.

Für den Aufenthalt nützliche Links:

Newcastle Veranstaltungen:

<http://www.visitnsw.com/destinations/north-coast/newcastle-area/newcastle/events>

Öffentliches Verkehrsnetz:

<http://www.transportnsw.info/>

Unterbringung:

<https://www.newcastle.edu.au/current-students/campus-environment/campus-life/accommodation>

Handykarte:

<https://www.aldimobile.com.au/>

Erfahrungsbericht:

Eine unvergessliche Zeit

Nach langem Abwägen, in welchem Land ich mein Auslandspraktikum machen möchte, habe ich mich für Australien entschieden. Australien stand nie weit oben auf meiner „must-see Liste“. Für mich war das Land immer zu europäisch um so weit zu fliegen. Da ich mich jedoch sehr für den Bereich öffentliche Gesundheit und Betriebliches Gesundheitsmanagement interessiere, rückte Australien doch in den Fokus. Neben Skandinavien ist auch Australien für gute Work-Life Balance sehr bekannt.

Um das Land und das dortige Leben richtig kennenzulernen wollte ich nicht in die Metropolen wie Sydney oder Melbourne gehen. Daher kam mir die Zusage von Newcastle sehr willkommen. Von Newcastle habe ich zuvor noch nicht wirklich etwas gehört und das gefiel mir.

Sofort aufgefallen ist mir die enorme Hilfsbereitschaft. Schon bei den Vorbereitungen konnte ich mich bei allen Fragen an das Institut wenden. Ein Tag später hatte ich eine Antwort im Postfach. Das ersparte mir sehr viel Zeit und Nerven.

In Australien angekommen, schaute ich mir eine WG im Stadtteil Mayfield an. Am selben Abend konnte ich schon einziehen. Es war sehr unkompliziert und total leicht eine passende WG zu finden. Mayfield ist kein besonders schöner Stadtteil, aber ich hatte nur 3 Fußminuten zu Einkaufsmöglichkeiten wie Woolworth und Aldi und wenn man abends was trinken gehen wollte, konnte man in weniger als 10 min Hamilton erreichen (Ein Stadtviertel mit vielen Ausgehmöglichkeiten) oder in die Pubs von Mayfield gehen, auch hier gab es Abende mit Live-Musik. Ich persönlich finde, dass das Stadtviertel sehr praktisch liegt. Der Fahrradweg zum Strand/ Stadtmitte ist wunderschön, so sind die 30 min Fahrradweg total schnell vorbei.

Im Research Center war ich ein Teil des Teams für den Bereich „physical activity and public health“.

Innerhalb diesen Bereiches liefen während meiner Zeit zwei große Projekte. Ein Projekt, zur Unterstützung von Lehrern mit Diabetes. Mit sportlichen und psychologischen Interventionen soll den Lehrern ein gesundheitsbewusstes Verhalten beigebracht werden. Gleichzeitig wurde geschaut, welchen Einfluss webbasierte Verfahren wie Internetseiten und Apps auf die Ergebnisse haben.

Das Zweite Projekt betrachtete psychologische und physiologische Komponenten von Sport im Freien.

Anfangs habe ich sehr viel Literaturrecherche und Datenaufbereitung betrieben. Nach den ersten Wochen wurde ich dann näher in die Themen eingearbeitet, bin zu Auswärtsterminen mitgegangen, und war gut in die Projekte mit eingebunden. Besonders interessant fand ich die Zusammenarbeit mit den PHD Kandidaten der Psychologie, da ich so einen vertieften Einblick in psychologische Verhaltensweisen bei sportlicher Aktivität bekommen habe. Auch die Zusammenarbeit mit den Informatikern der App/ Webseite war sehr spannend. Es war beeindruckend zu sehen, wie viele und welche Informationen man herausfinden kann.

Die Arbeitsatmosphäre hier war grandios. Alle Kollegen waren super nett. Es wurde viel über die vergangenen Wochenenden erzählt oder über aktuelle Themen diskutiert. Sich überarbeitet hat man hier definitiv nicht. Arbeitete man in der Geschwindigkeit die man von Deutschland gewöhnt war, wurde man sofort gelobt und als Shootingstar bezeichnet. Man bekam die Aufforderung doch das Leben genießen zu sollen und auch mal einen Spaziergang zu machen. So hat man sich sehr schnell an die australische Arbeitshaltung gewöhnt und einen entspannten und schönen Arbeitstag gehabt. Ein bis zweimal im Monat sind abends alle zusammen weggegangen. Da die Australier BBQ lieben, wurden wir auch zu den Familien nach Hause eingeladen um dort gemütlich mit den Kindern über Deutschland und unsere Kultur zu sprechen.

Während den richtig heißen Tagen, habe ich oft früher Schluss gemacht um an den Strand zu gehen. Das war hier absolut kein Problem. Wollte man einen kompletten Tag frei nehmen um zu reisen, reichte es dem Supervisor kurz Bescheid zu geben und schon konnte man Australien erkunden.

Durch das sehr relaxte Arbeiten, hatte ich auch Stunden, in denen ich mich etwas gelangweilt habe, die konnten dann aber durch Gespräche mit Kollegen gefüllt werden. Ansonsten hat mir die Arbeit sehr viel Spaß bereitet. Ich denke der Hauptgrund lag in der Freundlichkeit und Offenheit der Kollegen.

Die Wochenenden und Abende waren hier einfach alle unvergesslich. Ich habe viele neue Erfahrungen und Eindrücke gesammelt und neue Freunde gefunden, die ich nicht missen möchte. Es war eine unbeschreiblich schöne Zeit und nach dem Arbeiten sollte man sich auf jedenfall genug Zeit nehmen und die Natur und Menschen Australiens besser kennen zu lernen. Es lohnt sich.