

Erfahrungsbericht

International Winter School in CH-Winterthur 15. - 19. Januar 2024

Vorbereitung des Auslandsaufenthalts

(Motivation, Entscheidungsfindung, Bewerbung, administrative Vorbereitungen im Vorfeld)

Fünf meiner Kommilitoninnen nahmen im 3. Semester an der International Winter School in Winterthur teil. Wegen persönlicher Verpflichtungen war mir das nicht möglich und ich setzte mit Bedauern einen gedanklichen Haken daran. Als die Rückkehrerinnen anschließend über ihre Erlebnisse berichteten, war ich ein bisschen traurig darüber. Aber das Studium lief weiter und Beruf und Alltag forderten meine volle Aufmerksamkeit.

Im 4. Semester hielten zwei Dozentinnen der [zhaw Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften](#) Winterthur im Präsenzwochenende in Berlin ein ganztägiges Seminar über Interprofessionelle Zusammenarbeit, bei dem wir auch viel über die Strukturen in der Schweiz hörten. Ich war „angefixt“ und wollte mehr darüber erfahren.

Nach organisatorischen Absprachen bezüglich meiner familiären Care-Arbeit meldete ich mich anschließend sofort für die nächstmögliche Winter School im Januar 2024 an, bezahlte die (eher symbolisch zu nennende) Teilnahmegebühr von 50 CHF, buchte Übernachtung und Bahnfahrt. Es wären auch Online-Varianten möglich gewesen, aber ich wollte unbedingt in Präsenz teilnehmen, da eine Exkursion in eine Schweizer Gesundheitseinrichtung inkludiert war.

Erst danach fragte ich beim International Office der ASH nach, ob und welche Unterstützungsmöglichkeiten für meinen Auslandsaufenthalt bestehen. Das Team schlug mir vor, mich für ein [PROMOS-Stipendium des Deutschen Akademischen Austauschdienstes \(DAAD\)](#) zu bewerben. Es waren einige Dokumente auszufüllen, Lebenslauf, Motivations- und Empfehlungsschreiben sowie diverse Nachweise (auch der Leistungen) online über das International Office der ASH einzureichen. Meine Kommilitoninnen hatten ein Jahr zuvor wegen des Aufwandes und infolge von Kurzfristigkeit auf eine solche Möglichkeit verzichtet, aber eine andere Teilunterstützung bekommen. Ich fand den Aufwand nicht überdimensional – wenn man schon einmal Anträge auf Pflegegrad-Einstufung gestellt hat, weiß man, was Bürokratie ist – diesen Antrag empfand ich einfach und niederschwellig.

Kurz vor Weihnachten 2023 erhielt ich vom International Office die Information, dass mir ein PROMOS-Stipendium 2024 in Höhe von 500 Euro zugesprochen wurde. Das war eine wirkliche Überraschung, denn vorher wusste ich weder, ob ich es bekomme, noch wie hoch es sein würde.

Parallel informierte die zhaw Winterthur per Mail über das Programm, richtete einen Gastzugang über das Schweizer Moodle ein und stellte uns online Literatur sowie Aufgaben zur Verfügung. Auch die social Events waren vorzubereiten.

Für die eine Woche Winter School in der Schweiz beantragte ich Urlaub und konnte Überstunden abbauen. Eine Auslandskrankenversicherung musste ich noch abschließen.

Abfahrt, Ankunft und die ersten Tage

(erste Eindrücke und Eingewöhnung, Landes-/ Stadtypisches)

Ich reiste am Sonntag vor Beginn der Winter School mit der Bahn in Winterthur an. Der Weg zum Hostel war von der Hochschule gut verständlich beschrieben worden. Aber vor Ort traf ich auf die erste Hürde. Es war bereits dunkel und die Ausschilderung nicht hilfreich (oder ich zu müde). Wo ist bei einem unbekanntem Bahnhof hinten, wo ist links, wenn der Ausgangspunkt unklar ist? Ich fragte in einem Geschäft am Bahnhof, ob ich richtig bin, wurde, obwohl ich auf der richtigen Straße stand – in die falsche Richtung geschickt. So sah ich schicke Villen, merkte aber zum Glück recht schnell, dass das nicht die Gegend war, die mit dem Lageplan zusammenpasste. Ein Passant half mir auf den richtigen Weg und schüttelte den Kopf, dass ich die 2,5 km zurück samt Koffer zu Fuß gehen wollte. Aber nach meiner zehnstündigen Bahnfahrt war das wohltuend.

Im Hostel Depot 195 angekommen, begrüßte mich die Mitarbeiterin, nachdem sie meinen Pass kontrolliert hatte, schmunzelnd mit: „Sie sind nicht die einzige junge Studierende bei uns.“ Ü 50 war bei der Winter School nicht ungewöhnlich. Wie beruhigend. Sie wies mich ein, gab mir Bettwäsche, ein Schloss für den Spind und meine Zimmerkarte. In einem Mehrbettzimmer hatte ich seit der Schulzeit nicht mehr übernachtet, aber ich hatte mich ganz bewusst dafür entschieden.

Und dann stand ich im Zimmer mit 4 Doppelstockbetten. Auch hier wieder eine Überraschung: Ein Reservierungsschild für mich. Im Hostel! Ich hatte wegen meiner späten Anreise vorher per Mail gefragt, ob es möglich sei, ein unteres Bett zu bekommen. Von nun an wohnte ich mit vier Frauen - zwei aus Österreich, einer aus Finnland und einer deutschen jungen Frau - auf engstem Raum. Alle waren Ergotherapeutinnen, besuchten aber unterschiedliche Kurse der Winter School. Damit die finnische Kommilitonin, übrigens Mutter von vier Kindern, aus der Kommunikation nicht ausgeschlossen wird, kommunizierten wir größtenteils in Englisch – was mich anfangs ein bisschen Überwindung kostete („I'm not so fluent in English yet.“), aber eine gute Übung. Erstaunlicherweise erlebte ich trotz gut gebuchtem Hostel nur einen abendlichen Stau in den Gemeinschaftssanitärräumen – drei Asiatinnen drehten ein Video in der Dusche, hatten augenscheinlich sehr viel Spaß und

vertrösteten alle duschwilligen weiblichen Gäste auf „soon“. Dass diese Zeitspanne kulturell unterschiedlich bewertet wird, nahmen die meisten mit Humor.

Frühstück in verschiedenen Größen kann man im Hostel buchen, vorab oder vom Abend zum nächsten Morgen. Die meisten Gäste bereiteten sich ihre Mahlzeiten jedoch in der großen und mit allen notwendigen Utensilien ausgestatteten Küche selbst zu.

Aufenthalt an der Gasthochschule

(Kurse und Kurswahl, Dozierende, individuelle Betreuung, Studien- bzw. Hochschulorganisation, Kompatibilität mit Studium an der ASH Berlin)

Am Montag, dem 15. Januar 2024, sollten sich die Gaststudierenden ab ca. 8:30 Uhr zur Registrierung in der [zhaw](#) einfinden. Unter anderem war dort ein heimischer Notfallkontakt zu hinterlegen. Der Weg vom Hostel ist sehr kurz – ohne Glatteis braucht man kaum drei Minuten. Obwohl die Mitarbeitenden alle Informationen dutzendfach wiederholen mussten, wiesen sie jede*n Einzelne*n freundlich auf den kommenden Wochenablauf und eventuelle Besonderheiten hin. Es fanden in der 3. Woche der International Winter School drei Kurse gleichzeitig statt. In meinem Kurs „Interprofessionelle Zusammenarbeit in komplexen Fällen“ waren 120 Studierende, davon elf internationale Gäste, angemeldet. Ich traf vier Mitstudierende des 3. Semesters meines Studienganges aus der ASH. Zwei davon besuchten einen anderen Kurs.

Mein erster Eindruck: Was für eine – auch architektonisch – tolle Hochschule! Dann gab es eine Eröffnungsvorlesung. Für mich eine gute Wiederholung, für viele Studierende aus der Schweiz in grundständigen Bachelor-Studiengängen eine Pflichtveranstaltung, für die sich manche nicht so begeistern konnten. Ich erfuhr erst später, warum.

Mittags ging es in die Mensa. Neben einem beeindruckenden Angebot an frisch gekochtem Essen, das an der Kasse gewogen und nach Gewicht berechnet wird (Studierende, auch Gäste, bekamen mit Teilnahmenachweis einen Rabatt), gab es einen eigenen Raum mit Dutzenden Mikrowellen, in denen sich die Studierenden ihr mitgebrachtes Essen aufwärmten. Am Nachmittag trafen sich alle von der Hochschule zusammengestellten Gruppen, um bis 17 Uhr ihren für Freitag zu erbringenden Leistungsnachweis zu besprechen und daran zu arbeiten. In meiner siebenköpfigen Gruppe waren 5 grundständig Studierende aus der Schweiz (2 Pflege, 2 Physiotherapie, 1 Ergotherapeutin) sowie eine Logopädin und ich (Pflege) von der ASH.

Wir hatten im Vorfeld ein Fallbeispiel bekommen und sollten ein Austrittsgespräch aus dem Kinderspital vorbereiten. Der elfjährige Sven mit diversen Beeinträchtigungen nach Schädelhirntrauma wollte nach viermonatiger stationärer Behandlung unbedingt nach Hause. Aber er wohnte mit seiner Familie auf einem entlegenen Bergbauernhof mit vielen Tieren.

Konnte das therapeutische Team zustimmen und wenn ja, was wäre zu tun, damit die gesundheitliche Versorgung in diesem komplexen Fall gesichert ist?

Zwei unserer Kommilitoninnen erklärten uns, dass der Kurs für sie eine Pflichtveranstaltung sei und sie mit interprofessioneller Zusammenarbeit (IPZ) nicht viel anfangen könnten. Zudem wollten sie nach einer halben Stunde die Besprechung verlassen. Das fing ja gut an. Aber dann berichtete die Schweizer Ergotherapie-Studentin, dass sie einen täglichen Anfahrtsweg von anderthalb Stunden zur Hochschule habe und deshalb an dem für Donnerstag geplanten Selbststudientag nicht nach Winterthur kommen wolle. Eine Teilnehmende befand sich mitten in ihrer Bachelor-Arbeit. Die gemeinsame Online-Arbeit wählten die anderen Teilnehmenden ab. So starteten wir zwei Berliner Studentinnen unbewusst einen kurzen Werbeblock für die IPZ, indem wir die Vorteile aufzählten. Anschließend schlugen wir einen Kompromiss vor: Wenn der gemeinsame Selbststudientag am Donnerstag nicht möglich wäre, würden wir den ganzen Montagnachmittag nutzen wollen, um ein finales Ergebnis zu erreichen. So gerieten alle beinahe unbemerkt in ihren ersten interprofessionellen Roundtable. Ideen wurden diskutiert. Schließlich einigte sich die Gruppe professionsübergreifend auf die to do's und die Art der Präsentation. Die Rollen für das interprofessionelle Austrittsgespräch (in Deutschland als Entlassungsmanagement bekannt) plus Kindsmutter wurden treffend besetzt und alle Beteiligten hatten beim Videodreh mit dem Handy (ohne Probe) Spaß bei der Sache.

Zweimal besuchte unsere betreuende Dozierende, die Gruppe und stand für Fragen zur Verfügung. Unsere Physiotherapeutin musste krankheitsbedingt die Besprechung verlassen, versprach aber, zur Präsentation am Freitag den Fall vorzustellen. Die Ergotherapeutin war fit im Video-Schnitt. Ich lieferte Literatur für das zugrunde liegende theoretische Modell nach und wir stimmten per Mail die finalen Schritte ab.

Nach getaner Arbeit waren die internationalen Studierenden aller Kurse zum Willkommensapéro eingeladen. Bei Punsch oder Glühwein und Häppchen flossen die Gespräche von allein. Aufgelockert wurde die Runde mit einer Art Schnitzeljagd durch die ganze Hochschule, bei der Rätsel gelöst, markante Punkte gefunden und kreativ fotografiert werden mussten. Auch die Zeit spielte eine Rolle. Mein Team „Matterhorn“ aus einer belgischen und zwei weiteren deutschen Studentinnen belegte zwar den Schlussplatz, lustig fanden es dennoch alle. Die Chefin des International Office der zhaw, hatte dieses Event mit ihren Mitarbeiterinnen nicht nur organisiert, sie nahm auch selbst teil und interessierte sich persönlich dafür, ob es allen Teilnehmenden gut geht.

Am Dienstag, dem 16. Januar 2024, standen ab 8:15 Uhr ganztägig Workshops auf dem Programm. Zwei aus acht der angebotenen spannenden Themen waren Pflicht und mussten

vorab angemeldet werden. Da viele Dozent*innen als „echte Koryphäen ihres Gebietes“ angekündigt waren, entschied ich mich für drei Workshops:

- WS 03 - Interprofessionelle Befunderhebung (knapp 4 h)
- WS 08 - Kinderspitex und die Bedeutung der interprofessionellen Zusammenarbeit – Herausforderungen in der Psychopädiatrie (knapp 2 h) und
- WS 07 - Interprofessionelle Herausforderung bei Anamnesegesprächen (knapp 2 h).

Alle waren sehr gut. Während Workshop 3 für mich fachlich der wertvollste und anspruchvollste war, hatte Workshop 8 die meisten interessierten Teilnehmenden und Workshop 7 mit fünf aus fünf Professionen die wenigsten, vermutlich weil es der letzte am Tag war. Dennoch tauschten wir praxisnah und intensiv Erfahrungen aus.

Der Hochschultag wurde mit dem gemeinsamen International Dinner abgeschlossen. Dazu waren alle internationalen Studierenden vorab aufgerufen, typische Gerichte aus ihrer Heimat beizusteuern. Ich bin immer noch erstaunt, welche Vielfalt aufgetischt wurde. Es gab Suppen, diverse Nudelgerichte, Kraut, Käse, Brot und Aufstriche, auch Süßes. Lernfaktor: Fleisch und Wurst waren nicht die Renner - der Großteil der Teilnehmenden bevorzugte vegetarische und vegane Kost.

Am Donnerstag musste bis 17:00 Uhr unsere finale Gruppenarbeit online bei der zhaw eingereicht werden. Wir stellten sie am Freitag ab 8:15 Uhr im Kongress A mit zwei anderen zugeteilten Gruppen in der Hochschule vor. Jede Gruppe hatte den jeweils anderen Teams einmal Fragen zu stellen und einmal Feedback zu geben. Meine Gruppe präsentierte als Letzte. Unser Video, dass ich von einer Größe von 1,2 GB auf eine abgabekompatible Version von 156 MB verkleinert hatte, kam trotz technikbedingter Einschränkung (zu leiser Ton) bei den Zuhörenden gut an. Ergänzende Fragen beantworteten wir im Team und – ob kulturelle Zurückhaltung oder einfach gut, blieb unklar – es kam nur positives, kein kritisches Feedback.

Exkursion(en)

Für den Mittwoch standen Exkursionen in Gesundheitseinrichtungen auf dem Plan. Ich hatte mich vorab für das [Spital Affoltern am Albis](#) entschieden. Mit Zug und Bus in der Regel innerhalb einer Stunde von Winterthur aus zu erreichen. Von den Organisatorinnen bekamen wir die Tickets und die Information, dass die Ankunft 8:58 Uhr bei Beginn 9:00 Uhr ausreichend sei, wir also nicht „typisch deutsch“ eine frühere Verbindung nehmen sollten. Das Mantra „Die Schweizer Bahn fährt immer.“ hatten wir im Ohr.

Aber dann spielte der Wettergott verrückt: Eisregen! An der großen Anzeigetafel am Bahnhof Winterthur herrschte 7:30 Uhr wilde Aufregung, weil viele Züge ausfielen. Auch alle S-Bahnen, die wir hätten nehmen können. Was nun? Eine Alternative fuhr wenige Minuten später, allerdings verpassten wir den geplanten Busanschluss. So standen wir in Wipkingen nahe Zürich. Und nun? Ein Schweizer wies uns den Weg und wir erreichten mit Tram und Bus doch noch Affoltern. Im Spital kamen wir 20 Minuten zu spät, aber wohlbehalten, an.

Die Einführung über interprofessionelle Arbeit lief bereits. Später hörten wir, wie die Mutter-Kind-Station (als eine von wenigen Einrichtungen für Mütter von Kindern bis drei Jahre mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz mit angeschlossener Krippe) arbeitet, besichtigten die Delir Unit und die Palliativ Care-Station, die mit einem deutschen Hospiz vergleichbar ist. Insbesondere die geriatrische Delir Unit mit ihrer charismatischen Leiterin Wanda beeindruckte mich wegen ihrer klaren Struktur, der Ruhe und weil und wie von Spitalseite aus auf die Belange der Profession Pflege eingegangen wird.

Den Nachmittag nutzte unsere kleine Fünfer-Gruppe, um - bei strömenden Regen - Zürich zu besichtigen. Carmen, eine gebürtige Deutsche und seit zwölf Jahren in der Schweiz lebende Studierende der Sozialarbeit, führte uns von der Polybahn zur ehrwürdigen Eidgenössischen Technischen Hochschule, die wir auch von innen erkundeten (mit Graphischen Sammlungen, aber leider ohne Thomas-Mann-Arbeitszimmer, weil die Zeit fehlte), zu einem Plateau-Ausblick über die Stadt, in die Altstadt samt Dommünster, unterirdischer Wasserkirche samt Krypta, teuerster Einkaufsmeile bis an den Zürichsee.

Lebenssituation im Ausland

(Wohnsituation, Lebenshaltungskosten, Infrastruktur, Freizeitgestaltung, Kulturelle Erfahrungen)

An den ersten beiden Tagen sah ich Winterthur nur im Dunkeln, da ich sie ganztägig in der Hochschule verbrachte. Das Wohnen auf Zeit im Hostel war für mich angenehmer als erwartet. Mit mir wohnten Studierende aus Indien, Singapur, Korea, Belgien, Finnland, Österreich und Deutschland. Laute Partys fanden nicht statt. Alle Gäste verhielten sich sehr wertschätzend und rücksichtsvoll. Die Abende verbrachten wir im Aufenthaltsraum, in der großen Küche mit Gesprächen oder im Zimmer mit Lesen.

Bekanntlich sind die Lebenshaltungskosten in der Schweiz sehr viel höher als in Deutschland. Die meisten Studierenden kochten deshalb im Hostel selbst. In der unmittelbaren Gegend, einem früheren Industriegelände, gab es viel zu entdecken: ein Museum, einen Skills Park, ein Kino, mehrere Restaurants, einen Geheimgang und vieles andere. Ich schaute mir das weiträumige Gelände an, besuchte aber keine Location.

Mein sonst in Deutschland zwei- bis dreimal wöchentliches Sporttraining hätte ich in einem Fitness-Studio vor Ort (z.B. [Archhöfe](#), nahe Bahnhof) absolvieren können, hatte das vorher

abgeklärt und Sportsachen dabei, aber am freien Donnerstagnachmittag zog es mich stattdessen in die Natur und ich wanderte zum Brühlberg. Den Aussichtsturm konnte ich aus dem Hostelzimmer sehen. Der (kaum ausgeschilderte) Weg dorthin bot trotz Regens schöne Blicke über Winterthur. Unterwegs kam ich am Hoflädli vorbei. Im Wald waren zwar Wegweiser für mehrere Laufstrecken angebracht, den Aussichtsturm fand ich jedoch durch Wahrscheinlichkeitsannahmen. Einmal angekommen, stieg ich natürlich die 176 Stufen hoch, zu diesem Zeitpunkt, bei diesem Wetter ganz allein. Zum Glück las ich erst anschließend in einer Google-Rezension, dass der 130 Meter hohe Turm nichts für schwache Nerven sei. Tatsächlich wehte oben ein steifer Wind, gefühlte Windstärke 7: die Plattform in 34 Meter Höhe schwankte, das Stehen und Gehen gegen den Wind fiel schwer. Bei [Wikipedia](#) las ich später: „*Der Aufstieg ist wegen der sehr luftigen Konstruktion nur für Schwindelfreie geeignet.*“ Aber der Ausblick! Bis in die Berge und über ganz Winti, wie die Einheimischen ihre Stadt nennen. Zurückgekommen unternahm ich noch einen Spaziergang durch die verregnete Altstadt und war zum abendlichen Online-Seminar an der ASH rechtzeitig zurück.

Hilfreiche Empfehlungen für interessierte Studierende

(Wohnungssuche, Freizeitangebote, Angebote für Internationale Studierende)

Im [Hostel Depot 195](#) hatten meine Kommilitoninnen ein Jahr zuvor gewohnt. Auch ich empfehle es uneingeschränkt weiter. Es liegt sehr nah am Department Gesundheit der zhaw, ist sehr serviceorientiert und sauber. Ich habe mich wohlfühlt. Vergünstigte Übernachtungsangebote gibt es für Winter School-Teilnehmende. Wer sich nicht mit Mehrbettzimmern anfreunden kann, kann Einzelzimmer buchen, die aber deutlich teurer sind. In der Hochschule gaben einheimische Studierende Tipps für Freizeitaktivitäten ab. Für die vielen Optionen reichen fünf oder sechs Tage leider nicht aus, zumal im Fokus die zhaw-Angebote standen, die für den Leistungsnachweis obligatorisch sind. Die Teilnahme am Begrüßungsabend und International Dinner lohnt sich, auch weil ein Sinn dieser Woche die internationale Vernetzung ist.

Trotz gleichem Stromnetz kann es sinnvoll sein, einen Adapter für runde Stecker mitzubringen, da viele Steckdosen in der Schweiz für flache Stecker ausgelegt sind.

Die Schweiz unterliegt nicht der EU-Roaming-Verordnung, daher kann Telefonieren und Datenverkehr teuer werden. Tipp: Unbedingt vorher über entsprechende Tarife erkundigen.

Selbstreflexion

(Kompetenzerweiterung, interkulturelle Erfahrung, sprachliche Entwicklung)

Gewöhnlich neigt man zur Gruppenbildung mit bereits bekannten Menschen. Da ich aus meinem Studiengang die einzige Studierende war, war das Risiko minimiert, mich nur im

gewohnten Rahmen zu bewegen. Der Austausch mit Kommilitoninnen aus dem 3. Semester der ASH sowie die Begegnungen mit internationalen, Schweizer und deutschen Studierenden anderer Hochschulen und aus anderen Fachrichtungen war für mich sehr bereichernd. Mein Englisch ist wieder etwas flüssiger geworden. Das heimische Studium ließ sich gut integrieren.

Obwohl die Teilnahme an der Winter School im 3. Semester sinnvoller ist – nicht nur, weil im 5. Semester die Bachelor-Arbeit vor der Tür steht, noch anspruchsvolle Module zu absolvieren sind und die Zeit gut strukturiert werden muss, habe ich sehr viel davon profitiert. Es war befriedigend zu sehen, dass ein gewisser Erfahrungsschatz gut in Teams eingebracht werden kann und andere Gruppenteilnehmende nach anfänglicher Skepsis plötzlich einen Aha-Effekt zur IPZ erlebten.

Erstaunlich fand ich die doch vorhandenen kulturellen Unterschiede zur Schweiz. Diese waren mir bei vorigen Arbeitsaufenthalte im Land, überwiegend mit Deutschen, nicht so aufgefallen. Auch dass [Schweizerdeutsch](#) wie eine Fremdsprache daherkommen kann, hatte ich so nicht mehr auf dem Schirm. Dass die Schweizer*innen nicht immer gern Hochdeutsch sprechen, war deshalb nachvollziehbar. Ich habe viele neue Worte gelernt. Mein neues Lieblingswort ist „Gspähkli“ für Kameraden (abgeleitet von „Gespann“).

Ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit und das Stipendium, das die finanzielle Belastung für mich auf ein Minimum reduzierte. Die Komfortzone zu verlassen, ist immer eine tolle Erfahrung, auch oder gerade als Spätstudierende. Hier habe ich dazu wertvolle fachliche Informationen über Schnittstellen der ambulanten zur stationären Versorgung bekommen. Und die Bestätigung, dass man sich auch über Ländergrenzen im Sinn gesundheitlicher Versorgung zum Wohl der zu Versorgenden verständigen kann.

Über unsere Gruppennote „5,5“ (6 ist die beste Note in der Schweiz), die wir 2 Wochen nach Ende der Winter School erfuhren, habe ich mich sehr gefreut.

