

**Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg**  
**Erfahrungsbericht Auslandspraktikum & Abschluss-/Studienarbeit**

| Persönliche Angaben                     |                                |
|---|--------------------------------|
| Name, Vorname:                          | <b>Adam, Sophia</b>            |
| Studiengang an der FAU:                 | Psychologie (M.Sc.)            |
| E-Mail:                                 | Sophia.adam@t-online.de        |
| Gasteinrichtung:                        | University of British Columbia |
| Gastland:                               | Kanada                         |
| Art des Aufenthaltes (z.B. Praktikum)   | Forschungspraktikum            |
| Aufenthaltszeitraum (WS, SS oder Jahr): | 25. April - 01. September 2016 |

1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)

Ich plante bereits zu Beginn meines Masterstudiums, das ich 2014 aufnahm ein längeres Praktikum im englischsprachigen Ausland zu absolvieren. Circa 1.5 Jahre vor meiner Abreise begann ich mich initiativ bei unterschiedlichen Research Labs verschiedener Departments der University of British Columbia zu bewerben, da dies meine Wunscheinrichtung war. Ich erhielt zunächst einige Absagen – meist aus Mangel an Praktikumsplätzen bzw. Betreuern oder weil die Labors aus organisatorischen Gründen generell keine internationalen Studenten akzeptierten. Ich erhielt schließlich eine Zusage von Prof. Kimerly-Schonert Reichl, der Chefin des *Social and Emotional Learning Lab*, welches im *Department of Educational and Counselling Psychology, and Special Education* angesiedelt ist. Nach meiner offiziellen Zusage stand eine ganze Reihe von Formalitäten an, um die ich mich in Eigenregie gekümmert habe, da das Lab bisher noch keine Erfahrung mit Praktikanten aus dem Ausland hatte. Ich habe mich zunächst als International Visiting Research Student (VIRS) an der UBC angemeldet und hatte somit offiziell sogar Studentenstatus, was einige Vorteile mit sich brachte. Ich Vergleich zu den normalen Studiengebühren ist ein Semester als VIRS mit \$400 zudem äußerst erschwinglich (Anmerkung: alle von mir genannten Dollar Preise beziehen sich auf kanadische Dollar mit einem Wechselkurs von ca. 1€ = \$1.5). Ich war zunächst von der Organisation des Aufenthaltes etwas überfordert, das international Office der UBC ist jedoch sehr hilfreich und reagiert schnell auf E-Mails, was sehr erleichternd war. Seitens der FAU beantrage ich ein Urlaubssemester. Dies ging schnell und einfach unter Vorlage des offiziellen Vorlagebriefs (Letter of Acceptance) der UBC. Des Weiteren nahm die Beantragung des Visums und die Finanzierung des Aufenthaltes relativ viel Zeit in Anspruch, was ich näher unter Punkt 2 und 8 beschreibe.

## 2. Anreise (Flug, Bahn), Visum, Anmeldeformalitäten vor Ort

Ich flog von Frankfurt über Paris nach Vancouver. Da ich außerhalb der Hauptreisezeiten (Hinflug im April und Rückflug im Oktober) reiste, war der Flug mit knapp 600€ recht günstig. Ich bewarb mich für meinen Aufenthalt, der insgesamt knapp unter 6 Monate dauerte, auf ein Studentenvisum. Die Kosten hierfür betragen \$150. Dies war nicht zwingend notwendig, da erst Aufenthalte ab 6 Monaten ein Studentenvisum erfordern und alles darunter auch mit einem Besuchervisum machbar ist. Jedoch gab es mir die Möglichkeit ggf. mein Praktikum zu verlängern und erlaubt Studenten Jobs auf dem Campus anzunehmen und nebenher Geld zu verdienen. Die Bewerbung für das Visum erfolgt online und erfordert das Hochladen zahlreicher Dokumente wie z.B. ein Bankstatement, welches versichert, dass man für den Aufenthalt über genug finanzielle Mittel verfügt. Das Prozedere schien mir zunächst zwar recht unübersichtlich und überfordernd, jedoch bekam ich bereits nach 2 Wochen die Zusage für mein Visum. Die endgültige Ausgabe des Visums erfolge dann jedoch erst nach Ankunft im Migration Office im Flughafen von Vancouver. Die Beamtin stellte mir tatsächlich auch nur einige Fragen (Was mache ich? Wie lange bleibe ich? Was studiere ich?) und dann hatte ich mein Visum in der Hand. Ich habe jedoch von Fällen gehört, in denen die Befragung lang und unangenehm werden kann (wenn auch nicht so drastisch wie es bei der Einreise in die USA üblich ist). Ich kann daher nur empfehlen alle nötigen Unterlagen, vor allem das Letter of Acceptance der Universität, zusätzlich auszudrucken und im Office zur Vorlage bereit zu halten, so dass alle Fragen zum Aufenthalt schnell und widerspruchsfrei geklärt werden können. Zudem hatte ich ein ESTA Formular für die USA online beantragt, da ich wusste, dass ich auch in die Staaten reisen würde.

## 3. Unterkunft (Wohnheim, privat)

Vancouver ist wunderschön und der Wohnraum begehrt. Die Wohnsituation ist deswegen (vor allem zu Semesterbeginn) umkämpft. Ich hatte mich circa 2 Monate vor Abreise über Craigslist.com auf Wohnungen beworben und hatte wohl Glück, denn im Endeffekt hatte ich zwei Besichtigungen per Skype auf die zwei Zusagen folgten. Die Wohnung, für die ich mich entschied lag auf dem Campus. Jedoch verflieg die Freude beim Einzug schnell, denn die Wohnsituation war in live weitaus weniger schön als die Bilder im Internet suggerierten und ich zog bereits nach einer Woche aus und begab mich wieder per Craigslist auf die Suche. Ich kann daher aus eigener Erfahrung empfehlen lieber vor Ort nach einer Wohnung zu suchen und zunächst in einem Hostel o.ä. unterzukommen, um böse Überraschungen zu vermeiden. Glücklicherweise fand ich eine andere WG im Viertel Kitsilano, mit der ich dann auch sehr glücklich wurde. Jedoch wurde nach zwei Monaten in dieser Wohnung Eigenbedarf der Vermieter angemeldet und unsere ganze WG musste ausziehen. Zusammen mit meinen beiden Mitbewohnerinnen begab ich mich also ein weiteres Mal auf Wohnungssuche und zog erneut um. In Kanada sind Kündigungsfristen von 4 Wochen üblich, man kann also sehr schnell seinen Wohnort wechseln – ob gezwungenermaßen oder freiwillig. Die UBC selbst hat auch einige Wohnheime (Residences), in die auch internationale Studenten einziehen können. Diese schlagen jedoch schnell mit Mieten um die \$1000 ins Gewicht. Meine Mieten beliefen sich auf \$500 in der ersten und \$750 in der zweiten Wohnung, was beides jedoch für die jeweiligen Nachbarschaften (Kitsilano und Point Grey) noch unter der durchschnittlichen Miete für ein Basement Apartment liegt.

#### 4. Praktikum (Beschreibung der Tätigkeit)

Ich war innerhalb meines Teams in insgesamt vier Projekte eingebunden, wobei mir meine Chefin große Freiheit in der Wahl meiner Tätigkeitsbereiche ließ. Der erste Teil meines Praktikums bestand aus der Datenerhebung für ein groß angelegtes Projekt zur Erfassung sozial-emotionaler und kognitiver Entwicklung von Kindergartenkindern in ganz British Columbia. Hierfür wurde eine eigens entwickelte, kindergerechte, spielerische und per Touchscreen durchführbare Variante des bewährten *Flanker Task* zu exekutiven Funktionen verwendet. Die Datenerhebung wurde bis zum Ende des kanadischen Schuljahres im Juli durchgeführt. Daraufhin war ich verstärkt in die theoretische Arbeit im Labor eingebunden. Aufgrund des breiten Forschungsspektrums meiner Fakultät konnte ich parallel bei drei weiteren Projekten mitarbeiten. Das erste Projekt beinhaltete die Erstellung eines Berichts zu implementierten und evaluierten Programmen zum sozial-emotionalen Lernen, welcher auf Anfrage eines Gremiums der Regierung von British Columbia angefertigt und diesem vorgelegt wurde. Ein weiteres Projekt war die Einreichung von Forschungsergebnissen für den SRCD (*Society for Research in Child Development*) Kongress, der im April 2017 in Austin, Texas stattfinden wird. Hierfür konnten wir bereits bestehenden Daten vorheriger Forschung nutzen. Wir entschieden uns für die Untersuchung von Veränderungswerten von empfundener Unterstützung im Klassenzimmer durch ein Programm zur Förderung von Mindfulness im Klassenzimmer. Meine Arbeit bestand vor allem in der statistischen Aufarbeitung der Daten und deren Darstellung nach APA-Standard. Mein viertes Projekt war eine Erweiterung einer Studie zu Kindeswohlbefinden. Wir untersuchten längsschnittliche Veränderungen (Klasse 4 und Klasse 7) von Depressions- und Angstwerten bei Kindern, die Mobbing durch Gleichaltrige erfahren. In dieses Projekt war ich sehr intensiv eingebunden, da daran neben meinem Betreuer nur ein weiterer UBC Student mitwirkt. Dies ermöglichte es mir, eine wissenschaftliche Veröffentlichung vom ersten Schritt mit zu entwickeln: von der anfänglichen Literaturrecherche, der Erstellung der Forschungskonstrukte, der Hypothesenerstellung und der Auswahl und Durchführung der korrekten statistischen Methoden. Da dieses Projekt mich sehr interessierte und recht arbeitsintensiv ist, verlängerte ich die Dauer meines Praktikums freiwillig um einen weiteren Monat.

#### 5. Betreuung an der Gasteinrichtung

Ich war während meines Praktikums gut in meinem Team eingebunden und konnte jederzeit meine Kollegen bei Fragen oder Problemen ansprechen. Alle waren sehr nett und unterstützend und wir haben auch oft in unserer Freizeit etwas unternommen. Meine Chefin, Prof. Schonert – Reichl war selbst sehr eingespannt, war jedoch auch immer per E-Mail zu erreichen und ich hatte somit immer das Gefühl gut betreut zu sein. Die Projekte, an denen ich mitwirkte hatten jeweils unterschiedliche Ansprechpartner, so dass ich dadurch viele Kollegen hatte und in unterschiedliche Abteilungen des Departments Einsicht hatte.

#### 6. Ausstattung der Gasteinrichtung (eigener Arbeitsplatz, Kantine)

Mein Arbeitsplatz lag auf dem großen UBC Campus. Der erste Teil meines Praktikums war jedoch aus die Datenerhebung für ein entwicklungspsychologisches Projekt, welches in Kindergärten in ganz Vancouver durchgeführt wurde. Ich war also zunächst viel unterwegs und kam nur in das Büro, um Materialien abzuholen. Das war jedoch ein sehr guter Start, um die Stadt kennenzulernen. Aber auch während

meiner restlichen Praktikumszeit hatte ich keinen fest zugeschriebenen Arbeitsplatz, lediglich zu Meetings und zu einem Seminar, welches ich im Rahmen meines Programms besuchte, musste ich in die Räumlichkeiten des SEL Labors. Ich hatte jedoch einen Schlüssel zum Büro welches ich jederzeit für Recherchen etc. nutzen konnte, da alle Abgaben pünktlich zu den Deadlines abgegeben werden mussten. Da der UBC Campus jedoch unzählige schöne Arbeitsräume und Bibliotheken zu bieten hat, war es nie schwer einen guten Arbeitsplatz zu finden. Zudem gibt es auf dem ganzen Campus Wifi, so dass bei schönem Wetter auch einfach in einem der Parks gearbeitet werden konnte. Eine institutsinterne Kantine gab es nicht, jedoch bietet der Campus mehr als genug kulinarische Auswahl, und zahlreiche Plätze für Snacks und Kaffee bis hin zu richtigen Restaurants verschiedener Küchen.

## 7. Alltag & Freizeit (Sehenswertes, Kulinarisches, Geld-Abheben, Handy, Jobs)

Vancouver ist eine lebhafte Stadt, die sowohl kulturell als auch landschaftlich sehr viel zu bieten hat. Die Lage der Stadt ist spektakulär, sie vereint den Blick auf den Pazifik, die Downtown-Skyline und die Berge. Anders als Toronto oder Montréal ist Vancouver eine Großstadt Kanadas mit sehr mildem Klima, welches in etwa mit dem Südwesten Deutschlands zu vergleichen ist. Für Sportbegeisterte ist die Stadt daher ein Traum. Man kann an die Strände zum Sonnenbaden, in den Pazifik zum Kajak fahren, Stand-Up paddlen, Segeln und Windsurfen und in die Berge zum Wandern oder Mountain Biken. Viele der Wanderwege sind sogar per öffentlichem Verkehr erreichbar. Zudem gibt es zahllose Running Trails und in vielen Parks wird Outdoor Yoga und allerhand andere Aktivitäten angeboten. Zudem bietet die UBC viele Sportkurse und sogar vergünstigte Mitgliedschaften im Jericho Beach Segelclub an. Dass sich die Bevölkerung Vancouvers international zusammensetzt ist auch an der Restaurantszene zu erkennen, man kann sich wunderbar um den Globus essen, und von koscheren Bäckereien über griechische Tavernen bis hin zu Burger und kanadischer Poutine ist alles zu haben. Jedoch sind vor allem die Sushi Restaurants und das Seafood aller Art sehr zu empfehlen. Weitere Highlight der Stadt sind meiner Meinung nach vor allem die Viertel Chinatown und Gastown, die Vancouver Art Gallery und das Anthropology Museum. Insbesondere kann ich jedem Besucher zudem empfehlen die Fähre auf einige der Gulf-Islands zu nehmen und zum Beispiel auf die idyllischen Inseln Salt Spring Island oder Hornby Island zu fahren. Auch das nördlich gelegene Whistler ist auf jeden Fall eine Reise wert, hier wurden im Jahr 2000 die olympischen Winterspiele ausgetragen und man kann noch immer das olympische Dorf besuchen.

Ich hatte mir sowohl ein kanadisches Bankkonto bei CIBC, als auch einen kanadischen Handyvertrag geholt. Dies würde ich auch jedem empfehlen, der längere Zeit in Kanada verbringt, da es alle inner-kanadischen Transaktionen einfacher und gebührenfrei macht. Das Konto ist für Studenten umsonst und beinhaltet auch eine kostenlose Kreditkarte (wie in den USA wird in Kanada generell sehr viel bargeldlos gezahlt). Meinen Handyvertrag hatte ich bei Fido und zahlte monatlich nur \$15.

## 8. Finanzielles (Lebenshaltungskosten, Stipendien)

Kanada ist nicht das günstigste Reiseland und vor allem Vancouver ist unter anderem aufgrund seines sehr milden Klimas ein beehrter Wohnort. Da mir dies bewusst war, hatte ich im Voraus Geld gespart und bewarb mich zusätzlich auf Auslands Bafög und ein Promos Stipendium des DAAD. Ich habe in Deutschland auch Bafög bezogen, jedoch wurde mir dies für meinen Auslandsaufenthalt nicht

gewährt. Grund hierfür war, dass ich freiwillig ein Praktikum, das länger als die im Master geforderten 6 Wochen absolviere. Die Bewerbung für Promos beinhaltete unter anderem ein Referenzschreiben eines Betreuers, einen Englischtest und ein Motivationsschreiben. Jedoch hat sich dieser Aufwand gelohnt und ich erhielt eine Förderung durch den DAAD, wofür ich sehr dankbar bin.

Insgesamt ist vieles in Kanada sehr viel teurer als in Deutschland, vor allem Lebensmittel und Drogerieartikel, also Dinge für den täglichen Gebrauch, die sich merklich auf dem Konto bemerkbar machen. Jedoch ist z.B. Benzin und Kleidung verhältnismäßig günstig. Eine Busfahrt innerhalb der Stadt kostet \$2.75, dies schlägt nach einer Weile auch ins Gewicht, da ich als VIRS nicht den für Studenten kostenfreien Buspass nutzen konnte. Unter dem Strich waren meine Lebenshaltungskosten in Kanada auf jeden Fall um einigen höher als in Deutschland. Wenn einem dies jedoch bewusst ist und sich rechtzeitig um die Finanzierung kümmert, sollte dies auf keinen Fall ein Grund gegen einen Aufenthalt in Kanada sein.

#### 9. Interkulturelles (Was ist z.B. beim Umgang mit Kollegen im Gastland zu beachten?)

Vancouver selbst ist ein Melting Pot und daher weltoffen, freundlich und begrüßt jeden Gast mit offenen Armen. Ich reiste alleine an und mir wurde unzählige Male ungefragt weitergeholfen.

Wie in den USA ist es auch in Kanada üblich sich auf der Arbeit zu duzen, also auch die Chefs und Professoren. Dies trägt zu einer lockeren Arbeitsatmosphäre bei

#### 10. Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Mein Fazit ist durchweg positiv, sowohl vom Praktikum, als auch von der Stadt hätte ich mir keine bessere Zeit vorstellen können. Die wissenschaftliche Arbeit auf englisch hat mich fachlich in jeden Fall sehr weitergebracht und mein Interesse in der Forschung zu arbeiten bestärkt. Etwas getrübt wurde die Erfahrung nur von der wie erwähnt schwierigen Wohnungssituation in Vancouver, da ich häufig umziehen musste und dies grade zu Beginn recht stressig war.

#### 11. Wichtige Ansprechpartner und Links

<http://students.ubc.ca/international>

<http://students.ubc.ca/about/go-global/coming-ubc-exchange/visiting-international-research-student>

<https://www.cibc.com/en/personal-banking.html>

<http://www.fido.ca>

<https://www.vancouvertrails.com>

<https://www.compasscard.ca>

<http://www.canadainternational.gc.ca/germany-allemande/visa.aspx?lang=deu>

<https://www.daad.de/hochschulen/programme-weltweit/mobilitaet/promos/de/23661-programm-zur-steigerung-der-mobilitaet-von-deutschen-studierenden-promos/>