

Mein Praktikum auf Zanzibar

Ich studiere zur Zeit im 7. Semester Public Health mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention. Während des 6. Semesters meines Bachelorstudiums an der Universität Bremen, bekam ich die Möglichkeit ein Praktikum auf Sansibar zu absolvieren. Als ich auf das Projekt „MENTION“ aufmerksam geworden bin, welches in Zusammenarbeit mit der State University of Zanzibar (SUZA), der Universität Bremen und dem Leibniz- Insitut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) durchgeführt wird, habe ich mich dort initiativ beworben. Das Projekt „Mention“ befasst sich mit Ernährungs- und Gesundheitserhaltungsthemen und erhebt Daten zum allgemeinen Gesundheitsstatus der sansibarischen Bevölkerung. Innerhalb dieses Projektes wurde während meiner Praktikumszeit ein Nutrition and Health Survey durchgeführt, welcher sich mit ernährungsmitbedingten Erkrankungen und ihren Risikofaktoren auseinandersetzt. Zusätzlich wurden, aufgrund der aktuellen Situation, Daten im Zusammenhang mit Covid-19 erhoben. Dieses Projekt hat das Ziel Aufschluss über den Gesundheitszustand der Menschen in Sansibar zu geben.

Ich bin sehr an diesem Projekt interessiert, da ich mich schon innerhalb meines Studiums stark mit ernährungsbedingten Auswirkungen auseinandergesetzt habe. Im Rahmen meines Studienganges fokussiere ich mich vor allem auf Themen wie Risiken und Ressourcen im Zusammenhang mit Ernährung. Inzwischen haben sich diese Schwerpunkte zu meinen persönlichen Interessen entwickelt. Dieses Praktikum war für mich eine einmalige Chance erstmals in der Präventionsforschung zu arbeiten. Besonders gefreut hat es mich zusammen mit einer Freundin und Kommilitonin arbeiten zu dürfen. Dadurch hatten wir nicht nur mehr Spaß an der Arbeit, sondern man konnte sich auch immer austauschen und am Wochenende schöne Ausflüge zusammen planen.

Mein Auslandsaufenthalt in Sansibar dauerte drei Monate, vom 25.07.2021 bis zum 13.10.2021. Vor Ort hatten wir eine eigene Wohnung und es gab eine tolle Terrasse mit einem schönen Ausblick. Von dort aus haben wir, nach dem Modell Homeoffice, auch gearbeitet. Unsere Aufgabe war es die Durchführung des Health and Nutrition Surveys mit zu organisieren. In den ersten Tagen wurde, zusammen mit der State University of Zanzibar (SUZA), eine Schulung für die Bewerksstellung des Surveys durchgeführt. Zusammen mit einem Team der State University of Zanzibar haben wir dann die Durchführung des Surveys begonnen. Innerhalb dieses Surveys wurden Daten erhoben indem ca. 2000 Personen von Unguja (Sansibar und Pemba Island) untersucht wurden. Das Team der State University of Zanzibar war für die Hausbesuche der sansibarischen Bevölkerung zuständig, bei denen Interviews und anthropometrische Messungen erhoben, verschiedene Blutproben genommen und Covid-19 Gurgeltests sowie Schnelltests durchgeführt wurden. Die Teilnahme war dabei freiwillig. Meine Aufgabe war es sicherzustellen, dass alle Messinstrumente und Dokumente für den jeweiligen Tag vorbereitet sind und anschließend die

Ergebnisse zu kontrollieren sortieren. Somit war ich für die Vor- und Nachbereitung während des Surveys verantwortlich. Die Zusammenarbeit mit dem Team hat sehr gut funktioniert und man hat sich schnell angefreundet. Auch unsere Supervisor und Professoren der Universität Bremen waren weit mehr als Arbeitsgeber. Von Anfang an bestand ein freundschaftliches Verhältnis und ein entspanntes Arbeitsklima. Vor allem habe ich immer gerne den Geschichten über ihre Arbeitsabenteuer in ganz Afrika zugehört. Wenn man mal nicht weiter wusste oder Unterstützung brauchte, konnte man immer auf die Beiden zählen. Meine Freundin und ich haben den gesamten August alleine auf Sansibar verbracht. Es war super sich gegenseitig zu unterstützen, aber trotzdem konnten wir auch immer mit unseren beiden Supervisors Rücksprache halten. Alle waren immer sehr freundlich, zuvorkommend und verständnisvoll. Natürlich haben alle unterschiedliche Arbeits- und Lebensweisen, aber wenn es mal ein Problem gab, konnte man dieses immer schnell klären und alle waren sehr motiviert. Ich wurde innerhalb meiner Praktikumszeit zweimal sehr krank. Beim ersten Mal war es das ungewohnte Essen. Beim zweiten Mal machte ich mir mehr Sorgen, da ich inzwischen schon über einen Monat dort gelebt hatte und sehr auf meine Gesundheit geachtet habe. Sofort haben sich alle um mich gekümmert und waren sehr hilfsbereit, ein Teammitglied kam sogar extra zu mir nach Hause und hat mir Blut abgenommen für eine Untersuchung im Krankenhaus. Zum Glück ging es mir nach ein paar Tagen wieder besser und es war nur eine erneute bakterielle Magenverstimmung. Ich habe die Zeit und die Zusammenarbeit mit dem Teammitgliedern wirklich sehr genossen. Auch außerhalb des Teams haben wir Freunde gefunden, die uns Sansibar gezeigt haben, wie wir es sonst nie erlebt hätten. Eine ganz besondere Freundschaft aber hat mir das Gefühl von zu Hause gegeben. Diese Freundin hat uns nicht nur in die indische Community von Sansibar eingeladen/eingeführt, sondern wir haben mit ihr auch alle anderen kulinarischen Seiten von Sansibar kennenlernen dürfen. Wir haben uns nämlich durch ganz Stone Town gegessen. Ich glaube es gibt kein Restaurant mehr in Stone Town, welches wir nicht kennen. Sansibar hat wirklich sehr viel zu bieten und freitags haben wir immer tolle Ausflüge gemacht, vor allem haben wir die wunderschönen Strände sehr genossen. Freitags war unser Wochenende, da Freitag dort eine Art Ruhetag ist. Dafür arbeitet man Samstag und Sonntags. Es war dennoch immer schön zurück nach Stone Town zu kommen. Stone Town steht als Weltkulturerbe unter dem Schutz von UNESCO und ist bekannt für schöne enge Gassen, Häuser aus Korallengestein und seine vielseitigen Ständen. Durch die engen Gassen zu schlendern, um eine Urojo Suppe, eine traditionelle Suppe aus Sansibar, zum Mittag zu verspeisen und weiter ins Coffee House zu gehen, gehörte zu meinem alltäglichen Ritual. Wer Kaffee, eine schöne Aussicht und tolle Menschen liebt, sollte sich das Coffee House auf keinen Fall entgehen lassen. Den Nachtmarkt darf man natürlich auch nicht vergessen, auch dort haben wir immer einen sehr guten Freund getroffen, der wirklich die ganze Welt und bestimmt mehr von Deutschland gesehen hat als ich. Seinen Geschichten konnte man gut lauschen und es ist immer eine Freude gewesen ihn zu treffen. Beim Essen auf dem Nachtmarkt sollte man aufpassen und erstmal die Stände beobachten. Oft ist das Essen vom Vortag und

wird auf den Grills nur lauwarm gemacht. Am besten man isst beim Meeting Point Cafe, welches direkt am Nachtmarkt ist.

Außerdem ist Sansibar stark durch arabische Einflüsse geprägt, 98% der Bevölkerung ist muslimisch. Aus diesem Grund gibt es ein paar Regeln, die man beachten sollte. Die Kleidung sollte bei Frauen Knie und Schultern bedecken und im Kontakt mit einheimischen Männern muss darauf geachtet werden, welche Signale gesendet werden. An sich ist die sansibarische Bevölkerung sehr offen und freundlich. Auf der Straße grüßt man sich immer und es ist, wie ich finde, ein sehr schönes Ritual. Die Begrüßung besteht aus mehreren Wörtern, fast schon Sätzen, die ausgetauscht werden. Auch beim Vorbeigehen werden diese benutzt. Die Begrüßung ist ein wichtiger Bestandteil im Umgang untereinander und Ungeduld und Eile wird als unhöflich gesehen.

Durch meine Zeit, die ich auf Sansibar verbringen durfte, habe ich den Umgang mit anderen Kulturkreisen gelernt. Vor allem im Zusammenhang mit dem Arbeitsumfeld in der Präventionsforschung. Meine professionelle Zukunft sehe ich jetzt noch klarer in der Präventionsforschung. Es waren wirklich sehr eindrucksvolle Monate und ich bin sehr dankbar dieses Praktikum, gerade in Pandemiezeiten, durchführen zu können. Die Arbeit war natürlich sehr anspruchsvoll aber sie hat immer viel Freude bereitet, insbesondere durch die tollen Menschen mit denen wir zusammenarbeiten durften. Zuvor war ich noch nie in Afrika und ich konnte viel über die afrikanische Kultur lernen. Das Praktikum war eine besondere Herausforderung und hat mich in noch mehr eigenständigem Arbeiten und Verantwortung übernehmen geschult. Speziell aber auch in Geduld und Gelassenheit. Dieses Praktikum war eine wertvolle Erfahrung, die ich nicht missen möchte.







