

ANGABEN ZUM AUSLANDSAUFENTHALT / ABOUT YOUR STAY ABROAD

Zielland Destination country	Kuba	Ort City	Havanna
Name der Gasteinrichtung bzw. Konferenztitel Name of the host institution or conference title		Universidad de La Habana (Universität Havanna)	
Fakultät / Institut Faculty / Institute	Fakultät für Psychologie		
Anschrift Address	Calle San Rafael No.1168 entre Mazón y Basarate, Vedado, Municipio Plaza de la Revolución. CP: 10400. Provincia La Habana, Cuba		
Kontaktperson (Titel, Nachname, Vorname) Contact person (Title, Family name, First name)	Dr., Lorenzo Ruiz, Alexis	Geschlecht Gender	<input checked="" type="radio"/> m / m <input type="radio"/> w / f
Zeitraum Length of stay*	von 25/03/2018 bis 12/04/2018 from 25/03/2018 until 12/04/2018		
	(TT/MM/JJJJ – dd/mm/jjjj) 19 (TT/MM/JJJJ – dd/mm/jjjj)		

ADMINISTRATIVE FORMALITÄTEN / ADMINISTRATIVE FORMALITIES

1. Visum / Visa

a) Welche Art musste beantragt werden? / Which type of visa did you have to apply for?

Für einen Aufenthalt unter 30 Tagen reicht ein Touristenvisum aus. Es handelt sich dabei um die sog. Touristenkarte.

b) Wo haben Sie das Visum beantragt? / Where did you apply for the visa?

Das Visum kann bei der kubanischen Botschaft in Berlin beantragt werden. Alternativ bieten einige Reisebüros den Verkauf der Touristenkarte gegen einen kleinen Aufpreis an. In Münster ist dies beim Reisebüro Rieckmeyer in der Aegidistraße möglich.

c) Wann haben Sie das Visum beantragt? / When did you apply for the visa?

Ich bin ein paar Wochen vor Abreise ins Reisebüro gegangen und habe das Visum dort gekauft.

2. Welche Versicherungen haben Sie abgeschlossen/abschließen müssen und von welchen Versicherungsunternehmen? / What types of insurances did you purchase and from which insurance companies?

Zur Einreise ist eine Auslandskrankenversicherung nötig. Ich nutze dafür das Traveller Paket der TK, bei der ich regulär gesetzlich krankenversichert bin. Diese kooperiert im Rahmen des Traveller Pakets mit der Envias Versicherung.

3. Welche Impfungen waren nötig? / Which vaccines were necessary?

Die üblichen Schutzimpfungen für Deutschland. Die Empfehlungen bzgl. der Schutzimpfungen des Auswärtigen Amtes ändern sich hin und wieder. Aktuell werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt auch gegen Hepatitis B, Typhus, Tollwut und Cholera empfohlen.

4. Wie haben Sie Geldangelegenheiten vor Ort abgewickelt? (z.B. über Konto vor Ort, Online-Konto, Kreditkarte usw.)? / How did you manage your finances? (e.g., opened a local bank account, online banking, credit card, etc.)

In Kuba kann man alles sehr angenehm mit Bargeld erledigen. Es gibt ausreichend Bankautomaten, an denen man mit Kreditkarte Geld abheben kann. Ich persönlich reise jedoch immer mit ausreichend Bargeld ein (erlaubt bis 10.000€), da in Kuba eine Steuer erhoben wird, wenn man ausländische Währungen "abhebt" (10%).

INFORMATION & UNTERSTÜTZUNG / INFORMATION & SUPPORT

5. Wie erhielten Sie Informationen über Ihr Gastland, die Gasteinrichtung und die Kontaktperson? Waren die Informationen nützlich? / How did you get information about your host country, host institution and contact person? Was the information useful?

Informationsquelle / Information source	persönlicher Nutzen/useful?	
	ja/yes	nein/no
WWU Münster	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Gasteinrichtung / Host institution	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Andere StudentInnen / Other students	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Internet	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonstiges (bitte genaue Bezeichnung eingeben) / Other (please specify)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich kannte sowohl die Einrichtung als auch meine Kontaktpersonen bereits im Voraus, sodass weniger Informationen nötig waren.

6. Erhielten Sie vor und während Ihres Auslandsaufenthalts angemessene Unterstützung durch Ihre Heimat- und Gastinstitution? / Did you receive adequate support from your host and home institution before and during your stay abroad?

	(1 = sehr schlecht/poor; 5 = sehr gut/excellent)				
	1	2	3	4	5
WWU Münster	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Gasteinrichtung / Host institution	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Beschreiben Sie bitte näher. / Please describe further.

Ich habe mich sehr gut durch meine Vorgesetzte und meine Kolleg*innen an der WWU unterstützt gefühlt. An wichtigen Meetings konnte ich per Videoanruf problemlos teilnehmen, alle haben mir viel Verständnis für die verzögerte Beantwortung von Mails entgegengebracht und mich persönlich in Münster vertreten, wenn das notwendig war. Ich habe mich auch sehr gut durch die UH unterstützt gefühlt. Meine Betreuer an der Fakultät für Psychologie sowie im Uniklinikum waren jederzeit persönlich oder telefonisch erreichbar und haben mich inhaltlich und praktisch unterstützt. Alle notwendigen Dokumente waren bei meiner Ankunft schon vorbereitet, sodass ich meinen kurzen Aufenthalt optimal für meine Forschungsaufgaben nutzen konnte.

7. Welche Vorbereitung auf das Zielland (bspw. Information zu Geschichte, Staatsform, Kultur, Verhalten, Religion etc.) wären hilfreich gewesen? / Which information or preparations in terms of the destination country (e.g., history, language, culture, customs) would have been helpful?

Informationen über das Verhalten in Kuba, die kubanische Kultur und die Staatsform können hilfreich sein, um gewisse Prozesse zu verstehen und zu verstehen, warum sie anders ablaufen als hier in Deutschland. I.d.R. sind viele Prozesse sehr langwierig, diverse Instanzen sind involviert und der bürokratische Aufwand ist hoch. Wenn man das vorher weiß, hilft es bei einer realistischen Zeitplanung und einem geduldigen Umgang mit den Abläufen vor Ort. Es ist wichtig zu wissen, dass es klare Hierarchien gibt, die es einzuhalten gilt. Ich denke, dass je mehr man sich im Vorhinein mit Bräuchen und Abläufen in Kuba auseinandersetzt, desto besser kann man den Aufenthalt persönlich und beruflich für sich nutzen. Außerdem sollte man die politische Situation in Kuba einigermaßen kennen und trotzdem nicht zu neugierig sein, da Politik für die meisten Kubaner*innen ein heikles Thema ist.

8. Welche Vorbereitungen hinsichtlich der Gastinstitution (bspw. Hochschulstrukturen, akademische Gebräuche etc.) wären hilfreich gewesen? / Which information or preparations in terms of the host institution (e.g., university structure, academic customs) would have been helpful?

Wichtig ist zu wissen, dass die Fakultät keinen Internetzugang und keine Arbeitsplätze zur Verfügung stellen kann. Als Gastwissenschaftler*in sollte man alles notwendige Equipment selbst mitbringen. Zudem ist es wichtig zu wissen, dass hier viele Recherchen in Bibliotheken und Archiven stattfinden (bspw. Doktorarbeiten), sodass man hierfür Zeit einräumen sollte, wenn man daran interessiert ist. Zudem sollte man nicht davon ausgehen, dass alle Dozierenden und Wissenschaftler*innen immer zu festen Zeiten in ihren Büros sind, da sie oft auch Termine außerhalb haben oder selbst mit Recherchen oder anderen Tätigkeiten außerhalb der Fakultät beschäftigt sind.

9. Wie kann das Projekt IP@WWU Ihrer Meinung nach verbessert werden (z.B. Information, Bewerbungsverfahren)? / How could the IP@WWU project be improved (e.g., information, application procedures)?

Ich bin weiterhin der Meinung, dass das Projekt IP@WWU bereits sehr gut aufgestellt ist und seine Ressourcen optimal nutzt. Es wird m.M. nach gut beworben, stellt Informationen und Unterstützung zur Verfügung und erlaubt individuelle Projekte zu verwirklichen. Das Bewerbungsverfahren sowie der Abschluss der Reise sind klar beschrieben, Informationen sind gut zugänglich und die Abläufe sind unkompliziert! Insgesamt ist es ein wirklich niederschwelliges Angebot und die Mitarbeiter*innen stehen mit Rat und Tat zur Seite. Danke für dieses Angebot und die tolle Unterstützung!

10. Wie beurteilen Sie den Integrationsgrad mit anderen Forschenden im Zielland? / How do you consider your degree of integration with other researchers in the destination country?

(1 = sehr schlecht/poor; 5 = sehr gut/excellent)				
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Beschreiben Sie bitte näher. / Please describe further.

Eine gute Beurteilung dieser Skala ist mir leider nur bedingt möglich, da es nicht primäres Ziel meiner Reise war. Da es keine Büros und Arbeitsgruppen wie hier an der WWU gibt, gibt es bspw. auch kein regelmäßiges gemeinsames Mittagessen o.ä. Allerdings kommt man durch die offene und freundliche Art der Kubaner*innen gut mit anderen Forschenden in Kontakt. Bei jedem Treffen mit meinem Betreuer vor Ort bin ich auch mit anderen Wissenschaftler*innen ins Gespräch gekommen. Ebenso mit den Ärzt*innen und Mitarbeiter*innen in der Uniklinik. Zudem wurde ich zu wissenschaftlichen Sitzungen der Fakultät eingeladen, in denen Doktorarbeiten vorgestellt werden, sodass ich auch hier Möglichkeit zum Austausch mit anderen Forschenden hatte.

UNTERKUNFT & FORSCHUNGSSINFRASTRUKTUR / ACCOMMODATION & RESEARCH INFRASTRUCTURE

11. Art der Unterbringung im Ausland / Type of accommodation abroad

- durch die Universität (Studentenwohnheim o. Ä.) / university accommodation (e.g., student halls of residence)
- private Unterkunft (z.B. mit einer Familie)/ private housing (e.g. family)
- WG / shared apartment
- Sonstiges (bitte genaue Bezeichnung eingeben) / other (please specify)
Casa particular, vergleichbar mit einem Fremdenzimmer (in einem privaten Haushalt werden einzelne Zimmer an Gäste vermietet)

12. Wie haben Sie die Unterkunft gefunden? / How did you find the accommodation?

- WWU Münster
- Freunde, Familie / Friends, family
- Privatmarkt / Private market
- Internet
- Sonstiges (bitte genaue Bezeichnung eingeben) / other (please specify)

13. Wie zufrieden waren Sie mit Ihrer Unterkunft? / How satisfied were you with your accommodation?

(1 = sehr unzufrieden/very dissatisfied; 5 = sehr zufrieden/very satisfied)				
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Beschreiben Sie bitte näher. / Please describe further.

Die Unterkunft war super. Sie liegt sehr zentral und gut an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden. Die Zimmer sind gut ausgestattet und es fehlt an nichts. Zudem handelt es sich um eine extrem freundliche, offene und hilfsbereite Familie, die mich jederzeit unterstützt hat und mich an ihrem Familienleben hat teilhaben lassen, sodass ich mich zu keinem Moment einsam gefühlt hätte.

14. Wie zufrieden waren Sie mit der Infrastruktur Ihrer Gasteinrichtung? / How satisfied were you with your host institution's infrastructure?

(1 = sehr unzufrieden/very dissatisfied; 5 = sehr zufrieden/very satisfied)				
1	2	3	4	5
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Zugang zum Arbeitsplatz (PC, Internet) / Access to working space (PC, Internet)

Zugang zu den Bibliotheken / Access to libraries

Sonstiges (bitte genaue Bezeichnung eingeben) / Other (please specify)

Beratung über externe Informationsstellen + Zugang

Beschreiben Sie bitte näher. / Please describe further.

Eine Beurteilung der ersten Skala ist leider nicht wirklich möglich, da ein Arbeitsplatz und Internet nicht vorgesehen waren. Die Arbeitsbedingungen für die Forschenden vor Ort sind bereits sehr schwierig, sodass einem Gast entsprechende Angebote nicht gemacht werden können. Allerdings standen mir die Türen zu allen Bibliotheken offen und ich wurde dabei unterstützt, die Literatur und Doktorarbeiten zu finden, die ich benötigte. Sollte ich einmal nicht erfolgreich gewesen sein, wurde ich durch meine Betreuerin unterstützt, die entsprechende Literatur zu finden oder sie haben sie selbst für mich besorgt. Insgesamt war ich also sehr zufrieden mit der Infrastruktur, die für meinen Aufenthalt notwendig und eingeplant waren.

AKADEMISCHE QUALITÄT / ACADEMIC QUALITY

15. Wie beurteilen Sie die Qualität der Betreuung durch Ihren Gastgeber-Dozenten? / How do you rate the quality of your host supervisor's support?

(1 = sehr schlecht/poor; 5 = sehr gut/excellent)				
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Verfügbarkeit des Betreuers/der Betreuerin / Supervisor's accessibility

Engagement des Betreuers/der Betreuerin / Supervisor's engagement

Beratungsgespräche mit dem/der Betreuer/in / Consultations with the supervisor

Sonstiges (bitte genaue Bezeichnung eingeben) / Other (please specify)

Beschreiben Sie bitte näher. / Please describe further.

Mein Betreuer an der Fakultät, der Dekan sowie die Vizedekanin standen jederzeit zu meiner Verfügung. Ich hatte alle notwendigen Kontaktmöglichkeiten und konnte sie jederzeit erreichen und meine Anliegen mit ihnen besprechen und schnell klären. Insbesondere mein Betreuer hat sich regelmäßig mit mir zusammengesetzt, wir haben uns ausgetauscht, den aktuellen Stand und weitere Schritte besprochen. Auch mein Ansprechpartner an der Uniklinik war stets verfügbar und hat sich inhaltlich mit meinen Forschungsfragen auseinandergesetzt und weitere Impulse gegeben, sodass ich sehr zufrieden und inspiriert vom Aufenthalt zurückgekehrt bin.

16. Wie beurteilen Sie die Qualität ... / How do you rate the quality of ...

(1 = sehr schlecht/poor; 5 = sehr gut/excellent)				
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Ihrer Forschungsaufgaben? / research activities you took?

des an der Gasteinrichtung zur Verfügung stehenden Forschungsmaterials? / research material that you obtained at your host institution?

Beschreiben Sie bitte näher. / Please describe further.

Diese Skalen sind für mich ebenfalls schwer zu beantworten, da ich mit meinen eigenen Forschungsaufgaben im Rahmen meines PhD angereist bin und keine weiteren Forschungsaufgaben erhalten habe. Ich wurde hinsichtlich weiterer Recherchen oder neuen Gesichtspunkten beraten und habe mich mit diesen auseinandergesetzt, was ich als sehr hilfreich und bereichernd empfunden habe. Forschungsmaterial in engeren Sinne wurde mir außer Literatur nicht zur Verfügung gestellt, was jedoch auch so abgesprochen war, sodass ich hiermit auch zufrieden war.

17. Wie unterscheiden sich Forschungsstruktur und -kultur an der Gastinstitution bzw. Zielland von denen an der WWU Münster? / How do research structure and research culture at host institution or destination country differ from those at WWU Münster?

Forschungskultur und Forschungsstruktur unterscheiden sich deutlich zwischen Münster und Havanna. In Havanna stehen weniger Mittel zur Verfügung, um Forschung zu realisieren. Insbesondere Druckkosten werden eingespart, daher werden weniger quantitative Erhebungen mithilfe von Fragebögen durchgeführt. Außerdem können keine Onlineerhebungen durchgeführt werden, da der Allgemeinbevölkerung nur unter vergleichsweise hohen Kosten Internetzugang zur Verfügung steht. Insgesamt werden im Bereich der klinischen Psychologie viele qualitative Studien durchgeführt, was in Münster eher selten ist. Dafür bestehen viele Kooperationen mit anderen Institutionen in Havanna und die Teilnahmebereitschaft der Versuchspersonen ist m.E. hoch, obwohl es keinerlei Entschädigung für sie gibt. Außerdem sind Promovierende in Havanna i.d.R. deutlich älter als in Deutschland. Das liegt u.a. an unterschiedlichen Bildungssystemen, da man in Havanna mehr Voraussetzungen erfüllen muss, um eine Doktorarbeit aufnehmen zu können. Was jedoch ähnlich ist, ist dass viel Forschung gemeinsam mit Studierenden durchgeführt wird, im Rahmen von Forschungsprojekten während des Studiums oder im Zuge von Abschlussarbeiten.

18. Bitte führen Sie hier die Fördermittel auf, die Ihre Gastinstitution ausländischen Promovierenden mit Gaststatus anbietet (z.B. für Forschungsaufenthalte, Praktika, Konferenzen). / Please mention here all financial means that your host institution provides to foreign PhD students with a guest status (e.g., for research stays, internships, conferences).

Aufgrund der generellen wirtschaftlichen Lage Kubas kann die Universität als solches keine Fördermittel zur Verfügung stellen. Weder einheimische noch internationale Wissenschaftler*innen werden monetär unterstützt. Vielmehr ist die Universität in Havanna darauf angewiesen, Unterstützung durch internationale Kooperationspartner zu erhalten, um den einheimischen Wissenschaftler*innen PCs, Reisen und Konferenzteilnahmen ermöglichen zu können.

KOSTEN / EXPENSES

19. Wie viel haben Sie für ... während Ihres Auslandsaufenthalts ausgegeben? / How much did you spend for ... during your stay abroad?

450	€
300	
150	
900	

Unterkunft / accommodation

Lebensmittel / food

öffentliche Verkehrsmittel / transportation

20. Wurden Ihre Kosten durch das Forschungsstipendium gedeckt? / Did the research stipend cover your costs?

Ja / yes Nein, ich habe zusätzlich _____ € ausgegeben.
No, I spent additionally _____ €.

21. Lagen Ihre Ausgaben im Ausland höher als in Münster? / Did you spend more abroad compared to what you normally spend in Münster?

Nein / no Ja / yes. 300

22. Mussten Sie irgendeine Art von Gebühren an Ihrer Gastinstitution bzw. im Zielland entrichten? / Did you have to pay any kind of fees in the host institution or destination country?

Nein / no Ja / yes, 120 € für / for die Bereitstellung der Ressourcen der Fakultät sowie das Ethikvotum.
(bitte genaue Bezeichnung eingeben / please specify)

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN / YOUR PERSONAL EXPERIENCE

23. Welche spezifischen Ziele hatte Ihr Auslandsaufenthalt? Haben Sie sie erreicht? / Which specific objectives did you have for your stay abroad? Did you achieve them?

Ziele / Aims	(1 = überhaupt nicht erreicht/not at all; 5 = voll erreicht/fully)				
	1	2	3	4	5
Datenerhebung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Feldforschung/ Beobachtungen im Feld/ Austausch mit Teilnehmenden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Austausch mit Expert*innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Austausch mit meinen Betreuern vor Ort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Spanischkenntnisse ausbauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

24. Wie würden Sie Ihren Auslandsaufenthalt insgesamt einschätzen? / How would you evaluate your stay abroad in general?

Insgesamt würde ich den Forschungsaufenthalt als sehr gelungen einschätzen. Die Datenerhebungen waren erfolgreich, ich habe viel dazu gelernt und konnte auch das theoretische Fundament meiner Arbeit weiterentwickeln. Der Austausch mit unterschiedlichen Kubaner*innen war ebenfalls wichtig und hilfreich für die Argumentation meiner Arbeit und Interpretation der Ergebnisse. Vielen Dank, für diese tolle Möglichkeit!

25. Bitte beschreiben Sie Ihre beste Erfahrung. / Please describe your best experience.

Die besten Erfahrungen habe ich im direkten Kontakt mit den Teilnehmenden der Studie gemacht. I.d.R. waren die Teilnehmenden sehr wohlwollend, interessiert und offen. Sie haben viele Fragen gestellt, haben mich bei Bedarf um Orientierung und Rat gebeten und ihre Meinungen zur Umfrage mit mir geteilt. Daraus habe ich viel für meine Arbeit, aber auch persönlich gelernt. Diese Erfahrungen haben mich der kubanischen Kultur noch ein Stück näher gebracht.

26. Bitte beschreiben Sie Ihre schlechteste Erfahrung. / Please describe your worst experience.

Eine tatsächlich schlechte Erfahrung habe ich dieses Jahr nicht gemacht. Ich hatte mit kleineren Widrigkeiten zu kämpfen, dass an verschiedenen Stellen mal der Strom ausgefallen ist und ich Dinge daher nicht so erledigen konnte, wie ich das geplant hatte. Oder dass einer Teilnehmenden schlecht geworden ist und sie versorgt werden musste. Das waren jedoch an sich keine schlechten Erfahrungen, sondern m.E. Umstände, die zu Forschung (in Kuba) dazugehören.

27. Halten Sie die Dauer Ihres Auslandsaufenthaltes für ... / Do you consider your stay abroad to have been ...

zu kurz / too short

zu lang / too long

genau richtig / just right

Falls zu kurz oder zu lang, welche Dauer hätten Sie sich gewünscht? Beschreiben Sie bitte näher. / If too short or too long: which length would have been ideal? Please describe further.

Ein Aufenthalt von knapp drei Wochen ist für Datenerhebung und Literaturrecherche prinzipiell sehr kurz. Leider war ein längerer Aufenthalt dieses Jahr nicht möglich. Aufgrund meiner Vorerfahrungen und guter Vorbereitung im Vorfeld konnte ich meine Ziele dennoch bestmöglich erreichen. Ohne die Umstände und Ansprechpartner*innen vor Ort zu kennen, wäre das in der kurzen Zeit allerdings nicht möglich gewesen.

28. Welche Tipps können Sie den nachfolgenden Promovierenden zu dieser Gasteinrichtung, dieser Stadt, diesem Land usw. geben (Geheimtipps, lohnenswerte Aktivitäten, wichtige Ratschläge)? / What tips could you give to other PhD students about your host institution, city or country (insider info, useful activities, valuable advice)?

Prinzipiell kann ich anderen PhDs nur empfehlen, möglichst zu versuchen, das kubanische Leben kennenzulernen, da es einmalig ist: Ich kann empfehlen in einem Fremdenzimmer mit einer kubanischen Familie zu leben ("casa particular"), die Kollektivtaxis ("maquina") anstatt privater Taxis zu nutzen und das kulturelle Angebot zu nutzen. Die Museen lohnen sich i.d.R. mehr, wenn man Spanisch spricht (insbesondere das kubanische Kunstmuseum "museo de belles artes cubano" ist aber für alle toll!), Theater-, Tanz- und Ballettvorstellungen. Außerdem lohnt es sich, Salsa tanzen zu lernen. Man bekommt private Salsastunden schon ab ca. 1 CUC die Stunde. Wenn man am Wochenende Zeit hat, lohnen sich auch Ausflüge in die umliegenden Provinzen sehr (Viñales, Matanzas, Varadero).

Im Kontakt mit Kubaner*innen würde ich vermeiden, zu viel über das politische System zu sprechen. Außerdem sollte man auf jeden Fall seinen eigenen Laptop und weiteres Arbeitsmaterial mitbringen, auf das man nicht verzichten kann. Spanischkenntnisse sind ebenfalls erforderlich, da man mit Englisch nur bedingt weiterkommt.