

## Erfahrungsbericht

### Vorbereitung

Ich, Studentin der Psychologie (M.Sc.) an der Universität zu Luebeck, habe vom 1.08.2017 bis 10.09.2017 ein Praktikum in der GGZ Interventie Klinik in Kapstadt, Suedafrika absolviert. Die Vorbereitung fuer mein Auslandspraktikum fing bereits im Oktober des vorherigen Jahres an. Zunaechst musste ich mich auf einen Ort festlegen. Fuer mich war schnell klar, dass ich ein aussereuropaeisches Praktikum machen moechte und es musste ein englischsprachiges Land sein. Meine erste Wahl war zunaechst Kanada. Die Voraussetzungen fuer ein Auslandspraktikum im klinischen Bereich sind dort allerdings sehr hoch und die meisten Kliniken lassen nur Masterabsolventen zu. Danach entschied ich mich schnell fuer Kapstadt. Ich fand Afrika schon immer sehr interessant und dachte, Kapstadt sei ein guter und seichter Einstieg, da es zum Teil doch recht westlich orientiert ist. Nachdem die Entscheidung getroffen war, musste ich zunaechst meinen Lebenslauf und ein Anschreiben in Englisch verfassen. Auch musste der Lebenslauf an den Suedafrikanischen angepasst werden, da dieser etwas anders aufgebaut ist als in Deutschland. Ein Praktikumsbericht einer anderen Studentin aus Muenchen hat mir bei der Suche nach einer Klinik geholfen, sodass ich mich nach Lesen ihres Berichts und eigener Internetrecherche fuer insgesamt sechs Kliniken in Kapstadt beworben habe. Auch hier war es nur moeglich sich in Privatkliniken zu bewerben, da die Huerde in staatlichen Kliniken angenommen zu werden, sehr hoch ist. Hierfuer waere beispielsweise eine Registrierung noetig. Die meisten Kliniken im privaten Sektor behandeln vor allem Suchterkrankungen. Nach einer Woche bekam ich die ersten Antworten. Es war eine Absage und eine Direktzusage dabei. Von den anderen vier Kliniken habe ich nie wieder etwas gehoert. Nach mehrfacher E-Mail-Korrespondenz stand fest, dass ich ab August 2017 ein sechs-woechiges Praktikum dort machen koenne. Danach ging erst die eigentliche Arbeit los. Ich habe mich fuer Stipendien beworben, Fluege gebucht, ein Zimmer in Kapstadt gesucht, meine Impfungen auffrischen muessen, meine vorherige vier-woechige Reise durch Namibia und Suedafrika geplant, Autos angemietet, ueber den DAAD eine Auslands-, Haftpflicht- und Unfallversicherung abgeschlossen und etliche andere Dinge organisieren muessen. Dies hat insgesamt rund ein halbes Jahr gedauert. Danach stand der ungefaehre Rahmen meines Praktikums und meiner Reise. Die letzten zwei Wochen vor Abflug waren dennoch sehr aufregend und erforderten erneut einiges an Organisation.

### Unterkunft

Ein Freund meiner Schwester, der fuer ein Auslandssemester in Kapstadt gewesen ist, hatte mir verschiedene Websites fuer Langzeit-Unterkuenfte empfohlen z.B. bohemianlofts.com und rentaroom.co.za. Ueber meine eigene Internetrecherche habe ich auch noch etliche weitere Unterkunftsмоeglichkeiten finden koennen z.B. ueber gumtree.com. Letztlich fiel meine Wahl auf rentaroom.co.za. Rentaroom hat verschiedenste Unterkuenfte in Observatory. Dies ist ein Studentenviertel in Kapstadt und ist naeher an meiner Praktikumsstaette gewesen als die anderen Unterkunftsмоeglichkeiten. Ausserdem bietet

rentaroom auch eine komplett ausgestattete Kueche und Bettwaesche sowie Internet und Strom, sodass man sich nicht mehr um vieles vor Ort kuemmern muss. Das Zimmer habe ich im April vor dem Praktikum angemietet. Diese Vorlaufzeit wuerde ich auch empfehlen, da die Wohnungen sehr beliebt und schnell ausgebucht sind v.a. in der Hauptsaison. Die Kosten fuer ein Zimmer mit Strom, Wasser, Internet und allen Gebuehren betraegt umgerechnet ungefaehr 400 Euro monatlich. Das rentaroom-Personal reagiert prompt auf E-Mail-Anfragen und die Gemeinschaftsraeume werden regelmaessig geputzt. Habe daher sehr gute Erfahrungen dort gemacht.

## Praktikum

### *Unternehmen*

Zunaechst sollte ich in einer Klinik namens Tharagay Manor mein Praktikum absolvieren. Im Laufe des Jahres hat sich allerdings das Management veraendert, sodass sich der Name des Hauses von Tharagay Manor zu GGZ Interventie sowie der Sitz der Klinik geaendert hat. GGZ heisst ausgesprochen "Geestelijke Gezondheidszorg" und bedeutet uebersetzt psychische Gesundheitsfuersorge. GGZ und die Tharagay Kliniken arbeiten eng zusammen inform einer Partnerschaft. Der Gruender und Besitzer der Tharagay Kliniken Rodger Meyer ist ebenfalls der Besitzer von GGZ Interventie in Kapstadt und kommt auch woechentlich zu Supervisionen in die Einrichtung. Die GGZ-Klinik befindet sich in Constantia, Kapstadt und arbeitet zusammen mit der niederlaendischen Niederlassung in Amsterdam inform einer Partnerschaft mit einem anderen Besitzer. In Amsterdam beginnt die Behandlung der Patienten inform eines zweiwoechigen Entzugs. Anschliessend wird entweder eine ambulante Therapie fortgesetzt oder die Patienten werden zur stationaeren Therapie nach Kapstadt in das GGZ-Zentrum (primary care) ueberwiesen, um hier ihre 6-woechige Behandlung nach dem Entzug fortzusetzen. Das bedeutet gleichzeitig, dass in der Einrichtung, in der ich mein Praktikum absolviert habe lediglich niederlaendische Patienten sind. Die Therapie findet aber in Englisch statt. Das Team bestand waehrend meines Aufenthaltes aus sechs Beratern, die unter anderem Psychologie und Soziale Arbeit studiert haben und aber auch eine Art Ausbildung zum Berater fuer mehrere Jahre durchgefuehrt haben. Die Art der Ausbildung ist mit keiner in Deutschland vergleichbar. Des Weiteren gibt es zwei Co-Berater, die die Berater unterstuetzen sollen und auch eine eigene Geschichte mit Suchterkrankungen haben. Drei der Berater kommen aus den Niederlanden und koennen daher die Einzelsitzungen mit ihren Patienten auch in Niederlaendisch machen. In den Gruppen und auch waehrend der Mahlzeiten und in jeglichen anderen Sitzungen und Lektionen ist allerdings nur Englisch erlaubt. Daher hatte ich waehrend meines Praktikums keine sprachlichen Probleme. Auch die Teamsitzungen unter den Mitarbeitern findet ausschliesslich in Englisch statt. Ausserdem gibt es lediglich einen Praktikanten zur selben Zeit.

### *Aufgaben*

Zu meinen Aufgaben gehoerte die Teilnahme an Gruppentherapien wie der Gesprachsrunde und einer Gruppe, in der ueber die fehlende Kontrolle und Schaeden durch den Konsum im persoenlichen Umkreis gesprochen wird. Ausserdem gab es

verschiedene Stunden zur Dialektisch Behavioralen Therapie, zur Rueckfallpraevention und zur Psychoedukation, an denen ich teilnehmen konnte. Eine weitere Aufgabe war die Supervision einer Gruppe, in der die Patienten an ihren Lebensgeschichten, Wochenaufgaben und Tagesplanungen sowie Rueckfallpraeventionsplaenen arbeiten mussten. Hierbei musste ich fuer Ruhe sorgen und Fragen zu den bestehenden Aufgaben erklaren. Auch kam es haeufiger vor, dass ich Aufgaben in Englisch erklaren musste, falls die noetigen Vokabeln fehlten. Die Teilnahme an Einzelsitzungen war leider nicht moeglich.

### *Umfang der Eigenverantwortung*

Innerhalb der sechs Wochen hatte ich wenig Eigenverantwortung. Ich konnte an allen Sitzungen bis auf den Einzelsitzungen teilnehmen. Auch den Ausfluegen und ausserklinischen Aktivaeten konnte ich beiwohnen (beispielsweise eine meditative Wanderung). Ich habe allerdings keine Sitzungen, Lektionen oder Gruppentherapien geleitet bzw. selber durchfuehren koennen. Nach den Sitzungen konnte ich aber Feedback geben und meine Wahrnehmung teilen.

### *Zusammenarbeit mit Kollegen und Integration ins Unternehmen*

Die Kollegen waren alle sehr nett. Ich konnte immer meine Meinung sagen, solange ich mich an den festen Zeitplan gehalten habe. Eine feste Struktur ist sehr wichtig fuer die Patienten und das Team. An diese muss man sich als Praktikantin natuerlich halten. Ausserdem hatte ich drei kurze Gespraechе bzw. Reflexionen mit meiner Supervisorin. Des Weiteren bestand die Moeglichkeit mal einen Tag in der Woche frei zu bekommen (falls notwendig). Ich wurde sehr gut ins Team integriert und konnte auch an ausserklinischen Supervisionen und Fortbildungen teilnehmen. An die Arbeitsweise musste ich mich allerdings etwas gewoehnen. Die Therapie ist sehr viel konfrontativer und direkter als ich es aus Deutschland gewoehnt bin. Daher habe ich vor allem in der ersten Woche enorm viel Druck auf Seiten der Patienten wahrnehmen koennen. Ueber die sechs Wochen habe ich allerdings auch bemerken koennen, dass diese Arbeitsweise einen positiven Effekt auf den Therapieverlauf haben kann.

### Alltag und Freizeit

Kapstadt ist eine sehr abwechslungsreiche und spannende Stadt. Man kann ohne Probleme eine sehr lange und aufregende Zeit hier verbringen. In meiner Freizeit habe ich viel mit anderen Studenten aus Observatory sowie meinen Mitbewohnern unternehmen koennen. Kapstadt bietet vor allem eine Menge Outdoor-Moeglichkeiten wie bspw. Wanderungen. Ich hatte eine wirklich interessante und spannende Zeit hier. Langweilig war es nie. Ein "Nachteil" war meine Reisezeit. Ich war im suedafrikanischen Winter in Kapstadt und daher ging die Sonne bereits zwischen 18 und 19 Uhr unter. Freizeitbeschaeftigungen wie Wandern und Stadtbesichtigungen mussten daher direkt nach Feierabend (ca. 16 Uhr) stattfinden oder waren zum Teil auch auf die Wochenenden begrenzt. Ich hatte allerdings auch eine komplette Woche Freizeit vor Praktikumsbeginn in Kapstadt, in der ich bereits eine Menge erleben konnte.

### Fazit

Es war eine sehr gute Erfahrung fuer mich und ich habe viel gelernt, da die Methoden sehr viel konfrontativer und direkter waren als in Deutschland. Auch konnte ich viel ueber mich selbst lernen. Durch die Teilnahme an den Therapien und Lektionen und die permanente Beschaeftigung mit Emotionen und Gefuehlen war ich stets auch meinen eigenen Emotionen und Erfahrungen ausgesetzt. Daher will ich die in Kapstadt gemachten Erfahrungen nicht mehr missen. Gleichzeitig ist Kapstadt eine der schoensten Staedte, die ich je gesehen habe. Es ist landschaftlich und kulturell extrem vielfaeltig. Die Mischung aus Bergen, Meer und Buschland macht Kapstadt bzgl. Flora und Fauna einzigartig. Das Gleiche gilt fuer Kapstadts einzigartige Diversitaet von Menschen und Religionen. Ich habe sehr unterschiedliche Kulturen und Menschen kennenlernen duerfen und habe es sehr genossen. Ein grosser Nachteil war, dass einem die Gefahren des Landes stets present sein muessen. Diebstahl, Gewalt und alkoholisiertes Autofahren sind bspw. taeglich vorzufinden. Ich habe Gott sei Dank keine eigenen schlechten Erfahrungen diesbzgl. machen muessen. Dennoch habe ich es sehr vermisst, abends nicht mehr die Moeglichkeit zu haben einfach durch die Strassen zu spazieren. Denn wenn es dunkel wird/ist, sollte man nicht mehr (und v.a. nicht alleine) draussen rumlaufen.