

Erfahrungsbericht PROMOS

Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen):

Bei der Suche nach Praktikumsplätzen im Ausland habe ich mich relativ schnell auf Südafrika / Kapstadt festgelegt. Gründe dafür waren zum einen meine persönliche Vorliebe und zum anderen das Wissen, dass es prinzipiell verhältnismäßig unkompliziert ist, als Deutscher hier einen Praktikumsplatz zu erhalten (im Vergleich z.B. mit Australien ist das System hier etwas kulanter bei Auslandspraktikanten). Also suchte ich im Internet relativ frei nach verschiedenen psychiatrischen Kliniken / Psychotherapeutischen Praxen, die sich unter anderem mit Störungsbildern befassten, über die ich gerne noch mehr lernen wollte. Für mich betraf das vor allem Trauma-Störungen und Essstörungen. Ich verfasste eine allgemeinere Bewerbung, wobei ich vor allem Wert darauf legte, die Grundlage des Praktikums zu beschreiben, da das für Südafrika mitunter ein eher unübliches Konzept ist und hier häufig mit der Psychotherapieausbildung / einem Praxisjahr verwechselt wird. Die Bewerbungen passte ich dann je nach Einrichtung an und verschickte Bewerbungen an 20 Kliniken und Praxen in Kapstadt. Als Ergebnis bekam ich sieben Absagen, eine Zusage und von dem Rest habe ich bis heute nichts gehört. Aber am Ende braucht man eben nur eine Zusage und so kam ich in den Kontakt mit der Montrose Manor Privatklinik für Essstörungen. Die „Praktikumsbeauftragte“ der Klinik, Linda, schrieb mir und vereinbarte mit mir ein Vorstellungsgespräch über Skype. Das Gespräch verlief sehr entspannt und war eher dafür da, mir mehr über die Klinik zu erzählen und sich mit mir darüber zu verständigen, was ich mir von dem Praktikum wünschen würde und wie die Klinik das umsetzen könnte. Auch galt es der Abklärung von irgendwelchem problematischem Essverhalten auf meiner Seite, um sicherzustellen, dass ich stabil genug bin, die Klinik zu unterstützen.

Unterkunft

Im Internet kann man gut bei Gumtree.co.za nach günstigen Studentenunterkünften in Kapstadt suchen. Das ist eine Art Ebay-Kleinanzeigen für Südafrika. Ich habe da gesucht und parallel auch Facebook-Gruppen durchstöbert. Dort fand ich dann eine Dame, die verschiedene Häuser in Zentrumsnähe (Vredehoek) besitzt und dort Zimmer für internationale Studenten zu normalen deutschen Preisen vermietet. Ich habe ca. 350€ / Monat für ein ca 20qm großes Zimmer mit eigener Dusche und Toilette bezahlt. Für Kapstadt-Verhältnisse ist das eher teuer, aber wenn man die gute Lage betrachtet, ist das ein guter Preis. So wohnte ich direkt zwischen Stadtzentrum und Klinik, konnte zu Fuß ins Zentrum laufen und war aber auch schnell mit dem Auto auf der Autobahn. Die Unterkunft würde ich allerdings nicht unbedingt weiterempfehlen. Das Haus ist relativ heruntergekommen und die Vermieterin ist meinen Mitbewohnern bereits mit eher fragwürdigen Methoden (aus unerfindlichen Gründen die Kautions zurückbehalten, Strom abgestellt, kein Wasser, ...) aufgefallen. Zu Beginn gab es

wegen der strengen Wasserrestriktionen immer abends kein Wasser mehr, aber irgendwann hat sich die Vermieterin gekümmert und danach gab es außer mit dem Internet keine Probleme mehr. Als Stadtteile kann ich Vredehoek, Oranjezicht, Green Point und Sea Point empfehlen (die letzteren beiden sind eher teurere Optionen), da sie relativ sicher und trotzdem stadtnah sind. Ein angenehmes Stadtzentrum mit vielen Cafés und Geschäften befindet sich rund um die Kloof Street, hier in der Nähe wohnt es sich auch ganz gut.

Praktikum

Die Akeso Montrose Manor Eating Disorder Clinic in Kapstadt ist eine private Klinik für die ganzheitliche Behandlung von Essstörungen. Um eine hochwertige Therapie zu gewährleisten und auch für internationale Klientel attraktiv zu sein, befindet sich das villenähnliche Klinikgebäude in einem der vornehmsten Stadtteile Kapstadts, Bishopscourt, am Fuße des Tafelbergs. Die Klinik ist spezialisiert auf die akute Erstbehandlung sowie die fortführende Langzeitbehandlung von schweren und überdauernden Essstörungen in nationalen und internationalen Patienten. Seit ihrer Gründung im Jahre 2014 ist die Montrose Manor Klinik renommiert für ihren Beitrag zu einer vollständigen und langanhaltenden Genesung ihrer an einer Vielfalt an Essstörungen erkrankten Patienten. In den letzten Jahren konnte die Klinik ihre Expertise insbesondere in der Behandlung von Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa und der Binge-Eating Störung beweisen, aber auch Patienten mit anderweitig gestörtem Essverhalten können in der Montrose Manor Klinik behandelt werden. Um in der Klinik behandelt werden zu können, müssen die Patienten mindestens einen BMI von 14 haben, da die Klinik für Patienten mit geringerem BMI medizinisch nicht gut genug ausgestattet ist, um mögliche Komplikationen mit sehr stark untergewichtigen Patienten abfangen zu können. Das interdisziplinäre Behandlungsteam der Klinik besteht aus einem auf Essstörungen spezialisierten Psychologen, aus zwei Sozialarbeitern, zwei Ergotherapeuten, einer therapeutisch ausgebildeten Diätassistentin, einem beratenden Psychiater, psychiatrischen Pflegekräften, einer Bewegungswissenschaftlerin („biokineticist“), einer Kunsttherapeutin, einer Dramatherapeutin sowie einer Tanztherapeutin.

Als Praktikantin wurde ich wunderbar im Team aufgenommen. Linda (eigentlich Ergotherapeutin, aber auch Teamälteste und für die Praktikanten zuständig) und Dewald (klinischer Psychologe) empfingen mich herzlich und klärten mich über alle Regeln, Gewohnheiten und meine möglichen Aufgabengebiete in der Klinik auf. Grundsätzlich ist das Team an Praktikanten gewöhnt und ich habe mich nie unwohl gefühlt. Jedes Teammitglied hat sich gerne Zeit genommen, meine Fragen zu beantworten oder mich bei ihren Gruppen hospitieren lassen.

In der Regel hielt ich mich immer von 8 bis 16 Uhr in der Klinik auf. An manchen Tagen kann es sein, dass man früher nach Hause gehen kann, aber an manchen Tagen kann es auch sein, dass man etwas länger bleibt (max. 1h), um noch eine Aufgabe, eine Patientenbesprechung vernünftig zu beenden. Generell sind in der Klinik aber alle sehr verständnisvoll und Work-Life-Balance hat einen hohen Stellenwert. Zu Beginn des Praktikums war ich hauptsächlich hospitierend tätig, um zunächst einmal den Klinikalltag, das Klinikpersonal sowie die Patienten kennenzulernen. Um eine Beziehung zu den Patienten aufzubauen, half es, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen, während der angstbesetzten Essenszeit angenehmen Smalltalk zu führen und gleichzeitig beim Essen als gesundes Vorbild zu fungieren. An den Samstagen unternehmen die Patienten immer einen kleinen Ausflug mit einem Pfleger. Hier war ich auch als Unterstützung eingeplant, um die Patienten zu beaufsichtigen und zu begleiten. Dafür durfte ich mir dann aber als Ausgleich immer einen Tag in der Woche frei nehmen. Bis auf die Einzelgespräche und die kleineren Supportgruppen durfte ich an allen Gruppensitzungen und Elementen des Therapieplans teilnehmen und beobachten. Im weiteren Verlauf nahm ich insbesondere regelmäßig an der kleineren Gruppe der Patienten in Therapiephase 3 („Phase 3 Group“) teil und durfte hier auch kleinere Elemente der Gruppentherapie eigenständig leiten. Einige Gruppensitzungen durfte ich im Weiteren auch komplett übernehmen und die vorher mit der Therapeutin besprochene Intervention mit der Gruppe durchführen. Auch war ich bei der Expositionstherapie häufig unterstützend tätig. So begleitete ich beispielsweise Patienten dabei, wie sie in der Klinikküche bei der Essenszubereitung halfen oder eigenständig in ihrer Wohnung ihr Mittagessen zubereiteten. Den Verlauf der Kochexpositionen besprach ich anschließend mit den Patienten nach und evaluierte gemeinsam mit ihnen, wie gut die Übung geklappt hat und wo sie zum Beispiel noch vorsichtiger auf ihre dysfunktionalen Essstörungsgedanken achten sollten. Gerade diese Nachbesprechungen erschienen mir für die Patienten oft als sehr hilfreich, da die Patienten hier meist von dysfunktionalen Gedanken berichteten, denen sie sich erst in der Nachbesprechung bewusst wurden.

Da sich die Patienten im klinikeigenen Feedbackbogen vermehrt mehr geleitete Meditationen gewünscht haben, und ich bereits einige Erfahrung rund um Meditation und Achtsamkeit sammeln konnte, habe ich angeboten, eine Meditationsgruppe zu planen. So durfte ich 4 einstündige Gruppensitzungen rund ums Thema Meditation und Achtsamkeit planen und in die Tat umsetzen. Die Mediationsgruppe besteht aus psychoedukativen Elementen über die Wirksamkeit und Entwicklung der Meditation, aus einzelnen Achtsamkeitsübungen sowie aus jeweils einer längeren geleiteten Meditation am Ende jeder Sitzung. Ziel der Gruppe ist es, den Patienten in Sachen Meditation und Achtsamkeit möglichst viel Handwerkszeug an die Hand zu geben, damit sie das Gelernte als neue Stress- und Emotionsregulationsstrategie in ihrem neuen Alltag nach der Klinik umsetzen lernen können.

Reflexion über die gewonnenen Erfahrungen:

Insgesamt würde ich mein Praktikum an der Montrose Manor Eating Disorder Klinik als sehr gut bewerten. Ich wurde herzlich von dem bunten Team aufgenommen und habe mich schnell integriert gefühlt. Anders als in Deutschland hatte ich hier mehr das Gefühl, mich erst einmal beweisen und mir das Vertrauen verdienen zu müssen, bevor ich auf die Patienten „losgelassen“ wurde. Interessant war es für mich, die Arbeit in einem so konsequent interdisziplinären Team zu beobachten. Interdisziplinarität wird in dieser Klinik sehr gewertschätzt und gelebt. So arbeiten beispielsweise Psychologen, Ergotherapeuten und Sozialarbeiter gleichermaßen als gleichberechtigte Therapeuten und haben alle ihre eigenen Patienten. Was in Deutschland kaum denkbar wäre, zeigte mir hier allerdings, dass es möglich sein kann. So beobachtete ich Patienten von den unterschiedlichen Therapeuten, wie sie gleichermaßen Hoch- und Tiefpunkte in der Therapie erlebten und aber alle auf ihre Weise von ihrem Therapeuten oder ihrer Therapeutin profitierten. Da ich über die Einzelsitzungen nichts berichten kann, kann ich diese Erfahrung nur auf die Gruppensitzungen stützen, aber ich hatte den Eindruck, dass alle Therapeuten gemäß ihrer Erfahrung und Ausbildung gleichermaßen hilfreich für die Patienten waren. Diese Erfahrung nehme ich für meine nächste Arbeit in einem interdisziplinären Team mit und sie wird mir sicherlich dabei helfen, Ressourcen in allen Kollegen unabhängig von ihrer ursprünglichen Ausbildung wahrnehmen und schätzen zu können.

Alles in allem lässt sich sagen, dass ich sehr viel über Essstörungen und deren Therapie und auch über mich selbst im Kontakt mit dieser Patientengruppe gelernt habe und diese Erfahrung nicht missen möchte. Ich nehme viele Erfahrungen und Erlebnisse aus diesen 8 Wochen mit, die mir für meine weitere Arbeit sehr wertvoll und nützlich sein werden.