

Praktikum im DARA-Rehab Center Thailand, vom 01.04.2019 bis 23.06.2019



DARA Thailand

Vorbereitungen

Ich studiere Klinische Psychologie im Master. Ein Praktikum ist im Rahmen meines Studiums Pflicht. Bereits zu Beginn des Masters stand für mich fest, dass ich dieses Praktikum im nicht-europäischen Ausland verbringen will. Zum einen reise ich sehr gerne und genieße es, fremde Kulturen kennenzulernen. Zum anderen wollte ich Erfahrungen sammeln, wie Menschen mit psychischen Problemen in anderen Ländern behandelt werden, sozusagen Auslands- und Arbeitserfahrung verbinden. Dabei war mir wichtig, ein Praktikum in der Praxis und nicht im Forschungssetting an einer Universität zu absolvieren. Nach Rücksprache mit Freunden und meinem Professor entschied ich mich für Thailand, da es hier viele Therapieangebote für Ausländer und demnach englischsprachige Programme gibt, ein Visum für Thailand einfach zu bekommen und Thailand ein günstig zu bereisendes Land ist. Zudem war ich Anfang des Jahres in Taiwan und habe die asiatische Kultur kennengelernt und war nun gespannt darauf, tatsächlich in Asien zu leben. Da es in meiner Fakultät keine Verbindungen nach Thailand (abgesehen von Universitäten gab), habe ich im Internet recherchiert und Initiativbewerbungen geschrieben. In Thailand gibt es viele Suchtbehandlungszentren für Ausländer (genannt Rehabs). Nach einem Monat, acht Bewerbungen und jeweiligen Follow-up Mails bekam ich eine Antwort. Zwei Tage später hatte ich ein Skype-Interview mit dem Chef vom DARA-Rehab, der mir noch im Gespräch meinen Praktikumsplatz zusagte. Ich bekam schnell einen Vertrag zugeschickt, reichte meine Unterlagen bei meiner Fakultät und PROMOS ein und hatte mein Praktikum in der Tasche. Ich buchte den Flug, erhielt in der Thailändischen Botschaft in Essen ein dreimonatiges Visum und beim Arzt alle notwendigen Impfungen. Damit hatte ich alles Nötige organisiert.

Unterkunft

Bezüglich der Unterkunft hatte ich Glück, denn meine Praktikumsstelle stellte diese für mich bereit. Im DARA-Rehab bekam ich meinen eigenen Raum mit Bett, Schrank, Fernseher und Schreibtisch, eigenem Bad und Balkon. In den Gebäuden leben nicht nur die Praktikanten, sondern auch Therapeuten, Personal Trainer und die thailändischen Bediensteten. Außerdem bekam ich drei Mahlzeiten am Tag gestellt, die ich allerdings im DARA - Rehab mit den Klienten gemeinsam einnehmen musste.

Ablauf und Wert des Auslandsaufenthaltes

Bevor ich das Praktikum antrat, wollte ich, da ich gerade meine Masterarbeit abgegeben hatte, zunächst etwas Urlaub machen und flog drei Wochen vor Praktikumsbeginn nach Laos. Aufgrund meiner Reise war die Kommunikation zwecks Organisation der Anreise nicht ganz so einfach, weil ich selber nicht genau wusste, von wo aus ich Anreise. Ich hatte angekündigt am 29.03.2019 anzukommen, auch weil mein Chef mir angeraten hatte, etwas früher anzureisen um mich einzuleben. DARA-Rehab befindet sich auf Koh Chang, einer Insel in der Region Trat in Thailand. Meine Anreise habe ich daher praktisch alleine organisiert, bin mit der Fähre auf die Insel gefahren und dann mit dem Taxi zu DARA-Rehab. Ich wurde herzlich empfangen, mir wurde mein Zimmer gezeigt und dann wurde ich die ersten vier Tage etwas alleine gelassen. Da meine Anreise sehr anstrengend war, wurden mir direkt zwei freie Tage zu Beginn zugeteilt. So hatte ich etwas Zeit die Insel zu erkunden. Es hat etwas gedauert, bis ich mich eingewöhnt habe. Das Klima alleine stellt schon eine kleine Herausforderung dar, ich habe am Anfang sehr viel geschlafen und sich in den Arbeitsalltag einzufinden war, aufgrund mangelnder Anleitung, auch anstrengend. Nach sechs Wochen Praktikum hat sich für mich die Gelegenheit ergeben, mit zwei Arbeitskollegen in den Urlaub zu fahren. Diese Pause hat mir auch sehr gutgetan. Danach hatte ich noch fünf weitere Wochen Praktikum. Zum Wert des Praktikums an sich komme ich im Fazit. Der Auslandsaufenthalt generell hat mir sehr gut getan. Ich habe mich mit vielen Thais angefreundet, viele lokale Restaurants besucht und das thailändische Neujahrsfest miterlebt. Hier zu leben ist definitiv anders, als zu Hause und auch anders, als in Thailand Urlaub zu machen. Ich habe das sehr genossen.

Alltag und Freizeit

Arbeitsalltag

Es gibt zwei Schichten im DARA-Rehab: eine beginnt um 8:45 bis 17:30, die Spätschicht geht von 13:00 bis 21:00 Uhr. Da man aber die Mahlzeiten gemeinsam mit den Klienten einnimmt, fühlte sich für mich der Arbeitstag deutlich länger an, von 8:15 bis 19:00 hat man entweder ständig Klientenkontakt oder sitzt im Büro. Am Ende jeder Woche veröffentlicht der Chef einen Stundenplan, wann wer arbeitet. Jeder hat zwei freie Tage in der Woche, diese wechseln jedoch. Deshalb kann es vorkommen, dass ich bis zu neun Tage am Stück arbeiten musste. Zu meinen Aufgaben gehörte insbesondere die Dokumentation. Alle Gruppentherapiesitzungen wurden von mir begleitet und danach dokumentiert, genauso wie die Teamsitzungen. In die durfte ich mich natürlich auch einbringen. Sobald keine Büroarbeit anstand, sollte ich mich in den Gemeinschaftsräumen aufhalten und Kontakt zu Klienten suchen, dazu gehörte auch, vorhandene Regeln durchzusetzen (Klienten zum Beispiel das Handy wegnehmen, wenn sie es bei sich hatten) oder aber einfach zu quatschen, Spiele zu spielen etc. Zudem gehörte die Aufnahme neuer Klienten zu meinen Aufgaben, ich nahm sie in Empfang, zeigte ihnen die Klinik, brachte sie zum Alkohol- und Drogentest und musste ihre Koffer nach verbotenen

Gegenständen durchsuchen. Eine weitere Aufgabe war es, die Wochenend-Exkursionen zu begleiten und dabei aufzupassen, dass keine Klienten verloren gehen oder konsumieren können. Zum Zeitpunkt meiner Ankunft waren noch drei weitere Praktikanten anwesend, was mein Glück war, da diese mich mit meinen Aufgaben vertraut machten. Die anderen arbeitenden Therapeuten haben in dem Setting im DARA-Rehab sehr viele eigene Aufgaben und wenig Zeit, sich um Praktikanten zu kümmern. Auch nach mehrmaligem Nachfragen bekam ich keine Supervision. Auch meine Nachfrage, sich nach den Gruppentherapien kurz zum Besprechen der Sitzung zusammzusetzen kamen nur zwei Therapeuten nach. Mir fehlte häufig die Erfahrung, meine Wahrnehmung zu teilen und Feedback dazubekommen, was mir in deutschen Praktika immer sehr geholfen hat. Nach vier Wochen bekam ich vom Chef das okay, auch an Einzelsitzungen teilnehmen zu können, wenn es für Klienten und Therapeuten ok ist. Leider war dies nur bei wenig Therapeuten der Fall. Generell ist das Arbeitssetting in DARA-Rehab so gestaltet, dass jeder eher für sich arbeitet. Es gibt zwar die Teambesprechungen, aber kein gemeinsames Konzept oder einen roten Faden, an dem gearbeitet wird. Fairerweise muss man dazu sagen, dass sich das Team im DARA-Rehab gerade erst neu zusammen findet. Das liegt wohl auch daran, dass es seine hohe Fluktuation bei im Ausland (in Thailand?!) arbeitenden Therapeuten gibt. In meinen drei Monaten Praktikum sind insgesamt drei Therapeuten gegangen und drei neue hinzugekommen. In meiner letzten Woche ist dann viel passiert, denn es wurde eine neue klinische Leitung eingesetzt. Dadurch gab es Team-Supervisionen, die Arbeitweisen wurden analysiert und auch ich bekam eine Supervisionssitzung zum Abschluss.

Freizeit

Dadurch, dass ich auf dem Klinik Gelände gewohnt habe und meine Mahlzeiten auch dort einnahm, spielte sich mein (Freizeit-) Alltag auch hauptsächlich dort ab. Ich habe mich hauptsächlich mit dem thailändischen Personal angefreundet, nach der Arbeit habe ich häufig mit dem Sportteam Badminton gespielt, was super dabei half, den Kopf freizubekommen. Nach ca. zwei Wochen war mir auch klar, dass ich versuchen muss, etwas Abstand vom Klinik-Alltag zu bekommen, da dieser doch sehr herausfordernd war. Meine thailändischen Freunde nahmen mich deshalb häufig mit, um Abends außerhalb zu essen, Sonnenuntergänge anzugucken oder einfach ein Runde schwimmen zu gehen. Für meine zwei freien Tage in der Woche habe ich mir eigentlich immer auf der Insel ein günstiges Hotel gesucht. Diese zwei Tage waren auch sehr wichtig für mich, um mich von der Arbeit etwas distanzieren zu können und Zeit für mich selber zu haben. Ich habe in diesen Tagen meist auch nicht viel mehr unternommen, da ich von der Arbeitswoche recht geschafft war und einfach nur Ruhe und Auszeit brauchte. In der Mitte des Praktikums ergab sich die Möglichkeit, mit einem anderen Praktikanten und einem Personal Trainer gemeinsam etwas Urlaub zu machen. Mein Chef gab mir frei und so verbrachte ich eine Woche auf der Insel Koh Phi Phi in Thailand – diese hat mir fürs Abschalten sehr gutgetan und ich konnte mit neuer Energie in die zweite Hälfte des Praktikums starten.

Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Als schlechteste Erfahrung muss ich leider die Organisation des Praktikums im DARA-Rehab nennen. Mehrere Dinge, die die Klinik auf ihrer Homepage für ein Praktikum bewirbt, gibt es am Ende nicht. Zum Beispiel wurde mir eine wöchentliche Supervision versprochen, die ich, auch nach mehrmaligem Nachfragen, nicht bekam. Als Praktikantin wurde ich recht alleine gelassen, musste sehr viel selber erfragen und organisieren. Im Nachhinein hätte ich mich zuvor besser über die Bedingungen informieren müssen. Mir war nicht bewusst, dass mein Arbeitstag 9 ½ Stunden ohne Pause betragen würde, dass ich gemeinsam mit Klienten meine Mahlzeiten einnehmen muss, dass eine Arbeitswoche neun Tage am Stück beinhalten kann und Überstunden gefordert werden. Ich war zwar recht gut darin, mich nicht zu sehr einbinden zu lassen und mir meinen Arbeitsalltag selber so zu organisieren, dass ich schon das Gefühl habe, dass ich durch das Praktikum viel gelernt habe, trotzdem war es sehr anstrengend. Durch die Teilnahme an den Therapien und die permanenten Beschäftigung mit Emotionen und Gefühlen war ich stets auch meinen eigenen Emotionen und Erfahrungen ausgesetzt und konnte daher sehr viel über mich selbst lernen. Zudem musste ich mich, aufgrund des ständigen Klientenkontakts, häufig mit meiner therapeutischen Persönlichkeit auseinandersetzen. Respekt einfordern und Regeln durchsetzen gehörte bis zum Praktikum noch nicht zu meinen Aufgaben und ich habe festgestellt, dass es auch nicht meiner Art entspricht. Auch dadurch, dass die Klienten so herausfordernd waren, war das Praktikum anstrengend. Generell kann es auch eine gute Erfahrung sein, in einer anstrengenden Umgebung zu arbeiten und mir wurde ein guter Umgang mit dem System, Resilienz und Professionalität am Ende des Praktikums bestätigt. Trotzdem hätte ich mir eine kontinuierliche Supervision und Unterstützung gewünscht, um noch mehr aus diesen Erfahrungen lernen zu können. Die Supervisionsitzung am Ende des Praktikums war aber sehr hilfreich, denn ich konnte viel von meiner Kritik anbringen und diese wurde Ernst genommen. Ich hoffe also, dass neue Praktikanten besser betreut werden.

Die beste Erfahrung waren die thailändischen Freundschaften, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben. Ich habe wundervolle Kontakte geknüpft, wir haben viel gemeinsam unternommen und so habe ich das Gefühl, einen guten Einblick in die thailändische Kultur und das thailändische Leben gewonnen zu haben. Highlights waren dabei das thailändische Neujahrsfest und mein Urlaub auf Koh Phi Phi.