

# Erfahrungsbericht

**Studienfach:** Klinische Psychologie, Neuro- und Rehabilitationswissenschaften

**Studienabschluss:** Master of Science

**Semesterzahl:** 2

**Zielland:** Uganda

**Art und Zeitraum des Auslandsaufenthalts:** psychologisches Praktikum im Kasangati Health Centre IV über die Organisation Rainbow Garden Village vom 21. August 2022 bis zum 02. Oktober 2022

**Identifikationscode:** UG-2022-26RM-w

## 1. Hinweise und Ratschläge zu den Lebens- und Arbeitsbedingungen

Schon lange hatte ich mich für den Kontinent Afrika interessiert und mir gewünscht, eines Tages einige Länder bereisen zu können um Kultur, Land und Leute kennenzulernen. Ich hatte im akademischen Kontext von Uganda gehört. In einer Vorlesung der Klinischen Psychologie im Bachelor war einige Zeit zuvor die Idee eines Aufenthalts dort gesät worden, als ich von der kultursensiblen Traumatherapiemethode erfuhr, die unter anderem bei ehemaligen Kindersoldat\*innen in Uganda angewandt wurde. Als nun ein Erfahrungsbericht einer ehemaligen Stipendiatin der Universität Freiburg mich auf die Vermittlungsorganisation Rainbow Garden Village verwies, welche psychologische Praktika unter Anderem in Uganda anboten, war die Sache für mich klar. Das wollte ich versuchen.

Zuerst bewarb ich mich bei der Organisation Rainbow Garden Village. Ein Anruf genügte und ich machte mich an die Vorbereitung der notwendigen Dokumente, wie eines polizeilichen Führungszeugnisses, eines noch sechs Monate gültigen Reisepasses und so weiter. Da die Organisation diese Dinge alle sorgfältig aufgelistet hatte und man auch mit einer Koordinatorin in Verbindung stand, behielt man gut den Überblick. Allerdings sollte man hier schon einiges an Zeit einplanen, da auch Behördengänge und zahlreiche Arztbesuche, für z.B für die Gelbfieber- und andere Impfungen, vorab viel Vorlauf brauchen. Außerdem bedurfte es der Beratung eines Tropenmediziners, da Uganda Verbreitungsgebiet von unter Anderem Malaria ist und die Auslandsrankenversicherung muss geklärt werden. Die Organisation übernahm für mich die Vermittlung an die Gastfamilie. Auch wenn die Vermittlung über eine solche Organisation natürlich Geld kostet, kann ich das und speziell Rainbow Garden Village nur empfehlen, da es mir einiges an Sorgen und Überlegungen abgenommen hat und ich mich in einem Land mit zahlreichen unbekanntem Variablen und vielen Unsicherheiten immer gut aufgehoben und versorgt gefühlt habe, da ich bei dem ugandischen Mitarbeiter der Organisation in der Familie wohnte.

An die Umstände in meinem Gastland Uganda musste ich mich erst einige Zeit gewöhnen. Obwohl ich schon in einigen Ländern, in denen große Armut herrscht, reisen war, gestaltete sich in Uganda der Eingewöhnungsprozess dennoch als schwieriger, da man durch den Kontakt zur Gastfamilie und durch die Verbindung zu den Menschen durch das Praktikum eine ganz andere Nähe zu den Schwierigkeiten der Menschen vor Ort hat. Somit benötigte ich zwei Wochen, um meinen Kulturschock zu überwinden, richtig anzukommen und mich nicht mehr überfordert und fehl am Platz zu fühlen. Als dieser erste Schock jedoch überwunden war, verflog die Zeit. Was mir zu Anfang auch Schwierigkeiten bereitete, war die Kommunikation. Nicht nur forderte mich der ungewohnte ugandische Akzent, sondern ich hatte auch den Eindruck, dass die Art und Weise zu kommunizieren in Uganda anders ist als in Deutschland. So kam es nicht selten vor, dass ich nach der Antwort auf eine Frage verwirrt war als zuvor, da ich aus Deutschland recht klare und konkrete Aussagen gewohnt bin, während die Aussagen in Uganda nach meinem Empfinden eher etwas Interpretationsspielraum lassen. Aber auch daran gewöhnt man sich, auch wenn es zuerst zu einigen Missverständnissen und etwas Frust führen kann.

Außerdem empfand ich es als sehr hilfreich, vorher schon einiges an Wissen über das Land mit Kultur und Politik etc. anzulesen und vielleicht auch ein paar Brocken der Landessprache zu üben, da es nützlich, höflich und respektvoll sein kann. Auch unbedingt Beiträge einheimischer Wissenschaftler\*innen, Politiker\*innen, Journalist\*innen etc. zu recherchieren, bringt einen guten Einblick vorab und beugt vor, sich nur mit Fremdeinschätzungen/-meinungen über das Land zu beschäftigen. Ich besuchte auch ein Vorbereitungsseminar des Rainbow Garden Villages, was ich jedem/r ans Herz lesen kann, um sich vorab mit seinen Motiven und eventuellen Stereotypen bezüglich eines Entwicklungslandes zu beschäftigen.

Ein typischer Tag beinhaltete das Aufwachen um 07:30. Der Arbeitstag startete flexibel zwischen 08:30 oder 09:00, obwohl man manchmal noch etwas Wartezeit auf einen Supervisor mit einberechnen musste, je nach dem, ob es einer Besprechung der Aufgaben benötigte oder ob man schon selbstständig starten konnte. Je nach Wochentag war ich in unterschiedlichen Abteilungen unterwegs und führte dort entweder diagnostische Interviews mit den Patient\*innen vor Ort durch, begleitete Beraterinnen oder den klinischen Psychologen bei ihrer Arbeit, seien das Erstgespräche mit HIV-Patient\*innen, Sprechstunden oder Therapiegespräche oder durfte selbst in kleinen Gruppen eine Art Gruppentherapie durchführen. Zwischen 12:00 und 13:30 konnte flexibel eine Mittagspause in der Kantine eingebaut werden. Nachmittags fanden je nach Patient\*innenaufkommen an dem Tag weiter die Aktivitäten wie vormittags statt oder ich bekam Recherche- oder Selbststudiumsaufgaben bezüglich meiner Arbeit im Praktikum, wie zum Beispiel weitere Wissensaneignung über das ugandische Gesundheitssystem oder verschiedene Störungsbilder, Diagnoseinstrumenten oder Therapiemethoden, denen wir uns in den folgenden Tagen widmen wollten. Nach dem Praktikumsteil des Tages fanden sich immer noch Gelegenheiten, mit den Nachbarinnen, der Gastfamilie oder anderen Praktikant\*innen vor Ort Zeit zu verbringen, Alltagsaufgaben wie Waschen zu erledigen oder Spaziergänge durch das Dorf zu unternehmen. Abends aßen alle Praktikant\*innen der Organisation mit der Gastfamilie zu Abend.

Uganda ist ein Land in Ostafrika mit einer Vielfalt an Landschaften wie Savannen, Gebirgen, dem größten See Afrikas, grünen Hügeln und Regenwäldern. Die Amtssprache ist Englisch und ca. 80% sind Christen. Da es zu den ärmsten Ländern der Welt zählt, ist der



Blick auf den Viktoriasee

Kampala, Uganda

Lebensstandard der durchschnittlichen Bevölkerung um einiges geringer als in Deutschland, was sich auch in der Kleinstadt Kasangati zeigte, in der ich wohnte. Diese ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ca. eine Fahrstunde von Ugandas Hauptstadt Kampala entfernt. Sowohl im Alltag als auch in der medizinischen Versorgung der Bevölkerung zeichnet sich die Armut durch Engpässe in menschlichen und materiellen Ressourcen ab. Stromausfälle gab es wöchentlich und fließend Wasser war auch in vielen Häusern nicht selbstverständlich. Die Menschen legen sehr viel Wert auf Gemeinschaft und Familie und sind Fremden gegenüber aufgeschlossen und freundlich. Ich war besonders beeindruckt, von der Kreativität, der Flexibilität und auch dem gewissen Maß an Humor, mit dem die Menschen, die ich kennenlernte die herausfordernden Lebensumstände meisterten. Der Neffe meines Gastvaters jonglierte, wie viele Ugander\*innern, verschiedenste Jobs gleichzeitig, um sich möglichst viele Standbeine und Einkommensquellen zu sichern und ein breites Spektrum an Fähigkeiten aufzuweisen. Obwohl er ein Diplom in Textilwissenschaften hatte, arbeitete er als Maler, als rechte Hand für seinen Onkel für alle Aufgaben, die in den verschiedenen Projekten seines Onkels anstanden und als Lehrer in einem Training Center für junge Frauen. Dies führte dazu, dass er manchmal um drei Uhr nachts vor seinem Haus beim Wäschemachen anzutreffen war, da für solche Dinge tagsüber keine Zeit war.

## 2. Bericht mit Schwerpunkt auf der fachlichen Durchführung und persönlicher Bewertung

### Allgemeine Eindrücke zu der Institution



Eingang zum Kasangati Health Centre IV



HIV- und AIDS-Abteilung



Gynäkologische Abteilung

Mein Praktikum absolvierte ich im Kasangati Health Centre IV, welches in den sieben Ebenen des ugandischen Gesundheitssystems an vierter Stelle steht. Die Ebenen unterscheiden sich in der Spezialisierung der angebotenen Dienstleistungen. Health Centre IVs sind kommunale Gesundheitsdienste der interprofessionellen primären Gesundheitsversorgung. Das Kasangati Health Centre IV beschäftigt einen klinischen Psychologen. Er fungierte als mein Supervisor und sorgte dafür, dass ich, auch wenn er an einigen Tagen an anderen Standorten beschäftigt war, mit Beraterinnen der HIV-Abteilung oder Mitarbeiterinnen der gynäkologischen Abteilung zusammenarbeiten konnte. Mit diesen pflegte ich nach einer gewissen Eingewöhnungszeit ein freundschaftliches Verhältnis und traf mich mit einer Beraterin auch in meiner Freizeit. Meine Tätigkeiten umfassten Einzel- und Kleingruppenbehandlungen, wie z. B. die Diagnose von Depressionen, Alkohol- und Drogenmissbrauchs bei HIV-Patient\*innen und werdenden Müttern, Psychoedukation und Gruppentherapie. Außerdem unterstützte ich die Beraterinnen und den Psychologen in der psychiatrischen Sprechstunde und bei den Aufnahmegesprächen

mit HIV-Patient\*innen. Auch konnte ich im Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Beraterinnen deren Kenntnisse bezüglich der Diagnose von Depressionen erweitern und ihnen die Anwendung des Diagnoseinstruments näherbringen. Zudem kreierte ich ein Plakat und eine Übersetzung des Diagnoseinstruments in die lokale Sprache Luganda, um mir während meines Praktikums und den Mitarbeiterinnen nach meinem Aufenthalt die Anwendung des Fragebogens zu erleichtern. Auch durfte ich an einem Workshop für junge Frauen mit HIV-Diagnose teilnehmen.

### **Inhaltliche Gestaltung des Aufenthaltes**

Zu Beginn des Praktikums fühlte ich mich überfordert, da ich gleichzeitig mit der Eingewöhnung in die neue Umgebung und in die ungewohnten Umstände sehr gefordert war und mir zudem aufgrund von Kommunikationsschwierigkeiten meine Aufgabe und Rolle in dem Arbeitsumfeld nicht ganz klar war. Daher hatte ich zu Beginn den Eindruck, den Mitarbeitenden wertvolle Zeit mit meiner Einarbeitung zu rauben und viel im Weg rumzustehen, wenn ich auf meinen Supervisor wartete. Aber nachdem ich alle kennengelernt hatte, eine Aufgabe zur selbstständigen Durchführung hatte und alle mich und meine Aufgabe einordnen konnten, entwickelte sich eine gute Arbeitsdynamik. Allerdings kam es vor, dass ich auch an manchen Tagen etwas unterfordert war, da sich die Diagnostik von den Patient\*innen aufgrund der Sprachbarriere auf ein etwas repetitives Abfragen mit Ja- und Nein-Antworten beschränkte. An anderen Tagen wurde ich hingegen sehr gefordert, wenn ich neue Aufgaben, wie zum Beispiel die Gruppentherapie, selbstständig übernehmen sollte. Trotz all der Vorbereitung kann man nie antizipieren, welche Erfahrungen und Herausforderungen auf einen zukommen. Ich war darauf eingestellt, an persönliche Grenzen zu stoßen und als ich es tat, war ich trotzdem überfordert und musste mir Zeit geben, um Schritt für Schritt den Anpassungsprozess durchzumachen und mit all den unterschiedlichen Emotionen zurechtzukommen. Eine meiner größten Empfehlungen für andere Interessierte an einem Praktikum oder Aufenthalt in Uganda wäre das Mitbringen eines großen Maßes an Flexibilität und Spontaneität. Das war mir zwar auch zuvor gesagt worden, aber die Ausmaße verstand ich dann doch erst, als ich mir hier einlebte. Jeder Tag kann sich irgendwie anders gestalten, als man es erwartet hat, egal ob im Bereich des Praktikums, in der Freizeit oder im Zwischenmenschlichen. Man lernt eine gewisse Gelassenheit, um es so zu nehmen, wie es kommt. Ich habe alle vorab gesetzten Ziele erreicht und darüber hinaus noch so viel mehr gelernt. Nicht nur Einblicke in den Alltag von Fachkräften für psychische Gesundheit in Uganda, auch die besonderen Herausforderungen, die die Lebensumstände und auch die interkulturelle Arbeit mit sich bringen, durfte ich erleben. Die Mentalität, Lebensweise und individuellen Schicksale der Menschen vor Ort auf solch persönliche Art und Weise durch das enge Zusammenleben mit der Gastfamilie und den Nachbar\*innen, aber auch durch die Gespräche mit Patient\*innen kennen zu lernen, war ein Geschenk, das ich sehr zu schätzen weiß. Da ich für meinen späteren Beruf nie genug Erfahrung mit den unterschiedlichsten Menschen bekommen kann, war der Aufenthalt in Uganda für mich sehr wertvoll. Mehr Verständnis für verschiedenste Lebensrealitäten und Hintergründe zu bekommen, wird mir auf eine oder andere Weise in meinem späteren Berufsalltag sicherlich von Nutzen sein. Auch meine Sprachkenntnisse konnte ich durch den steten Gebrauch verbessern, auch wenn sich einige Ausdrücke in dem in Uganda gesprochenen Englisch von dem Schulenglisch in Deutschland unterscheiden.

### **Kritik und Empfehlung**

Für mich war die Zeit in Uganda mit allen Höhen und Tiefen absolut jede Strapaze in Vorbereitung und Durchführung wert. Ich konnte unglaublich viel lernen und Eindrücke mitnehmen, die mich tief beeindruckt und beeinflusst haben. Meine „Take-away-values“ akademischer Natur waren Einblicke in die psychotherapeutische Praxis in einem anderen Land. Hierbei habe ich Wissen um therapeutisches Vorgehen, Manifestationen von Störungsbildern und Diagnostik und Behandlung der selben vertieft und in der Anwendung erproben dürfen. Auch gewann ich einige Kenntnisse über somatische Krankheiten, die ich in der Universität noch nicht behandelt hatte wie z.B. HIV, die aber aufgrund des chronischen Charakters der Krankheit auch häufig mit psychischen Erkrankungen einhergehen. Ich persönlich schätze auch sehr die Erfahrung, so aus meiner Komfortzone gekommen zu sein und an dem Schaffen eines neuen Alltags und einer neuen Routine zu wachsen und mich zu entwickeln. So konnte ich lernen, was mir in solch neuartigen Situationen, Umgebungen und unbekanntem Herausforderungen schwer fällt und wie ich diese überwinden kann. Um noch einen Begriff aus der Psychologie einzustreuen: das hat meine Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt, also mir mehr Vertrauen in mich selbst gegeben, dass ich schwierige Dinge irgendwie meistern kann. Ich würde einen Auslandsaufenthalt in Form eines Praktikums von Herzen weiterempfehlen. Man kommt auf ganz andere Weise mit Menschen in Kontakt und wird in Ansätzen integriert, als wenn man Länder als Tourist in der Tourismus-Bubble bereist. Eventuell würde ich rückblickend empfehlen, mit Menschen zu sprechen, die schon einmal eine solche Auslandserfahrung gemacht haben, da das vielleicht eventuelle falsche Vorannahmen korrigieren kann.