

PROMOS Erfahrungsbericht

Ich bin Studentin der Psychologie und habe dementsprechend meine Praktika aus diesem Fachbereich gewählt:

Ich habe zwei sechswöchige Praktika in Navi Mumbai in Indien absolviert. Eines beim MGM (Mahatma Gandhi Mission) Krankenhaus in Kamothe und eines in ACE (Academy for Counseling and Education) in Vashi (also unterschiedliche Stadtteile von Navi Mumbai).

Im MGM habe ich zusammen mit mehreren anderen zeitgleich startenden Praktikanten auf der Psychiatrie-Station des Krankenhauses gearbeitet. Bei ACE dagegen ging es um die Betreuung und Förderung von Kindern mit Lernschwierigkeiten sowie Beobachtung und Durchführung von Testverfahren zur Leistungsmessung oder Persönlichkeitsfragebögen im Rahmen der Karriereberatung. Dazu später mehr.

Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gastinstitution)

Aufmerksam geworden auf die Praktikumsstellen bin ich nach einer Online-Recherche durch die Website der Vermittlungsorganisation „World Unite“ (<http://www.world-unite.de>). Dort werden unterschiedlichste Praktika oder Freiwilligenaufenthalte fach- oder länderbezogen sortiert aufgelistet. Nach einer Anfrage lief die Organisation von da an also Hand in Hand mit „World Unite“. Die Bewerbung gestaltete sich wegen der durch die Vermittlungsorganisation festgelegten Projektgebühr eher wie eine Anmeldung. Für ACE reichte ein englischer Lebenslauf, für das MGM Krankenhaus war es etwas aufwendiger: ich musste ein mehrseitiges Anmeldeformular inklusive Passfoto ausfüllen.

World Unite teilt dir nach deiner Anfrage mit, ob es für den von dir gewünschten Zeitraum noch Kapazitäten in den Praktikumsstellen gibt.

Unterkunft

Die Unterkunft wurde ebenfalls über „World Unite“ vermittelt. Man konnte sich im Rahmen unterschiedlicher Preiskategorien für das Wohnen in Appartement, Hotel oder Gastfamilie entscheiden (wobei dazu gesagt sei, dass nicht immer alle Optionen offenstehen, selbst wenn sie auf der Website aufgelistet sind).

Ich selbst bin – zusammen mit zwei anderen deutschen Praktikanten - in einem Appartement in Sanpada (ein weiterer Stadtteil Navi Mumbais) untergekommen. Da ich aber auch noch andere deutsche Praktikanten kennengelernt habe, die woanders wohnten, kann ich zu mehreren Unterkünften ein bisschen etwas erzählen.

Falls ihr durch lokale Bekanntschaften die Möglichkeit habt, euch woanders unterzubringen oder eine Wohnung zu organisieren, ist das mit Sicherheit auch eine sehr gute Möglichkeit.

Sanpada: Die Wohnung befindet sich in der Nähe einer Bahnstation (Vashi Station, fußläufig ca. 5min). Außerhalb des Bahnhofs befinden sich zusätzlich sehr viele Rikschas, die von dort in alle möglichen Richtungen innerhalb Navi Mumbais aufbrechen. Die Anbindung an den Verkehr ist also mehr als sichergestellt. 2 Minuten vom Wohnhaus entfernt befindet sich ein kleiner Gemüsehändler, bei dem man auch Wasser bekommt, 15 Minuten Fußweg braucht es zu einer großen Einkaufsmall. Die Gegend ist sehr belebt, man muss also nicht unbedingt darauf achten, bei Dunkelheit sofort zuhause zu sein.

Das Wohnhaus selbst ist dagegen sehr minimalistisch: In unserer 2-Zimmer-Wohnung (Küche, Bad, Toilette und 2 Wohnräume) befand sich gerade alles was man braucht: 3 Betten, 3 Schränke, 1 Tisch mit Stühlen, ein Kühlschrank, eine Herdplatte, ein Wasserboiler in der Dusche und eine Klimaanlage. Besonders isoliert ist die Wohnung

nicht, wir hatten also hin und wieder Insektenbesuch. In der Regenzeit gibt es außerdem wiederkehrende Probleme mit Schimmel in den Wänden. Wenn man auf all dies vorbereitet ist, überwiegen meiner Meinung nach aber die Vorteile.

Die Anfahrtszeit zu den Praktikumsstellen ist ebenfalls recht kurz:

Zum MGM Krankenhaus habe ich die Bahn genommen (Vashi Station bis Khandeshwar Station, ca. 25 min, dann noch einmal 5 min mit der Rikscha), zu ACE fährt man je nach Verkehr 5 bis 10min mit der Rikscha von der Vashi Station.

Kalamboli: Eine weitere Wohnung befindet sich in Kalamboli. Von dort aus erreicht man das MGM Krankenhaus mit dem Bus (beginnend mit der Station „Police Headquarter“). Die Busnummern sind fast immer in Hindi, man braucht also etwas Übung um sich ganz alleine zurechtzufinden. Außerdem scheint der Bus zumindest auf dem Rückweg keine festen Fahrplanzeiten zu befolgen. Der Weg zu ACE ist sehr weit, ihr werdet hier also vermutlich nicht wohnen, solltet ihr dort arbeiten.

5 Minuten zu Fuß entfernt befindet sich ein kleiner Supermarkt, in dem ihr alles finden könnt, was ihr braucht.

Die nächste Bahnhaltestelle liegt etwas entfernt. Wie gut sie erreichbar ist, weiß ich leider nicht, mit der Hilfe von Taxi-Apps erreicht man aber jedes Ziel in Mumbai, falls man am Wochenende weg möchte.

Die Wohnung selbst ist ziemlich groß und sehr sauber. Leider gibt es keine Klimaanlage, nur Deckenventilatoren. Von Küche über Bad mit Warmwasser und Dusche bis Wohnzimmersofa gab es hier sonst alles was man braucht. Sogar Moskitonetze in den Fenstern.

Koparkhairane: In Koparkhairane kann man mit einer Gruppe indischer Kinder zusammenwohnen. Es handelt sich um Mädchen, die durch eine lokale NGO aus einem Slum in diese Wohngemeinschaft gebracht wurden und nun zur Schule gehen können. Nicht alle von ihnen können Englisch sprechen, lernen es aber.

In der Nähe gibt es einen großen Supermarkt, rund um das Wohnhaus befinden sich aber auch kleinere Lebensmittelhändler, bei denen ihr als Stammkunde die lokalen Preise bekommt.

Da diese Wohnung auch etwas entfernt vom MGM und ACE liegt, wird sie vermutlich eher Praktikanten anderer Einrichtungen angeboten. Außerdem sind hier nur Frauen erlaubt.

Praktikumsverlauf

Das erste Praktikum im MGM Kamothe:

Das MGM Krankenhaus ist ein Lehrkrankenhaus, befindet sich also auf dem Campus eines Medical College. Die Patienten sind zumeist aus ländlichen Gebieten und ärmeren Gesellschaftsschichten, da in diesem Krankenhaus für die Behandlung an sich keine Kosten anfallen, sollte man sie nicht tragen können (nur die Medikamente müssen bezahlt werden). Deshalb sprechen die allermeisten Patienten auch nur Hindi oder Marathi, selten sind englischsprachige Patienten darunter.

Mein Praktikum habe ich auf der Psychiatrie-Station absolviert, auf der auch zwei klinische Psychologinnen arbeiten.

Bei der Ankunft wurden ich und andere Praktikanten erst einmal ins kalte Wasser geworfen: unser Supervisor wurde uns vorgestellt, mehr Einführung gab es nicht. Um dies für zukünftige Praktikanten zu verbessern möchte ich an dieser Stelle einen kurzen Überblick der Abläufe und Hierarchien verschaffen:

Die Psychiatrie ist aufgeteilt in OPD (Out-patient-department) und IPD (In-patient-department), also die ambulante Anlaufstelle und die geschlossene Station. Neue oder auch wiederkehrende Patienten melden sich im Eingangsbereich an und können dann

nach und nach in die Sprechstunde zu den „Residents“, angehende Ärzte in ihrer Facharztausbildung. Nachdem Beschwerden etc. geschildert sind, stellt der behandelnde Arzt den Fall den „Assistant Professor“s vor, die ihn in der Wahl der Behandlung bestärken oder korrigieren. Einige Patienten werden zum Büro der Psychologen weitergeschickt, die aber auch einen eigenen Patientenstamm haben. Dort werden diagnostische Tests wie Rorschach-Test, Thematischer Apperzeptionstest (TAT) oder Kinder-Apperzeptions-Test (CAT) durchgeführt sowie Counseling betrieben. Grundlegende Methodiken der KVT (Kognitive Verhaltenstherapie), REVT (Rational-Emotive Verhaltenstherapie) und VT (Verhaltenstherapie) finden ebenfalls manchmal Anwendung, Langzeittherapien mit wiederholten Terminen wie in Deutschland sind aber deutliche Ausnahme.

Psychologen und Ärzte arbeiten hierarchisch unabhängig, einzig der HOD (Head of Department und Professor der Abteilung) hat bei allen Autorität. Das äußert sich auch in für uns ungewöhnlichen Verhaltensregeln: um Vorgesetzten Respekt zu zollen, stehen alle kurz auf, sobald diese den Raum betreten. Die korrekte förmliche Anrede ist „Sir“ bzw. „Ma'm“, was sich allerdings auch im Alltag wiederfinden lässt.

Mehrmals pro Woche gehen der HOD und die Ärzte in der geschlossenen Station auf Visite, dort werden alle Fälle einmal durchgesprochen und vorgestellt.

Zudem finden hin und wieder Lehrveranstaltungen für Medizinstudierende oder die Residents statt.

In der ersten Woche meines Praktikums habe ich die meiste Zeit bei den Residents verbracht. Darunter fielen Beobachtung der Sprechstunde und die Gelegenheit, den Patienten eigene Fragen zu stellen sowie in deren Fallakten zu schauen. Außerdem wurde uns die Elektrokonvulsive Therapie vorgestellt, die an einigen Schizophreniepatienten aus dem IPD durchgeführt wurde. Sobald wir uns etwas an den Klinikalltag gewöhnt hatten, wurden wir von der führenden Psychologin darin eingeführt, Fallgeschichte zu erheben (also die Patienten ähnlich einer Anamnese zu interviewen). Mit der Hilfe von Medizinstudenten, die ebenfalls für Praktika auf der Station eingeteilt waren und als Übersetzer fungierten, haben wir so fast täglich verschiedenste Patienten aus OPD und IPD befragt. Unsere Fallgeschichten sprachen wir dann mit der Psychologin durch und diskutierten Punkte, die wir übersehen hatten, mögliche Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem konnten wir einige der Patienten bei ihren Counseling-Sitzungen oder Tests beobachten. Das Besuchen eines Ethik-Workshops für die Lehrkräfte des Krankenhauses sowie ein Rundgang durch ein weiteres Krankenhaus unter Leitung der MGM in Kalamboli waren Besonderheiten in unserer Zeit dort.

Immer wenn es uns möglich war, konnten wir auch den Lehrveranstaltungen beiwohnen. Außerdem wurden wir in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson eingeführt und bekamen Gelegenheit, diese an anderen Praktikanten auszuführen.

Die Diagnostik funktioniert in Indien anders als in Deutschland. Projektiven Testverfahren wird eine weitaus höhere Bedeutung zugemessen, Psychometrische Testverfahren werden selten verwendet. Oft werden Diagnosen auch einfach durch den Eindruck beim Patientengespräch gestellt, und das sogar mit Überzeugung. Das relevante diagnostische Klassifikationssystem für Psychologen und Psychiater ist außerdem nur der DSM-5, nicht wie bei uns auch das ICD-10.

Generell lässt sich sagen: möchte man mehr Aufgaben übernehmen, muss man immer aufmerksam bleiben und nachhaken, zugeteilt wird selten. Je öfter man sich bewährt und je länger man dort arbeitet, desto anspruchsvollere Aufgaben erhält man – ein Praktikum unter 6 Wochen kann ich also nicht empfehlen.

Das zweite Praktikum bei ACE:

ACE Vashi ist eines von mehreren Zentren, die „Remedial Education“, eine Art individuellen Förderunterricht für Kinder mit Lernschwierigkeiten, anbieten. Darunter fallen Fälle wie Legasthenie, Dyskalkulie oder Entwicklungsverzögerung, aber auch ADHS und Autismus. Es werden den individuellen Schwächen und Stärken angepasste Arbeitsblätter unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen zugewiesen, außerdem gibt es eine große Auswahl an Lernspielen für die Gebiete Feinmotorik (FMS), visuelle Motorik (VMS), Logik und Schlussfolgern (Logic and Reasoning), Lesen und Wortschatz, Verständnis-Fähigkeiten (Comprehensions skills) sowie Arithmetik. Veränderungen werden durch Tests wie den WRAT4 und den Wechsler Intelligenztest für Kinder erhoben und dokumentiert. Bei ACE ist man der Auffassung, dass auch diagnostizierte Lernbehinderungen (z.B. Legasthenie) durch die richtige Förderung überwunden werden können.

Die bei ACE arbeitenden Psychologen bieten zudem Karriereberatung bzw. Karrierecounseling an, bei dem auf Basis verschiedener Leistungs- und Persönlichkeitstests Berufsempfehlungen gegeben werden. Personal Counseling wird ebenfalls betrieben, was mit einer Gesprächstherapie zu vergleichen ist, die Einflüsse aus KVT, REVT und Klientenzentrierter Psychotherapie nach Rogers vereint.

Als Praktikantinnen haben wir die meiste Zeit mit den Kindern (im Alter von 3 bis 18 Jahren) verbracht, haben Arbeitsblätter und Förderspiele zugeteilt sowie die Kinder bei ihren Aufgaben begleitet. Zudem haben wir ihr Verhalten und Fortschritte dokumentiert und die in ACE eingesetzten Beobachtungspläne kennen- und anwenden gelernt. Für bestimmte Problembereiche haben wir Arbeitsmaterialien zusammengestellt und für einige Kinder ganze Sitzungen geplant. Mehrmals pro Woche hatten wir die Gelegenheit, die Anwendung von Methoden der Spieltherapie zu beobachten.

Jedem Praktikanten wurde gegen Ende unserer Zeit dort zudem ein Kind zugeteilt, für das 6 Sitzungen geplant und in 1-zu-1 Betreuung durchgeführt werden sollten. Dabei wurde an den für dieses Kind spezifischen Problembereichen gearbeitet. Die Ergebnisse und die Planung sprachen wir mit den Psychologinnen durch.

Einmal wöchentlich konnten wir an den Traineesitzungen teilnehmen, in denen unsere Mentorin eine angehende Psychologin z.B. das Präsentieren von Testergebnissen gegenüber einem Klienten und anderes lehrte. In diesem Zusammenhang übten wir den Klientenumgang in einigen Rollenspielen, z.B. zum Erstgespräch inklusive Einsatz eines Coaching-Tools oder zur Erfassung der Fallgeschichte. Dabei nahmen wir sowohl die Rolle des Klienten, als auch die des Psychologen ein.

Um uns mit den im Karrierecounseling verwendeten Tests vertraut zu machen, führten wir jeden einmal durch, und werteten die Tests auch eigenhändig aus. Außerdem konnten wir die Testdurchführung und das Präsentieren der Ergebnisse bei richtigen Klienten beobachten. Mit einigen der Kinder führten wir Erstgespräche zur Rapportbildung durch. Bei einem der Seminare und Vorträge, die die leitende Psychologin regelmäßig an Schulen und anderen Institutionen hält, konnten wir Praktikanten sie begleiten. Wir nahmen an einem Informationsseminar für die Eltern der bei ACE behandelten Kinder teil, das im Center selbst stattfand.

Außerhalb der Arbeit mit den wirklichen Klienten wurden hin und wieder Fallbeispiele zugeteilt, bei denen unterschiedliche Aufgaben zu lösen waren, wie z.B. das Entwerfen von Fragen an die Eltern, von Vertrauensbildungsmaßnahmen und von ersten Behandlungsansätzen bzw. einem Behandlungsplan.

Fast alle Klienten und bei ACE behandelte Kinder sind englischsprachig, lediglich die Kleinsten (ca. 3 Jahre) verstanden nur Bruchstücke. Da immer die Möglichkeit gegeben war, eine der Psychologinnen hinzuzuziehen, war das aber nie ein Problem.

Im Gegensatz zum ersten Praktikum hatte ich hier das Gefühl, richtig eingebunden, oft auch gebraucht, zu werden. Die dort arbeitenden Psychologinnen sorgten für ein offenes Arbeitsklima, in dem auch aus kulturellen Unterschieden entstandene Fragen oder Ungewissheiten offen kommuniziert werden konnten. Es wurde außerdem nicht übermäßig viel Wert auf die Hierarchie gelegt, bei ACE versteht man sich eher als Team. Die Mittagspausen wurden deshalb auch fast immer gemeinsam verbracht. Auch hier kann ich nur raten, möglichst oft nach Aufgaben zu fragen oder mitzuteilen, wenn man etwas beobachten möchte. So werden die Aufgaben sehr viel schneller vielfältiger.

Alltag und Freizeit / Lebenshaltungskosten

Unter der Woche gibt es neben den Praktika nicht allzu viel Zeit für Freizeitgestaltung oder Ausflüge. In Navi Mumbai selbst könnt ihr die Mall oder einige Restaurants besuchen. Es gibt ein Kino in der Nähe der Vashi Station (dort werden vor allem Bollywood-Filme ausgestrahlt). Die Wochenenden eignen sich gut für Ausflüge in die Umgebung, z.B. nach Mumbai (ca. 1 Stunde entfernt) oder Lonavla. Ausflugsziele in Mumbai sind beispielsweise der Borivali National Park, Gorai Island mit einem großen Tempel, das Gateway of India und der nahegelegene Colaba Causeway, die Phoenix Mall, die Hanging Gardens oder der Marine Drive. Wenn ihr in der Großstadt unterwegs seid, seid ruhig misstrauisch gegenüber Passanten, die euch den Weg irgendwohin zeigen wollen. Meistens werdet ihr zu kleinen Läden o.ä. abseits der großen Straßen geführt, mit denen sie zusammenarbeiten.

Die Lebenshaltungskosten sind denkbar gering – es hängt allerdings auch davon ab, wie vorsichtig man mit dem Essen sein möchte.

Restaurants mit hohen Hygienestandards bieten Mahlzeiten für durchschnittlich 5-7 Euro an, an Straßenständen bekommt man Mahlzeiten für rund 2 Euro oder weniger. Das beste Preis-Leistungs-Verhältnis bekommt ihr wohl, wenn ihr selbst kocht.

Günstig sind lokal häufig genutzte Lebensmittel wie Reis, Ghee (Butterschmalz) oder Panir (eine Art Weichkäse) und alle möglichen Sorten von Linsen. Etwas teurer sind Nudeln und v.a. Schokolade, Frischkäse gibt es z.B. gar nicht. Da viele Inder Vegetarier sind, ist auch Fleisch sehr teuer. Einkochtes Gemüse/ Fisch aus Dose oder Glas ist ebenfalls viel teurer als in Deutschland.

Gemüse bei kleinen Händlern oder auf dem Markt zu kaufen ist meist günstiger als z.B. in der Mall.

Auf der Website von World Unite finden sich außerdem Schätzwerte zu den monatlichen Ausgaben, die ich, wenn man sehr sparsam lebt, akkurat finde.

Zum Vergleich: ich selbst habe in 3 Monaten inklusive wöchentlicher Ausflüge, Souvenir-Einkaufstrips, Haushaltswaren (die Wohnung in Sanpada war nicht allzu gut ausgestattet) und ca. 600 Euro Miete ungefähr 2100 Euro ausgegeben.

Tipps für zukünftige Studierende

Wenn ihr im MGM arbeitet und ebenfalls mit der Bahn fahrt, holt euch ein Monatsticket Vashi bis Khandeshwar am Ticketschalter im Bahnhof, das ist viel günstiger! (Achtung, dafür braucht ihr ein Passfoto, da ihr euch erst eine Bahn-ID zulegen müsst). Da es morgens fast immer sehr voll wird, solltet ihr da die erste Klasse nehmen. Ansonsten kann ich noch ein paar Apps empfehlen: Für die Bahnzeiten braucht ihr m-Indicator, für längere Strecken mit dem Taxi (oder wenn ihr irgendwo verloren geht) ist OlaCabs oder Uber sehr nützlich – eine einstündige Fahrt kostet euch vielleicht 5 Euro.

Freizeitgestaltung wird einfacher mit bookmyshow, Essen bestellen könnt ihr z.B. mit foodpanda.

Da es in der Mall immer sehr laut ist, würde ich statt das WLAN dort zu nutzen eher direkt ein größeres Datenvolumen aufs Handy buchen. (Für 10GB/30 Tage bezahlt man nur ca. 13 €). In Sanpada ist der Empfang an den meisten Tagen gut genug für Internet-Telefonie nach Deutschland.

Außerdem: Es gibt zwar einige Wechselstuben, z.B. in der Einkaufsmall (Inorbit Mall) in Vashi, aber ATMs sind deutlich häufiger – mit einer Kreditkarte seid ihr also viel flexibler!

Überlegt euch auch gut, wann ihr euer Praktikum legen wollt. Es lohnt sich, den Aufenthalt lokalen Festen anzupassen, da man so noch ein gutes Stück besser die Kultur kennenlernen kann.

Lest euch auf jeden Fall viel Vorbereitungsmaterial zu Indien durch – Leitungswasser, sichere Lebensmittel, lokales Essen bzw. Essgewohnheiten, Umgang mit anderen Menschen, Beschaffenheit der Bahn, Moskitos, Touristenmasken usw. – man muss auf einiges achten. Vieles wird im Vorbereitungsmaterial erwähnt, das World Unite den Praktikanten zur Verfügung stellt.