

# Mein Praktikum in Südafrika im Frühjahr 2020



## Vorbereitung

Im Rahmen meines Psychologiestudiums ist es erforderlich, zwei Praktika im In- oder Ausland zu absolvieren. Da für die Absolvierung derselben zeitlich lediglich die Semesterferien für mich in Frage kommen, hielt ich es für eine kluge Idee, das Angenehme mit dem Erforderlichen zu verbinden, und nach meinem ersten Pflichtpraktikum in England für mein zweites

Pflichtpraktikum erneut ins Ausland zu gehen. Dies würde es mir erlauben, mich kulturell und persönlich in deutlich stärkerem Maße weiterzuentwickeln, als dies bei einem Praktikum in Deutschland möglich wäre, sowie nach der Arbeit, dem Pflichtpraktikum zum Trotz, doch noch etwas Urlaubsfeeling in den Semesterferien aufkommen zu lassen. Mit der Suche nach einem internationalen Praktikumsplatz für Februar/März/April 2020 begann ich im Sommer 2019. Wie ich bereits bei der Suche nach einem Praktikumsplatz für mein erstes Pflichtpraktikum erfuhr, gilt es gerade im psychologischen Bereich als außerordentlich schwierig, einen internationalen Praktikumsplatz zu finden. So bieten diverse Vermittlungsagenturen für Psychologie-Studenten gar keine Auslandspraktika an und in bestimmten Ländern wie den USA ist es aufgrund zahlreicher Regularien für die Arbeit mit Patienten für internationale Psychologie-Studenten gar nicht möglich, ein Praktikum zu absolvieren. Meine Recherchen ergaben, dass ich mein zweites Pflichtpraktikum entweder in Frankreich, England, Indien oder Südafrika absolvieren könnte. Da ich sowohl in England als auch in Frankreich bereits für längere Zeit gelebt hatte und gerne etwas außer-europäische Luft schnuppern wollte, entschied ich mich für ein Praktikum in Südafrika. Schnell wurde ich dabei auf die Vermittlungsagentur „WorldUnite!“ aufmerksam. „World Unite!“ ist eine Organisation, die 2007 gegründet wurde, und die sich seitdem für interkulturellen Austausch und weltweites Lernen einsetzt. Mittlerweile bietet „World Unite!“ Praktika und Volunteer-Projekte an über 500 Einsatzstellen weltweit an. Was mir an „WorldUnite!“ neben der vielen guten Bewertungen und der vergleichsweise günstigen Vermittlungsgebühren auf Anhieb besonders gut gefiel, waren die Tatsache, dass ein Teil der Vermittlungsgebühren ins Pflanzen neuer Bäume investiert wird, sowie das vielfältige Angebot zur interkulturellen Vorbereitung auf den Auslandseinsatz. So konnte ich mir vor Antritt meines Praktikums diverse Videos über Südafrika im Teilnehmerbereich anschauen und es gab Skype-Telefonate, in denen wichtige Informationen zu Südafrika allgemein sowie zum gewünschten Verhalten im Betrieb kommuniziert worden sind. Nachdem ich die Zusage für mein Praktikum erhalten hatte, bewarb ich mich im November 2019 zur finanziellen Unterstützung meines Vorhabens um ein PROMOS Stipendium an der Universität zu Köln.

## Unterkunft

„WorldUnite!“ bot mir neben der Vermittlung eines Praktikumsplatzes auch die Vermittlung einer Unterkunft an. Dort hätte ich für ein Einzelzimmer pro Monat jedoch knapp 1000 Euro bezahlt, was ich als zu teuer empfand. Daher machte ich mich auf eigene Faust auf die Suche nach einer für mich passenden Unterkunft. Im Internet wurde ich auf die Website eines deutschen Pärchens aufmerksam, das nach Kapstadt ausgewandert war und seitdem Zimmer an Praktikanten und Studenten vermietet. Dort buchte ich ein Doppelzimmer mit eigenem Bad, das mich monatlich lediglich 390 Euro kostete. Nach meiner Buchung im Oktober erhielt ich einen entsprechenden Mietvertrag und überwies die Miete auf das mir genannte Konto. Da ich noch nie zuvor in Afrika gewesen war, war ich sehr froh darüber, während meines Aufenthaltes deutsche Ansprechpartner zu haben. Leider erhielt ich Anfang Januar eine Benachrichtigung des Vermieters, in der er mir mitteilte, er müsse meine Buchung aufgrund familiärer Schwierigkeiten stornieren. Wie sich hinterher herausstellte, gab es keine familiären Schwierigkeiten, sondern er hatte seit Oktober einfach eine neue Buchungsanfrage für 6 Monate erhalten, die für ihn günstiger war, weshalb er meine Buchung stornierte. Jedenfalls bot er mir Anfang Januar an, mir entweder mein komplettes Geld zurück zu überweisen oder dass ich für denselben Preis bei einer Freundin von ihm unterkommen könne, die ein vergleichbares Gästehaus führe. Diese Freundin biete normalerweise nur Buchungen über airbnb an, würde für mich jedoch eine Ausnahme machen. Da meine Klausurenphase im Januar startete und ich noch andere Sachen für meinen Auslandsaufenthalt organisieren musste und alle Unterkünfte, die ich auf die Schnelle im Internet gefunden hatte, deutlich teurer gewesen wären, entschied ich mich dafür, das Angebot des Vermieters anzunehmen und zu denselben Konditionen bei seiner Freundin unterzukommen. Dort lebte ich in einer kleinen Garden Lodge und die ersten Wochen verlief alles gut. Meine Vermieterin verlor dann jedoch ihren Job als Verkäuferin in einem kleinen Surf-Shop am Strand, bekam Schlafstörungen und wurde depressiv. Durch die Corona-Krise wurde sie endgültig verrückt und musste für mehrere Wochen ins Krankenhaus gehen, weshalb sie von heute auf Morgen alle Mieter auf die Straße setzte. Die Miete für die verbleibenden Wochen, wollte sie mir zurückzahlen, hat dies jedoch trotz zahlreicher Bemühungen meinerseits nicht getan. Da ich eigentlich bei ihrem Freund eine Unterkunft mit Mietvertrag gebucht hatte und bei ihr nur durch seine Empfehlung hin gelandet bin und nicht über airbnb, hatte ich leider keine Möglichkeit, mein Geld zurück zu erhalten. Diese Erfahrung war sehr unschön für mich. Ich nehme daraus jedoch für die Zukunft mit, dass ich immer auf einen offiziellen Mietvertrag bestehen werde und generell nicht mehr bei Privatpersonen buchen möchte. Durch die „WorldUnite!“ WhatsApp Gruppe stand ich jedoch in Kontakt zu anderen Deutschen in Kapstadt, die mir schnell weiterhalfen. So bot mir ein deutscher Volunteer an, für den Rest meines Aufenthalts in seiner Wohnung unterzukommen.



Praktikumsstelle „Hope House“

## Praktikumsverlauf

Mein zweites Pflichtpraktikum verbrachte ich vom 24. Februar bis zum 05. April im „Hope House“.

Beim „Hope House“ handelt es sich um einen psychologischen Beratungs- und Therapieservice, der 2004 von Judy Strickland gegründet worden ist. Getreu ihrer Vision, bedürftigen Menschen Beratung zu offerieren, ohne dabei etwaige Kosten fürchten zu müssen, fungiert das „Hope House“ als eine Non-Profit-Organisation, die sich vor allem aus freiwilligen Spenden finanziert.

Das „Hope House“ unterstützt Menschen primär auf zweierlei Wegen: Zum einen mittels Einzelberatungen, die in den mittlerweile drei Therapiezentren stattfinden, zum

anderen durch eigens konzipierte Programme an Schulen. Meine Arbeitszeiten beliefen sich in der

Regel auf montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr. In der ersten Woche durfte ich noch keine eigenen Therapiesessions durchführen, sondern sollte mich erst einmal im „Hope House“ einleben und wurde von meiner Betreuerin eingearbeitet. Sie gab mir verschiedenes Informationsmaterial über das Western Cape und seine Bewohner, die ich mir anschauen sollte, um einige der Lebenshintergründe meiner künftigen Patienten besser zu verstehen. Zudem erzählte sie mir, wie Therapiestunden im „Hope House“ durchgeführt werden, und gab mir einen allgemeinen Einblick über den Stellenwert, den Therapie in Südafrika einnimmt. So erzählte sie mir beispielsweise, dass Therapie in vielen Familien verpönt sei, da die Kultur den Menschen beibringe, dass man Probleme in der Familie lösen solle und sich keinen fremden Menschen anvertrauen solle. Darüber hinaus erzählte sie mir, dass dunkelhäutige Menschen häufiger Hemmungen hätten, zur Therapie zu kommen, als hellhäutige. Während meiner Einarbeitungszeit erfuhr ich auch, dass die Schönheitsideale in Südafrika ganz anders sind als in Deutschland: So gelten dünne Frauen in Südafrika als nicht attraktiv und Frauen streben es an, korpulent zu sein. Die Einführungszeit empfand



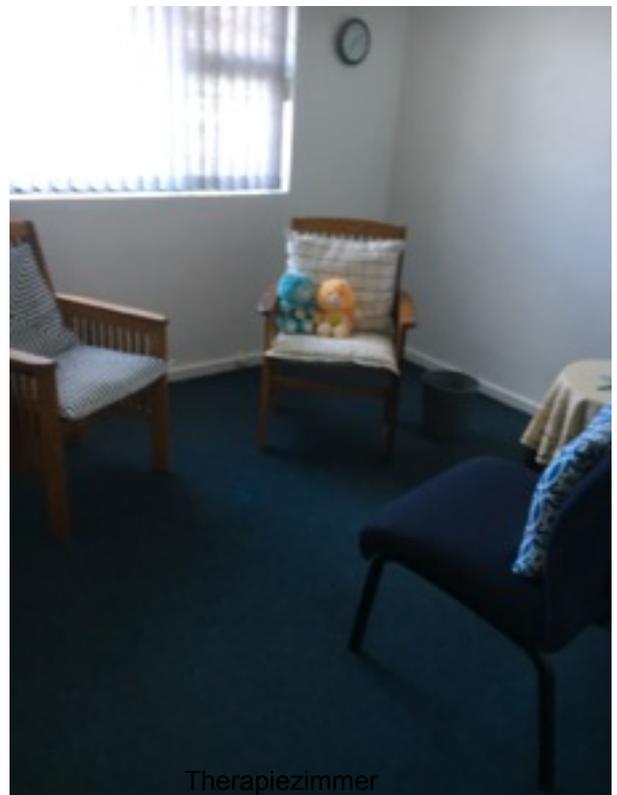
Vorbereitungen für Schulprogramme



Drogentest

ich als sehr interessant und lernte auch einige andere Praktikanten kennen. Einige von ihnen waren wie ich international, andere waren aber auch gebürtige Südafrikaner, die in Kapstadt studierten und neben der Uni im „Hope House“ tätig waren. Ab der zweiten Praktikumswoche erhielt ich meine eigenen Patienten und durfte bis zu vier Therapiestunden in der Woche geben., die alle in etwa 60 Minuten umfassten. Die Gespräche mit den Patienten bereiteten mir viel Freude, da ich das Gefühl hatte, Menschen aktiv helfen zu können.

Einmal wöchentlich hatte ich eine Sitzung mit meiner Supervisorin, in der ich mit ihr über meine Patienten sprach und sie mir Tipps für das weitere Vorgehen gab. Die Patienten, mit denen ich arbeitete, litten alle entweder an Traumata, an Depressionen oder waren Substanzabhängig. Unter der Woche gab es vereinzelte Fortbildungen für die Mitarbeiter des „Hope House“, an denen ich als Praktikantin ebenfalls partizipieren konnte. Eine Leiterin trug zu diesem Anlass immer eine PowerPoint Präsentation vor. In einer dieser Präsentationen ging es beispielsweise um Alkohol- und Drogenmissbrauch und ich lernte, dass rund 20% der Bevölkerung in Western Cape Substanzabhängig sind, die meisten davon von Heroin. Bei vielen beginnt die Sucht schon im Grundschulalter und viele Kinder und Jugendliche haben Probleme damit, von den Substanzen loszukommen und deren Gefahr zu erkennen, da sie häufig von klein auf mit dem Konsum konfrontiert werden, vor allem wenn sie in Townships aufwachsen. In der Zeit zwischen den Therapiesessions und den Fortbildungen bereitete ich oft Schulprogramme mit vor oder half bei anderen anfallenden Tätigkeiten im „Hope House“. Einmal durfte ich einen Einsatz an eine Schule begleiten, bei dem ich gemeinsam mit einer anderen Praktikantin einen Vortrag über Emotionen und deren Regulation vor psychisch kranken Kindern hielt. Alles in allem hat mir mein Praktikum im „Hope House“ sehr gut gefallen und mich in meinem Vorhaben, nach dem Studium eine Therapeutenausbildung zu machen, bestärkt. Ich empfand die Zeit als sehr lehrreich und konnte viel theoretisches Wissen aus dem Studium praktisch beobachten und anwenden, wofür ich sehr dankbar bin,.



Therapiezimmer

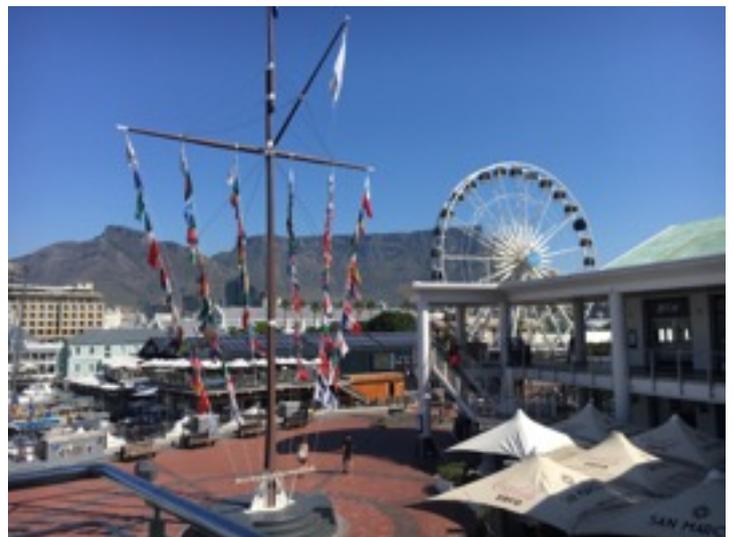


Bo Kaap

## Alltag und Freizeit/Lebenshaltungskosten

Durch die entgegengesetzten Jahreszeiten herrschte bei meiner Ankunft im Februar Hochsommer in Südafrika. Nach meiner Arbeit bin ich mit dem MyCity Bus häufig noch für ein paar Stunden an den Bloubergstrand gefahren und habe dort den Sonnenuntergang angeschaut. Die Wochenenden habe ich meistens dafür genutzt, größere Ausflüge zu mache, zum Beispiel in die Weingegenden Franschhoek und Stellenbosch oder aber auch nach Camps Bay. Abgesehen davon bin ich abends manchmal an die V&A Waterfront gefahren oder habe mich mit anderen Praktikanten und Volunteers zum Essen getroffen.

Während meines Aufenthalts in Südafrika habe ich sehr vom schlechten Rand Kurs profitiert: Im Februar war ein Euro etwa 16 Rand wert, im April hingegen schon ganze 20 Rand! Allgemein sind die Lebenshaltungskosten in Südafrika etwas geringer als in Deutschland. Im Supermarkt sind die Preise zwar vergleichbar, aber Essen gehen ist um Einiges günstiger. Die meisten Gerichte im Restaurant kosten gerade einmal zwischen 60 und 110 Rand, also zwischen 3 Euro und 5,50 Euro. Für 5 Euro kann man gut ein ganzes Burger-Menü mit Pommes und Getränk erhalten, wofür man hier an vergleichbaren Orten wie bei Hans im Glück gut das Dreifache zahlt. Mein Lieblingsrestaurant hieß „Scheckters Raw“ und war in Sea Point gelegen. Dort waren alle Gerichte und Getränke vegan und die Zutaten wurden biologisch angebaut; es gab super leckere Smoothie Bowls, normale Bowls, Avocado Toasts, usw. für umgerechnet 4 Euro, was echt super cool war, weil man in Deutschland ja häufig gerade für vegane und gesunde Speisen wie Bowls im Restaurant sehr viel bezahlt. Ich bin schon seit über 10 Jahren Vegetarierin und ernähre mich mittlerweile zu etwa 95% vegan. Vor meiner Ankunft in Südafrika hatte ich mich gefragt, ob das vielleicht ein Problem sein würde, aber das war es überhaupt nicht. Die meisten Südafrikaner lieben zwar Fleisch und sehen Hähnchen zum Beispiel als Gemüse an, aber es gibt immer genügend gute vegetarische und vegane Alternativen. Auch das Nutzen öffentlicher Transportmittel ist in Südafrika um Einiges günstiger. So zahlte ich für meine Monatskarte für den MyCityBus, der durch ganz Kapstadt fährt, lediglich um die 50 Euro.



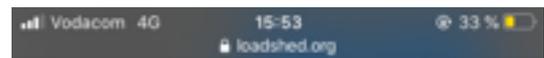
V&amp;A Waterfront



Apartheid Tour

Mein Alltag in Kapstadt wurde auch durch das sogenannte Load Shedding bestimmt. Unter Load Shedding versteht man bestimmte Zeitfenster, in denen die Regierung bestimmten Gegenden in Südafrika systematisch den Strom abzweigt, das heißt Zeitfenster, in denen kompletter Stromausfall herrscht. Die meisten Load Sheddings dauern etwa zweieinhalb Stunden. In meiner ersten Woche in Kapstadt hatten wir beinahe täglich Load Shedding, in der zweiten Woche überhaupt nicht und im März fast

dreimal täglich. Teilweise war es schon sehr umständlich, wenn man morgens nicht den Toaster nutzen konnte oder sich abends keinen Tee oder Abendessen zubereiten konnte, weil es keinen Strom gab, oder wenn am Freitag Abend um 20 Uhr plötzlich der Fernseher und alle Lichter ausgingen, aber mit der Zeit habe ich mich einigermaßen daran gewöhnt. In meiner Freizeit versuchte ich, an möglichst vielen Free Walking Tours im Stadtzentrum teilzunehmen. Es gab viele verschiedene Touren, zum Beispiel eine Tour durchs Bo Kapp Viertel, eine historische Tour, und eine Apartheid Tour. Alle Touren, an denen ich teilgenommen habe, empfand ich als sehr interessant und kann sie wärmstens weiterempfehlen. Das Konzept hinter den Free Walking Tours ist, dass man keinen festen Preis für die Tour zahlen muss, sondern dass man am Ende der Tour selbst entscheiden kann, wie viel Geld man dem Guide gibt, je nachdem, wie viel Geld man zur Verfügung hat, und wie gut einem die Tour gefallen hat. Die Free Walking Tours waren eine tolle Gelegenheit für mich, um mit anderen Reisenden in Kontakt zu treten. Vor meinem Aufenthalt in Kapstadt wusste ich gar nicht, wie beliebt die Stadt bei Deutschen ist. Vor Ort stellte ich jedoch fest, dass es an jeder Ecke nur so von deutschen Touristen wimmelte und bei den Walking Tours lernte ich häufig andere Deutsche kennen, mit denen ich im Anschluss etwas unternahm, und zu denen ich teilweise heute noch Kontakt habe. Was ich in meiner Freizeit ebenfalls sehr gerne besuchte, waren die diversen Märkte in Kapstadt. Besonders gut gefallen haben mir hierbei der Mojo Market sowie der Oranjezicht Market.



### March 2020

month							week	day
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat		
1	2	3	4	5	6	7		
02:00A	02:00A	02:00A	02:00A	00:00A	00:00A	00:00A		
	10:00A	10:00A	10:00A	08:00A	08:00A	08:00A		
	18:00P	18:00P	18:00P	16:00P	16:00P	16:00P		
8	9	10	11	12	13	14		
00:00A	06:00A	06:00A	06:00A	06:00A	04:00A	04:00A		
08:00A	14:00P	14:00P	14:00P	14:00P	12:00P	12:00P		
16:00P	22:00P	22:00P	22:00P	22:00P	20:00P	20:00P		
15	16	17	18	19	20	21		
04:00A	04:00A	02:00A	02:00A	02:00A	02:00A	00:00A		
12:00P	12:00P	10:00A	10:00A	10:00A	10:00A	08:00A		
20:00P	20:00P	18:00P	18:00P	18:00P	18:00P	16:00P		
22	23	24	25	26	27	28		
00:00A	00:00A	00:00A	06:00A	06:00A	06:00A	06:00A		
08:00A	08:00A	08:00A	14:00P	14:00P	14:00P	14:00P		
16:00P	16:00P	16:00P	22:00P	22:00P	22:00P	22:00P		
29	30	31	1	2	3	4		
04:00A	04:00A	04:00A						
12:00P	12:00P	12:00P						
20:00P	20:00P	20:00P						
5	6	7	8	9	10	11		

Load Shedding Plan für den März



Ausflug ans „Cape of Good Hope“

## Tipps für zukünftige Studierende

Studierenden, die überlegen, künftig ebenfalls nach Südafrika zu reisen, rate ich in jedem Fall, die entgegengesetzten Jahreszeiten bei der Planung zu berücksichtigen und idealerweise im südafrikanischen Sommer anzukommen. In den anderen Jahreszeiten ist der Wind häufig sehr stark und beliebte Attraktionen wie der Tafelberg sind temporär gesperrt. Außerdem hat Kapstadt sehr viele schöne Strände zu bieten, an denen es im Sommer einfach mehr Spaß macht. Am besten immer genügend Sonnencreme aus Deutschland mitnehmen, da diese in Südafrika sehr teuer ist: Eine gewöhnliche Tube kostet im Supermarkt stolze 10 Euro! Generell ist es sehr wichtig, sich ausreichend einzucremen, da die Sonne in Südafrika sehr stark ist.

Ein weiterer Tipp ist, am besten keine Wertsachen nach Südafrika mitzunehmen. In der ersten Woche meines Aufenthalts wurde ich tagsüber mitten in der Stadt überfallen und ein Mann riss mir meine Halskette vom Hals und lief dann einfach damit weg. Solche Vorfälle passieren leider immer wieder, von daher also lieber das alte Handy und eine Plastikuhr mitnehmen! Falls es sich einrichten lässt, würde ich auch immer empfehlen, direkt als Gruppe nach Südafrika zu reisen. Gerade als hellhäutige Frau ist es leider sehr gefährlich, alleine etwas in Südafrika zu unternehmen, und man kann sich bei weitem nicht so frei bewegen, wie man dies aus Deutschland kennt. Dies wurde mir schon vor meiner eigenen Reise gesagt; vor Ort habe ich es aber noch mal in einer anderen Heftigkeit zu spüren bekommen. Es hat mich auf Dauer schon ziemlich genervt, wenn ich abends für einen Fußweg von 7 Minuten ein Uber ordern musste, weil es zu gefährlich gewesen wäre, bei Dunkelheit alleine nach Hause zu gehen und auch bei der Planung von Aktivitäten fühlte ich mich als Alleinreisende oft eingeschränkt. So sollte man zum Beispiel niemals alleine auf den Tafelberg wandern, weil selbst dort auf dem Weg immer mehr Taschendiebe lauern, und wenn man mit einer Gruppe wandern möchte, kostet dies bei Anbietern wie GetyourGuide um die 50 Euro. Wenn man für jede Aktivität, die man umsonst erleben könnte, so viel zahlen muss, nur um nicht allein zu sein, summiert sich das ganz schön. Natürlich gib es auch die Möglichkeit, andere Praktikanten oder Studenten zu fragen, ob sie Lust haben, eine Aktivität mit einem zu machen, nur haben diese ja auch nicht immer Zeit. Von daher vereinfacht es das Leben schon sehr, wenn man von vornherein als Gruppe anreist, gemeinsam eine Unterkunft mietet, in Gruppen wandert und durch die Stadt geht, sich abends die Uber Kosten teilt, usw. Außerdem ist es empfehlenswert, sich für den Aufenthalt in Südafrika ein eigenes Auto zu mieten. Mit dem MyCityBus kommt man zwar gut an jede Ecke Kapstadts, was das Land meiner Meinung nach aber so schön macht, sind primär die Landschaften, und diese lassen sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht wirklich erreichen.

