

# **Praktikum in der Psychiatrie / Gerontopsychiatrie**

## **Kolding / Vejle, Dänemark**

**(B. Sc. Physiotherapie PQS)**

**Zeitraum: 16.01. - 24.03.17**

### **Vorbereitung**

Der Wunsch, eine meiner praktischen Studienphasen im Ausland zu verbringen, hat mein Studium von Anfang an begleitet. Da es von Hochschulseite nur wenige Partnerhochschulen im Ausland gab, musste die Einsatzstelle selbständig gefunden werden. Bedingung von schulischer Seite war, dass die Arbeitsfelder der Psychiatrie und Geriatrie abgedeckt wurden. Mein gewünschter Zielort war aus persönlichen Gründen Sydney (Australien), doch nach mehreren Wochen vergeblicher Recherche und Einfuhr von Absagen entschied ich mich den Fokus umzulegen. Doch auch in Großbritannien blieb die Suche erfolglos, sodass ich gegen Ende des Sommers anfang, nach psychiatrischen Einrichtungen in Dänemark zu suchen, da ich jedes Jahr in Urlaub nach Dänemark fahre und zu Schulzeiten durch einen vier-wöchigen Austausch etwas dänisch gelernt hatte. Ein Praktikum auf dänisch zu absolvieren erschien mir eine reizvolle Herausforderung.

Die Recherche nach Einrichtungen verlief über das Internet und ich nahm via Mail und Telefon Kontakt zu diesen auf. Da die Krankenhäuser in Dänemark alle mit den Universitäten verbunden sind, war es den meisten nicht möglich, Studierende aus dem Ausland aufzunehmen. Anfang Oktober – kurz bevor ich aufgeben wollte - erhielt ich endlich eine Zusage, sodass von da an die nötigen Vorbereitungen zügig losgehen konnten und auch mussten. Einerseits habe ich mit Grammatik- und Hörbüchern und dänischem Fernsehen meine Dänischkenntnisse vertieft, andererseits ging es darum, die benötigten Formulare und Dokumente für die Schule und Hochschule einzureichen.

Ich habe diese intensive Vorbereitungszeit und Vorfreude auf den Auslandsaufenthalt sehr genossen.

### **Die Einrichtung**

Das Praktikum fand auf einer stationären Psychiatrie in Kolding statt. Besonders war, dass die Abteilung während meines Praktikumsaufenthaltes nach Vejle (eine Stadt 30 km weiter nördlich) umgezogen und mit anderen Abteilungen zusammengelegt wurde. Dies stellte sowohl für das Personal, als auch für die Patienten eine Ausnahmesituation dar.

In Kolding gab es drei Stationen: die gerontopsychiatrische, offene und geschlossene. In Vejle

gab es fünf Stationen: eine gerontopsychiatrische und die anderen vier Abschnitte waren in Krankheitsbilder mit affektiven und psychotischen Störungen aufgeteilt. Die Teams bestanden aus ÄrztInnen, KrankenpflegerInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, Ergo- und PhysiotherapeutInnen. In dem neuen Gebäude in Vejle gab es eine Turnhalle, wo diverse Teamsportarten in großer Gruppe praktiziert werden konnten. Außerdem gab es einen Fitnessraum, mehrere Behandlungsräume, eine Tischtennisplatte und einen Tischfußballtisch. Es fanden täglich Gruppenaktivitäten statt: morgens ein gemeinsamer Spaziergang mit PatientInnen verschiedener Stationen, nachmittags Entspannungstechniken und Aktivitäten wie Ballsportarten oder auch Tänze.

Was die technische Ausstattung betraf, waren die dänischen Krankenhäuser meines Erachtens recht modern ausgestattet (alle Arbeitsplätze sind mit höhenverstellbaren Schreibtischen ausgestattet- wow!). Die Dokumentation erfolgte ausschließlich digital. Außerdem können die Dänen Einsicht in ihre Krankenakte einfordern, sodass sie alles lesen können, was dokumentiert wurde. Das sollte man beim Dokumentieren im Hinterkopf behalten.

### **Das Praktikum**

Im Krankenhaus wurde ich sehr freundlich und offen empfangen. Eine Besonderheit in Dänemark ist, dass sich alle duzen und mit Vornamen ansprechen. Dadurch entsteht eine herzlichere und weniger distanzvolle Atmosphäre, als man es überwiegend in Deutschland gewohnt ist. Die Hierarchien werden nicht so stark ausgelebt und im Gespräch scheint es unwichtiger, ob man Studierende, Pflegekraft oder Arzt ist. Die Kommunikation findet meines Erachtens unabhängig von Profession oder Ausbildungsstand auf Augenhöhe statt. Dies bietet gute Möglichkeiten, sich in das Team einzubringen und gewertschätzt zu fühlen.

Was die ergo- und physiotherapeutischen Aktivitäten betraf, konnten die Zeitpläne selbst gestaltet werden. Dadurch entstanden Freiheiten, es erforderte aber auch Selbstdisziplin. Das Therapeutenteam war klasse und es herrschte eine gute Arbeitsatmosphäre. Alle standen mir für Fragen zu Verfügung.

Mein Anleiter legte Wert darauf, dass die Erwartungen und Ziele des Praktikums besprochen wurden und während meines Aufenthaltes auch reflektiert wurden. Es wurde ein ehrlicher, offener Umgang gepflegt und meine Meinung und Kritik eingefordert.

Die erste Woche galt der Orientierung, danach übernahm ich eigene Patienten und agierte zunehmend selbständiger.

Meinen sprachlichen Bemühungen und Fähigkeiten verhielten sich alle sehr wertschätzend gegenüber und gingen auf meine Bedürfnisse ein. Natürlich spielte zu Beginn des Praktikums die vorhandene Sprachbarriere eine Rolle, doch stellte sie kein Problem dar und wurde von Zeit zu

Zeit deutlich weniger relevant. Nichtsdestotrotz war es eine lustige Achterbahnfahrt mit Höhen und Tiefen - an geistiger Auslastung mangelte es zumindest nicht.

Die häufigsten Krankheitsbilder waren (paranoide) Schizophrenien, Depressionen, Angst-, Persönlichkeits- und bipolare Störungen, sowie akute Anpassungs- und Belastungsstörungen. Was die physiotherapeutische Arbeit anging, entsprach dies nicht immer der typisch physiotherapeutischen Arbeit wie körperliche Untersuchungen und Behandlungen. Einzeltherapien beinhalteten oft Entspannungsmaßnahmen und es ging darum, über Bewusstseins- und Groundingübungen einen Kontakt zum eigenen Körper herzustellen. Laufbänder, Fahrräder und weitere Trainingsgeräte, welche im Fitnessraum zur Verfügung standen, nahmen einen weiteren Teil der Therapien ein. Generell spielte das Motivieren von PatientInnen eine wichtige Rolle, es konnte z. B. ein großer Erfolg sein, wenn ein von Depression Betroffener an einem Spaziergang teilnahm. Die Gruppenaktivitäten beinhalteten u. a. einen Morgenspaziergang, Entspannungsgruppen oder jegliche (Ball-) Sportarten in der Halle.

Von großer Bedeutung war es auch, bei der therapeutischen Arbeit eine Beziehung zu den PatientInnen herzustellen, weshalb Gespräche ebenso ein essenzieller Teil der Therapien einnahmen wie körperliche Aktivität.

Besonders faszinierend waren die "geschlossenen" Bereiche, da diese neu für mich waren. Zu Beginn des Praktikums empfand ich es teilweise als schwierig, das Verhalten der PatientInnen einzuschätzen. Aber genau diese Unsicherheit schien auch den Reiz auszumachen und bot Gelegenheit für die persönliche Weiterentwicklung. Bei eskalierenden Situationen musste ich mich natürlich zurückziehen. Alle Mitarbeiter trugen einen Alarm bei sich, um so in Notfällen Hilfe rufen zu können.

Außerdem habe ich gelernt Kaffee zu trinken, da die Dänen bei jeder Gelegenheit und zu jeder Tageszeit Kaffee trinken. Teambesprechungen werden generell von Kaffee und oft auch Kuchen begleitet. Generell schien mir die Herangehensweise an die Arbeit entspannter zu sein als in Deutschland. Zur Not erstmal einen Kaffee trinken!

## **Leben und Freizeit**

Da ich schon viel Zeit in Dänemark verbracht hatte, war mir die (Gast-)Freundlichkeit der Dänen bereits bekannt, allerdings war es immer wieder schön zu erleben. Außerdem erfreute es sie immer, wenn sie gemerkt haben, dass man sich für ihre Sprache begeistert.

Was die Unterkunft betraf bin ich zweimal innerhalb der 10 Wochen umgezogen, was mehr oder weniger geplant war. Die ersten 4 Wochen habe ich privat bei einem älteren Ehepaar gewohnt und bin mit dem Auto zur Arbeit nach Kolding gefahren (10km). Nach dem Umzug der Abteilung habe ich für 4 Wochen eine Wohnung in Vejle gemietet, wobei das Krankenhaus

innerhalb von 15 Minuten zu Fuß zu erreichen war. Und für die letzten 2 Wochen habe ich Dank meines Anleiters noch ein Zimmer am Krankenhaus (fantastischer Ausblick aus dem 6. Stock) erhalten.

Die Organisation der Unterkunft hat sich teilweise erst sehr spontan ergeben, was mich allerdings nicht gestört hat. Ich fand es spannend verschiedene Orte kennenzulernen.

Die Städte waren schön und klein, was einerseits das Angebot an Aktivitäten limitiert hat, andererseits ermöglicht hat, alles zu Fuß zu erkunden. Die Stimmung war „hyggelig“, was so viel wie gemütlich heißt und oft im dänischen Sprachgebrauch verwendet wird.

### **Fazit**

Abschließend kann ich sagen, dass ich sehr glücklich bin, dieses Praktikum in Dänemark verbracht zu haben. Es hat Spaß gemacht mit dem Team dort zusammenzuarbeiten und es war spannend ein anderes Gesundheitssystem kennenzulernen. Natürlich spielten die nationalen Stereotypen auch eine Rolle: Der Running Gag des Praktikums war: "Ordnung muss sein!" Diesen deutschen Satz scheint jeder Däne zu kennen, sodass ich ihn oft zu hören bekam. Dazu erschien ich (natürlich!) immer pünktlich und wirkte organisiert, was als typisch deutsch galt und desweiteren Anlass zum Lachen gab.

Es war toll, eine andere Sprache zu vertiefen und (mehr oder weniger) fachsprachlich auf dieser zu kommunizieren. Außerdem habe ich auch gelernt, meine Fehler diesbezüglich nicht so ernst zu nehmen und über mich selbst zu lachen.