

# Ein Praktikum in der „Casa Depuoz“ in Trun

(B.A. Soziale Arbeit, Sommersemester 2013)



## Vorbereitung

Ein Praktikum im Ausland bedarf meiner Erfahrung nach ausreichend Vorbereitungszeit und vor allem eine saubere Recherche der Praktikumsinstitutionen. Je früher man mit der Vorbereitung beginnt, desto mehr Zeit hat man am Ende, wenn man doch gezwungen sein sollte sich um zu entscheiden. Die Suche nach einem Praktikumsplatz machte ich über das Internet. Dabei schaute ich vor allem nach sozialen Einrichtungen, in denen ich mit Menschen mit Behinderung zusammen arbeiten kann.

Wichtig ist es genau zu wissen, in welchem Bereich man aktiv werden will. Ich schrieb also zuerst mehrere Einrichtungen über den Mailkontakt an, um zu erfahren, ob es möglich ist ein Praktikum in einer dieser Institutionen zu machen. Ich wählte zuerst bewusst den Mailkontakt, um nicht unnötig viele Bewerbungen schreiben zu müssen. So konnte ich schon Einsparungen machen, bevor es an die schriftliche Bewerbung ging. Insgesamt habe ich über 40 Einrichtungen angeschrieben von denen gerade mal 25 antworteten und schlussendlich etwa 10 Einrichtungen ein Praktikumsplatz anbieten konnten. Ich schrieb nun also diese übrig gebliebenen Einrichtungen mit schriftlichen Bewerbungen an.

Ich bekam Einladungen von fast allen Einrichtungen. Letztendlich hängt es davon ab, was einem das Bauchgefühl sagt. Welches schreiben wirkt auf mich am meisten vertrauenserweckend? Welche Erwartungen habe ich an die Einrichtung? Welche Möglichkeiten bzw. Grenzen werde ich vor Ort erfahren? Schließlich kann man nicht die Schweiz durchreisen, um eine gute Praktikumsstelle zu finden. Das wäre zumindest für mich als Student mit Nebenjob zu teuer. Ich musste also alle Kriterien der Vorbereitung und der Verhältnisse von Möglichkeiten vor Ort (Wohnung, Anfahrtswege, Supervision, Verpflegung, etc.) voneinander abhängig machen, immer wieder die Entscheidungen mit dem finanziellen Rahmen vergleichen und dann entscheiden welche Institution ich für ein Vorstellungsgespräch kontaktiere.

Ich hatte mich schnell für ein Praktikum in der Casa Depuoz entschieden. Nach meiner schriftlichen Bewerbung hatte ich regelmäßig Mailkontakt mit dem Leiter der Einrichtung, der sich vor allem um Organisatorisches kümmerte, damit ich eine Schnupperwoche direkt vor Ort machen kann, ohne dass ich mich in größere Unkosten werfe. Kurz vor meinem 4. Semester hatte ich dann die Möglichkeit die Einrichtung und alle ihre Bereiche kennen zu lernen. Fünf Tage verbrachte ich in der Casa Depuoz, lernte viele der Mitarbeiter kennen, die verschiedenen Bereiche und vor allem auch viel über die Schweiz. Übernachten konnte ich im Pikettzimmer und die Mahlzeiten nahm ich gemeinsam mit den Bewohnern ein.

Um mich schlau zu machen, wo ich später wohnen könnte, wie ich am günstigsten mit den Bahntarifen weg komme und welche Angebote sonst noch interessant für mich wären, blieb ich mit ein paar der Mitarbeitern im ständigen Austausch.

## **Unterkunft**

Die Mietpreise schwanken in der Schweiz von Region zu Region. Ebenso schwankt auch das Angebot auf dem Immobilienmarkt. Man könnte sagen: Je kleiner die Stadt oder das Dorf, desto günstiger der Mietpreis. Aber auch das stimmt nicht immer. Am besten knüpft man recht früh Kontakte und versucht privat an eine geeignete Wohnmöglichkeit ranzukommen. Wohngemeinschaften sind in der Schweiz diesbezüglich eine sehr günstige Variante. Die Wohnungssuche war für mich kein kompliziertes und langes Unterfangen.

Die Casa Depuoz befindet sich in Trun (Kanton Graubünden). Ein sehr guter Freund von mir wohnt schon seit ein paar Jahren in der Schweiz und ist zufälliger Weise kurz vor meinem Praktikumsbeginn nach Ilanz gezogen. Das ist mit der Bahn von Trun etwa 20 Minuten entfernt. Wir planten gemeinsam, wann ich einziehen kann. Ansonsten ist der Wohnungsmarkt in diesem Bereich der Schweiz preislich zwar lukrativer im Vergleich zu anderen Kantonen, bietet jedoch im Verhältnis betrachtet weniger Angebote als die größeren Städte. Ab und an bieten Mitarbeiter oder andere Hausbesitzer Studios (meist bestehend aus einem Zimmer) zur Vermietung an. Dieses Angebot findet man im Internet eher weniger vertreten. Eine interne Anfrage im Mitarbeiterkreis würde meinen Erfahrungen nach mehr Erfolg versprechen.

Ich würde von der Anschaffung eines eigenen Telefonanschlusses abraten. Die Kosten dafür sind unnötig ausgegeben. Viel günstiger fährt man mit einem Handy und einem preisgünstigen Anbieter für Prepaid-SIM-Karten (z.B.: <http://www.lebara.ch>). Bei diesem Anbieter kann man sich die Tarife individuell zusammenstellen. Die W-LAN Verbindung für das Internet auf dem PC konnte ich in diesem Fall in der Wohngemeinschaft mitnutzen und war in meinen monatlichen Mietkosten miteinberechnet.

## **Supervision**

Nebenher beschäftigte mich immer wieder das Thema „Supervision“. Mache ich eine Supervision über Skype bei einer der Gruppen aus Berlin? Mache ich die Supervision nach dem Praktikum oder gibt es auch Möglichkeiten diese vor Ort zu organisieren? Natürlich war es mir am liebsten direkt vor Ort eine Supervisionsgruppe besuchen zu können, um meine Arbeit direkt mit meinen Kollegen reflektieren zu können. Leider wurde in der Casa Depuoz keine Supervision angeboten. Also machte ich mich schlau, was es noch für Möglichkeiten gibt. Ich schrieb also mehrere Supervisoren in der Nähe meiner Unterkunft an und informierte mich über eine mögliche Zusammenarbeit.

Die Alice Salomon Hochschule finanziert Studenten eine Supervision im Ausland mit 60 € à 90 Minuten (für 10 Sitzungen). Da es hier immer noch um die Schweiz geht, war mir relativ schnell klar, dass ich ein Teil der Kosten selber tragen müsste, wenn ich es in Erwägung ziehe, die Supervision wirklich parallel zum Praktikum zu machen. Im Durchschnitt standen die Preise der Supervisoren für 60 Minuten bei 150 CHF (in etwa 120 €). Ich hatte aber wieder einmal Glück und schrieb unter anderen die Frau Edith Fischer (Webseite: <http://www.b-s-c.ch>) an, eine Supervisorin aus Chur (Hauptstadt Kanton Graubünden). Ich traf mich mit ihr zu einem Vorstellungsgespräch, als ich die Schweiz im Winter wiederholt besuchte. Mit ihr handelte ich einen Preis aus der für beide Parteien zufriedenstellend war. Letztendlich bezahlte ich für 90 Minuten nur noch 100 CHF, sodass meine Eigenbeteiligung sehr gering war.

## **Aufenthaltsbewilligung**

Um ein Praktikum in der Schweiz zu machen, brauchte ich für diesen Zeitraum eine gültige Aufenthaltsbewilligung. Diese beantragt man mit einem Formular der Praktikumseinrichtung, einem aktuellen Passbild und einem gültigen Ausweisdokument bei der jeweiligen Stadtverwaltung. Die Kosten für eine Kurzaufenthaltsbewilligung betragen etwa 90 CHF (in etwa 75 €).

## **Bankkonto**

Man kann bei jeder Bank in der Schweiz ohne große Probleme ein Bankkonto eröffnen. Hierfür braucht man allerdings ebenso ein gültiges Ausweisdokument wie eine gültige Aufenthaltsbewilligung. In meinem Fall konnte ich das Konto auch nur für die Zeit meiner Aufenthaltsbewilligung nutzen. Die Mitarbeiter der Bank (Banca Raiffeisen Surselva) waren aber sehr freundlich und gaben mir alle Informationen, die ich brauchte. Um das Konto aufzulösen, leistet man auch nur zwei Unterschriften und die Angabe des heimatlichen Kontos.

## **Praktikum**

Die Casa Depuoz ist ein Zentrum für Schule, Ausbildung und Integration. Sie stellt sich in den Dienst von Menschen mit Beeinträchtigungen. Das Verwaltungs- und Schulgebäude sowie das Wohnheim stehen in einer unverbaubaren und parkähnlichen Umgebung am Südhang oberhalb von Trun (Gemeinde im Kanton Graubünden). Innerhalb der Institution befinden sich mehrere Verwaltungsräume, ein Gebäude mit verschiedenen Wohnbereichen, eine Sporthalle, ein Schwimmbad, ein Musikraum, eine Großküche mit Speisesaal, Beschäftigungsräume und viele weitere Bereiche für Schule, Ausbildung und Integration. Ergänzend befinden sich eine Lehrwerkstatt und ein Gewächshaus auf dem Institutionsgelände. Ein Sportplatz und verschiedene Sitzplätze runden das Angebot ab.

Ich war in meiner Praktikumszeit als Betreuer im Bereich Wohnheim in einer der Wohngemeinschaften beschäftigt. Dort habe ich in einem Team von insgesamt sechs

Mitarbeitern erst sechs und später fünf Bewohner betreut. Das Wohnheim steht Frauen und Männern mit einer geistigen und/oder mehrfachen Behinderung offen. Der Eintritt erfolgt zwischen dem 18. und 65. Lebensjahr. Der Aufenthalt im Wohnheim ist bis zum Lebensende möglich, sofern der Pflegebedarf die Angebote im Rahmen der krankenhausexternen Hilfe und Pflege nicht übersteigt. Das Wohnheim ist während 365 Tagen im Jahr offen. Die Betreuung während der Nacht wird durch eine Nachtwache sichergestellt.

Oberstes Ziel in der Begleitung der Bewohner ist der Erhalt und der Erwerb von Fähigkeiten in sämtlichen Lebensbereichen. Deshalb galt für mich als Betreuer den jeweiligen Menschen mit Behinderung in Planung und Durchführung der Hilfen aktiv einzubeziehen und ihm so viel Selbständigkeit und Eigenverantwortung wie möglich zu lassen. Die Bewohner sollen trotz ihrer Behinderung in größtmöglicher Autonomie leben können.

Im Wohnheim finden die Bewohner Wohngruppen mit mehreren Schlafzimmern und einem großzügigen Wohn- und Essraum mit Kochmöglichkeit vor. Im Parterre des Gebäudes befindet sich die Beschäftigungsstätte mit den verschiedenen Ateliers. Die Bewohner können weitere Angebote wie z.B. ein Hallenbad, eine Turnhalle und ein Malatelier im Haus nutzen, sowie draußen einen großen Garten, einen Kaninchenstall, einen Spiel- und Sinnesgarten, eine Feuerstelle und Plätze zum Verweilen. Die Wohngruppen bieten Lebens- und Entwicklungsspielraum, sowie individuelle Privatsphäre mit Rückzugsmöglichkeiten in den jeweiligen Einzelzimmern. Innerhalb der Wohngruppen können die Bewohner Erlebnisse ihrer Eigenwirksamkeit im Rahmen verschiedener wohntypischer Tätigkeiten wie, allgemeine Haushaltsarbeiten, Kochen, gemeinsame Spiele und Musik erleben.

Die Tagesstruktur mit den verschiedenen Ateliers, dem Erlebnisraum und dem Garten bieten in Ergänzung zum Wohnbereich eine sinnvolle, strukturierte Tagesgestaltung an und ermöglicht einen Wechsel des Aufenthaltsortes und der Kontaktpersonen. Die Angebote orientieren sich am Bedarf und an den Interessen der betroffenen Menschen. Sie finden verschiedene Angebote im Bereich der Gestaltung (z.B. Papier, Textil, Schmuck, Keramik, Kerzen), im Bereich Handwerk (z.B. Holzverarbeitung, Garten- und Umgebungsarbeiten) in der Tierpflege sowie verschiedene durch sie zu erbringende Dienstleistungen in der ganzen Institution.

#### *Kurze Darstellung der Tagesstruktur*

Der Arbeitstag beginnt für die Mitarbeiter um 7.30 Uhr. Gemeinsam treffen sich alle Betreuer des Wohnbereiches zum Rapport der Nachtwache. Hier werden Informationen ausgetauscht, besondere Vorkommnisse geklärt und der Dienst an die Mitarbeiter des Tagesstruktur abgegeben. Um 7.40 Uhr werden die Bewohner nach Plan von den Mitarbeitern aufgenommen. Hier gehören sowohl die morgendliche Körperpflege der Bewohner, als auch die Zubereitung und das gemeinsame Einnehmen des Frühstücks (in der Schweiz auch: Z`morge) dazu (ca. 9.00 Uhr). Der Tisch wird gemeinsam mit den Bewohnern gedeckt und abgeräumt. Die Küche wird hauptsächlich von den Mitarbeitern gesäubert.

Anhand des Beschäftigungsplans werden die Bewohner um 10.00 Uhr aufgeteilt. Ein Teil wird in die Beschäftigung begleitet und der andere Teil bleibt auf der Gruppe und wird nach dem Plan der Tagesstruktur betreut. Zu den Aufgaben der Betreuer gehört es, die Zimmer der Bewohner zu lüften, falls notwendig die Bettwäsche zu wechseln und die Bäder zu säubern bzw. zu desinfizieren. Zwischendurch fallen immer wieder pflegerische Aufgaben an, wie das wechseln von Einlagen oder die Vergabe von Medikamenten. Die Bewohner erhalten in dieser Zeit auch therapeutische Angebote. Das beinhaltet meist Lauftraining und andere körperbezogene Therapien. Dafür kommen externe Therapeuten extra auf die Gruppe.

Um 12.00 Uhr wird gemeinsam auf der Gruppe das Mittagessen (in der Schweiz auch: Z`mittag) eingenommen. Anschließend wird in der ganzen Institution eine Mittagspause (in der Schweiz auch: Zimmerstunde) von etwa einer halben bis einer ganzen Stunde gemacht. In dieser Zeit haben die Bewohner die Möglichkeit entweder in ihrem Zimmer oder in einem anderen Teil des Wohnbereiches zu ruhen. Nach der Mittagspause (ca. 14.00 Uhr) werden die Bewohner wieder nach dem Beschäftigungsplan aufgeteilt. Die Bewohner, welche auf der Gruppe bleiben, werden von den Mitarbeitern in einer nachmittäglichen Aktivität eingeplant. Das kann unter anderem ein Ausflug, ein Spaziergang oder eine andere Aktivität sein. Zwischen 15.00 bis 16.00 Uhr wird eine kleine Zwischenmahlzeit (in der Schweiz auch: Z`vieri) eingelegt. Dieser besteht meist aus einem leichten Snack und ausreichend Getränken. Zwischenzeitig werden die Bewohner nach einem strukturierten Plan auf das WC geschickt bzw. transportiert.

Bis zum Abendessen um 18.00 Uhr haben die Mitarbeiter verschiedene Aufgaben auf der Gruppe. Dazu gehören das Versorgen der sauberen Wäsche, die von der hauseigenen Wäscherei gereinigt wird, die Dokumentation des Tagesablaufes jedes Bewohners, die Medikamentenvergabe, die körperliche Pflege (Duschen, Toilettengänge, etc.) und unerwartete Aufgaben, die von der Tagesstruktur abweichen können. Zwischen 19.30 bis 21.00 Uhr werden die Bewohner für die Nachtruhe fertig gemacht. Um 20.30 Uhr kommt die diensthabende Nachtwache auf die Gruppe um sich die wichtigsten Informationen vom Mitarbeiter geben zu lassen. Dazu gehören spezielle Vorkommnisse des Tages oder Auffälligkeiten, welche für die Betreuung in der Nacht wichtig sein könnten.

## **Alltag und Freizeit**

Der Alltag für einen Praktikanten der eine volle Stelle ausfüllt, ist nicht besonders ereignisreich. Es kommt natürlich immer auf die eigene Einstellung an. Aber in der Regel habe ich viel gearbeitet und meine freie Zeit auch oft einfach nur entspannt. In Ilanz gibt es ein Freibad (Badi). Dort kostet eine Saisonkarte (70 CHF) umgerechnet etwa 55 €. Sonst gibt es viele sportliche Angebote wie Gleitschirmfliegen, Biken, Wandern, Rafting uvm., die man teilweise natürlich auch privat nutzen kann. Am besten ist man natürlich mit dem eigenen Auto in der Schweiz unterwegs. Aber die Bahn, die Postautos und die innerstädtischen

öffentlichen Verkehrsmittel bringen einen auch meist sehr nah ans Ziel. Dennoch macht einen das Auto viel unabhängiger.

Der Caumasee in Laax ist innerhalb der Saison zwar nur gebührenpflichtig betretbar, bietet aber für Großstadtmenschen ein atemberaubendes Panorama. Nicht weit vom Caumasee entfernt befindet sich in Conn die Aussichtsplattform Il Spir. Sie liegt genau über der Rheintalschlucht und bietet ebenfalls eine wunderschöne Aussicht. Sehenswürdige Plätze gibt es dort in der Nähe oder zumindest unweit entfernt sehr viele. Wer schlau ist, fragt die Menschen, die selbst dort wohnen, was man sich auf jeden Fall anschauen sollte. Noch besser wissen aber meist die Leute Bescheid, welche sich die Schweiz als Wahlheimat ausgesucht haben und die schönsten Plätze schon längst kennen.

Ausgelmöglichkeiten gibt es in Trun keine. In Ilanz gibt es wenige Pubs und Bars. Außerdem hat Ilanz ein kleines Kino, das von freiwilligen Helfern betrieben wird. In Chur gibt es ein paar Ausgelmöglichkeiten. Die Felsenbar, das Selig und die Stadthalle in Chur bieten ab und an Parties an, bei denen man sehr viel Spaß haben kann. Wer aber richtig feiern gehen will und das bis länger als 3 Uhr nachts, der muss nach Zürich oder in eine andere größere Stadt. Man darf nur nicht vergessen sich umzuhören, ob jemand eine Schlafmöglichkeit anbieten kann. Denn eine Hotelübernachtung in beispielsweise Zürich kostet nicht wenig. Nach Hause kommt man mit dem Zug sowieso immer erst am nächsten Morgen.

## **Fazit**

Ich bin sehr zufrieden, dass ich das Praktikum im Ausland wirklich gemacht habe. Vor allem aber, dass ich bei meiner Recherche nach Praktikumsstellen diese Institution gefunden habe. Ich hatte immer das Gefühl mit netten und kompetenten Kollegen zusammen zu arbeiten und habe mich dahingehend auch immer wohlfühlt. Mir ist besonders aufgefallen, dass ich mich zum aller ersten Mal innerhalb eines Praktikums weniger als Praktikant wahrgenommen habe. Ich hatte mehr das Gefühl ein vollwertiges Mitglied eines Mitarbeiterteams zu sein. Ich lernte diesen Status positiv zu schätzen und hatte schnell Vertrauen zu meinen Kollegen aufbauen können.

Anfangs gab es nur wenige sprachliche Schwierigkeiten. Das Schweizerdeutsch nahm ich eher als einen Dialekt wahr, den ich nach einer kurzen Gewöhnungsphase sehr gut verstand. Die Kollegen sprachen untereinander ab und an auch romanisch. Das konnte ich anfangs kein bisschen verstehen. Da aber die Bewohner teilweise auch nur romanisch sprechen, lernte ich einzelne Wörter oder Satzteile bzw. Phrasen, um mich verständlich zu machen. Nach einer Weile klappte das ganz gut.

In Berlin arbeite ich bei der Lebenshilfe gGmbH in einer Wohngemeinschaft, in der sieben Menschen mit einer Behinderung leben. Wenn ich jetzt die Strukturen aller Bereiche vergleiche, finde ich enorme Unterschiede. Die Lebenshilfe gGmbH hat neben dieser WG, in der ich arbeite, noch mehrere andere Wohngruppen, Fördergruppen, Integrationskindertagesstätte

und vieles mehr. Insgesamt hat die Lebenshilfe gGmbH allein in Berlin über 100 Standpunkte. In der Casa Depuoz ist das alles in einer großen Institution zusammengefasst. Einerseits hat das seine Vorteile, weil in diesem Teil der Schweiz die Städte, Gemeinden und Dörfer alle etwas weiter voneinander entfernt sind. Es würde enorm viel Zeit und Personal in Anspruch nehmen, wenn die Klienten wegen Therapien oder anderen Ereignissen jedes Mal gefahren werden müssten. Andererseits ist der integrative Faktor somit größtenteils auf die Institution selbst beschränkt, was ich etwas schade finde. Das vielfältige Angebot in der Institution lenkt von dieser Tatsache etwas ab, dennoch werden möglichst viele Gruppenausflüge geplant.

Die Schweiz ist ein wunderschönes Land, das ich allen nur weiterempfehlen möchte, die ein bezahltes Praktikum in Europa machen möchten.