

# Erfahrungsbericht

Praktikum bei Back2Work Occupational Therapy

in Kapstadt, Südafrika

Zeitraum: 9. Januar bis 17. März 2023



*Blick vom Gipfel des Tafelbergs auf Camps Bay*

## Inhalt

1. Einleitung .....	3
2. Vorbereitung, Bewerbung, Planung .....	3
2.1 Praktikumsstellensuche .....	3
2.2 Weitere Planung .....	3
3. Praktikumsstelle .....	4
4. Leben & Wohnen.....	5
4.1 Freizeit.....	6
4.2 Transport .....	6
5. Kosten, Finanzierung .....	7
6. Fazit .....	7

## 1. Einleitung

Schon als ich mein Ergotherapie-Studium an der ASH begann, wusste ich, dass ich - wenn möglich – einen Auslandsaufenthalt in das Studium einbauen wollte. In den ersten Wochen erfuhr ich bereits, dass dies im Rahmen der praktischen Studienphasen einfacher sei als während des Semesters. Ich war in meinem Leben auch bisher viel gereist und wollte die Möglichkeit nutzen, im Ausland zu arbeiten und die Ergotherapie in einem anderen Land zu erkunden. Es kamen hierfür allerdings nur englischsprachige Länder in Frage, da ich keine andere Sprache gut genug spreche, um mit Klient:innen zu arbeiten. Für Südafrika hatte ich mich auch schon lange interessiert, aber auch Neuseeland fiel in meine engere Auswahl. Als ich im Oktober 2021 mit den ersten Vorbereitungen begann, kam nur noch mein letztes Praktikum im arbeitstherapeutischen Bereich in Frage, da man mindestens ein Jahr im Voraus mit den Vorbereitungen beginnen muss.

## 2. Vorbereitung, Bewerbung, Planung

### 2.1 Praktikumsstellensuche

So setzte ich mich im Dezember 2021 mit der an der Wannseeschule für Auslandsaufenthalte zuständigen Lehrkraft, sowie mit dem International Office der ASH in Verbindung und vereinbarte jeweils einen Termin, um über meine Pläne zu sprechen. Mir wurde mitgeteilt, der erste Schritt sei, eine geeignete Praktikumsstelle zu finden und diese von der Wannseeschule anerkennen zu lassen. Da es für die Ergotherapie keine Stellen in der Praxisstellen-Datenbank im LSF gibt, schloss sich eine intensive Recherche nach geeigneten Stellen in Südafrika sowie in Neuseeland an.

Im Januar 2022 schrieb ich dutzende Bewerbungen an verschiedenste ergotherapeutische Einrichtungen mit arbeitstherapeutischem Fokus in Kapstadt sowie an verschiedenen Orten in Neuseeland. Ich erhielt wenige Antworten und davon wiederum viele Absagen. Eine Praxis in Kapstadt antwortete jedoch relativ schnell positiv und schien sehr engagiert sich dafür einzusetzen, dieses Praktikum bei ihnen möglich zu machen. Dies war *Back2Work Occupational Therapy*.

### 2.2 Weitere Planung

Dann folgte die online Anmeldung des Auslandpraktikums beim International Office über deren Plattform, die Anerkennung der Praktikumsstelle mit einer Menge Unterlagen, die bis zum 15. Mai einzureichen waren, inklusive Nachweis der Englisch-Kenntnisse, wozu man einen Englischtest im Sprachenzentrum machen muss.

Im Verlauf der Kommunikation mit der Praktikumsstelle stellte sich jedoch heraus, dass ich mich wie alle im medizinischen Bereich Tätigen in Südafrika beim *Health Professions Council of South Africa (HPCSA)* registrieren müsse, um überhaupt dazu berechtigt zu sein, mit Klient:innen zu arbeiten. Bei diesem Amt war jedoch die einzige für mich mögliche Kategorie die als „*Visiting Student*“, wozu ich für den Zeitraum jedoch an einer Universität vor Ort eingeschrieben sein musste. Also kontaktierte ich zwei verschiedene Unis in Kapstadt, an denen man Ergotherapie studieren kann, die *University of Cape Town (UCT)* und die *Stellenbosch University*. Die Kommunikation mit diesen war sehr zäh und erstreckte sich dadurch über Monate. Bis ich endlich von der regulären Möglichkeit der *International Electives* an der *UCT* erfuhr (<http://www.healthelectives.uct.ac.za>) und an die richtige Ansprechpartnerin dort (Christine Harrison) geriet. Man sollte jedoch parallel auch mit der Verantwortlichen im Ergotherapie Department (Hanske Flieringa) in Kontakt treten. Jedoch war auch die Kommunikation hier eher schleppend und so hatte ich bis einen Monat vor dem geplanten Abflug immer noch keine feste Zusage, dass alles klappt. Diese kam dann Anfang Dezember. In der Zwischenzeit hatte ich mich auch schon auf eine PROMOS-Förderung beworben (wiederum eine Menge Unterlagen), deren Frist am 15. November war und erhielt auch hier im Dezember eine Zusage.

Auch hatte ich mich in der Zwischenzeit viel mit dem Thema Visum auseinandergesetzt, war jedoch irgendwann zu dem Schluss gekommen, dass man für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen keines benötigt, egal was man vor Ort tut (außer man arbeitet bezahlt). Jedoch sollte man einige Dokumente bei der Einreise bereithalten.

### 3. Praktikumsstelle

*Back2Work Occupational Therapy* (<https://www.back2work.co.za/>) ist eine Ergotherapie Praxis mit 3 Standorten, die sich auf die berufliche Rehabilitation spezialisiert hat. Der Standort, an dem ich hauptsächlich war, befindet sich in Tygervalley (Bellville), einem Vorort von Kapstadt ca. 25 km vom Stadtzentrum entfernt. Ohne Auto wäre es kaum möglich zu pendeln, da es keinen sicheren und funktionierenden öffentlichen Nahverkehr gibt und in der Gegend um die Praxis fand ich keine Unterkunft. Insgesamt ist diese auch keine geeignete Wohngegend. Außerdem war ich einen Tag pro Woche am 2. Standort der Praxis in Paarl (eine Stadt weitere 40 km von ersterem Standort entfernt) und einen Tag pro Woche an ihrem 3. Standort in einer interdisziplinären, ambulanten Schmerzklinik in Panorama (Parow), ein weiterer Vorort Kapstadts, jedoch etwas näher am Stadtzentrum.

Die Praxis teilt sich in den psychiatrischen sowie den physischen Bereich auf. Ein großer Teil ihrer Arbeit besteht aus *Functional Capacity Evaluations (FCE)*, eine Art Assessment Prozess mit ausführlichem Bericht als Gutachten im Auftrag von Versicherungen, um zu entscheiden, ob Klient:innen nach langer Krankheit rehabilitationsfähig sind oder nicht. In diesem Rahmen

finden auch häufig *Worksite visits* statt. Darüber hinaus finden auch Rehabilitation/ Therapie, *Work Hardening* und *Phased Reintegration* in Begleitung von *Case Management*, was auch Gespräche mit den Arbeitgeber:innen der Klient:innen beinhaltet, statt.

Es gibt auch Gruppenangebote. Im psychiatrischen Bereich sind dies eine DBT-Gruppe (Dialektisch Behaviorale Therapie) sowie eine Kognitive Reha-Gruppe, im physischen Bereich gibt es eine Long Covid-Gruppe. Außerdem bietet die Praxis *Corporate Wellness Workshops* für größere Firmen an. Die meisten der Therapeutinnen in der Praxis gehören der afrikaansen Bevölkerungsgruppe an, d.h. Afrikaans ist ihre erste Sprache. Ebenso die meisten Klient:innen und manche von diesen wollten kein Englisch sprechen, was etwas schwierig für mich war und mir im Vorhinein nicht mitgeteilt wurde. Außerdem ist die Praxis im privaten Gesundheitssektor tätig, was auch nicht für optimale Praktikumsbedingungen sorgt.

#### 4. Leben & Wohnen

Die Zimmersuche ist sehr gut über die *UCT Student Housing/ Accommodation Website* möglich. Darüber fand ich ein schönes großes Zimmer in einer tollen 5er WG in einem schönen Haus im Stadtteil Observatory, dem studentischen Viertel Kapstadts.

Kapstadt ist ein vergleichsweise gefährlicher Ort, was mir im Vorhinein etwas Sorge bereitete. Man muss aber nur ein paar simple Regeln beachten, um sich sicher durch die Stadt zu bewegen. Z.B. sollte man nachts nicht zu Fuß allein auf der Straße unterwegs sein, sondern entweder in Begleitung von Freund:innen oder ein Uber nehmen oder Auto fahren. Außerdem sollte man das eigene Smartphone auf der Straße lieber in der Tasche lassen. Die meisten Wohnhäuser haben hohe Mauern drumherum, alle Haustüren sind mit einer zusätzlichen Gittertür doppelt gesichert und auch vor allen Fenstern sind Gitterstäbe.

Es ist sehr hilfreich, sich vorher möglichst viel Hintergrundwissen über das Land, seine Geschichte und die aktuelle Situation anzueignen. Es gibt in Südafrika sehr viele verschiedene Kulturen, z.B. allein 11 offizielle Sprachen (und das sind nur die offiziellen). Die Schere zwischen arm und reich ist riesig in diesem Land, es fühlt sich an wie 2 komplett verschiedene Welten, die direkt nebeneinander existieren. Außerdem beschlich mich oft das Gefühl, dass sich seit der Apartheid tatsächlich nicht so viel verändert hat. Offiziell wurde die Rassentrennung zwar abgeschafft, aber in der Realität gibt es doch noch sehr viele getrennte Sphären, ein Beispiel hierfür ist das öffentliche Transportsystem.

Zu der Zeit als ich in Kapstadt war, gab es dort zwar keine Wasserknappheit mehr, dafür gibt es seit Jahren angekündigte, geplante Stromausfälle, um Strom zu sparen, da es korruptionsbedingt nicht genug Strom gibt. Dies wird dort *Load shedding* genannt und bedeutet bis zu dreimal am Tag 4 Stunden ohne Strom. An den meisten Tagen waren es jedoch eher zweimal 2 Stunden.

## 4.1 Freizeit

In und um Kapstadt gibt es total viele Dinge zu unternehmen und zu sehen von Surfen, Wandern, Klettern und Tauchen über *Wine tastings* auf *Wine Farms* in der Gegend um Stellenbosch und Franschhoek bis hin zu Theater (z.B. *Baxter Theatre Centre*), Kino (z.B. *The Labia*), Museen (z.B. *Zeitz Museum of Contemporary Art Africa*), Clubs, Bars, Cafés und Restaurants. Die Natur um Kapstadt ist atemberaubend mit dem Tafelberg, an dessen Fuße die Stadt liegt, den anderen Bergen sowie super viel Küste mit wunderschönen Stränden und vielen Orten, um den Sonnenuntergang anzuschauen. Außerdem gibt es Wald quasi in der Stadt (*Newlands Forest*) und sobald man aus der Stadt rausfährt, kann man viele Tiere sehen, Pinguine am *Boulders Beach*, Paviane am Straßenrand, Zebras, Straußenvögel und verschiedene Arten von Gazellen auf Weiden.

Außerdem gibt es viele Ausflugsziele in der Umgebung, z.B. das Kap der guten Hoffnung, *Robben Island* (die Insel, auf der Nelson Mandela im Gefängnis saß), *Kirstenbosch* (botanischer Garten), *Old Biscuit Mill* (Street Food-, Flohmarkt und Musik), kleine Küstenorte mit Stränden, z.B. *Hout Bay*, *Muizenberg*, *Kalk Bay*, *Simon's Town*, *Camps Bay*, weitere Berge zum Wandern, z.B. *Lionshead*, *Signal Hill*, *Silvermine Dam*, *Devil's Peak*, *Chapman's Peak* sowie Festivals in der Umgebung. Achtung, im Sommer ist es in Kapstadt zwar warm, aber immer windig und abends wird es recht früh schon etwas frisch.

## 4.2 Transport

Es gibt in Kapstadt kein wirklich funktionierendes System des öffentlichen Nahverkehrs, vor allem nicht weit raus aus dem Zentrum. Weil meine Praktikumsstelle relativ weit außerhalb lag und ich in deren Nähe nicht wohnen konnte, benötigte ich ein Mietauto, was ziemlich teuer war, jedoch auch für Ausflüge an den Wochenenden sehr nützlich war. Hierbei ist zu beachten, dass in Südafrika Linksverkehr herrscht und man sich im Vorhinein einen internationalen Führerschein besorgen sollte. In der Stadt kann man sich auch ziemlich gut mit Uber bewegen, was dort nicht so teuer ist wie hier.

Es gibt außerdem ein paar Zuglinien, jedoch fahren die Züge sehr unzuverlässig, unregelmäßig und verspätet und man sollte sie nicht allein nutzen, da es gefährlich sein kann. Außerdem gibt es ein paar Linien der *MyCity*-Busse, diese kann man nutzen, sofern die Route passt. Jedoch sollte man sich vorher mit dem Bezahlssystem auseinandersetzen. Darüber hinaus gibt es ein enges Netz von Minibus-Taxis, diese sollte man jedoch auch nicht allein nutzen und nicht weit außerhalb des Zentrums, da man hier als Tourist:in ziemlich offensichtlich erkennbar ist.

## 5. Kosten, Finanzierung

- Zimmer: ca. 300 € pro Monat
- Mietauto: ca. 400 € pro Monat
- Flüge: ca. 900 €
- Lebensmittel im Supermarkt: ähnlich wie in Deutschland
- Restaurants, Cafés, Bars, Clubs: viel günstiger als in Deutschland
- Benzin: ca. 1,10 €/ Liter

### Förderung:

- PROMOS-Stipendium: beim International Office der ASH darauf bewerben, Höhe individuell verschieden
- Außerdem möglich: Auslands-BAföG

## 6. Fazit

Insgesamt war mein Praktikum bei *Back2Work Occupational Therapy* und mein Aufenthalt in Kapstadt eine sehr lehrreiche und bereichernde Erfahrung, die mich sowohl in meinem professionellen als auch in meinem persönlichen Wachstum sehr weitergebracht hat. Ich habe während meines Aufenthalts sehr viel gelernt, auch über mich selbst und bin sehr vielen wunderbaren Menschen begegnet.

Auch wenn ich nicht mit Sicherheit sagen kann, ob meine Erwartungen an die Praktikumsstelle in allen Bereichen erfüllt wurden, weiß ich doch mit Sicherheit, dass ich auch dort sehr viel gelernt habe, was sich nicht in Lehrveranstaltungen lehren lässt.

Und auch wenn der Aufwand enorm ist, ist mein Fazit, dass sich jeglicher Aufwand gelohnt hat! Ich würde allen empfehlen, diese großartige Möglichkeit eines Auslandsaufenthaltes zu nutzen.