

Erfahrungsbericht Auslandspraktikum USA

Vorbereitung

Seit Beginn des Studiums hatte ich große Lust, einen Auslandsaufenthalt zu absolvieren. Da ich als Fremdsprache nur Englisch ausreichend beherrsche und ich noch nie in Amerika war, entschied ich mich für die Vereinigten Staaten. Ich hatte glücklicherweise Kontakte nach Chapel Hill in North Carolina und so fand meine Praktikumsstelle mehr mich als ich sie. Nach nur einem Videocall hatte ich die Zusage zu der, wie sich später herausstellte, perfekten Praktikumsstelle – eine gemeinnützige Farm für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen. Mit der Hochschule war die Planung und Anmeldung ebenfalls unkompliziert und ich erhielt viel Beratung und Unterstützung. Der einzig schwierige und kostspielige Part in der Vorbereitung war das Visum – für ein Auslandspraktikum benötigte ich ein J1-Visum und hierfür wiederum eine Sponsor-Organisation aus den USA, um für die Botschaft zu überprüfen, dass mein Praktikum tatsächlich sinnvoll an ein Studium geknüpft ist und der Stundenumfang und Lerninhalt passt. Nach 2000\$ und Videocalls mit den Sponsoren und der Einrichtung hatte ich ein Dokument, mit dem ich dann das eigentliche Visum in der Botschaft beantragen konnte – weitere Kosten, unendlich viele Dokumente und schließlich das fertige Visum für ein halbes Jahr. Nun konnte es losgehen.

Abfahrt, Ankunft und die ersten Tage

Die Anreise war entspannt, die Einreise verlief ohne Probleme und dank meiner Kontakte hatte ich für die ersten Wochen eine Unterkunft. Was mir in den ersten Stunden und Tagen besonders auffiel war, dass alles größer ist als in Deutschland. Riesige Autos und Trucks, breitere Straßen, größere Essensportionen und viel mehr Platz. Da ich etwas außerhalb einer kleineren Stadt lebte, gab es sehr viel grün, riesige Grundstücke, wo jeder sein eigenes typisch amerikanisches Haus mit Veranda hat, Rehe, Waschbären und Eichhörnchen überall und viele Wälder und Seen. Besonders im Kontrast zu Berlin war das überwältigend und schön. Überrascht war ich von der drückenden, schwülen Hitze, die sich bis in den Oktober streckte. Auch auf die deutlich größeren Insekten und Spinnen war ich nicht vorbereitet, besonders auf der Farm, wo ich arbeitete.

Ich kam mit meinem Partner, der zur selben Zeit ein Auslandssemester machte, bei seiner Patentante für die ersten Wochen unter. Dort kümmerten wir uns um eine langfristige Unterkunft, SIM-Karten und ein Auto. Wir wurden vielen Leuten vorgestellt, ich lernte die Stadt kennen und informierte mich über Freizeitmöglichkeiten.

Arbeit in Praktikumsstelle

Bereits nach drei Tagen in den USA hatte ich meinen ersten Arbeitstag auf der Farm. Die Einrichtung besteht aus vielen kleinen Häuschen, in den früher drogenabhängige alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern leben konnten. Heute sind es verschieden große Gebäude, die zur Gemeinschaftsküche, Gruppenräumen und Büro- bzw. Lagerräumen umfunktioniert wurden. Dazu kommt ein Pavillon für Outdoor-Angebote, ein angrenzendes Waldstück, ein Garten mit Gemüse- und Blumenbeeten, ein

Hasen- und Hühnerstall und seit neuestem ein Tiny House Village mit 15 Häusern, in die bald Menschen mit psychischen Erkrankungen und geringem Einkommen unbefristet wohnen können.

Von Montag bis Freitag gibt es auf der Farm verschiedene Gruppenangebote; meistens geleitet von Peers, also ebenfalls früher und aktuell psychisch erkrankten Menschen, Praktikant*innen oder Mitarbeiter*innen. Es arbeiten nur ein Sozialarbeiter und eine Farm Managerin in Vollzeit dort, dazu kommen pro Semester circa 5-8 Praktikant*innen und etwa 10 Freiwillige, die auf der Farm mithelfen oder Gruppen leiten. Die Gruppenangebote reichen von Gartenarbeit und Gartentherapie über Achtsamkeitsgruppen im Wald oder Indoor und Sozialkompetenztraining bis zu Freizeitangeboten wie Yoga, Musik, Kochen, Malen, Schreiben und Hundetraining. Zudem gibt es eine Kooperation mit einem Hof für tiergestützte Therapie mit Pferden. Die Teilnehmenden kommen entweder selbstständig oder mit einem Shuttlebus zur Farm und können bleiben, solange sie wollen. Einige Gebäude sind rund um die Uhr geöffnet, sodass Teilnehmende auch nach Feierabend der Mitarbeitenden noch dortbleiben können, um zu reden oder ihre Kunstprojekte fortzuführen.

Das Interessanteste an der Farm ist das grundsätzliche Konzept: Die Teilnehmenden kommen auf freiwilliger Basis, finden die Farm entweder selbst oder werden durch ihre Kliniken und Therapeut*innen an die Farm verwiesen. Ihre Diagnosen spielen dabei kaum eine Rolle – obwohl sich die Angebote der Farm an Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen richtet, wird auf der Farm selbst nicht nach einer Diagnose gefragt. Ich als Praktikantin hatte nie Zugang zu krankheitsbezogenen Daten und nicht mal mein Anleiter hatte zu jeder Person Infos zum gesundheitlichen Hintergrund. Teilnehmende entscheiden selbst, ob und wie oft sie an Programmen teilnehmen wollen. Es wird keine Anwesenheit überprüft und keine Dokumentation durchgeführt. Wenn sich Interessent*innen melden, bekommen sie eine Tour über die Farm und entscheiden ab dann selbst, ob und woran sie interessiert sind. Manche kommen nur wenige Male, andere regelmäßig seit Jahren. Da die Farm ausschließlich durch private Spenden finanziert wird, müssen keine Teilnehmerzahlen oder Dokumentationen vorgewiesen werden. Dies ermöglicht dieses freie und offene Konzept, verursacht aber gleichzeitig eine große Unsicherheit für das Fortbestehen der Farm.

Meine Aufgaben waren vielseitig und interessant. Ich bekam neue Interessent*innen zugewiesen, die ich kontaktieren und beraten durfte. Ich nahm regelmäßig als Unterstützung und Teilnehmerin an Gruppen teil, half beim Auf- und Abbau und leitete selbst eine Gruppe zu Sozialkompetenztraining. Schön fand ich, dass ich und auch andere Praktikant*innen ganz natürlich Teil der Gruppe waren, wenn wir sie nicht leiteten. Es wurde kein Unterschied gemacht zwischen Mitarbeitenden und Nutzer*innen; jeder erzählte, wie es einem gerade geht, was man erlebt hat und was man braucht. Alle sprechen sich mit Vornamen an. Mich überraschte am meisten, dass trotz der Nähe eine professionelle Distanz bewahrt werden konnte. Ich gab viel mehr über mich preis als in jeder Einrichtung zuvor, und dennoch war es nicht unangenehm oder unpassend in meiner Rolle als Praktikantin. Ich hatte regelmäßig Supervisionen mit meinem Anleiter und den anderen Praktikant*innen, wo wir schwierige Situationen besprachen und Theorie zu zum Beispiel Deeskalation, Kommunikationsstrategien und psychischer Gesundheit lernten.

Lebenssituation im Ausland

Der Alltag war geprägt von der dörflichen Gegend, in der ich lebte. Da wir nicht direkt in einer größeren Stadt mit gutem Nahverkehr lebten und mein Praktikumsplatz etwas außerhalb lag, war ein Auto dringend notwendig. Allein ein Supermarkt war mit Auto 10min entfernt, mit Bus und Laufen über eine Stunde. Nach einigen Wochen schafften mein Partner und ich es, ein gebrauchtes Auto zu kaufen und mussten dafür einen North Carolina Führerschein machen.

Viel Freizeit blieb während des Vollzeitpraktikums nicht, aber ich fand einen Chor der Universität, wo ich zweimal die Woche singen konnte. Sportangebote waren meist schwer zu erreichen oder ausschließlich für Studierende, weshalb das neben dem vielen ungesunden Essen etwas zu kurz kam. Es war beeindruckend, wie wenig man sich ohne Auto bewegen konnte – nur in der Innenstadt gibt es Gehwege, es gibt kaum Buslinien, die sich dann aus Personalmangel oft auch noch ausfallen. Ich hatte das Glück, dass Chapel Hill eine sehr liberale Stadt war und es deshalb vergleichsweise mehr Busse und sogar umsonst gab. Dennoch war es oft schwierig bis unmöglich, sich ohne Auto zu bewegen. Die Alltagskosten wie Lebensmittel, Kleidung oder Restaurant- und Barpreise waren etwas höher als in Deutschland, während Benzin deutlich günstiger war. Mietwohnungen sind sehr teuer und schwer zu finden, wenn man keine Unterkunft für Studierende bekommt.

Mein Partner und ich kamen bei einer alten Dame unter, die ein riesiges Grundstück besitzt und schöne Apartments im Keller hat, wo meistens Studierende kostenlos gegen Mithilfe im Haushalt und Garten wohnen können. Da ich kein Einkommen hatte, war das für mich ein großes Glück, da ich so viele Kosten einsparen konnte. Zudem lernte ich über die Dame viele nette Leute kennen, konnte dort Weihnachten und Neujahr feiern und lernte viel über die amerikanische Kultur. Was dabei im Kontrast zu Deutschland immer wieder auffiel, war die Offenheit und Herzlichkeit, mit der ich überall begrüßt wurde. Das Klischee der übertriebenen Formulierungen („amazing, awesome, just perfect, ...“) traf auf mein Umfeld absolut zu und half tatsächlich sehr dabei, in Kontakt zu kommen und sich willkommen zu fühlen, selbst wenn die übertriebene Freundlichkeit vielleicht nicht immer so gemeint ist. Auch war es deutlich einfacher, in Gespräche über Politik und eigene Meinungen zu kommen, da die Menschen anscheinend etwas selbstsicherer und unbefangener mit ihren Ansichten waren. Aus diesen Gesprächen nahm ich sehr viel mit, hörte sehr diverse politische Meinungen von Trump-Anhängern bis Linksliberalen.

An Wochenenden unternahm ich ab und zu größere Ausflüge, zum Beispiel ans Meer, nach Washington DC oder New York. In der Stadt besuchte ich einige Football- und Baseball-Spiele, traf andere Praktikant*innen in Restaurants und Bars und durfte sogar mit einer Praktikantin und ihrer Familie auf dem Land ein klassisches Thanksgiving mit Truthahn, Schinken, Cranberry-Soße und Unmengen Beilagen feiern. Nach dem Ende des Praktikums hatte ich noch einige Wochen, um das Land zu bereisen, sah die größten Städte in Kalifornien, den Death Valley National Park, Las Vegas und auf einem Roadtrip viele weitere Städte in den Südstaaten.

Selbstreflexion

Für mich war der Auslandsaufenthalt sehr positiv. Ich lernte auf der Farm viel über mich selbst und meine berufliche Identität, was mir wichtig ist im Umgang mit Menschen und natürlich viele neue theoretische und praktische Inhalte für die Arbeit. So lernte ich viel Neues über den Umgang mit akuten Psychosen, Deeskalation, Theaterpädagogische Methoden und Sozialkompetenztraining und andere Methoden zur Gruppenarbeit. Ich wurde deutlich flexibler und gelassener in der Leitung von Gruppen und lernte nebenbei sehr viel über Gartenarbeit, Gemüseanbau, Kochen und Gesundheit und freue mich, dieses Wissen auch in zukünftigen Jobs anwenden zu können und mich hierin weiterzuentwickeln. Mein Englisch hat sich auf jeden Fall stark verbessert, nur an meinem Südstaatenakzent muss ich noch etwas arbeiten. Ich war überrascht, wie sehr sich die amerikanische Kultur von der deutschen unterscheidet und konnte die herzlichen und tendenziell eher extrovertierten Menschen sehr schätzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich der Aufenthalt absolut gelohnt hat für mich – ich habe viel mehr gelernt als erwartet, lernte neue Freund*innen kennen, sah viele wunderschöne und beeindruckende Orte und bin Promos und der ASH sehr dankbar, dass ich diese Möglichkeit hatte. Ich würde die USA als Praktikumsland (trotz der anstrengenden Visum-Beantragung) und Chapel Hill in North Carolina absolut weiterempfehlen und freue mich, für einen Besuch zurückzukommen.