

Erfahrungsbericht

Stipendium: PROMOS-Stipendium für Praktika zwischen 6 Wochen und 6 Monaten

Dauer: 16.01. – 14.04.2014

Land: Kambodscha

Sprache: Khmer und Englisch

Praktikumsstelle: HelpAge Cambodia

Street 207, Krong Battambang, Kambodscha

Tel.: +855 53 952 707

Email: info@helpagecambodia.org

Homepage: www.helpagecambodia.org

Aufgabenbereich: Forschungstätigkeit zu gemeindeorientierten Pflegemodellen und psychischer Gesundheit, Mitarbeiterschulung zu Kommunikationsfertigkeiten und psychischer Gesundheit

Das Praktikum und die Institution

Von Januar bis April 2017 absolvierte ich ein Praktikum bei HelpAge Cambodia in Battambang, Kambodscha. HelpAge Cambodia ist eine 1991 gegründete kambodschanische Nicht-Regierungs-Organisation (NGO), die sich für die Stärkung älterer Menschen und der Gemeinden, in denen sie leben, einsetzt. Außerdem versucht sie, Altersdiskriminierung zu reduzieren. Die von Help Age initiierten Projekte verstehen sich als Beitrag zu einer altersinklusiven Gesellschaft mit verbesserter gesundheitlicher, sozialer und wirtschaftlicher Situation älterer Menschen.

Praktikumsverlauf

In der E-mailkommunikation mit dem Leiter der Organisation vorab lag der Fokus meiner Tätigkeit vornehmlich auf der Entwicklung und Evaluation eines psychologischen Interventionsprogramms zur Förderung der psychischen Gesundheit älterer Menschen vor dem Hintergrund der Traumatisierung durch die Erlebnisse unter den Roten-Khmer. Vor Ort stellte sich jedoch heraus, dass die Evaluation eines

bereits abgeschlossenen gemeindeorientierten Pflege-Projekts für ältere Menschen zunächst Priorität hatte und psychologisches Knowhow zur Umsetzung eines Projekts zur psychischen Gesundheit innerhalb der Organisation bisher noch nicht vorhanden waren. Während meines Aufenthalts führte ich daher leitfadengestützte Interviews mit allen wichtigen, am Projekt beteiligten Parteien in zwei verschiedenen Partnerkommunen der Organisation durch. Die Ergebnisse wertete ich im Anschluss nach inhaltsanalytischen Kriterien aus und dokumentierte sie in einem Abschlussbericht, den ich dem Team am Ende meines Praktikums vorstellte.

Vor Beginn meines Studiums hatte ich im Rahmen eines einjährigen Freiwilligendienstes in Kambodscha angefangen, die Landessprache Khmer zu erlernen und habe auch im Anschluss an der Uni Köln weitere Sprachkurse besucht, sodass ich die Feldforschung eigenständig durchführen und auswerten konnte. Die Organisation beschäftigt jedoch regelmäßig ausländische Freiwillige, sodass ein Praktikum anderen Interessierten auch ohne Khmer-Kenntnisse möglich sein sollte.

Außerdem bestand innerhalb der Organisation Interesse an einer Schulung zu Grundlagen aus dem Bereich der Psychologie. Insbesondere wünschten sich die Kolleg*innen Informationen zu Kommunikationsfertigkeiten für ihre Beraterenden und Vermittelnden Tätigkeiten in den Partnergemeinden und mit den alten Menschen. Ebenfalls bestand im Team das Interesse, Wissen über psychische Krankheiten zu erlangen. Die kambodschanischen Kolleg*innen berichteten, dass sie in ihrer aufsuchenden Arbeit in den Kommunen mit der Thematik konfrontiert seien, bisher allerdings nur sehr wenig dazu zu wüssten. Nach Abschluss meines Forschungsprojekts konzipierte ich daher eine Grundlagenschulung, die ich dann im April mit dem gesamten Team durchführte.

Vorbereitung und Planung meines Aufenthalts

Nach meiner elektronischen Bewerbung bei Help Age Kambodscha dauerte es ca. zwei Monate bis ich eine definitive Zusage für mein Praktikum erhielt. Parallel kümmerte ich mich um die verschiedenen Formulare für die Bewerbung auf eine finanzielle Förderung in Form einer Reisekostenpauschale durch das Promos-Förderprogramm. Ein Visum für Kambodscha kostet aktuell 35 US Dollar und ist bei der Ankunft am Flughafen erhältlich. Es gilt zunächst einen Monat und kann dann vor Ort relativ unproblematisch in der Hauptstadt für aktuell 85 US Dollar verlängert werden. Meine Gastorganisation kümmert sich um die Visumsverlängerung und bei Bedarf auch um die Unterkunft für die Praktikant*innen. Die Preise für ein Zimmer nach westlichem Standard liegen etwa bei 100 USD pro

Monat. Es ist auch zu empfehlen, sich über notwendige Impfungen zu informieren und diese frühzeitig vorzunehmen, da die medizinische Versorgung vor Ort nicht mit europäischen Standards zu vergleichen ist und die Gefahr der Infektion mit in Deutschland nicht vorhandenen Erregern besteht.

In Kambodscha gibt es aktuell zwei internationale Flughäfen in der Hauptstadt Phnom Penh und im Norden des Landes. Je nach Standort in Kambodscha kann der Flug bis nach Bangkok und die anschließende Fahrt über Land bedeutend günstiger sein. Allerdings wird in Kambodscha aufgrund der erhöhten Gefahr von Verkehrsunfällen unbedingt von der Reise mit Nachtbussen abgeraten. Bei Bedarf organisiert Help Age auch den Flughafentransfer nach Battambang.

Alltag und Freizeit

In der Stadt Battambang stellt das Fahrrad ein sehr praktisches Fortbewegungsmittel dar und innerhalb der Innenstadt gelangt man so in zehn Minuten problemlos von einem Ort zum anderen.

Die Stadt ist architektonisch vom französischen Kolonialstil geprägt und gilt als künstlerisches Zentrum Kambodschas. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt und es gibt zahlreiche Möglichkeiten preiswert (1-5 USD) wohlschmeckend khmer oder international essen zu gehen und das Umland zu erkunden. Der kambodschanische Alltagsrhythmus beginnt sehr früh. Ab fünf Uhr morgens sind die meisten Menschen wach und daher gehen sie auch abends in der Regel früh schlafen. Da ich während der Zeit in der kambodschanischen Familie eines Freundes lebte und wie meine kambodschanischen Kolleg*innen bereits um sieben Uhr dreißig zur Arbeit erschien, passte ich mich dem lokalen Schlaf-Wach-Rhythmus weitestgehend an und meine Freizeit verbrachte ich unter der Woche vor allen mit meiner Gastfamilie und ihren Nachbar*innen und mit gelegentlichen Ausflügen an den Fluss, wo abends viel los ist und verschiedene offene Gruppensportangebote zu finden sind. Im Stadtzentrum gibt es auch einige Bars, die insbesondere in der touristischen Saison von anderen Ausländer*innen frequentiert werden. Außerdem gibt es auch einen beeindruckenden (ausschließlich menschlichen) Zirkus, dessen Besuch sich auf jeden Fall lohnt.

An den Wochenenden unternahm ich zudem Ausflüge ins Umland. Dies ist sehr leicht, flexibel und preiswert mit den lokalen Taxis und Bussen möglich ist. Auch Thailand ist lediglich ein paar Stunden Fahrt entfernt und lässt sich leicht besuchen.

Tipps für zukünftige Studierende

Mir hat es in meiner Gastorganisation sehr gut gefallen und ich wurde sehr freundlich aufgenommen und angeleitet. Darüber hinaus konnte ich eigene Gestaltungsvorschläge einbringen. Help Age kümmert sich wirklich darum, die eigenen Fähigkeiten sinnvoll innerhalb der Organisation einzusetzen. Dies macht Help Age aus meiner Sicht als Gastorganisation in Kambodscha sehr attraktiv und ich würde meine Praktikumsstelle und den Standort Battambang anderen Studierenden auf jeden Fall weiter empfehlen. Durch die gute Anleitung war mein Praktikum nicht nur eine tolle Lernerfahrung für mich, sondern ich konnte meine Fertigkeiten zudem sinnvoll für meine Gastorganisation einsetzen.