

Austauschprogramme Weltweit / Stipendienprogramm UdS-Mobil

Pflichtangaben:

<i>Gastland, -stadt, -universität, -einrichtung:</i> Embrace Soberhouse, Chiang Mai, Thailand	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i> 01.07.2023 – 08.09.2023
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i> 10-wöchiges Praktikum	<i>Studienfach / -fächer:</i> Psychologie
<i>Name, Vorname:</i> Kuhn, Paula	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! ja

1. Bewerbung und Vorbereitung

Ich habe 10 Wochen als Praktikantin in der sekundären Rehabilitationsklinik ‚Embrace Soberhouse‘ in Chiang Mai, Thailand gearbeitet. Hierbei handelt es sich um ein sekundäres Hilfsangebot für Drogen- und Alkoholabhängige. In der Einrichtung residieren Patienten nach ihrem Erstentzug und bekommen die benötigte Unterstützung, um das in der Entzugsklinik neu Gelernte zu festigen und weiterhin „clean“ zu leben.

Ich hatte mich vorerst bei „Hope Rehab“, einer Entzugsklinik in Sriracha, Thailand beworben. Da diese jedoch keine Plätze für meinen vorgesehenen Zeitraum verfügbar hatte, wurde mir „Embrace“ empfohlen. Nachdem ich der Einrichtung meine Bewerbung geschickt hatte, wurde ich zu einem Einzelgespräch über Zoom mit einem der Mitarbeiter eingeladen. Dieses dauerte circa 15 Minuten und eine Zusage für das Praktikum folgte.

2. Visum

Um meine 10 Wochen in Thailand verbringen zu können habe ich mir bei der Einreise ein Touristenvisum ausstellen lassen. Dieses gilt für 30 Tage und kann bei der lokalen Einreisebehörde auf weitere 60 Tage verlängert werden. Nach den 60 Tagen Aufenthalt bin ich auf einen sogenannten „Borderrun“ und mit einer Reisegesellschaft für einen Tag über die Grenze nach Laos gefahren. Nach 20 Minuten Aufenthalt in Laos kann man wieder in Thailand einreisen und weitere 30 Tage bleiben. Insgesamt haben die Verlängerung und Borderrun um die 150€ gekostet. Eindeutig billiger ist es mit einem 60 Tage Visum einzureisen und dieses weitere 30 Tage zu verlängern. Dieses Visum muss jedoch im Vorhinein in Deutschland beantragt und genehmigt werden, also sollte man sich frühzeitig darum kümmern.

3. Anreise

Da ich im Vorhinein schon am Reisen war, bin ich von Singapur aus mit Bangkok Airways direkt nach Chiang Mai geflogen. Es gibt mehrere Fluggesellschaften die von Deutschland aus Direktflüge nach Bangkok anbieten. Von dort aus kann man entweder einen Zug oder Flug nach Chiang Mai nehmen. In Chiang Mai angekommen, kann man sich leicht mit Hilfe der App „Grab“ an seinen Zielort fahren lassen.

4. Praktische Tipps

Die Unterkunft wurde von meinem Praktikum gestellt. Hierbei handelte es sich um ein Praktikantenhaus, also ein Haus mit drei Schlafzimmern, zwei Bädern, Küche und Wohnzimmer. Dieses Haus liegt innerhalb einer bewachten Siedlung, sodass man sich äußerst sicher fühlt. Insgesamt dauert es circa 15 Minuten mit dem Roller oder 30 Minuten mit dem Fahrrad zum Embrace Soberhouse. Ich habe mir am ersten Tag direkt einen Roller gemietet, da es langfristig kostengünstiger als ein Grab ist und man die Gegend besser erkunden kann. Hierbei ist zu beachten, dass man den Führerschein von mindestens Klasse 1A braucht, da man sonst bei einer Polizeikontrolle 15€ Strafe zahlen muss. Dieser Führerschein lässt sich jedoch relativ einfach in Thailand nachholen.

5. Finanzen

Man kann wenn man möchte relativ günstig in Thailand leben. Es gibt viele kleine Essenslokale, bei welchen man für ein Abendessen um die 50 Baht, also 1,33€ zahlt. Sollte man jedoch nicht immer Lust auf thailändisches Essen haben, so gibt es auch eine Vielzahl an anderen Lokalen, die nicht ganz so kostengünstig sind (jedoch immer noch billiger als in Deutschland). Es kommt also ganz auf das eigene Budget an und wie viel man in seiner Freizeit noch „mitnehmen“ möchte. Ich habe während meines Aufenthaltes die VISA Karte von der DKB verwendet und konnte damit sowohl zahlen, als auch abheben. Beim Abheben werden jedoch immer weitere 220 Baht berechnet.

6. Inhaltliche Beschreibung des Aufenthalts

Mein Aufenthalt umfaßte ein Vollzeitpraktikum. Im Rahmen dieses habe ich 8 Stunden täglich gearbeitet. Dabei wurde wöchentlich zwischen Früh- (6 Uhr bis 15 Uhr) und Spätschicht (14 Uhr bis 22 Uhr) gewechselt. Meine Aufgaben umfaßten wöchentliche Gruppentherapien, Gruppenaktivitäten und an weiteren Aktivitäten teilzunehmen. Die Gruppenaktivitäten waren oftmals sportliche Aktivitäten wie Wanderungen, Radfahren, Schwimmen gehen, Tischtennis

spielen, aber auch kulturelle Aktivitäten, wie Tempelbesuche. Des Weiteren wurde von mir erwartet, dass ich eigenständig Aktivitäten leite. Hierbei habe ich eigene Gruppentherapien gehalten, ein Kochkurs geleitet, Yoga mit den Patienten gemacht und Meditationen geführt. Über den Tag hinweg hatte ich vielseitige Möglichkeiten mit den Patienten zu reden und einen Einblick in deren Vergangenheit und Psyche zu bekommen. Das Praktikum gestaltet sich als sehr vielfältig und man muss sehr viel Eigeninitiative zeigen.

7. Freizeitaktivitäten

Während meiner Zeit in Chiang Mai habe ich versucht sowohl touristische Attraktionen zu besuchen, als auch mir einen Alltag aufzubauen. Unter den touristischen Attraktionen zählen mehrere Tempel, ein Kochkurs, ein Töpferkurs, Kajak fahre, Wanderungen und Wochenendtrips nach Chiang Rai und Pai. In meiner Freizeit habe ich an Yoga Kursen teilgenommen, habe die Innenstadt entdeckt, war schwimmen und im Kino.

8. Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Die Thailänder sind sehr herzlich und zuvorkommend. Beim Soberhouse bin ich auch in Kontakt mit weiteren anderen Kulturen gekommen und es war eine sehr positive Umgebung. Ich kann es Allen nur ans Herz legen verschiedene Aktivitäten, wie zum Beispiel Yogakurse, zu besuchen, um so Einheimische kennenzulernen und in die Kultur des Landes einzutauchen.

9. Persönliches Fazit / Empfehlungen

Ich bin sehr dankbar die Möglichkeit gehabt zu haben im Rahmen meines Pflichtpraktikums nach Thailand zu kommen und bei Embrace zu arbeiten. Auch in Momenten des Zweifels wusste ich, dass ich langfristig von dieser Erfahrung viel lernen würde und kann dies rückblickend nur bestätigen. Ich habe während meiner Zeit viel für meinen späteren Beruf lernen können und auch viele Freundschaften geschlossen. Meine Empfehlung für Andere wäre sich ohne grosse Erwartungen in das Abenteuer zu stürzen, denn die Erfahrungen werden jede Erwartung übertreffen..

10. Anerkennung des Praktikums im Rahmen Ihres Studiums als Psychologin

Ich habe dieses Praktikum im Rahmen meines Psychologiestudiums abgeleistet. Hierbei konnte ich es als mein Pflichtpraktikum für den Master anrechnen lassen und habe elf Kreditpoints erhalten.



Chiang Mai City

Tempel in Chiang Mai Old Town



Tagesausflug mit Patienten

Kochkurs in der Nähe von Chiang Mai



Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseiten weltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.