

Auslandspraktikum in Jyväskylä, Finnland

Erfahrungsbericht

Vorbereitung

Während meines ERASMUS---Aufenthaltes im Bachelor (August – Dezember 2012) an der Universität Jyväskylä, Finnland, habe ich einen Einblick in die Forschungsthemen des dortigen Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie gewinnen können. Ein Seminar, das ich damals belegt hatte, handelte von ACT – Akzeptanz--- und Commitment Therapie. ACT ist der sogenannten „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie zuzuordnen und basiert auf Achtsamkeit, dem Auseinandersetzen mit den eigenen Werten und Akzeptanz.

Diese neuere Therapieform interessierte mich sehr, und ich begann, mich näher damit zu beschäftigen. Im Rahmen meines Master---Studiums in Köln mit dem Schwerpunkt „Anwendungsorientierte Psychologie“ wollte ich einen tieferen Einblick in die ACT---Forschung in Jyväskylä bekommen und entschied mich für ein ERASMUS+ Praktikum. Die Praktikums--bewerbung schickte ich per E---Mail an den Professor des Lehrstuhls in Jyväskylä. Dieser forscht zu ACT und zu Achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. Per Skype vereinbarten wir ein Bewerbungsgespräch. Der Professor erklärte mir, dass sie zurzeit an einem Online --- Programm arbeiten, welches für Studierende der Universität Jyväskylä konzipiert wurde. Das Online--Programm hat zum Ziel, dass Studierende, basierend auf ACT, lernen, besser mit Stress umzugehen. Dieses Online---Programm gibt es in den Sprachen Finnisch, Englisch und Deutsch. Sowohl die englische, als auch die deutsche Version müssten allerdings noch überarbeitet und mit Übungen ergänzt werden. Das Projekt sprach mich sofort an und ich hatte großes Interesse, daran mitzuwirken.

Mit der Zusage für das Praktikum bewarb ich mich dann mit den geforderten Unterlagen und einem Motivationsschreiben für das ERASMUS+ --- Stipendium. Da ich während meines damaligen Aufenthaltes in Jyväskylä bei einer Gastfamilie gewohnt hatte, konnte ich dort für die geplante Zeit wieder einziehen. Dies freite mich sehr, da ich einen sehr engen und guten Kontakt zu dieser Familie pflege und mir alle sehr ans Herz gewachsen sind.

**Arbeit am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie
der Universität Jyväskylä**

Zu Beginn des Praktikums hatte ich die Gelegenheit, mich zunächst in die aktuelle Grundlagen--- und Forschungsliteratur zu ACT einzulesen, um einen differenzierteren Einblick und einen guten Überblick über die momentanen Forschungsthemen zu erhalten. Parallel dazu überarbeitete ich die deutsche und die englische Version des Online---Programms zu Stressmanagement. Einmal in der Woche traf ich mich mit dem Professor und einer seiner Mitarbeiterinnen um zu besprechen, was weitere Aufgaben sind, die ich übernehmen kann und um zu schauen, wohin sich meine persönlichen Interessen mit der Zeit entwickelt haben. Dies empfand ich als sehr hilfreich und half mir, die Tage, an denen ich überwiegend allein gearbeitet habe, gut zu strukturieren. Falls ich Fragen oder Probleme hatte, hatte ich immer die Möglichkeit, entweder spontan das Gespräch zu suchen oder diese beim nächsten wöchentlichen Treffen zu besprechen. Durch diese gute Betreuung und Anbindung an die Mitarbeitenden vor Ort fühlte ich mich von Anfang an herzlich willkommen und gut aufgehoben.

Nachdem ich die ersten Wochen nutzte, um mir einen inhaltlichen Überblick zu verschaffen und mich einzuarbeiten, erstellte ich Texte zu kleinen ACT---Übungen und Metaphern auf. Nachdem diese überarbeitet wurden durfte ich diese aufnehmen. Die Audio---Dateien wurden dann in das Programm integriert, um den Studierenden nicht nur eine visuelle, sondern auch eine auditive Form der Bearbeitung anzubieten. Nachdem das Online---Programm vollständig ergänzt, beziehungsweise überarbeitet wurde, plante ich, gemeinsam mit meinem betreuenden Professor eine Pilot---Studie mit ERASMUS---Studierenden. Diese Pilot---Studie sollte zum einen die Effizienz und die Wirkung der deutschen Version des Online---Programmes testen, zum anderen sollten die Studierenden ein Feedback darüber geben, wie ansprechend und hilfreich sie die Übungen und Metaphern empfunden haben. Mithilfe dieses Feedbacks könnte das Online---Programm dann in Zukunft weiter optimiert und den Bedürfnissen von ERASMUS---Studierenden angepasst werden.

Bei der Planung der Pilot---Studie erhielt ich Unterstützung von meinem betreuenden Professor, sowie einer seiner Mitarbeiterinnen. Für die Durchführung (Interviews mit den Teilnehmenden, Fragebögen ausfüllen, Einführung in das Online---Programm) war ich selbst zuständig und verantwortlich. Die Durchführung und Auswertung dieser

Pilot---Studie nahm die letzten Wochen meines Praktikums in Anspruch.

Alltag und Freizeit

Da ich mich in Jyväskylä aufgrund meiner Zeit als ERASMUS---Studentin (August---Dezember 2012) schon etwas auskannte, ist es mir relativ leichtgefallen, meinen Alltag zu gestalten und gut in Finnland anzukommen. Da ich bei meiner Gastfamilie wohnen konnte, war ich dort wieder voll in das Familienleben integriert. Mein Gastvater arbeitet als Rechtsanwalt in seiner Kanzlei und meine Gastmutter ist leitende Krankenschwester im Ortskrankenhaus. Mein Gastbruder geht gerade in die 13. Klasse und macht sein Abitur. Sie wohnen in einem kleinen Haus in Jyväskylä, in der Nähe der Universität. Ich habe mich schon damals sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt – genau so war es für die Zeit des Praktikums auch. Vor allem mit meiner Gastmutter habe ich viel gekocht und vor allem traditionell finnisches Hefegebäck, „Pulla“ genannt, gebacken. An den Wochenenden haben meine Gasteltern mir oft Plätze oder Orte gezeigt, an denen ich vorher noch nie war. Beispielsweise sind wir nach Oulu gefahren, dort ist meine Gastmutter aufgewachsen. Vor allem der August war ein relativ warmer Monat und ich habe viel Zeit draußen in der Natur verbracht – ein toller Ausgleich zu der täglichen Arbeit am Computer. Vor allem in Mittelfinnland gibt es sehr viele Seen und Wälder, und von Jyväskylä aus ist man mit dem Fahrrad innerhalb weniger Minuten in der freien Natur.

Abschließende Zusammenfassung und Bewertung des Praktikums

Das Praktikum in Jyväskylä hat mir die Möglichkeit gegeben, sowohl meine (fach---)sprachlichen Kompetenzen in der englischen Sprache, als auch meine wissenschaftlichen Kompetenzen zur psychologischen Forschung zu erweitern. Obwohl ich in meinem Alltag in Deutschland zwar gelegentlich englisch spreche, und vor allem in den Seminaren an der Universität zu Köln viele englische Texte lesen muss, ist es etwas ganz Anderes, über diesen langen Zeitraum mich nur auf englisch zu verständigen. Dadurch wurde sowohl mein umgangssprachliches, als auch mein akademisches Englisch sehr gefördert und ich wurde mit der Zeit viel sicherer in der Kommunikation. Durch die Mitarbeit in einer Forschungsgruppe bekam ich zum einen einen Einblick in das Arbeitsfeld der

psychologischen, wissenschaftlichen Forschung, und zum anderen
lernte ich die Arbeitsweise und das Arbeitsklima der
Mitarbeitenden vor Ort kennen. In Finnland ist es ganz
normal, dass auch der Professor mit Vornamen angesprochen
wird – die Hierarchien sind viel flacher. Natürlich kann ich
dies nur aus einer sehr subjektiven Perspektive feststellen, aber
verglichen mit den Hierarchien die ich hier im
forschungsorientierten Arbeits--- und Uni---Kontext erlebt
habe, sind diese in Finnland, bzw. an der Universität Jyväskylä
nur wenig ausgeprägt. Von Beginn an habe ich viel
Verantwortung zugeteilt bekommen und konnte mein Wissen
und meine Fähigkeiten gut einbringen. Gleichzeitig habe ich mich
sehr gut aufgehoben und in meiner Arbeit wertgeschätzt
gefühlt, das hat mich sehr motiviert.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich während des
Praktikums viel über mich, aber auch viel über die finnische
Kultur und Arbeitsweise gelernt habe. Es gab kaum
einen Tag, an dem ich nicht gern zu meiner Arbeit
gegangen bin und die Kombination aus selbstständigem
Arbeiten, aber auch Lernen von den Mitarbeitenden vor
Ort empfand ich als sehr hilfreich.