

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Psychologie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 17.11.2025 – 22.01.2026

Praktikumsort: Lesbos, Griechenland

Praktikumsinstitution: Terra Psy – „Psychologues Sans Frontières »

1. Planung und Vorbereitung

Der Bewerbungsprozess für mein Praktikum verlief unkompliziert. Eine Freundin, die im Jahr zuvor auf Lesbos gearbeitet hatte, erzählte mir von meiner Praktikumsinstitution und ich bewarb mich. Kurz darauf führten wir online ein kurzes Bewerbungsgespräch und ich hatte direkt ein gutes Gefühl. Wir vereinbarten den Zeitraum und dann startete ich kurz darauf mit der Vorbereitung meines Aufenthaltes und der Bewerbung für ein Erasmus+- Praktikum, da es schon ein paar Monate später losgehen sollte. Die Organisation der Unterkunft erwies sich ebenfalls als relativ einfach. Die meisten WG-Zimmer und Wohnungen, die man vor Ort für eine relativ kurze Zeit mieten kann werden von zwei Personen vor Ort verwaltet. Ich hatte glücklicherweise bereits deren Kontakt und fand relativ schnell ein Zimmer in einer hübschen kleinen WG.

2. Praktikumsverlauf

Die Einrichtung, in der ich mein Praktikum absolviert habe, ist eine französische gemeinnützige Organisation mit dem Namen „Terra Psy -Psychologues sans Frontières“ (Terra Psy – Psycholog:innen ohne Grenzen). Mein Einsatzgebiet war in Mytilini, Lesbos, wo sich die Organisation in einem sozialen Zentrum namens Paréa befindet. An diesem Ort sind 10 verschiedene Organisationen zu finden, die durch ihre Arbeit für Menschen aus dem aktuellen Camp für Geflüchtete *Kara Tepe* einen Zugang zu juristischer, psychologischer und medizinischer Versorgung sowie einen Ort zur Vernetzung und Gemeinschaft bereitstellen. Zu den vor Ort arbeitenden Organisationen gehören beispielsweise auch „Europe Cares“ und „Ärzte ohne Grenzen“.

Das Camp Kara Tepe wurde im September 2020 nach dem Brand des Lagers in Moria errichtet und kann zwar tagsüber verlassen werden, ist jedoch mit Stacheldraht umzäunt und wird überwacht. Es befindet sich direkt am Meer, was vor allem im Winter dazu führt, dass es im Camp sehr windig und kalt ist. In den Zelten leben meist mehrere Familien zusammen und müssen sich eine Heizung teilen. Auch die Versorgung mit Hygieneartikeln, Kleidung und Mahlzeiten ist eher mangelhaft. Von vielen Personen wird es als besonders belastend empfunden, den ganzen Tag untätig sein zu müssen, während zugleich die Unsicherheit über den Ausgang des Asylverfahrens andauert.

Die Organisation Terra Psy, bei der ich mein Praktikum absolvieren durfte, hat das Ziel den Zugang zu psychosozialer Unterstützung für vulnerable Gruppen zu verbessern. Auf Lesbos

richten sich deshalb besonders viele Angebote an Frauen und Kinder, da diese auf der Flucht als besonders vulnerabel gelten. Meine Haupttätigkeiten bestanden darin, psychologischen Einzelgesprächen zunächst beizuwohnen und diese anschließend unter Supervision der mich betreuenden Psychologin selbst durchzuführen. Diese Einzelgespräche führten wir zum einen mit Erwachsenen durch, betreuten jedoch auch Kinder und Familien. So zählte zu meinen Aufgaben das Führen von Erstgesprächen zur Klärung der individuellen Situation und die darauffolgende Planung von psychologischen Interventionen und, wenn nötig, das Weiterleiten der Personen an andere Organisationen. Neben den Einzelberatungen führten wir auch Gruppenangebote durch, welche von kreativtherapeutischen Einheiten wie Malen, Perlenketten basteln oder Töpfern (sowohl für Kinder als auch für Frauen) bis zu Gesprächsgruppen, Psychoedukation und achtsamkeitsbasierten Verfahren (nur für Frauen) reichten. Mit Kindern arbeiteten wir außerdem viel an emotionalen und sozialen Kompetenzen durch verschiedene Spiele, die wir dafür entwickelten. Darunter zählten Wut-Flaschen, die zur Emotionsregulation angewandt wurden oder Spiele, in denen es darum ging Emotionen voneinander zu unterscheiden, im eigenen Körper zu lokalisieren und Lösungen zur Emotionsregulation zu finden. Da der Arbeitsalltag schnell mal etwas chaotisch und voll werden konnte, führten wir wöchentlich klinische Fallbesprechungen und Supervisionen durch, was Raum für Fragen ließ und mir dabei half Unsicherheiten zu überwinden.



3. Soziale Kontakte

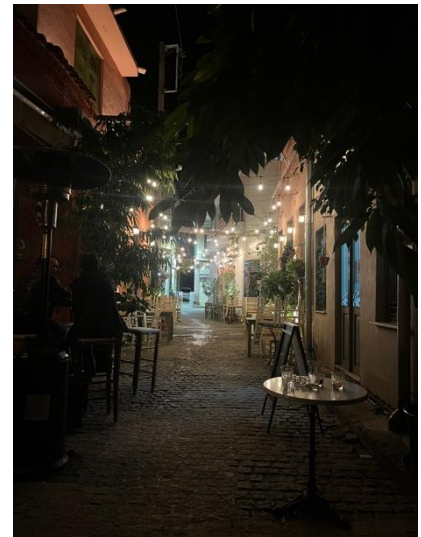
Die Arbeit der Organisationen auf Lesbos lebt von Freiwilligen. Demzufolge gab es regelmäßig einen Wechsel in den Personen vor Ort und damit immer Menschen, die Lust hatten neue Kontakte zu knüpfen. Aber auch diejenigen, die für länger bleiben sind sehr

aufgeschlossen und offen für gemeinsame Unternehmungen. Dadurch gab es immer etwas zu tun und ich habe mich von Anfang an sehr gut aufgenommen und eingebunden gefühlt. Da die Stadt Mytilini, in der ich gewohnt habe, recht klein ist, habe ich außerdem regelmäßig bekannte Personen in Restaurants oder Cafés getroffen, wodurch wir auch oft spontan etwas unternommen haben. Außerdem hatte ich das Glück, in einer WG zu wohnen, in der noch drei andere Personen wohnten, die ebenfalls für ein Praktikum oder einen Freiwilligendienst da waren. Da wir uns glücklicherweise alle sehr gut miteinander verstanden, unternahmen wir viel miteinander oder luden andere Freund:innen zu uns in die WG ein.

4. Alltag und Freizeit

Die Insel Lesbos hat sehr viel zu bieten, von schönen Stränden und Wanderungen bis zu alten Städtchen, durch die man laufen und von einem Café aus auf das Meer blicken kann. Mit dem Bus sind all die Orte leider nicht so gut angebunden, aber da das Mieten eines Autos nicht teuer war haben wir uns manchmal gemeinsam eins gemietet und dann die Insel erkundet. So lohnt es sich definitiv die Stadt Molivos zu besuchen oder zu den Eftalou Hot Springs zu fahren. Unterwegs findet man auch regelmäßig kleine Keramikwerkstätten, in denen man gut stöbern kann. Auch die Wanderung auf den höchsten Bergs von Lesbos, den Olympos, ist sehenswert – im Winter nur recht kalt und windig, da lohnt es sich warme Sachen einzupacken, auch wenn man es von einer Insel in Griechenland nicht erwartet.

Die Stadt Mytilini, in der ich gewohnt habe, ist eher klein und bietet dadurch natürlich nicht so viele Freizeitmöglichkeiten, wie eine Großstadt. Dennoch war ich überrascht von all den Cafés, Restaurants und Bars, die gut besucht und damit sehr belebt waren. Auch wenn man tanzen gehen wollte gab es einige Optionen sowie eine Karaoke- Bar, die selbst unter der Woche meist bis in die Morgenstunden gut besucht war. Da die aktuelle politische Lage auf Lesbos sehr präsent ist, gibt es regelmäßig Veranstaltungen, um sich über politische Themen zu informieren oder sich auszutauschen, beispielsweise im „Legal Center Lesvos“.



5. Kosten und Finanzierung

Im Vergleich zu München war das Wohnen auf Lesbos wesentlich günstiger und auch die Kosten in Restaurants oder Cafés vergleichsweise gering. Die Preise im Supermarkt waren ähnlich wie in Deutschland, wobei es natürlich auch auf Lesbos Unterschiede zwischen den Supermärkten gab. Die kleineren Supermärkte in der Stadt waren eher sehr teuer, auf meinem Weg zur Arbeit gab es jedoch einen Lidl (und auch noch andere größere Supermärkte), die wesentlich günstiger waren und auch eine größere Auswahl hatten. Leider habe ich während meines Praktikums kein Geld verdient. Durch die Förderung von Erasmus+ konnte ich jedoch einen großen Teil von meinen Ausgaben für die Praktikumszeit abdecken.

6. Praktikum und Studium

Das Praktikum bot mir die Möglichkeit im Studium gelernte Inhalte in der Praxis auszuprobieren und zu beobachten. Vor allem im Bereich interkultureller klinischer Psychologie und Gesprächsführung habe ich sehr viel dazugelernt und konnte durch das Praktikum mein im Studium erworbenes theoretisches Wissen mit passenden praktischen Erfahrungen vertiefen. Es war ebenfalls sehr spannend zu sehen, dass ich in der Lage bin, einen Beruf, der sehr mit Sprache verknüpft ist, auch auf anderen Sprachen auszuführen. Da in Paréa unglaublich viele verschiedene Kulturen aufeinandertreffen und damit auch viele verschiedene Sprachen gesprochen wurden, durfte ich auch die Arbeit mit Sprach- und Kulturmittler:innen kennenlernen. Das Praktikum hat mir sehr viel Zuversicht in Hinsicht auf meinen künftigen Beruf gegeben, da ich gemerkt habe, wieviel man damit bewirken kann und dass ich durch das Studium nun doch schon einige passende Fähigkeiten erlernt habe. Außerdem habe ich während meiner Zeit auf Lesbos einige Psycholog:innen kennengelernt, die bereits länger mit Ärzten ohne Grenzen oder vergleichbaren Organisationen arbeiten, was mir weitere spannende Möglichkeiten für mein zukünftiges Berufsleben aufgezeigt hat.

7. Fazit

Insgesamt bin ich sehr dankbar, dass ich dieses Praktikum machen durfte. Das Praktikum bot mir einen realistischen und praxisnahen Einblick in die psychologische und psychosoziale Unterstützung von Menschen mit Fluchterfahrung und ermöglichte es mir, theoretische Kenntnisse zu klinischer Psychologie, Psychotraumatologie und interkultureller Psychologie in der Praxis zu beobachten und anzuwenden. Besonders wertvoll empfand ich dabei das Kennenlernen der Zusammenarbeit mit Sprach- und Kulturmittler:innen sowie die

Entwicklung einer kultursensiblen therapeutischen Haltung. Die Kompetenzen, die ich während des Praktikums erwerben durfte, sind meiner Meinung nach nicht nur im internationalen Kontext relevant, sondern auch für die psychologische und psychotherapeutische Versorgung in Deutschland von großer Bedeutung, insbesondere im Hinblick auf eine zunehmend diverse Gesellschaft.

Gleichzeitig setzt das Praktikum durch die schwierige Planbarkeit des Arbeitsalltages eine hohe Flexibilität voraus. Auch emotional war es für mich teilweise sehr herausfordernd, da man während der Arbeit oft auch durch strukturelle Einschränkungen begrenzten Handlungsmöglichkeiten ausgesetzt ist. Dennoch finde ich es wichtig, genau dies kennengelernt zu haben, um mir ein vollständiges Bild von der Arbeit vor Ort machen zu können. Zukünftigen Praktikant:innen würde ich mit auf den Weg geben, dass es sich definitiv lohnt ein Auslandspraktikum zu machen und dass man daran wächst, auch wenn es vorher organisatorisch oder dann vor Ort manchmal herausfordernd sein kann. Ich habe mich auf jeden Fall sehr weiterentwickelt während dieser Zeit und bin dankbar für all die neuen Erfahrungen und Perspektiven.