



Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden
--

Studienfach:

Klinische Psychologie & Kognitive Neurowissenschaften

Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):

Master

Praktikumszeitraum:

01.02.2024 – 31.05.2024

Praktikumsort:

Groningen, Niederlande

Praktikumsinstitution:

University medical center groningen

Prediction of treatment outcome for depression with oral esketamine treatment

Planung und Vorbereitung

Bereits früh in meinem Masterstudium hatte ich mir fest vorgenommen, meine Masterarbeit über ein Projekt zu schreiben, an dem ich echt interessiert bin und an dem ich mit Begeisterung und Leidenschaft arbeiten kann – schließlich ist so eine Masterarbeit relativ umfassend und zeitintensiv. Ein solches Thema, welches mich unheimlich fasziniert, ist die Anwendung von Psychedelika im Rahmen der Psychotherapie. Zwar steht dies seit einer langen Zeit des Stillstands seit einigen Jahren wieder brandaktuell im Rampenlicht der klinischen Forschung, in Deutschland bieten sich dafür bisher jedoch nur begrenzte Möglichkeiten.

Da ich sowieso ein reguläres Semester im Ausland studieren wollte, informierte ich mich, in welchen Ziel-Orten des Erasmus-Studium-Programms es bereits mehr Forschung mit Psychedelika gibt, wodurch ich auf Groningen – eine kleine Stadt im Norden der Niederlande – stieß. Bereits während des Bewerbungsprozesses für mein Auslandssemester nahm ich Kontakt mit der entsprechenden Forschungsgruppe am Medizinischen Zentrum der Universität Groningen auf (*Psychedelic Treatments & Mechanisms*), um über die Möglichkeit eines Forschungspraktikums und einer damit verbundenen externen Masterarbeit zu diskutieren. Ich erhielt eine Zusage und dem glücklichen Umstand geschuldet, dass ich während meines Auslandssemesters bereits vor Ort war und bei den wöchentlichen Teamsitzungen teilnehmen konnte, war genügend Zeit, ein konkretes Projekt für mich zu finden sowie alle organisatorische Dinge (z.B. Praktikantenvertrag, Account etc.) zu regeln.



Bei einem der ersten vorbereiteten Online-Gespräche ca. 8 Monate vor meiner Ankunft in Groningen teilte mir der Forschungskordinator außerdem mit, dass ich Niederländisch lernen müsse, wenn ich auch mit Patienten Kontakt haben wolle. Da ich als aspirierender Psychotherapeut daran sehr wohl Interesse hatte, lernte ich im Selbststudium die Sprache (z.B. durch Sprachbücher der Uni-Bibliothek, Duo-Lingo, einen kostenlosen Online-Kurs der Uni Groningen, sowie durch *The Avondshow met Arjen Lubach* auf YouTube). Auch wenn die offizielle Arbeitssprache in der Forschungsgruppe stets Englisch war und sich mein tatsächlicher Kontakt mit Patienten in Grenzen hielt (was insbesondere dem Umstand geschuldet war, dass der geplante Beginn einiger Studien aufgeschoben werden mussten), öffnete mir dies SEHR viele Türen.

Praktikumsverlauf

Meine Hauptaufgabe während meines Praktikums bestand im statistischen Analysieren eines immens umfangreichen Datensatzes aus einer bereits abgeschlossenen klinischen Studie. Auf dieser Analyse basierte dann auch meine externe Masterarbeit, welche ich zeitgleich bzw. großteils nach Abschluss der Datenanalyse anfertigte. Zudem hatte ich die Chance, bei einigen Patientenaufnahmegesprächen sowie -behandlungen beizuwohnen, nahm bei den wöchentlichen Teamsitzungen teil, hatte wöchentliche Gespräche mit meinem Supervisor, und involvierte mich zusätzlich freiwillig in andere Projekte der Forschungsgruppe, wie z.B. die Organisation der *Summer School Psychedelics*, einer einwöchigen Bildungsveranstaltung im Juli rund um das Thema Psychedelika und deren Potenzial. Dadurch war ich insgesamt sehr gut ausgelastet, allerdings konnte ich den Großteil meiner Zeit sehr frei und flexibel einteilen, da ich meist in Eigenregie arbeitete. Mit meiner inhaltlichen Betreuung und organisatorischen Unterstützung war ich mehr als zufrieden.

Ein typischer Arbeits-Montag sah z.B. wie folgt aus:

- 8:00 – 10:00 Uhr: Datenanalyse
- 10:30 – 12:00 Uhr: Teamsitzung
- 12:00 – 13:00 Uhr: Pause
- 13:00 – 16:00 Uhr: Literaturrecherche & Verfassen der Masterarbeit
- 16:00 – 17:00 Uhr: Pause

- 17:00 – 18:00 Uhr: Teilnahme an der Organisation eines weiteren Projekts der Forschungsgruppe

Durch das praktische Arbeiten mit echten klinischen Daten konnte ich insbesondere meine statistischen Datenanalyse-Fähigkeiten weiter schulen sowie meine Fähigkeiten im wissenschaftlichen Arbeiten (z.B. Literaturrecherche und -interpretation, wissenschaftliches Schreiben, Interpretation und praktische Einordnung eigener Ergebnisse etc.) vertiefen. Darüber hinaus lernte ich durch das bloße Beobachten in den Teamsitzungen sehr viel über die Organisation von klinischen Studien, den allgemeinen (und enorm aufwendigen) Forschungsprozess, sowie wie eine gesunde Teamatmosphäre zustande kommt, aufrechterhalten wird und was einen guten Gruppenleiter ausmacht. Zudem konnte ich durch die freiwilliges Engagement bei weiteren Projekten einiges bezüglich Projekt-Management mitnehmen.

Unterkunft im Gastland

Während meinem Erasmus-Studium Semester vor dem Praktikum wohnte ich in einem Wohnheim für internationale Studenten, wo ich leider nicht bleiben konnte. Die Wohnungssuche in Groningen gestaltete sich relativ schwierig, da es chronischen Wohnungsmangel gibt und die Nachfrage enorm hoch ist. Über die Website *kamernet.nl* (vergleichbar mit WG-Gesucht), welche mir ein guter Freund empfohlen hatte, bewarb ich mich bei mindestens 50 WGs. Bei ca. 20 % meiner Bewerbungsanfragen erhielt ich eine Antwort, meistens eine Absage. Bei meiner dritten Audition (also persönlichen Vorstellung) in einer WG in einem Haus mit drei niederländischen Studenten erhielt ich schließlich eine Zusage. Was mir dabei definitiv zum Erfolg verhalf war das Verfassen einer ausführlichen, persönlichen Bewerbungsanfrage, welche klar zeigte, dass ich das Angebot gut gelesen hatte, und in welcher ich einen ehrlichen Eindruck von mir als Person gab. Zudem war es ein großer Vorteil, dass ich Niederländisch beherrschte, denn die meisten WGs sind nicht an internationalen Studenten interessiert.

Soziale Kontakte, Alltag & Freizeit

In meiner Forschungsgruppe herrschte eine wahnsinnig tolle zwischenmenschliche Atmosphäre voll Hilfsbereitschaft, Kreativität, Ermutigung, Tatendrang, Inspiration und

Enthusiasmus – teilweise fühlte es sich tatsächlich wie eine kleine Familie an. Durch gelegentliche informelle Treffen zum Hang-out/Abendessen bot sich die Gelegenheit, einander noch näher kennenzulernen, und mit einigen meiner Kollegen/Supervisoren entstand eine echte Freundschaft, die weit über ein rein kollegiales Verhältnis hinausgeht.

Zusätzlich konnte ich relativ leicht weiteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung aufbauen: bevor ich nach Groningen kam, kannte ich über das Buddy-Programm der Uni Groningen bereits einen Psychologie-Studenten, mit dem ich mich rasch anfreundete, mein zu Beginn noch relativ rudimentäres Niederländisch rasch verbessern konnte, und über den ich weitere Lokals kennenlernte.

Mit einer meiner Mitbewohnerinnen sowie ihrem Freund habe ich mich auch angefreundet. Zusätzlich lernte ich eine ganze Reihe einheimischer Menschen durch die Teilnahme an Tanzkursen kennen, unter anderem auch ein gewisses niederländisches Mädchen, in das ich mich verliebte und zusammen mit der ich nun DAS romantische Abenteuer des Lebens beginne.

Ansonsten verbrachte ich meine Freizeit damit, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, an meinem Buch über Psychotherapie & Lebenssinn zu schreiben, meine sozialen Beziehungen zu pflegen, durch die Stadtparks zu wandern, kleine Ausflüge zu machen und die vielen anderen Dinge zu entdecken, die Groningen zu bieten hat. Jeder, der am Feiern, Essen oder an Sport interessiert ist, kommt hier definitiv auf seine Kosten – man muss nur die Augen offenhalten, um ständig interessante Freizeit- und Kulturangebote zu entdecken.

Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten liegen im Vergleich zu Deutschland etwas höher, z.B. die Preise von Lebensmitteln im Supermarkt. Es gibt allerdings auch einen lokalen Markt, der dreimal die Woche stattfindet, auf welchem man gut auf Schnäppchenjagd gehen kann.



Einen Großteil der Lebenshaltungskosten macht natürlich der Mietpreis aus – ich zahle für mein kleines aber feines WG Zimmer aktuell knapp 400 €, was aber definitiv die Ausnahme ist. Oft ist ein WG Zimmer deutlich teuer und Einzelapartments/Studios beginnen bei 800 € aufwärts.

Die öffentlichen Verkehrsmittel wie z.B. Zug sind enorm teuer (für hin und zurück in die zwei Stunden entfernte Stadt Utrecht muss ich 60 € bezahlen!). Sollte man diese also öfter gebrauchen, lohnt es sich definitiv, sich über vergünstigte Tarife zu informieren. In Groningen selbst kommt man allerdings überall mit dem



Fahrrad hin. Der Stereotyp mit Niederlande als Fahrradparadies trifft hier mehr als zu: es gibt mehr Fahrräder (*fietsen*) in Groningen als Menschen.

Für mein Praktikum erhielt ich kein Gehalt, allerdings konnte ich mich über die Erasmus-Finanzierung sowie durch privaten Nachhilfeunterricht ganz gut über Wasser halten.

Praktikum und Studium

Das Praktikum erlaubte es mir, die im Studium erlernten statistischen Methoden zur Datenauswertung an einem echten klinischen Datensatz auszutesten sowie diese zu vertiefen (ich musste mir einiges im Selbststudium beibringen, insbesondere in Bezug auf das

Imputieren fehlender Daten). Meine Studienmotivation hat sich durch das Praktikum nicht geändert – nach wie vor möchte ich primär als Psychotherapeut arbeiten, allerdings kann ich mir sehr gut vorstellen, dabei mit einem Fuß auch in der Forschungswelt zu bleiben und als Therapeut bei klinischen Studien mitzuwirken (sowohl bei der Konzeption als auch der Durchführung).

Fazit

Ich finde es schwierig, ein echtes Fazit im Sinne eines Schlusstrichs zu ziehen, weil sich im Laufe des Praktikums enorm viel für mich geändert hat: Ursprünglich war ich mit dem Plan nach Groningen gekommen, hier lediglich ein reguläres Studiums-Auslandssemester zu absolvieren, danach noch einige Monate für das Praktikum zu bleiben, dort meine externe Masterarbeit anzufertigen, um anschließend im Sommer nach Deutschland zurückzukehren und ab September meine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten in München (wo ich mich bereits erfolgreich auf einen entsprechenden Ausbildungsplatz bei einem renomierten Institut beworben hatte) anzutreten. So gut dieser Plan auch war, manchmal spielt das Leben wohl sein eigenes Spiel und es geschahen Dinge, die mich zu der Entscheidung brachten, diesen Plan zu ändern und längerfristig hierzubleiben: Zum einen war da das besagte niederländische Mädchen, mit dem ich nun in einer festen Beziehung bin gemeinsam weiter nach vorne in die abenteuerliche Zukunft gehe, zum anderen öffneten sich durch die Kontakte bei meiner Forschungsgruppe ungeahnte Türen in Bezug auf meine Karriere bzw. meinen Traumberuf als psychedelisch-assistierter Psychotherapeut: voraussichtlich kann ich nach Absolvieren meines Masters direkt als Co-Therapeut bei den anstehenden klinischen Studien mitwirken. In dieser Hinsicht hat mein Praktikum mich sowohl persönlich als auch beruflich mehr bereichert, als ich es mir hätte erträumen können.

Meine Praktikumsstelle ist stets interessiert an neuen, produktiven, gegenseitig bereichernden Kollaborationen und heißt auch interessierte Studenten willkommen. Jedem, der ein aufrechtes Interesse an dem Forschungsschwerpunkt meiner Forschungsgruppe hat, kann ich es nur wärmstens empfehlen, eine aussagekräftige Bewerbung einzureichen.

Ich möchte jeden ermutigen, ehrlich zu sich selbst zu sein und seinen echten Interessen, Leidenschaften und denjenigen Phänomenen, welche eine intrinsische Neugier und Faszination erwecken, zu folgen... wo immer es auch hingehen mag.

Pursue what is meaningful, not what is expedient.

- Jordan B. Peterson, Klinischer Psychologe & einer meiner wichtigsten Mentorfiguren