

# Praktikumsbericht

**Angaben zum Praktikumsgeber:** Firma: Canadian Institute of Natural and Integrative Medicine

Adresse 2020 18th Street NW  
Calgary, Alberta  
T2M 3T1

Betreuer: Dr. Badri Rickhi

**Zeitliche Angaben:** Praktikumszeitraum: 27.08.2012-05.10.2012

## **Inhaltsverzeichnis:**

1. Einleitung
2. Vorstellung des Praktikumsbetriebes
3. Praktikumsverlauf
4. Erworbene Kenntnisse und Reflektion

## **1. Einleitung**

Die ersten sechs der insgesamt zwölf Wochen Betriebspraktikum im Rahmen des Bachelor-Studiums Psychologie an der Universität Potsdam, absolvierte ich am Canadian Institute of Natural and Integrative Medicine (CINIM) in Kanada. Ich habe mich für dieses Praktikum entschieden, da die Forschung und das wissenschaftliche Entwickeln von neuen Gesundheitsprogrammen/Therapiemethoden für mich ein sehr wichtiges Arbeitsfeld von Psychologen ist. Ich bin der Überzeugung, dass für ein seriöses psychologisches Arbeiten eine exzellente wissenschaftliche Fundierung unerlässlich ist, denn gerade in einer auf die Gesundheit des Menschen gerichteten Fachrichtung ist Forschung notwendig, um Fehlschlüsse und –therapien zu vermeiden. Deshalb und da wir als Studierende vor allem Rezipienten wissenschaftlicher Ergebnisse sind, war es mir ein großes Anliegen, die praktische Forschungsarbeit konkret kennen zu lernen, allerdings möglichst in einer engen Verbindung zur Anwendbarkeit ihrer Ergebnisse. Außerdem erhoffte ich mir durch das Praktikum die Möglichkeit, ein Thema inhaltlich zu vertiefen. So konnte ich zu Depressionen arbeiten, die einen Themenschwerpunkt am Institut darstellen. Besonders gefiel mir der Ansatzpunkt des Instituts, vorbeugende Gesundheitsprogramme und integrative Therapien (psychotherapeutische, naturheilkundliche und schulmedizinische) zu entwickeln, ein Ansatz, der mich besonders begeistert und in dem ich für mich selbst eine berufliche Perspektive sehe. Ein weiterer Aspekt war die Tatsache, dass ich in Kanada die Möglichkeit bekommen würde, mein Englisch zu perfektionieren und vor allem auch für den Bereich der Psychologie und der psychologischen Forschung meine fachspezifischen Englischkenntnisse zu erweitern.

## **2. Vorstellung des Praktikumsbetriebes**

Das Canadian Institute of Natural and Integrative Medicine (CINIM) ist eine caritative Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, wissenschaftlich fundierte Forschung in der Komplementärmedizin durchzuführen. CINIM sieht die Kombination aus Komplementärmedizin und Schulmedizin, die integrative Medizin, als perfekte Voraussetzung für physische und mentale Gesundheit ([www.CINIM.org](http://www.CINIM.org), Zugriff am 14.10.2012). Geleitet wird das Institut von zwei Psychiatern Dr. John Toews und Dr. Badri Rickhi (mein Betreuer während des Praktikums), die sich beide auf die Beziehung zwischen alternativer Medizin und mentaler Gesundheit spezialisiert haben und Spiritualität als einen wichtigen Schwerpunkt alternativer Gesundheitsprogramme sehen. Da es im Folgenden des Öfteren um Spiritualität gehen wird, definiere ich Spiritualität wie folgt:

Nach Yust et al., (2006, p. 8) bedeutet Spiritualität “[...] the intrinsic human capacity for self-transcendence in which the individual participates in the sacred-something greater than the self. It propels the search for connectedness, meaning, purpose, and ethical responsibility [...]“. Andere Aspekte von Spiritualität sind Selbsttranszendenz, Verbundenheit (mit anderen, der Natur oder dem Göttlichen) und Werte, wie Mitgefühl, Dankbarkeit und Vergebung sich selbst und anderen gegenüber (Emblen 1992, Hood-Morris 1996, Koenig et al. 1999).

Ein aktuelles großes Forschungsprojekt von CINIM ist das „Leap Project“, ein Online-Programm für junge Menschen, die an Depression leiden ([www.leapproject.com](http://www.leapproject.com)). Da Depressionen in der heutigen Zeit vermehrt auch bei jungen Menschen auftreten und es eine wachsende Evidenz gibt, dass Spiritualität bei der Erholung von Depressionen helfen kann, ist dies ein Programm, welches Themen der Spiritualität aufgreift (z.B. Cotton et al., 2005). So besteht das „Leap Project“ aus acht Modulen, die auf je eine Woche angesetzt sind. Die Module behandeln Themen wie Selbstakzeptanz, Vergebung, Dankbarkeit, Mitgefühl u.a. Die Probanden werden durch Videos einer Frau, die selbst an Depressionen litt, durch die einzelnen Module geführt, sie sehen Videos/Nachrichten von Dr. Badri Rickhi mit therapeutischem Ansatz, sie üben Visualisierungen, Atemübungen und andere Aufgaben. Um die Effektivität des „Leap Projects“ zu testen und um es zu optimieren, wurden in einer Pilotstudie ca. 60 Jugendliche, die an Depressionen leiden, im Alter von 13- 23 Jahren getestet.

Ich habe dieses Projekt von CINIM genauer dargestellt, da meine Aufgaben und Tätigkeiten alle im Rahmen dieses Projekts angesiedelt waren.

### **3. Praktikumsverlauf**

Die Entwicklung des „Leap Projects“ begann bereits im Jahre 2009. Als ich mein Praktikum bei CINIM begann, war das „Leap Project“ bereits in der Endphase und es ist das Ziel, dieses bis Ende des Jahres 2012 abzuschließen. Daher gab es keinen typischen Tagesablauf, mit bestimmten Aufgaben, sondern diese wechselten immer, je nach dem, was gerade wichtig war und anstand, um das Programm zu vollenden.

An meinen ersten Tagen bei CINIM wurde ich zunächst in das „Leap Project“ eingeführt. Ich arbeitete mich in das Programm ein, bis ich es überblickte und die Inhalte der einzelnen Module gut kannte. Dann bildete die Teilnahme an den letzten Treffen mit den Teilnehmern der Pilotstudie einen Schwerpunkt des Praktikums, (insgesamt 4 Treffen pro Teilnehmer). Hierbei lernte ich verschiedene Testverfahren kennen, die zur Feststellung der Schwere von Depressionen verwendet

werden. Bei den älteren Teilnehmern wurde die GRID-HAMD-17 Skala genutzt und bei den jüngeren die Children's Depression Rating Scale Revised (CDRS-R). Hierbei führte eine Krankenschwester, die dafür nötigen semi-strukturierten Interviews mit den Teilnehmern durch. Ich konnte bei diesen Interviews teilnehmen und selbst auf dem jeweiligen Fragebogen mitschreiben und diesen dann auswerten. Auch lernte ich Skalen zum Ermitteln des Wohlbefindens, des Selbstwerts und des Selbstkonzepts kennen. Zum Beispiel die Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, Second Edition (Piers-Harris 2) oder die Spiritual Well Being Scale (SWBS) von R.F. Paloutzian und C. W. Ellison. So lernte ich verschiedene wissenschaftliche Testverfahren kennen, konnte diese anwenden und auswerten. Des Weiteren zeigten mir die Treffen mit den Teilnehmern, wie ein klinisches Interview ablaufen hat, auf was bei den Treffen geachtet werden muss und wie wichtig es ist, die richtige Beziehung zu einem Probanden aufzubauen (zum Beispiel, dass die Fragen in den Interviews immer gleich gestellt werden müssen, kein zu vertrautes/freundschaftliches Verhältnis entstehen soll, aber auch kein zu kühles und abweisendes, dass keine gefährlichen Gegenstände wie Scheren u.ä. herumliegen, mit denen sich die Patienten verletzen könnten). Auch lernte ich so, verschiedene Schweregrade von Depressionen zu unterscheiden und zu erkennen und ich entwickelte ein Auge für komorbide Erkrankungen.

Ein weiterer großer Teil meiner Aufgaben war die Literaturrecherche zur aktuellen Literatur bezüglich des Zusammenhangs zwischen mentaler Gesundheit, Wohlbefinden, Depression und Spiritualität. Hierbei war es meine Aufgabe, Literatur (Studien, Reviews, Bücher) der letzten fünf Jahre zu finden und mich auf spezifische Teile der Spiritualität zu konzentrieren, z.B. Studien zum Zusammenhang von empfundener Dankbarkeit und Wohlbefinden/mentaler Gesundheit. Am Ende sollte ich eine Übersicht erstellen, in der die wichtigsten Informationen aus der jeweiligen Veröffentlichung zusammengefasst waren. Ich lernte, auf welche Punkte man bei Literaturrecherchen achten sollte und vor allem, wie man am schnellsten und effektivsten nach der geeigneten Literatur sucht. Zudem vertiefte sich so mein Wissen über Depressionen, Spiritualität und mentale Gesundheit enorm, da ich mich inhaltlich intensiv damit beschäftigte.

Des Weiteren stand die Vorbereitung der gewonnenen Daten für die statistische Datenanalyse an. Meine Aufgabe war es hier, die Daten der verschiedenen Skalen zu sortieren und in eine entsprechend angefertigte Exceldatei einzugeben. Da es verschiedene Gruppen von Probanden gab (Experimentalgruppe, Kontrollgruppe, Probanden, die Antidepressiva nahmen und welche die keine nahmen usw.) war dies beim Erstellen der Datei zu berücksichtigen. Bei dieser Aufgabe lernte ich, wie man die Skalen auswertet, ob z. B. Items umgepolt werden müssen und welche Items einen Faktor beschreiben. Dann mussten mit großer Sorgfalt für alle Probanden die Daten zu allen vier Besuchen eingegeben werden.

Bei einem Mitarbeitertreffen machten wir uns Gedanken, welche möglichen Kovariablen die Messungen beeinflussen könnten und daher kontrolliert werden müssten bzw. in der Datenanalyse mit berücksichtigt werden sollten.

Da sich die Entwicklung des Programms in der letzten Phase befand, war es zudem sehr wichtig, das Feedback, welches wir von den Probanden auf verschiedenen Wegen (Kommentare auf der Webseite, Interviews usw.) bekommen hatten, zu analysieren und relevante Informationen zu erkennen.

Während des Praktikums wurde ich sehr gut an die verschiedenen Bereiche und Aspekte der Durchführung einer wissenschaftlichen Studie herangeführt. Neben dem bereits oben Genannten, wurde mir gezeigt, auf welche Punkte man bei der Entwicklung einer Studie achten muss, wie man passende Hypothesen formuliert, auf was man bei der Auswahl des Studiendesigns achten muss und wie man die geeigneten Probanden für die Studie gewinnt. Ich lernte, auf was es bei einem Antrag für die Anerkennung der Studie bei der Ethikkommission und einer wissenschaftlichen Prüfkommision ankommt.

#### **4. Erworbene Kenntnisse und Reflektion**

Insgesamt war ich von dem Praktikum begeistert. Ich lernte viele neue Fertigkeiten und festigte einiges bereits im Studium erworbene Wissen. Die mir zugetragenen Aufgaben machten Spaß, waren lehrreich und ich konnte sie stets gut bewältigen. Besonders hat mir gefallen, dass ich das in der Universität theoretisch vermittelte Wissen nun praktisch lernte und dann anwenden konnte (als Beispiel sei hier das Durchführen der Testverfahren genannt). Die Atmosphäre bei CINIM war sehr herzlich, der Umgang der Mitarbeiter untereinander war sehr freundlich und sie zeigten sich mir gegenüber stets geduldig und hilfsbereit und führten mich sehr gut in meine Arbeit ein. Meine Erwartungen bezüglich meines Wunsches, einen Einblick in die praktische Forschungsarbeit der Psychologie mit all den hierfür wichtigen Aspekten zu erhalten, haben sich erfüllt und ich konnte den kompletten Ablauf einer wissenschaftlichen Studie verfolgen.

Auch die Hoffnung, inhaltlich mehr über Depression zu erfahren, hat sich erfüllt und mir einen tiefen Einblick in dieses Krankheitsbild verschafft.

Ganz besonders freut mich auch, dass ich einen Einblick in das Feld der integrativen Medizin und somit alternativer Gesundheitsprogramme/Heilmethoden bekommen habe und ich mir hier mehr denn je einen späteren beruflichen Schwerpunkt vorstellen kann. Das Einzige, was ich als schade empfinde, ist die Tatsache, dass ich nicht mehr bei der statistischen Datenanalyse dabei sein konnte,

aber ich werde mit dem Institut in Kontakt bleiben, um die letzten Ergebnisse zu erfahren. Insgesamt, denke ich, ist mein Erkenntniszuwachs enorm und sehr vielfältig. Als kleiner Bonuspunkt hat sich auch mein fachspezifisches Englisch weiter verbessert.

## Literaturverzeichnis:

Canadian Institute of Natural and Integrative Medicine (2012) in: About CINIM <http://www.cinim.org/index.php/main/page/about>, Zugriff am 14.10.2012

Cotton S, Larkin E, Hoopes A, Cromer BA, Rosenthal SL. The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *J Adolesc Health* 2005;36:529.

Emblen JD. Religion and spirituality defined according to current use in nursing literature. *J.Prof.Nurs.* 1992;8:41-7.

Hood-Morris LE. A spiritual well-being model: use with older women who experience depression. *Issues Ment.Health Nurs.* 1996;17:439-55.

Koenig HG, Idler E, Kasl S, Hays JC, George LK, Musick M *et al.* Religion, spirituality, and medicine: a rebuttal to skeptics [editorial]. *Int.J Psychiatry Med* 1999;29:123-31

Yust, K.M., Johnson, A.N., Eisenberg Sasso, S., & Roehlkepartain, E.C. (2006). *Nurturing Child and Adolescent Spirituality: Perspectives from the World's Religious Traditions*. New York, NY: Rowman and Littlefield.