

Praktikumsbericht Brighton 2022

Für das Sozialpraktikum war mir vor allem wichtig mein Englisch zu verbessern, da ich es für sehr wichtig halte, diese Sprache grundlegend zu beherrschen. Da ich gerne reise ist es immer von Vorteil, sich auf Englisch verständigen zu können. Auch falls ich später einen internationalen Beruf ausüben werde, ist Englisch essenziell. Sehr interessant ist auch die Erfahrung für sieben Wochen allein in einem fremden Land zu leben. Es wird mich in meiner Eigenständigkeit weiterbringen und ich hoffe viele neue Erfahrungen machen zu können. Konkrete Erwartungen an meine Arbeit dort hatte ich nicht, da mir meine Aufgaben nicht im Vorhinein mitgeteilt wurden und ich mich daher vollkommen überraschen ließ.

Mein Praktikum habe ich bei der kleinen charity Organisation ESTEEM verbracht. Junge Erwachsene mit sozialen oder psychischen Problemen zwischen 14 und 26 Jahren können zu ESTEEM kommen. Dort bietet ESTEEM viele sportliche Aktivitäten, Arbeits- und Lebenskompetenzerfahrungen, aber auch persönliche Gespräche mit Mentoren an. Sie haben ihren Sitz am Rand der englischen Küstenstadt Brighton. Die Gegend dort ist wunderschön, da sie Meer, schöne Wiesenlandschaften und eine schroffe Küste zu bieten hat.

Wohnen durfte ich bei einer sehr netten Frau, die im gleichen Ort lebt, in dem sich auch ESTEEM befindet, was sehr praktisch für mich war. Sie hat mir sogar geholfen mich auch außerhalb von ESTEEM mit Leuten zu vernetzen, wodurch unter anderem zu einer Fussbal Gruppe hinzustoßen konnte, die wöchentlich im Park trainierten und dort auch neue Bekanntschaften schließen.

Ich habe bei ESTEEM die unterschiedlichsten Aufgaben ausgeführt. Zum einen waren das einfache, praktische Aufgaben. So habe ich z.B. eine Pride Flagge auf eine große Holzpalette gemalt und diese anschließend am Eingang des Hauses angebracht. Außerdem habe ich einen kompletten Raum im Gebäude neu gestrichen, da ESTEEM gerade dabei war, das Haus zu renovieren. Diese Aufgaben haben immer Spaß gemacht, da sie leicht durchzuführen waren und man zur Abwechslung sehr wenig darüber nachdenken musste, was man tat.

In meiner Zeit habe ich aber auch an vielen technischen Aufgaben gearbeitet. Da ESTEEM eine neue Website brauchte, habe ich dabei geholfen diese zu erstellen, wodurch ich viele neue Erfahrungen im Umgang mit WordPress erlangen konnte. Außerdem habe ich einige Videos für die social media Kanäle von ESTEEM erstellt und diese hochgeladen.

Ein großer Teil macht allerdings auch aus, Freizeitaktivitäten für die Menschen zu planen und zu betreuen. Diese sollen ein Highlight in der sonst oft eintönigen Woche der jungen Menschen sein und ihnen außerdem die Möglichkeit geben, sich mit anderen Menschen zu treffen, auszutauschen und zu vernetzen. Bei diesen Aktivitäten habe ich stets mitgeplant und war auch als Betreuer anwesend. Montag und Mittwoch abends haben wir meist einen Ausflug unternommen inklusive Abendessen für die Teilnehmer*innen. Dienstag und Mittwoch Nachmittag haben sich ebenfalls einige Menschen versammelt, um an Aufgaben von ESTEEM oder ihren persönlichen Projekten zu arbeiten. Am Freitag gab es dann zunächst eine Fitness Einheit mit Boxunterricht von einem der Mitarbeiter. Diese Box sessions haben mir besonders Spaß gemacht, da ich immer gerne sportlich aktiv bin und ich einige neue Techniken erlernen konnte. Nachmittags folgte dann eine weitere Möglichkeit Sport im park zu treiben. Dort haben wir meist Tennis oder Fußball gespielt, was mich ebenfalls oft begeistert hat.

Schön war, dass jede/r bei ESTEEM die Möglichkeit hatte, an eigenen Projekten zu arbeiten. Auch ich habe in meiner Zeit an zwei Projekten gearbeitet. Ein Projekt bestand daraus drei Mal die Woche in ein Fitnessstudio zu gehen und dort Sport zu treiben. Dies habe ich meist vor der Arbeit getan und war dadurch deutlich motivierter und fokussierter. Außerdem habe ich ein Projekt zu Meeresschutz geleitet. Ich habe einen Vortrag zu diesem Thema gehalten und bin anschließend mit den Menschen

an den Strand gegangen, um dort eine Müll-Aufräum-Aktion zu starten (siehe Foto). Die benötigten Geräte konnte ich mir von einer lokalen Organisation ausleihen.

Nach meiner Arbeitszeit habe ich mich wie bereits erwähnt öfters mit der Fußball Gruppe getroffen, um zu kicken. An einigen Abenden habe ich auch Brighton erkundet, was ein absolutes Highlight war, da es eine wirklich schöne Stadt ist mit vielen besonderen Ecken. An einem Samstag habe ich sogar einen Trip nach London unternommen, der ebenfalls vieles geboten hat. Manchmal habe ich es aber auch genossen einfach den Abend zu Hause zu verbringen und mit der Frau, bei der ich wohnte, abends zu essen und zu plaudern.

Ich bin äußerst zufrieden mit meiner Zeit in England, da ich es sehr genossen habe dort zu gewesen zu sein und vieles lernen konnte. Ich konnte meine Fähigkeiten im Umgang mit jungen Menschen erweitern, ein neues Land entdecken, viele neue Menschen kennen lernen und vor allem mein Englisch auf ein spürbar besseres Niveau zu heben. Dies gelang mir sogar so gut, dass ich im anschließenden Urlaub in Wales für einen Südenländer gehalten wurde. Ich wäre sogar sehr gerne noch länger geblieben. Sieben Wochen klangen für mich zu Beginn nach einer sehr langen Zeit, doch sie gingen letztendlich vorbei wie im Flug. Auch alle Aufgaben bei ESTEEM haben mir Spaß bereitet und meine Mitarbeiter*innen waren sehr freundlich und offen. Somit kann ich jedem, der auf der Suche nach neuen Erfahrungen, Menschen, Fähigkeiten oder Kulturen ist nur empfehlen eine Zeit im Ausland zu verbringen, da ich auch einiges über mich selbst lernen konnte.

Zum Abschluss würde ich mich noch gerne herzlich bei der Elena-Bleß Stiftung bedanken, die mir ein Stipendium für die Unterkunft zur Verfügung gestellt haben und es mir so erst ermöglicht haben diese wunderbare Erfahrung machen zu dürfen. Vielen Dank!

