

Erfahrungsbericht:

PJ-Tertial Innere Medizin am Centre Hospitalier Abass Ndao in Dakar, Senegal, November 2023 – März 2024

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Motivation

Seit ich irgendwann am Anfang des Studiums auf der Seite des ZibMeds gesehen hatte, dass die Cheikh Anta Diop Uni eine Partneruni für ein PJ-Tertial ist, wusste ich, dass ich unbedingt einen Teil meines PJs hier machen wollen würde. Eine Reise nach Senegal interessiert mich schon lange, aufgrund der reichen Kultur in Essen, Musik, Tanz und vielem mehr. Außerdem ist es landschaftlich sehr anders als viele Länder, die ich bisher bereist habe, da es viel Wüstenfläche gibt. Auch der Fakt, dass Senegal hauptsächlich muslimisch ist, hebt es von den meisten Ländern hervor in denen ich bisher war. In Marseille, wo ich ein ERASMUS Semester gemacht habe, habe ich viele Menschen getroffen, die von Dakar geschwärmt haben und habe auch das senegalesische Essen schon in den vielen senegalesischen Restaurants in Marseille lieben gelernt. Das bestärkte meine Entscheidung einen Teil meines PJs in Dakar zu absolvieren.

Notwendige Bewerbungsunterlagen und sprachliche Vorbereitung

Der PJ-Aufenthalt in Dakar läuft über eine Partneruni vom Zentrum für internationale Beziehungen der medizinischen Fakultät der Uni Köln (ZibMed), daher habe ich mich nur beim ZibMed beworben und darüber wurde alles weitere geklärt. Das ZibMed verlangt viele Bewerbungsunterlagen, dafür gibt es aber eine detaillierte Liste auf der ZibMed Website, an der ich mich sehr gut orientieren konnte. Als Sprachnachweis konnte ich zum Glück das OLS Sprachtest Zertifikat einreichen, das man für ERASMUS machen muss. Außerdem habe ich noch ein Buddy Zertifikat vom ZibMed eingereicht und einen Letter of Recommendation, den ich von einer Famulatur erhalten hatte. Außerdem habe ich mich nach der Zusage für ein PROMOS Stipendium beworben. Dafür gab es zum Glück eine recht kurzfristige Frist, es lohnt sich diese nicht zu verpassen und sich frühzeitig darum zu kümmern! Für PROMOS ist es wichtig

vor der Abgabe der Bewerbung ein Beratungsgespräch durchzuführen, dafür sollte man sich frühzeitig anmelden.

Zur Vorbereitung auf den Aufenthalt in Senegal habe ich an der Uni Köln einen Sprachkurs Wolof gemacht. Wolof ist die Hauptkommunikationssprache in Senegal. Zu meinem Glück hat gerade in dem Semester, als ich aus Marseille zurück gekommen bin ein Sprachkurs angefangen und so konnte ich 2 Semester Sprachkurs machen, bevor ich nach Senegal ausgereist bin. Ich empfehle es sehr sich umzuschauen, ob es das Angebot der Uni Köln gibt oder auch andere Angebote wahrzunehmen. Es hilft sehr ein bisschen Wolof bei der Ankunft zu verstehen und einfache Fragen beantworten zu können und außerdem freuen sich viele, wenn du dich für die Sprache interessierst. Hinzukommt noch, dass viele Patient*innen kein oder nur kaum französisch sprechen, da hilft es auch sehr sich einige wichtige Begriffe beibringen zu lassen, wie ‚Legen Sie sich hin‘ oder ‚Atmen Sie tief ein und aus‘ und generell einfach Interesse an der Sprache zu haben. Ansonsten empfehle ich sehr gut französisch sprechen zu können. Die Unterrichtssprache in Senegal ist Französisch, das heißt die ganze Lehre läuft auf französisch. Ich spreche fließend Französisch, aber trotzdem ist es für mich schwierig bei dem ganzen Medizin Talk auf französisch mitzuhalten, da viele Abkürzungen benutzt werden und viele medizinischen Begriffe auch einfach ganz anders sind als im Deutschen. Dafür empfehle ich das Buch Französisch für Mediziner(*innen). In dem Buch gibt es sogar ein Abkürzungsverzeichnis, welches ich hier fast täglich benutze.

Anerkennung des ausländischen Krankenhauses (nur beim PJ)

Die Anerkennung des ausländischen Krankenhauses ging automatisch über das ZibMed.

Obligatorische und empfohlene Versicherungen

Zu meinem großen, großen Glück habe ich eine ziemlich umfassende PROTRIP WORLD Versicherung bei Dr Walter abgeschlossen. Das von mir vor der Reise gebuchte Paket umfasst eine Auslandsrankenversicherung ohne Selbstbehalt inkl. Assistance-, Privat- und Praktikantenhaftpflichtversicherung, Unfall- und Reisegepäckversicherung. Das war auf jedenfall die beste Entscheidung, da mir direkt eine Woche nach Ankunft mein Handy geklaut worden ist und die Versicherung einen sehr großen Anteil des geklauten Handys erstattet hat. Meine Schwester hat auch

schon gute Erfahrungen mit dieser Auslandskrankenversicherung bei einer USA Reise gemacht. Kann ich auf jedenfall empfehlen!

Impfungen und Malaria-Prophylaxe

Da ich schon viele Reisen in afrikanische Länder gemacht habe, bin ich bereits gegen das meiste geimpft gewesen. Leider macht der betriebsärztliche Dienst der Uniklinik keine Reiseimpfungen mehr. Als Reiseimpfung bin ich geimpft gegen Gelbfieber, Typhus, Tollwut, Hep A und B und Meningokokken. Malaria-Prophylaxe nehme ich nicht, das liegt aber auch daran, dass ich schon so oft in Malaria-Gebieten für längere Zeiträume war und die meisten Prophylaxen nur für 3 Monate zugelassen sind. Mir wurde Doxycyclin als Off-Label-Use für einen Aufenthalt von mehr als 3 Monaten als Prophylaxe empfohlen und ich habe hier auch eine PJ-Studentin getroffen, die das nimmt. Momentan ist hier aber Trockenzeit und ich habe noch keine Mücke gesehen und hatte auch bisher nur höchstens 4 Mückenstiche in 4 Monaten (November bis März). In anderen Zeiträumen kann es natürlich sein, dass es mehr Mücken gibt.

Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner

Meine Versicherung: <https://www.protrip-world.com/de?vkn=00035>

Eintragen auf die Liste für Deutsche im Ausland (darüber werden Informationen von der zuständigen Botschaft geteilt): <https://krisenvorsorgeliste.diplo.de/signin>

Die Kontaktdaten meiner Ansprechpartnerin der Uni in Dakar Christiane Sadio wurden mir vom ZibMed übermittelt. Eine Woche vor Beginn meines Praktikums schrieb ich ihr eine Mail, um nach Zeitpunkt und Ort des Praktikumsbeginns zu fragen. Darauf antwortete sie auch schnell per Mail und hinterließ mir auch ihre WhatsApp Nummer.

Der Auslandsaufenthalt:

Einschreibe- und Anmeldeformalitäten

Einschreibe- und Anmeldeformalitäten waren nicht nötig. Ein Visum für die Einreise nach Senegal braucht man als Person mit deutscher Staatsangehörigkeit auch nicht. Theoretisch soll man ein Rückflug Ticket bei der Einreise vorweisen können, bei mir wurde aber nicht danach verlangt. Theoretisch ist der Aufenthalt ohne Visum nur für bis zu 3 Monaten. Ich bin innerhalb der ersten 3 Monate einmal ausgereist und wieder eingereist um so nicht zum Immigration Office zu müssen.

Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten

Ich habe es mir bei der Wohnungssuche einfach gemacht und einfach auf AirBnb geschaut. Vor allem war mir wichtig, dass die Unterkunft nahe am Krankenhaus liegt, da ich schon gehört hatte, dass der Verkehr sonst echt viel sein kann. So habe ich mich für ein Zimmer in der Wohnung einer jungen Frau aus Kamerun entschieden in Medina, welches nur knapp 10min zu Fuß vom Krankenhaus Abass Ndao entfernt ist. Ich habe das Zimmer zuerst nur ein Monat gebucht, weil ich dachte vielleicht vor Ort etwas günstigeres zu finden, allerdings hat sich die Lage als so gut rausgestellt und die weitere Suche nicht so einfach, sodass ich dann die ganze Zeit in dem Zimmer über AirBnb geblieben bin. Im Vergleich zu dem was ich für mein WG-Zimmer in Köln bezahle ist der Preis auch sehr günstig gewesen. Im Vergleich zu den lokalen Preisen, vor allem hier im Viertel, ist das Zimmer aber schon teurer, mit ca. 330€ im Monat. Medina ist ein sehr lebhaftes Viertel und es gibt alles mögliche zu kaufen, kleine Supermärkte, die Rund um die Uhr aufhaben, Stände, wo Früchte verkauft werden, mehrere kleine Restaurants, die lokale Gerichte anbieten und vieles mehr. Für Menschen, die aber lieber sehr ruhig wohnen, ist Medina eher nichts. Falls ihr dazu oder vor allem zu dem Ablauf in der Klinik noch mehr wissen wollt, könnt ihr mir gerne schreiben bei instagram an froschesheart. In Medina habe ich mich dadurch, dass immer Menschen auf den Straßen unterwegs sind, immer sicher gefühlt, kleine Distanzen auch noch spät abends allein nachhause zu laufen. Außerdem ist es einfach ein Traum, dass ich jeden Tag zu Fuß zum PJ laufen konnte. Ich empfehle euch auf jeden Fall etwas in der Nähe eures Krankenhauses zu mieten, falls es möglich ist.

Lebenshaltungskosten

Die Lebenshaltungskosten kommen natürlich auf den Lifestyle den du leben willst. Wenn du essen willst, was du in Deutschland isst, dann wird es teuer. Denn die lokalen Produkte hier sind einfach andere. Direkt am Krankenhaus Abass Ndao gibt es eine kleine Mall mit einem großen französischen Supermarkt, in dem man alles kriegen kann, aber natürlich für viel teurer als in DE, da alles dort importiert ist. Auf den Märkten und in den kleinen Geschäften, die es überall gibt, sind die Preise aber viel niedriger. Außerdem gibt es zum Beispiel das Nationalgericht als Mittagessen im Restaurant schon ab 1,50€ zu kaufen. Es gibt leckere Orangen, Wassermelone oder andere Früchte je nach Saison überall günstig zu kaufen, auch als Snack am Straßenrand. Café Touba, der senegalesische Kaffee (mega lecker finde ich) gibt es auch überall für

nur 100f pro Becher, ca. 20ct, zu kaufen. Auch viele andere Sachen wie Klamotten und Schuhe gibt es hier viel günstiger auf den teilweise Second-Hand Märkten zu erwerben.

Ich habe eine VISA-Kreditkarte mit der ich kostenlos im Ausland Geld abheben kann. Am Flughafen gibt es auch direkt ATMs, wo man Geld abheben kann. Die meisten Automaten erheben eine Gebühr für das Geld abheben, ich habe für mich rausgefunden, dass ich bei der Ora Bank und der BGFI Bank keine Gebühr fürs Abheben zahle und daher immer dort Geld abheben gegangen bin.

Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit

Die größte Busgesellschaft in Dakar ist „Dem Dikk“ und die betreibt auch einen Bus, der vom und zum Flughafen fährt für 6.000f (ca. 9 Euro). Ein Taxi vom Flughafen kostet sonst ca. 25.000 oder 30.000f. Diese Buse fahren auch überall in der Stadt und sind sehr günstig, nur ca 20ct pro Strecke in Dakar. Allerdings sind die Busse auch häufig sehr voll. Ich habe meistens Taxis genommen oder mit den Apps Yango oder Heetch (wie Uber, nur viel günstiger) Fahrer*innen bestellt.

Tätigkeitsbeschreibung im Klinikalltag

Als ich ankam wusste niemand auf der Station, dass ich komme, also wie in Deutschland auch oft. Aber ich habe mich einfach rumgefragt und meine Praktikumsbestätigung (d'accord stage) gezeigt und wurde dann allen Profs vorgestellt und dann einer Assistenzärztin zugeteilt. Die hat mich dann mit den anderen Studierenden gelassen. Die Studierenden des 7. Jahres (7eme année) übernehmen auf der Station der Inneren Medizin in Abass Ndao quasi die Aufgaben der Assistenzärzt*innen in Deutschland. Ich musste mich erstmal zurechtfinden, wie das System ist mit den Patient*innenakten (alles Papier), die Laboraufträge und so weiter und bin eigentlich meistens mit einem 7eme année mitgelaufen. Am Anfang wurde mir angeboten, wie ein 7eme année Patient*innen komplett zu übernehmen, das habe ich mir aber nicht sofort zugetraut, da ich das System nicht kannte und wir in Köln auch einfach nicht viele Praktika mit viel Verantwortung bis zum PJ machen.

Außerdem wird im Service de Médecine Interne sehr viel Wert auf Lehre gelegt und montags, dienstags und donnerstags um 9 Uhr morgens wird jeweils ein Patient*innen Fall von einem Studi vorgestellt. Dabei geht es vor allem darum, dass die Studierenden lernen sollen, Patient*innen strukturiert zu behandeln und vorzustellen. Das und die

ganze Diskussion danach läuft natürlich auf Französisch und ich fand es sehr schwierig immer komplett mitzukommen. Aber ich denke, dass sich mein medizinisches Französisch doch sehr verbessert hat in der Zeit. Viel Wert wird auch auf die klinische Untersuchung der Patient*innen gelegt, da viele apparative Hilfsmittel nicht immer zur Verfügung stehen oder zu teuer sind. Daher gehörte das auch zu meinen Aufgaben. Außerdem Dossiers schreiben und updaten. Aber ich musste oft fragen, ob ich jemanden bei seinen Dossiers helfen kann, da mit Aufgaben nicht einfach so zugewiesen worden sind.

Unterschiede zum deutschen Studiensystem

Das Studiensystem ist wie in Frankreich. Die Studierenden verbringen ab dem 3. Jahr sehr viel Zeit im Krankenhaus und machen dauernd Praktika, wo sie von Anfang an die klinische Untersuchung und die Patient*innenakten zu führen lernen. Die Studierenden sind daher alle sehr gut ausgebildet und arbeiten dann am Ende des Studiums schon wie Ärzt*innen. Das Studium in Dakar dauert 8 Jahre. Im 7. Jahr machen sie quasi das PJ, aber müssen 16 Monate Praktika machen. Das 8. Jahr ist für die Doktorarbeit reserviert.

Gesundheitssystem vor Ort

Leider gibt es keine Krankenversicherung, die für die Patient*innen zahlt, sondern alles muss von den Patient*innen selber übernommen werden. Wenn ein kleines Blutbild zum Beispiel verschrieben wird, muss der Auftrag dann erst den Angehörigen der Patient*innen gegeben werden, die gehen zur Kasse und bezahlen dafür und geben die Quittung dann wieder zurück, die dann an die Krankenpflege gegeben wird, damit die das Blut abnehmen und zum Labor bringen. Oft muss daher abgewägt werden, ob eine Untersuchung wichtig ist, anhand der finanziellen Mittel der Patient*innen. Auch die Medikamente müssen von den Patient*innen bezahlt werden. Daher kann es sein, dass mit Behandlungen oder Diagnostik gewartet wird, bis die Angehörigen das Geld aufgetrieben haben. Die Angehörigen der Patient*innen sind jeden Tag da und übernehmen die Pflege, wie das Waschen und Ernährung der Patient*innen.

Betreuung im Krankenhaus

Wie gesagt wurde mir am 1. Tag eine Assistenzärztin zugeteilt als meine Betreuerin, allerdings hat sie sich von selbst aus nicht wirklich viel gekümmert, auch wenn sie mega nett ist und immer gefragt hat, wie es mir geht. Aber ich konnte auf jeden Fall

immer zu ihr kommen mit Fragen und Sorgen. Auch die Ärzte der Station Dr Michel und Dr Dieng waren immer als Anlaufstelle bereit. Im Endeffekt habe ich mich meistens an Dr Michel gewendet, falls ich Fragen zu organisatorischem, zum Beispiel der PJ-Bescheinigung hatte. Außerdem hat er mir auch eine Schnupperwoche in der Chirurgie organisiert, die ich mir unbedingt gewünscht habe, um mal zu sehen, wie es im OP so abläuft. Alle auf der Station sind sehr nett und haben immer ein offenes Ohr. Natürlich sind die Ärzt*innen auch mal in ihrer Rolle als Autoritätsperson und etwas strenger, vor allem in den morgendlichen Besprechungen, aber im Endeffekt wollen alle nur, dass die Studierenden gute Ärzt*innen werden.

Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Dakar ist eine wunderschöne Stadt und umgeben von wunderschönen Stränden. Es lohnt sich alle möglichen Strände mal auszuprobieren. Vor allem die Île Ngor ist sehr schön und easy und günstig zu erreichen. Ich habe mich mit ein paar Studis von der Station angefreundet, mit denen ich dann mal essen oder feiern gegangen bin. Außerdem habe ich über mein Hobby das Tanzen eine sehr gute Freundin gefunden, die mich in ihre Freund*innengruppe integriert hat. Es lohnt sich auf jeden Fall die Studis auf Station anzusprechen und auch so rauszugehen auf Events, die dich interessieren und Leute anzusprechen. Es gibt zahlreiche Events und Aktivitäten von den vielen Kulturzentren und anderen Veranstaltenden. Senegal ist ein sehr kultureiches Land und es lohnt sich hierherzukommen und die Kultur kennenzulernen.

Nach dem Auslandsaufenthalt:

Anrechnung vom PJ

Die Anrechnung ging einfach über das Vorlegen der unterschriebenen Bescheinigungen.

Anmerkungen und Sonstiges

Ich finde es sehr wichtig sich mit seinem Privileg außereinander zu setzen als Person aus Deutschland nach Senegal kommen zu können und zu dürfen. Für mich als weiße Person ist es außerdem wichtig, mich mit meinen weißen Privilegien zu beschäftigen und diese zu reflektieren und mich über die Kolonialgeschichte Deutschlands und die des afrikanischen Kontinents und deren Auswirkungen auf heute zu informieren. Alle die als weiße Person nach Senegal gehen, sollten vorher ernsthaft daran arbeiten

koloniale und rassistische Gedankengüter und Glaubenssätze zu dekonstruieren und zu hinterfragen. Dafür reicht es nicht, die vom ZibMed bereitgestellte Lektüre dazu zu lesen. Es gibt viele weiterführende Bücher, die sich damit beschäftigen, zB von Tupoka Ogette, Alice Hasters und Noah Sow.

Ich habe so viel geschrieben und erzählt und doch gibt es natürlich immer noch mehr zu wissen. Auf jeden Fall ist Dakar eine tolle Stadt und es lohnt sich hierherzukommen! Die Station der Inneren Medizin achtet sehr auf die Lehre der Studierenden und die Studierenden sind alle top ausgebildet! Ich habe sehr viel gelernt in meinem PJ-Tertial in Dakar sowohl kulturell und sprachlich als auch medizinisch!