

PJ in Tallinn, Estland 2023: Chirurgisches und Orthopädisches Tertial (East Tallinn Central Hospital)

Vorbereitung:

Da ich selbst aus Estland komme und meine ganze Familie dort wohnt, wollte ich am Anfang ein Tertial in Tallinn verbringen, jedoch am Ende habe ich mich für 2 Tertialen entschieden. Estland wird zu "Osteuropa" gezählt, jedoch ist Medizin dort auf einem guten Niveau. Das habe ich schon aus meiner Famulatur gelernt. Als Abwechslung zu Deutschland und vielleicht auch als Möglichkeit für eine zukünftige Stelle in Estland als Arzt zu bekommen, habe ich mich für die PJ-Stelle beworben.

Ganz am Anfang habe ich den medizinische Fakultät der Universität Tartu angeschrieben, jedoch wurde mir gesagt, dass die PJ Plätze in Estland zwischen den estnischen Studenten verteilt werden und man kann da offiziell über die Universität keinen Platz bekommen. Mir wurde gesagt, dass ich direkt die Krankenhäuser anschreiben sollte.

Genau so habe ich gemacht und direkt eine Zusage von der East Tallinn Central Hospital bekommen. Ich habe mich bei der Personalabteilung gemeldet und eine E-Mailadresse von der PJ-Koordinatorin des Krankenhauses bekommen, mit der ich mich in Kontakt gesetzt habe. Ein Motivationsschreiben und eine Immatrikulationsbescheinigung habe ich am Anfang eingereicht, später beim Unterschreiben vom Praktikumsvertrag zusätzlich ein Passfoto, Impfpass, Gesundheitsbescheinigung vom Hausarzt.

Das Krankenhaus liegt im Stadtzentrum von der Hauptstadt, 10 Minuten Fußweg entfernt von der Altstadt und ist in Tallinn das zweitgrößte Krankenhaus mit fast allen medizinischen Abteilungen.

Da die Universität Tartu kein Partneruniversität ist und das Krankenhaus gar nicht in der PJ-Liste der LPA aufgelistet war, sollte ich das Krankenhaus erst durch LPA anerkennen lassen. Das ging relativ einfach, alle benötigten Unterlagen und Informationen sind auf der Website von LPA aufgelistet, zusätzlich hilft ZIB Med dabei. Wenn das Krankenhaus alle Kriterien erfüllt, sollte die Anerkennung kein Problem sein. Jedoch sollte man damit früh genug anfangen, weil es dauern kann, bis man die endgültige Antwort von der LPA bekommen hat.

Alle Versicherungen, die man braucht, kann man sehr schnell online bekommen. Da ich ein estnischer Bürger bin und ein Student, bin ich in Estland offiziell bis zum Ende des Studiums krankenversichert. Egal, ob ich im Ausland oder Estland studiere.

Ich hatte keine sprachliche Vorbereitung, da estnisch meine Muttersprache ist und ich die Schule auch in estnischer Sprache absolviert habe.

Der Auslandsaufenthalt:

Ich wurde nicht als Student der Universität Tartu immatrikuliert, deswegen sollte ich am Ende von dem Dekan zusätzlich unterschriebene Dokumente bekommen.

Auch wenn man immatrikuliert ist, zahlt man in Estland keine Studiengebühren in den staatlichen Universitäten.

Die Wohnungssuche ist viel leichter und entspannter als in Deutschland. Es gibt sehr viele Websites sowie Facebook Gruppen, wo man recht schnell was finden kann.

Für den Mietvertrag gilt meistens 1-monatige Kündigungsfrist, was sehr bequem ist.

Kautions ist meistens 1 Monatsmiete. Der Mietpreis ist meistens auch etwas günstiger als in Deutschland, jedoch sollte man im Stadtzentrum die Mietpreise nicht unterschätzen, die können recht hoch sein.

Die Lebenshaltungskosten sind in der letzten Zeit etwas gewachsen in Estland wegen der politökonomischen Situation. Die jährliche Inflationsrate war in Estland am Anfang des Jahres 2023 eine der höchsten in Europa. Jedoch bleiben die Lebenshaltungskosten ein bisschen niedriger als in Deutschland. Beim Einkaufen gibt es günstigere Läden wie auch in Deutschland (z.B. Maxima, Lidl). Das Essen und Trinken in Bars und Restaurants ist fast gleich wie in Deutschland.

Das Leben in Estland im Allgemeinen ist etwas günstiger als in Deutschland.

Wenn man in Tallinn angemeldet ist, kann man den öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos nutzen, man kriegt eine "grüne Karte", die man in jedem Transport validieren kann. Die Verbindungen sind gut für kleinere Distanzen, wenn man mehrere Umsteige hat, kann man schon viel Zeit verlieren. Ein großer Vorteil ist das Carsharing, die Mietautos sind wirklich überall in der Stadt zu finden und dies kostet auch nicht so viel. Ein Taxifahrt 15-20 Minuten kostet im Mittel 6-8 Euro.

Ich habe insgesamt ungefähr ein halbes Jahr im East Tallinn Central Hospital verbracht (2 Tertiale). Am Anfang war ich 3,5 Monate in der chirurgischen Abteilung und danach genauso viel in der orthopädischen Abteilung. Wie viel man im Klinikalltag macht, hängt von der Motivation und den Skills von dem Student sowie deren "Praktika Leiter" ab. Jeder Student bekommt im PJ in jedem Fach den Praktika Leiter zugeteilt, dies ist ein Facharzt, der für den Student zuständig ist. Man geht zusammen mit dem zugeteilten Facharzt zu den Operationen und betreut gemeinsam die Patienten. Ich konnte selbstständig Patienten aufnehmen, für kleinere Eingriffe aufklären und auch Patienten entlassen. In den Operationen wurde viel beigebracht und erklärt. Die Atmosphäre in den OP-Sälen war immer angenehm, man konnte immer was fragen und gleich lernen. Zusätzlich konnte ich auch in der chirurgischen Ambulanz Zeit verbringen oder sogar in der Notaufnahme. Da man immer zu einer Person verknüpft ist, ist die Betreuung sehr gut. Man wird nie alleine gelassen und hat immer was zu tun.

Im Krankenhaus gab es immer sehr viele Fortbildungen in verschiedenen Fächern. Die Fortbildungen finden regelmäßig statt und man kann dort problemlos teilnehmen. Die waren meistens auch sehr gut organisiert, viele Hands-On Fortbildungen. Jedoch alles in estnischer Sprache.

Das Gesundheitssystem in Estland hat einige Unterschiede zum deutschen Gesundheitssystem. Es gibt in Estland für die Staatsbürger nur eine Krankenkasse. Es gibt im Vergleich zu Deutschland sehr wenige Praxen, meistens wird man in einem großen Krankenhaus behandelt, wo sich auch kleinere Ambulanzen befinden. Deswegen sind die Notaufnahmen sehr überflutet mit den Patienten. Dies liegt wahrscheinlich auch daran, dass die hausärztlichen Kapazitäten begrenzt sind. Die Medizin in Estland ist meiner Ansicht nach gut entwickelt, die Ärzte haben eine gute Ausbildung. Im Vergleich zu Deutschland muss man nach dem Abschluss für einen Assistenzarztplatz eine Prüfung bestehen, die Assistenzarztplätze sind auch begrenzt, z.B. 4 Plätze in der Orthopädie pro Jahr.

Kriegt man keinen Assistenzarztplatz, kann man als Allgemeinarzt (kein Hausarzt!) arbeiten und nächstes Jahr noch mal versuchen. Viele machen bewusst keine Facharztausbildung und arbeiten als Allgemeinärzte. Jedoch kann man als Allgemeinarzt meistens nur in der Notaufnahme oder in einer größeren Hausarztpraxis arbeiten.

Da Tallinn die Hauptstadt ist, gibt es hier immer was zu tun. Es gibt hier auch mehrere Universitäten und deshalb ist das studentische Leben auch ziemlich spannend. Am Wochenende findet immer was statt, die Events kann man leicht über Facebook Gruppen finden.

Der Altstadt in Tallinn ist eine der schönsten Altstädte Europas! Hier gibt es viele interessante Museen. Wenn man ein wenig an der Geschichte interessiert ist, wird man bestimmt beeindruckt sein.

Im Sommer kann man auf dem Strand Zeit verbringen. Man kann auch immer eine kleine Reise nach Helsinki oder Riga planen, es reicht dafür bestimmt eine Wochenende. Mit dem Schiff aus Tallinn ist man in 2,5h schon in Helsinki oder 4h Autofahrt in Riga. Es lohnt sich, beide andere Hauptstädte zu besuchen.

Es gibt auch ein paar Inseln in Estland, die man auf jeden Fall besuchen sollte (Saaremaa, Hiiumaa). Schifftickets sind meistens sehr billig.

Als Student kriegt man fast überall Rabatt.

Die Leute hier sind sehr höflich und respektvoll, viele sprechen zusätzlich auch Russisch und Englisch. Jedoch sind die Esten im Vergleich zu Deutschen etwas introvertiert. Ob da ein Zusammenhang mit der kalten Wetter und langsamen Stoffwechsel existiert, bin ich mir nicht sicher :). Das Wetter sollte man auch nicht unterschätzen, im März, als ich angekommen war, war es draußen manchmal bis -15 Grad. Im Winter fällt die Temperatur bis -25 Grad. Dafür sind die Landschaften bedeckt von Schnee und es ist sehr schön. Im Winter und teilweise im Frühling, kann man draußen Schlittschuh oder Langlauf fahren. Im Süden des Landes gibt es auch "kleine Berge", wo man Skifahren kann.

Ich war mit dem Aufenthalt in Estland sehr zufrieden. Mich darf man jedoch mit einem "Ausländer" nicht gleichsetzen, da ich in Estland geboren und aufgewachsen bin. Jedoch, wenn man die estnische Sprache (C1) kann, ist ein PJ-Tertial in Estland problemlos einzuplanen. Russischkenntnisse sind im Krankenhaus ein großer Vorteil, da es immer noch viele alte Leute gibt, die nur russisch sprechen. Am besten

sollte man den Aufenthalt 1-2J im Voraus planen, damit man alle nötigen Unterlagen in Ruhe sammelt und die Anerkennung des Krankenhauses kriegt (falls nötig).