

PJ auf La Réunion

Januar bis Mai 2015

Motivation und Bewerbung

Für uns stand fest, dass wir unser PJ gerne während der Wintermonate im Ausland absolvieren würden. Da wir beide unsere Französischkentnisse verbessern wollten, suchten wir nach einem warmen, französischsprachigen Land. Dadurch kamen wir relativ schnell auf die Idee in ein französisches Überseedepartement zu fahren. Da wir über La Réunion nur sehr wenig wussten und die Insel unser Interesse geweckt hatte, entschieden wir uns dort zu bewerben.

Auf La Réunion gibt es zwei große Universitätskrankenhäuser: zum einen das CHU Félix Guyon in Saint-Denis im Norden und zum anderen das CHU in Saint-Pierre, im Süden der Insel.

Die Bewerbung war unkompliziert: Wir kontaktierten beide Krankenhäuser per Email und bekamen aus Saint-Denis innerhalb weniger Tage eine positive Rückmeldung. Wir mussten nur noch ein Empfehlungsschreiben unserer Universität und den Nachweis einer Auslandsrankenversicherung per Mail an die zuständige Korrespondentin schicken.

Vorbereitung

Viel Zeit uns vorzubereiten hatten wir während unseres ersten Tertials nicht, was aber glücklicherweise für Réunion auch nicht nötig war. Wir buchten unseren Flug bei Air France ungefähr zwei Monate vor Reisebeginn. Es fliegen täglich Direktflüge von Paris nach Saint-Denis. Neben Air France fliegen auch kleinere Fluggesellschaften wie Air Austral und Corsair nach Réunion. Da die Flüge sehr teuer sind, abonniert man sich am besten im Vorfeld auf die Newsletter dieser Airlines, dort gibt es öfters Angebote für 750 Euro Hin und Zurück. Von Köln aus kann man bequem mit dem Thalys nach Paris fahren, allerdings sollte man genug Zeit in Paris einplanen um zum Flughafen zu gelangen und den Thalys so früh wie möglich buchen.

Impfungen benötigt man keine außer den auch in Deutschland üblichen. Es gibt weder Gelbfieber, noch Malaria auf der Insel. Plant man eine Reise auf Nachbarinseln wie Madagaskar sollte man sich noch im Voraus über die nötigen Impfungen und eine Malariaphylaxe informieren.

La Réunion

Geographie:

La Réunion ist in etwa so groß wie Luxemburg und liegt im Indischen Ozean, östlich von Madagaskar und nur 200 km entfernt von Mauritius. Die Hauptstadt, Saint-Denis, zählt um die 150.000 Einwohner.

Die Insel hat landschaftlich einiges zu bieten: Durch das Landesinnere ziehen sich wunderschöne, grüne Berge und Schluchten, mit kleinen kreolischen Dörfern. Der höchste Berg ist 3000 m hoch, außerdem gibt es noch einen aktiven Vulkan, den Piton de la Fournaise.

Vor allem an der Westküste gibt es einige Strände, wobei das Schwimmen an den meisten Orten, aufgrund von Haiattacken, verboten ist.

Klima:

Auf La Réunion herrscht tropisches Klima. Im europäischen Sommer ist hier "Winter", beziehungsweise die weniger warme, aber dafür trockenere Jahreszeit. Eine Besonderheit sind die Mikroklimata. Es kann passieren, dass es in der Hauptstadt in Strömen regnet und man nach 15 Minuten Autofahrt im strahlenden Sonnenschein steht. Von diesen Mikroklimata profitierten wir vor allem in den Regenmonaten Januar und Februar häufig. Von Dezember bis März ist hier nämlich Regen- und Zyklonzeit. Es kann zu heftigen Regenfällen und tropischen Stürmen kommen, die das Inselleben für einige Tage stilllegen.

In unseren ersten zwei Monaten auf der Insel regnete es fast täglich, allerdings meist nur kurz und intensiv. Das Warnsystem vor Tropenstürmen ist sehr gut ausgebaut.

Trotz des stürmischen Klimas, konnten wir auch in den Regenmonaten Tage am Strand oder in den Bergen verbringen. Vorteil dieser Zeit ist auch, dass die ganze Insel grün ist, in den Bergen sich zahlreiche Wasserfälle bilden und eine wunderschöne Landschaft entsteht.

März und April sind deutlich trockener, was man auch der Natur ansehen kann.

Land und Leute:

Réunion ist ein Département von Frankreich und somit Teil der EU. Wir sind mit dem Personalausweis eingereist, die dortige Währung ist der Euro.

Landessprache ist Französisch, wobei die Einheimischen, „les Créoles“, auch Kreolisch sprechen. Kreolisch ist eine Mischung aus Französisch und anderen Sprachen und war für uns nahezu unverständlich.

Die Réunionaisen sind freundliche und aufgeschlossene Menschen. Hier leben Menschen mit Vorfahren aus Indien, Afrika, China, sowie Frankreich, bunt gemischt zusammen.

Die verschiedenen kulturellen Einflüsse spiegeln sich im kreolischen Essen, in der Sprache, in Religionen und Traditionen wider und sorgen für zahlreiche Feste und Feierlichkeiten.

Wohnen

Das Leben in Réunion ist deutlich teurer als in Deutschland. Vieles wird aus Frankreich importiert, vor allem Milchprodukte und Kosmetik (Sonnencreme!) sind sehr teuer. Dafür kann man aber sehr, sehr leckeres Obst und Gemüse auf den lokalen Märkten für wenig Geld

kaufen. Wochenmärkte gibt es in Saint-Denis immer Freitags, auf dem Parkplatz von der Sécurité Sociale, und Sonntags, im Chaudron.

Zum Wohnen empfiehlt es sich auf leboncoin.fr oder auf der Homepage der lokalen Zeitung, clicanoo.re, nach Anzeigen zu suchen. Für ein möbliertes Wg-Zimmer sollte man mit Mieten zwischen 300 und 500 Euro rechnen. Gute aber teure Wohnviertel sind Bellepiere, Montgaillard sowie das Zentrum. Viele ausländische Studenten wohnen aber im etwas „heißeren“ Viertel Chaudron, dort sind die Mieten günstiger. Man sollte sich nachts generell nicht alleine rumtreiben, dies gilt vor allem allein als Frau und im Chaudron. Am Günstigsten wohnt man in den Wohnhäusern der CROUS, diese sind aber sehr beliebt vor allem bei Erasmusstudenten und es gibt wenig Plätze.

Saint-Denis hat ein gutes Busnetz, allerdings sollte man Geduld einplanen, da die Fahrpläne aufgrund der vielen Staus nicht immer eingehalten werden können. Viele ausländische Studenten haben sich auch ein Fahrrad zugelegt um vor allem abends (um 20.00 Uhr fährt der letzte Bus) nach Hause zu kommen.

Um sich auf der Insel fortzubewegen mietet man sich am besten ein Auto, entweder privat (Clicanoo oder Internes im Krankenhaus fragen) oder bei diversen Autoverleihfirmen. Die meisten Autos auf la Réunion sind aber sehr alt, und nach einer schlechten Erfahrung (kaputte Batterie in den Bergen) mit einem geliehenen Auto eines Internes entschieden wir uns ein Auto bei einer Firma (Weinlocation) zu mieten. Je länger man es mietet, desto günstiger wird der Preis: wir zahlten 18 € pro Tag und waren sehr zufrieden mit dieser Entscheidung.

Als Student kann man per Internet einen Buspass anfragen, die „carte libre circulation“, mit dem man für 20 € im Trimester alle Busse der gesamten Insel nutzen kann, also sowohl die städtischen Busse von Saint-Denis als auch die Cars Jaunes die die Städte untereinander verbinden.

Tertiale und Krankenhausablauf

Wir entschieden uns unser erstes und zweites Tertial zu splitten, sodass wir jeder zwei unterschiedliche Fächer jeweils zwei Monate belegten. Das waren ein Mal: zwei Monate Pädiatrie und zwei Monate Chirurgie, und ein Mal: zwei Monate Chirurgie und zwei Monate Innere Medizin (Notaufnahme).

Das CHU Félix Guyon in Saint-Denis ist Universitätskrankenhaus der Universität von La Réunion. Auf Réunion kann man die ersten drei Jahre Medizin studieren, anschließend müssen die Studenten nach Frankreich wechseln um dort das Studium zu beenden. Daher gibt es nur wenige einheimische Studenten die ein Mal die Woche Praktikum auf Station haben. Außerdem gab es viele europäische PJ-Studenten, die vorwiegend aus Deutschland, Österreich oder Belgien kamen und vor allem in der Chirurgie tätig waren. Der Standard des Krankenhauses entspricht dem eines deutschen Krankenhauses. Der Kittel wird gestellt, auch das Mittagessen im Internat ist für ausländische Studenten umsonst. Fast alle Ärzte kommen von der „Métropole“ also dem europäischen Festland, das restliche Personal besteht fast ausschließlich aus Réunionaisen, so dass untereinander französisch

gesprächen wird. Viele Patienten sprechen Französisch, doch die ältere Generation spricht vorwiegend Kreolisch, so dass man sich am besten Hilfe bei Anamnese und Untersuchung holt.

Pädiatrie

Die Pädiatrie ist in 3 Stationen aufgeteilt: die Station P2, für Kinder bis 5 Jahren, die Station P3, für Kinder ab 6 Jahren, sowie die Pädiatrische Notaufnahme.

Die Neugeborenenstationen gehören nicht dazu, da es hierfür in Frankreich eine eigene Fachrichtung gibt.

Außerdem gibt es die Kinderonkologie, die ebenfalls extra ist. Wenn man interessiert ist, kann man jedoch sicherlich auch dort ein paar Wochen verbringen.

Ein Bereich, den ich aus Deutschland nicht kannte, war die Victimologie. Hier geht es insbesondere um psychische Beratung und Untersuchung von Opfern. Ich konnte hier ein paar Mal mit in die Sprechstunde gehen, was sehr interessant war.

Ansonsten habe ich die meiste Zeit auf den Stationen P2, P3 und in der Notaufnahme verbracht. Nach der Frühbesprechung ging es mit der Visite los, die meist den ganzen Vormittag in Beschlag nahm.

Die Kinder hatten in unseren Wintermonaten die gleichen Krankheiten und Erreger wie in Europa: Viele Bronchitiden und Gastroenteritiden. Ansonsten gab es häufig Fälle mit Malaria, die meist aus Madagaskar kamen, Thallas- oder Sichelzellanämien und einige seltene Syndrome zu sehen.

In der Notaufnahme habe ich die Patienten meist untersucht und die Anamnese gemacht, bevor der Arzt hinzukam. Blutentnahmen, Zugänge legen etc. sind in Frankreich Aufgaben der Krankenschwestern, man kann natürlich immer helfen wenn man möchte.

Ab und zu gab es morgendliche Fortbildungen für die Internes an denen ich ebenfalls teilnehmen konnte.

Insgesamt war die Stimmung sehr gut. Die Internes und ich sind immer zusammen Mittagessen gegangen und anschließend konnte ich meistens nach Hause gehen, da der Nachmittag überwiegend zum Briefe diktieren genutzt wurde.

Chirurgie

In der Chirurgie kann man sich relativ frei aussuchen in welchem „Service“ man arbeiten möchte, allerdings sollte man sich mit den anderen ausländischen PJ Studenten absprechen, nicht dass man zu zuvielen auf einer Station ist. So hat man die Wahl zwischen Allgemein-, Herzthorax und Gefäß-, Unfall- und Kinderchirurgie. Bei Interesse kann man sich auch die kleineren chirurgischen Fächer wie HNO, Auge, Uro und Gyn anschauen. Wir haben alle 2-3 Fächer durchrotiert. Man kann eigentlich immer in den Op, es ist jedoch stark vom Fach abhängig wieviel man machen darf. In der Kinder und Unfallchirurgie darf man eigentlich immer mit an den Tisch und auch mal nähen. In der Herzthorax und Gefäß sowie in der Allgemeinchirurgie schaut man meistens nur zu. Die Stimmung im Op ist entspannter als in Deutschland. Das liegt vor allem an den netten Op-Schwestern die mit viel Geduld den Studenten den Ablauf im Opsaal erklären und zur Seite stehen. Allerdings gibt es auch hier einige Chirurgen die ihre Anspannung am Personal rauslassen. Dies war vor allem der Fall in

der Allgemeinchirurgie, die mitunter den schlechtesten Ruf und die wenigste Lehre betrieben hat. Da es aber sehenswerte Ops gab, sind viele dort 2-3 Wochen geblieben.

Auf den Stationen ist meistens nicht soviel zu tun, die Visite ist oft sehr kurz so dass, danach nicht mehr sehr viel zu tun bleibt. Blutabnehmen, Viggos legen, Verbandswechsel, Blasenkatether, Magensonde etc. machen alles die Schwestern, wenn man nett fragt erlernt man sicher einige praktische Fähigkeiten.

Außer Op und Station kann man auch noch mit in die „Consultations“ der Oberärzte. Man sieht viele Patienten und sehr verschiedene Krankheitsbilder. Vor allem die Sprechstunden in der Kinderchirurgie fand ich sehr spannend.

Da die französischen Studenten nur am Vormittag da sind, kann man meist auch um 12.00 Uhr gehen, dies gilt vor allem in der Allgemein- und Herzthoraxchirurgie. Man kann also selbst entscheiden wieviel man von dem Chirurgetertial mitnimmt oder ob man lieber eine entspannte Zeit verbringt.

Urgences

Auch für Innere Medizin kann man sich relativ frei aussuchen in welchem Service man eingeteilt wird. Am besten man schreibt dem jeweiligen Chefarzt vorher eine Email. Ich entschied mich für die Notaufnahme um möglichst viel selbständig zu arbeiten und kann es wärmstens weiterempfehlen. Die Notaufnahme in Frankreich ist anders organisiert als in Deutschland, das liegt vor allem daran, dass Urgentiste ein eigener Facharzt ist! So ist die Urgences eingeteilt in die eigentliche Notaufnahme mit Schockraum (Déchocage), in eine Station mit Betten zur Kurz-Hospitalisation zur Überwachung (lits porte) und das Regulationszentrum (Régulation) wo alle Anrufe des Notrufs (in Frankreich die 15) eingehen und 24/24h zwei Ärzte die Notrufe und Rettungseinsätze für die ganze Insel koordinieren. Das Highlight für mich war, dass man auch mit Rettungswagen fahren durfte.

Vom Studentenbeauftragten Dr. Hervé bekommt man einen Rotationsplan, so dass man die verschiedenen Abteilungen der Urgences kennenlernt, die meiste Zeit ist man aber auf der eigentlichen Notaufnahme eingeteilt. Hier ist man jeden Tag einem anderen Arzt zugeteilt. Man kann sich viel in Anamnese und klinischer Untersuchung üben und relativ selbständig arbeiten. Danach berichtet man seine Befunde dem zugeteilten Arzt und bespricht das weitere Procedere. Mit etwas Eigeninitiative kann man auch nähen und gipsen sowie Luxationen reponieren oder zumindest dabei assistieren.

Die offiziellen Arbeitszeiten sind von 8.00-16.00 Uhr , viermal die Woche. Macht man einen Nachtdienst mit, vor allem um Rettungswagen zu fahren, bekommt man einen Ausgleichstag. Insgesamt sind die Arbeitszeiten aber flexibel und kann sich auch mal einen Tag mehr freinehmen.

Freizeit

Freizeitaktivitäten gibt es in Réunion mehr als genug: vor allem die sportlichen Aktivitäten zeichnen das Leben auf Réunion aus.

In Saint-Denis gibt es einige Läden, Parks wie den Jardin de l'Etat und de la Trinité und man kann abends wunderschöne Sonnenuntergänge an der Uferpromenade genießen. Abends trifft man sich im entspannten Quartier an der Cathédrale auf ein Dodo oder einen Rhum arrangé! Auch die Bar le Potiron ist ein beliebter Treffpunkt unter jungen Leuten. Am Wochenende gibt es tolle Märkte im Chaudron, in Saint-Paul und in St-Pierre.

Réunion ist einfach das Wanderparadies schlechthin! 40% der Insel sind Unesco Weltnaturerbe und absolut sehenswert. Vor unserer Ankunft hätten wir auch nicht gedacht, dass wir fast jedes Wochenende einen Ausflug in die Berge unternehmen würden und teilweise um 4 Uhr morgens aufstehen würden um die Aussicht ohne Wolken genießen zu können. Die schönsten Wanderungen sind meiner Meinung nach Le Grand Bénard, le Trou de Fer von Hellbourg aus, la Roche Ecrite, Mafate und den 3069m hohen Piton des Neiges. Es gibt mehrere unglaubliche Aussichtspunkte wie Le Maido, Takamaka, Belvédère zu Grand Bassin und la Fenêtre in les Makes.

Außer dem Wandern gibt es noch tolle Canyonings, man kann Klettern, in Lavatunnels krabbeln und für viele ist Réunion auch ein Taucherparadies.

Eins sollte man in la Réunion nicht tun: surfen! In den vier Monaten in denen wir da waren gab es zwei tödliche Haiattacken. Schwimmen und Schnorcheln kann man aber sicher in der Lagune, zum Beispiel in l'Hermitage. Für mich einer der schönsten Strände und die kunterbunten tropischen Fische im indischen Ozean sind ein absolutes Erlebnis. Empfehlenswert sind auch die Strände in Boucan Canot, Etang-Salé und Grand Anse, hier kann man aber aufgrund der starken Strömungen und der Haie nur in den gesicherten Abschnitten schwimmen.

Die absolute Touristenattraktion ist aber der noch aktive (2015 schon 2 mal!) Vulkan Piton de la Fournaise.

Wer noch nicht genug hat denkt am besten daran seinen Reisepass mitzunehmen und macht einen Ausflug auf die Nachbarschaftsinseln: Mauritius, Rodrigues, Madagaskar, Mayotte oder die Seychellen! !

Wer also schon gut Französisch spricht und dem deutschen Winter entfliehen möchte, und dabei eine gute Mischung aus Krankenhaus und Freizeit erwartet, dem können wir Réunion wärmstens empfehlen.

Amusez-vous bien!

Linda & Raphaëlle