

## Erfahrungsbericht PJ London Juli / August 2015

### Bewerbung

Da ich vor dem Berufsstart sowohl meine Sprachkenntnisse aufpolieren als auch noch mal eine interessante Auslandserfahrung machen wollte, hatte ich die Idee einen Teil meines PJs in England zu machen. Da ich am liebsten ein Praktikum in London machen wollte, sah ich mich auf den Websides der dort ansässigen Universitäten um, wo ich auch relativ schnell fündig wurde. Unter dem Stichwort „clinical electives“ findet man eigentlich bei jeder Uni Angebote und meist auch direkt die erforderlichen Bewerbungsunterlagen. Bei fast allen Unis ist meist jedoch nur eine Praktikumszeitspanne von 8 Wochen zugelassen, also ein halbes Terial (in meinem Fall ein halbes Terial Anästhesie). Die einzureichenden Unterlagen variieren von Uni zu Uni ziemlich stark. Ich habe mich schließlich für eine Bewerbung bei der Queen Mary University entschieden. Die erforderlichen Unterlagen (Fragebogen der englischen Uni, PJ-Gesundheitszeugnis, Hep. B / C und HIV – Test, Tuberkulose – Test, Motivationsschreiben, polizeiliches Führungszeugnis und zwei Empfehlungsschreiben eines senior doktors bzw. des Dekans der Heimatuniversität) sollten zwar offiziell auf Englisch eingereicht werden, allerdings hat mir das Studentensekretariat erlaubt, die Übersetzung selber zu machen und dann von meiner Heimatuni bestätigen zu lassen (Stempel reicht da aus). Diese Unterlagen musste ich dann innerhalb eines bestimmten Zeitraumes (ca. 6 Monate vor dem geplanten Aufenthalt) an die Queen Mary University schicken und gleichzeitig eine Bewerbungsgebühr von 250 Pfund zahlen. Dies alles hat ohne weitere Probleme geklappt und nach ca. 3 Monaten hatte ich die Zusage der Universität in der Tasche.

Mit der Zusage für einen Platz an der Uni bekommt man auch direkt einen Supervisor (meist einen Consultant, also einen Oberarzt der jeweiligen Abteilung) an dem jeweiligen Lehrkrankenhaus zugeteilt, der dann der Ansprechpartner für alle weiteren Absprachen ist (wann man wo erscheinen soll usw.). Es lohnt sich also, rechtzeitig mit diesem Kontakt aufzunehmen. Ich hatte das Glück, jeweils vier Wochen an zwei Krankenhäusern verbringen zu dürfen (Royal London Hospital, Newham University Hospital).

### Reise

Günstige Flüge nach London gibt es von fast allen Flughäfen in Deutschland. Ich bin von Köln/Bonn nach London/Stansted für knapp 100 Euro (Gepäck und Steuern inklusive) mit Germanwings geflogen. Der Flughafen Stansted liegt etwas außerhalb von London, es gibt jedoch genügend Busse (Preis ca. 10 Pfund), die halbstündlich ins Zentrum fahren. Es ist wichtig, sich direkt zu Beginn die Oystercard (gibt's an fast jeder U-Bahn-Station) zu kaufen, die man als Fahrkarte für alle öffentlichen Verkehrsmittel braucht. Ich habe mir immer ein Monatsticket gekauft, da ich jeden Tag mindestens 2-3X mit Tube oder Bus gefahren bin und das somit die günstigste Variante war (Infos und Preise gibt's auf der Webside von „Transport for London“).

## Unterbringung

Von meinem sehr netten Consultant habe ich sehr wertvolle Tipps für die Unterbringung in London bekommen. Schließlich habe ich ein Zimmer in einem Studentenwohnheim in Central London (Charterhouse Square, absolute Top-Lage!) bekommen. Den Link für deren WeBSITE und für eine Bewerbung auf ein Zimmer findet man ebenfalls auf der WeBSITE der Queen Mary University unter dem Stichwort „students accommodation“. Aufgebaut sind die Wohnheime wie Hostels. Ich habe mit vier anderen international students auf einem Flur gewohnt und man hat sich eine Küche und ein Bad geteilt. So habe ich auch gleich zu Beginn ein paar nette Leute kennen gelernt. Im Großen und Ganzen sind die Wohnheime recht schön eingerichtet, die Zimmer sind so ca. 14 – 16 m<sup>2</sup> groß und möbliert. Es gibt einen 24h Houseservice und einen täglichen Reinigungsdienst. Außerdem kann man gegen Bezahlung die hauseigenen Waschmaschinen und Trockner benutzen. Wer lieber eine private Unterkunft möchte, kann sich in diversen Facebook – Gruppen (Germans in London, Erasmus London, Housing London usw.) umschauen, in denen es viele Angebote gibt.

Für die zwei Monate habe ich mir ebenfalls eine englische Simkarte zugelegt. Der Anbieter GiffGaff hat meiner Erfahrung nach die günstigsten Angebote. Man kann den Vertrag auch schon im Vorfeld im Internet abschließen und sich die Simkarte an die englische Adresse schicken lassen. Die Karte muss man dann bei Erhalt nur noch freischalten lassen.

## Krankenhäuser

Mein Krankenhaus für die ersten vier Wochen befand sich im Osten von London im Stadtteil Newham. Es ist ein eher kleines Krankenhaus, jedoch mit einem großen Durchlauf. Da Newham eher zu den ärmeren Stadtteilen gehört, gibt es hier auch die größte Bevölkerungsvielfalt in ganz London; allein in diesem Gebiet werden über 32 unterschiedliche Sprachen gesprochen. Auch das Krankenhauspersonal stammt aus aller Herren Länder, was ich persönlich sehr interessant und spannend fand. Die Leute dort waren alle sehr freundlich und lieb zu mir und man hatte jederzeit das Gefühl, willkommen zu sein. Angefangen hat der Tag um halb 8 und Ende war meist zwischen 17 und 18h. Das klingt erst mal sehr lange, da man aber immer etwas zu tun hatte, wurde einem nicht langweilig ;). Ich konnte mir jeden Tag eigentlich immer selber gestalten, also habe ich mir immer die OP-Listen angeschaut und dann entschieden, was ich am interessantesten für mich fand. Vor allem bei den Einleitungen durfte ich immer viel selber machen (Medis aufziehen, Vigos legen, bebeutelnd, Lamas legen, intubieren etc.). Außerdem war ich bei der Prämedikation und bei einigen Notsectios dabei, wo ich unter Supervision auch Spinalanästhesien machen durfte. In meiner letzten Woche bin ich dann noch auf die Intensivstation rotiert, was ebenfalls sehr lehrreich war.

Mein zweites Krankenhaus lag im Stadtteil Whitechapel und ist eines der größten Unfallzentren in London. Daher gibt es hier auch eine Menge unfallchirurgischer und gesichtschirurgischer Eingriffe zu sehen. Desweiteren konnte ich neurochirurgische, nephrologische, gynäkologische und gefäßchirurgische Einleitungen sehen. Das Spektrum ist wirklich riesig, nur leider durfte ich in diesem Krankenhaus als Student fast nie aktiv bei den Einleitungen teilnehmen. Da die englischen Studenten während ihres Studiums sehr wenig praktische Erfahrungen sammeln (hier gibt es kein PJ, nur ein Praktikum im letzten Jahr von 2 Monaten) und erst nach der Approbation wirklich für länger ins Krankenhaus kommen, traut man ihnen hier leider relativ wenig an praktischen Fähigkeiten zu, was dann eben auch für die ausländischen Studenten gilt. Dafür habe ich in diesem Haus weniger Arbeitsstunden pro Tag gehabt, sodass mir noch genügend Zeit blieb, an den Abenden London zu entdecken.

## London

London ist wirklich eine unglaublich aufregende und spannende Stadt und es gibt hunderte Möglichkeiten hier seine Zeit zu verbringen. Mit der Tube, der Overground oder den roten Doppeldeckerbussen kommt an eigentlich über kurz oder lang in jede Ecke der Stadt. Zuerst einmal sind da natürlich die obligatorischen Touristenpunkte wie Tower/Tower Bridge, Buckingham Palace, Big Ben, Houses of Parliament, Westminster Abbey, Madame Tussaud's, St. Paul's Cathedral, London Eye, Harrods, Piccadilly Circus, Hyde Park etc. und die zum Teil riesigen Museen wie das Museum of London, die Tate Modern oder das British Museum, die alle kostenlos zu besichtigen sind. Ich habe mir diese Dinge zwar natürlich auch angeschaut, allerdings fand ich die einzelnen Stadtteile mit ihren Märkten und Läden persönlich um einiges interessanter und authentischer. Unbedingt einen Besuch wert sind der Camden Market, der Portobello Road Market in Notting Hill, der Borough Market am Fuß der London Bridge, der Flower Market in Hackney und der Spitalfields Market. Wunderschön zum spazieren gehen ist der Southwark, der von West nach Ost die Themse entlang verläuft und von dem aus man die meisten Sehenswürdigkeiten von London betrachten kann. Für einen Tagesausflug lohnt sich der schöne Stadtteil Greenwich, der mit der Overground in etwa 45 Minuten zu erreichen ist und ein sehr schönes Innenstädtchen mit weitangelegter Parkanlage zu bieten hat.

Ein absoluter Geheimtipp zum Essen gehen ist das indische Restaurant Dishoom in Shoreditch. Unglaublich lecker und relativ preiswert, allerdings sollte man sich zur Hauptessenzeit auf lange Wartezeiten einstellen oder eben etwas früher Abendessen als der Rest der Londoner.

Zum Ausgehen eignen sich besonders die Gegenden um das West End in der Nähe des Picadilly Circus und das East Ender Viertel Shoreditch, wo es viele kleine Bars und Pubs gibt, in denen man den typischen Cider (Apfelwein) genießen kann. Wer in den Sommermonaten Lust auf Open Air Kino und Konzerte hat, sollte sich einmal im Sommerset House umsehen.

Allerdings ist London auch eine der teuersten Städte der Welt, was man wirklich an jeder Ecke zu spüren bekommt. Allein für mein Zimmer im Studentenwohnheim habe ich pro Monat 600 Pfund gezahlt und auch die Lebenshaltungskosten liegen deutlich höher als bei uns. Ich bin daher eher wenig auswärts essen gegangen und habe mich meistens in der Krankenhauskantine oder in einem der günstigeren Supermärkte wie Tesco und Sainsbury mit Essen versorgt. Falls man mal Sparangebote zum Essen gehen nutzen möchte, bietet sich die App „Open Table London“ an. Ich hatte das große Glück Freunde in London zu haben, die mir den einen oder anderen Geheimdipp in Sachen Sparen geben konnte; man muss jedoch trotzdem wirklich viel Geld für diesen Aufenthalt einplanen.

Alles in allem kann ich sagen, dass mir der Aufenthalt in London sowohl in der Stadt als auch in den beiden Krankenhäusern super gefallen hat und ich diese Erfahrung auf jeden Fall weiterempfehlen kann ☺.