

# **PJ Tertiary Sri Lanka / Galle / Karapitya Teaching Hospital**

## **Vorbereitung**

Der allererste Schritt war der frühe Kontakt zum Karapitya teaching Hospital Galle. Man kann sich über das Portal anmelden und erhält anschließend Rückmeldung von der Universität. Zuständiger bei uns war Herr Harish Pathirana, der innerhalb weniger Stunden bis Tage auf jede Mail antwortet.

Sobald man die unterschriebene Bestätigung erhalten hat, kann man diese an das ZIB Med weiterreichen. Wenn die Bestätigung von beiden Seiten erfolgt ist, kann man im PJ Portal sein Auslandsaufenthalt sicher angeben.

Einige Monate bis Wochen vor Abreise habe ich mich dann um Impfungen gekümmert. Das auswärtige Amt gibt dazu aktuelle Empfehlungen, auch was die allgemeine Sicherheit betrifft.

Zum Reisen eignen sich Koffer sowie ein großer Rucksack. Da es oft keine befestigten Wege oder Schotter gibt, war für mich der Rucksack die bessere Wahl.

Das Visum kann man vorab beantragen und kostet rund 50 €. Eine zweite Möglichkeit ist das Visum on arrival, welches 10 € mehr kostet.

Nach 30 Tagen läuft das Visum aus. Online kann man eine Verlängerung beantragen, woraufhin man eine email erhält die einen weiterleitet zur online Überweisung. Bei vielen hat das allerdings nicht funktioniert. Ich musste deswegen nach Colombo fahren um im Immigrations Büro meine Verlängerung zu erhalten.

Die offiziellen Studiengebühren betragen 1250 US Dollar, welche im besten Falle vorab überwiesen werden sollen. Alternativ kann man den Betrag vor Ort in bar bezahlen.

Wichtige Dinge auf meiner Packliste beinhalteten Mückenspray, Sonnencreme, Powerbank, Oropax, Vorhängeschloss und Desinfektionsmittel, was vor allem im Einsatz im Krankenhaus nützlich war, dass es dort kaum Hände Desinfektionsmittel gab. Eine Simkarte kann am Flughafen für umgerechnet sieben Euro erworben werden, die für 30 Tage gültig ist und über genügend Gigabyte verfügt.

## **Unterkunft**

Ich war bereits einige Tage vor Tertiary Beginn vor Ort, um mich etwas einzuleben. Dort habe ich mir mit den anderen Kölner Studierenden zunächst einen Airbnb gemietet.

Zum Tertiary Beginn sind wir dann der Empfehlungen des Teaching Hospitals gefolgt und haben uns zwei Wochen im Sanron homestay Zimmer gebucht.

Dort waren die meisten BewohnerInnen ebenfalls zum PJ Studierende, die zum 18.11. starteten. Insgesamt war es zum Menschen kennenlernen gut geeignet, man hat allerdings auch im Krankenhaus dazu immer die Gelegenheit gehabt. Die BesitzerInnen des Homestay leben direkt darunter und waren sehr bemüht uns stets zu helfen, Fahrten zu organisieren oder Tipps zu geben. Es gibt die Möglichkeit zu waschen, eine Dachterrasse und Einkaufsmöglichkeiten unweit entfernt.‘

Einen Abend hat der Besitzer auch für alle BewohnerInnen gekocht, was total nett und lecker war.

Davon abgesehen waren manche Zimmer aber sehr dunkel, die Matratzen durchgelegen und die Küche recht dreckig. Es ist erfahrungsgemäß günstiger gewesen Essen zu gehen als zu kochen, definitiv anders als man es aus Deutschland gewohnt ist.

Die anschließenden Unterkünfte haben wir oft über hostelworld oder booking gebucht. In größeren Gruppen hat es sich angeboten ein größeres Airbnb zu mieten. Es reichte bei uns, sich einige Tage oder eine Woche vor geplante Ankunft oder Umzug etwas zu suchen, die beliebteren Unterkünfte waren jedoch häufig zwei Wochen früher ausgebucht.

## **Studium**

Am ersten Tag haben wir mit einem klassischen Organisations- und Einführungstag im Krankenhaus gestartet. Dort hat man sich gut mit anderen Studierenden vernetzen können und die Klinik kennengelernt.

Am nächsten Tag wurden wir in Gruppen eingeteilt. Da ich mich für mein Chirurgie Tertial beworben habe, konnten ich ebenfalls wie die anderen Studierenden, zwischen verschiedenen chirurgischen Abteilungen wählen. Ich entschied mich für die Onkologie. Dort werden jeden Tag, inklusive Samstag, onkologische PatientInnen operiert. Da unsere Gruppe relativ groß war und der OP Saal begrenzte Kapazitäten hat, war es nicht jeden Tag möglich in den OP zu gehen, sodass wir in Gruppen rotiert sind.

Ich konnte Operationen wie Mastektomien, Parotis Karzinom Entfernungen und weitere Tumor Entfernungen beobachten. Je nach Plan hatte der Arzt noch Zeit und Lust uns etwas zur Anatomie und Therapie zu erklären.

In der anschließenden Zeit bin ich noch in der Endoskopie, in der Onkologie Ambulanz, im Mini OP und in der Frauenklinik gewesen.

Wenn die OP Säle voll waren, konnte man sich stets in der Notaufnahme melden, um da mit den ÄrztInnen die Fälle durchzusprechen.

Es gibt die Möglichkeit für sehr wenig Geld in der Cafeteria für das ärztliche Personal, sowie für die Studierenden, Mittag zu essen

Neben den OP Tagen wurden uns noch einige extrakurrikuläre Tätigkeiten von dem Team, welches die ausländischen Studierenden betreut, angeboten.

Dazu gehörte beispielsweise die Community Woche, in der wir an einem Tag ein Heim für Behinderte Kinder besuchen durften. An einem anderen Tag haben wir eine Ayurvedische Klinik besucht. In Sri Lanka wird die Westliche Medizin streng getrennt von der ayurvedischen praktiziert, sodass man im Teaching Hospital mit der ayurvedischen gar nicht in Berührung kam.

Das Gesundheitssystem und die meisten damit verbundenen Leistungen sind für die EinwohnerInnen kostenlos und wird auch in Anspruch genommen. Impfschemata werden flächendeckend eingehalten.

Die ÄrztInnen sprechen alle gutes Englisch, die Lehrsprache für die Studierenden in Sri Lanka ist ebenfalls Englisch, sowie die Landessprache.

Abschließend fasse ich meine Eindrücke zusammen: einige Unterschiede zu deutschem Standard sind die architektonisch offenen Stationen ohne Wände und Türen, die oft nur mit Vorhängen ausgestattet sind.

In den Ambulanzen gab es teils riesige Wartesäle, wo oft weit über 60 PatientInnen warteten. Nach dem Aufrufen wurden die Fälle kurz abgearbeitet und die PatientInnen oft gar nicht untersucht oder selber befragt, sondern von dem Pflegepersonal vorgestellt.

Die Hygienischen Standards waren im Teaching Hospital im OP Saal etwas schlechter im Vergleich zu deutschen Standards. Auf den Stationen waren die hygienische Situation oft weniger gut.

## **Alltag und Lebenshaltungskosten**

Die Lebenshaltungskosten sind ziemlich gering, was einen monetär gesehen stressfreien Aufenthalt ermöglicht.

Es gibt viele Hostelzimmer bereits ab 7 €, die meisten lagen bei 10-15 €.

Im Süden ist der Tourismus sehr etabliert, sodass viel westliches Essen angeboten wird, welches vergleichsweise teurer ist. Das klassische Reis und Curry gibt es allerorts zu sehr erschwinglichen Preisen, meist für weniger als 5€. Darüberhinaus kann man in Supermärkten auch Lebensmittel einkaufen. Das Einkaufen und Kochen im Hostels war aber meistens in Summe teurer als lokal essen zu gehen.

Als Transportmittel eignet sich das Tuktuk fahren hervorragend. Man kann entweder auf der Straße Fahrer ansprechen oder über eine App, Uber oder PickMe, buchen.

Sehr günstig sind Linienbusse, die vor allem an der Küste im Minutentakt fahren. Es gibt keine richtigen Fahrpläne sondern man geht zu einer Haltestelle und wartet bis der nächste eintrifft.

In der Freizeit bietet sich an der Küste vor Allem das Surfen an. Es gibt viele Surfschulen zum lernen oder Bretterverleihe. Auch Yoga Studios sind an der Küste weit verbreitet.

Fitnessstudios findet man in fast jedem kleinen Ort, Tagespässe sind hier häufig günstig verfügbar. Zum Aspekt der Sicherheit lässt sich sagen, dass die Kriminalität in Sri Lanka sehr gering ist und wir nie schlechte Erfahrungen gemacht haben. Natürlich sollte man seine Wertsachen wie sonst aber nie unbeaufsichtigt lassen. Wir waren meistens auf der Straße in Gruppen unterwegs, aber auch wenn ich als Frau alleine unterwegs war, habe ich mich selten unwohl gefühlt.

### **Tipps**

Ein gut gepackter Koffer und aktuellen Impfstatus sind meine größten Tipps für die Reise nach Sri Lanka. Was das Reisen Land betrifft haben wir immer wieder Ausflüge entlang der Südküste gemacht. Orte, die ich besonders mochte waren Midigama und Thalpe. Aber da lohnt es sich auch, falls man mehr Zeit hat, sich vor Ort etwas treiben zu lassen und auf Empfehlungen von Reisenden zu hören oder auszuprobieren.

Im Inland ist das Klima oft etwas kühler und es gibt viele Wasserfälle und einige Wanderrouten und Tempel.

Bezüglich der Ost Küste lohnt es sich vor einer geplanten Reise sich über die aktuelle Saison zu informieren. In den deutschen Wintermonaten ist an der Ostküste durch die schlechteren Wetterbedingungen und häufigen Regenfall Nebensaison und Städte wie Trimcomale sind sehr verlassen. Aktivitäten wie Surfen oder Tauchen werden nicht angeboten, außerdem sind viele Restaurants geschlossen.

Alles in allem ein großartiges Land was eine Reise meiner Meinung nach absolut wert ist.

### **Nach dem Auslandsaufenthalt**

Sobald ich meinen Aufenthalt abgeschlossen hatte und wieder in Deutschland war, habe ich meine unterschriebenen Unterlagen zum PJ der ZIB Med eingereicht, sowie im PJ Portal hochgeladen.