

# **Erfahrungsbericht PJ vom 28.12.2015 – 21.02.2016**

## **Groote Schuur Hospital - Kapstadt, Süd-Afrika-**

### **Einleitung - Weshalb Kapstadt?**

PJ weit weg von zu Hause? Das klingt schon sehr verlockend!  
Warum gerade Süd Afrika? Ganz einfach, weil dieses Land so unglaublich facettenreich ist wie kaum ein anderes !

Wir haben uns für CT entschieden, weil uns nur positives berichtet worden ist. Tolle Menschen, Natur, Kultur, Menschen und obendrein eine gute Lehre!

Wer bemüht ist sich einzubringen, wird belohnt. Fast alle Ärzte sind sehr ambitioniert einem Dinge zu erklären, zu zeigen und etwas beizubringen. Wir haben dort unser Innere Tertial absolviert, was sicherlich eine sehr gute Entscheidung war, wer jedoch die Möglichkeit hat für sein Chirurgie Tertial dort zu sein hat umso mehr gewonnen. Der Ruf, dass man dort „alles machen kann“ ist etwas zu weit gegriffen, aber man sieht einfach eine menge Dinge, die man in Deutschland in 10 Jahren Notaufnahme nicht sehen würde. Wie bereits erwähnt, war CT nicht nur im Krankenhaus spannend, sondern auch die Stand und Umgebung hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

### **Bewerbungsverfahren und Vorbereitung**

Anders als in anderen Ländern gilt hier, je früher desto eher die Chance auf einen der heiß begehrten Plätze ! Es bewerben sich extreme viele Studenten aus der ganzen Welt.

Ihr solltet euch also darauf einstellen die Bewerbung mindestens 2-3 Jahre im Voraus an die zuständige PJ-Koordinatorin zu schicken.

Für das Groote Schuur Hospital ist die Ansprechpartnerin “Mrs. Jade Rolfe”

E-Mail: [jade.rolfe@uct.ac.za](mailto:jade.rolfe@uct.ac.za)

Kurz gesagt, ein wenig Glück gehört dazu !

Manche hatten dieses Glück und haben direkt eine Zusage erhalten , andere wiederum haben nie etwas von ihr gehört...

Falls ihr in den ersten Wochen nach der Bewerbung keine Rückmeldung erhaltet würde ich empfehlen einfach mal dort im Büro anzurufen.

Ihr bekommt dann eine Email mit allen Infos zur Bewerbung zugeschickt.

Diese besteht aus zwei Formularen (HPCSA – Health Professions Council und der UCT – Application Form For Elective Placement). In der Info wird zudem ein Zeitfenster angegeben in dem man einen Betrag von insgesamt ca. 700 – 800€ (je nach aktuellem Umrechnungskurs) an zwei verschiedene Institutionen (HPCSA und die UCT) schicken muss.

Sobald das Geld eingegangen ist bekommt man eine Email mit der Bestätigung und allen weiteren Infos wann und wo man hinkommen muss.

## **Impfung**

Bei der direkten Einreise aus Deutschland (Direktflug!) sind aktuell Pflichtimpfungen nicht vorgesehen.

## **Klinik**

Das Groote Schuur ( Große Scheune oder GSH) ist das größte staatliche Krankenhaus und zugleich das Lehrkrankenhaus der Universität Kapstadt (UCT).

Hier kommen vor allem arme Menschen aus den Townships hin.

Das GSH ist mit ca. 900 Betten, mehr als 500 Ärzten und allen Fachrichtungen der Medizin definitiv ein Ort an dem jedes interessierte Medizinerherz anfängt schneller zu schlagen.

Eingeteilt waren wir in der General Medicine (Innere), konnten allerdings auch problemlos in andere Fachbereiche wechseln.

So kam es, dass wir auch eine Woche in der Trauma Unit mithelfen konnten – was echt abgefahren war, vor allem der Nachtdienst am Wochenende.

Sehr zu empfehlen!

Wer es lieber etwas lockerer angehen lassen möchte sollte sich in der General Medicine bewerben, da man dort nettere Arbeitszeiten hat und auch nicht so streng darauf geachtet wird wenn man mal eine oder zwei Wochen das Land bereisen möchte.

Aber auch hier gilt, wer viel machen möchte wird nicht daran gehindert! Wer allerdings Action sucht ist definitiv besser in der Trauma aufgehoben.

In der Inneren ist es so, dass man mit Sicherheit einige Erkrankungen zu Gesicht bekommt, die man wahrscheinlich in Deutschland niemals wieder sehen wird.

Auf der anderen Seite wird man auch extrem viele Patienten mit HIV und Tuberkulose sehen und je nach Zusatzbefund auch behandeln. Aufgaben wie Zugänge legen, Patienten aufnehmen, Bedside Teaching und Visiten sind Standard auf Station.

Wie bereits geschrieben, in der Trauma Unit kann man weit aus mehr machen (Nähen, Wunden versorgen, Katheter legen, BGAs aus Arterie, Pat. aufnehmen/ entlassen, etc.).

Arbeitszeiten sind meistens von 8 Uhr morgens bis 13 oder 14 Uhr.

## **Sicherheit/ Kriminalität**

Obwohl Kapstadt im Vergleich zu Deutschland hohe Kriminalitätsraten vorzuweisen hat, vor allem in den Großstädten und deren Randgebieten (v.a. in den Townships und Cape Flats), haben wir uns zu jeder Zeit sicher und wohl gefühlt.

Der überwiegende Teil der Gewaltkriminalität erfolgt in Gegenden und unter Umständen, von denen man üblicherweise nicht betroffen ist. Gleichwohl ist es nicht ausgeschlossen, dass man Ziel und Opfer von Diebstählen, Einbrüchen, Raub und ähnlicher Delikte werden kann. Das bedeutet, lasst keine Wertsachen in den Autos und treibt euch nicht Nachts auf den Straßen rum. Vor allen Dingen die berühmte Long-Street. Hier gibt es Einige die nur darauf warten dich Nachts, betrunken beim nach Hause gehen zu überfallen.

Wer sich ein Taxi (oder viel besser noch ein Uber) bestellt ist auf der sicheren Seite!

Wir haben vor allem Abends und Nachts alles mit Uber gemacht und es ist nie etwas passiert.

Seid immer wachsam dann sollte auch nichts schief gehen !

Notrufnummern:

Polizei: 10 111

Rettungsdienst: 10 177 oder 112

## **Kosten**

Ein Auslandstertial ist immer mit relativ hohen Kosten verbunden, nicht zuletzt weil dort keine Aufwandsentschädigung erfolgt. Dennoch hat sich jeder Cent gelohnt und man ist um eine tolle Erfahrung reicher. Zum Zeitpunkt unseres Aufenthaltes stand der Rand besonders gut 1:18, jedoch auch sonst kann man sagen, dass CT für uns Deutsche sehr rentabel ist. Man kann auswärts essen und trinken gehen und zahlt pro Person 5-10 Euro und ist sehr sehr satt und sehr sehr glücklich.

## **Flug**

Die Kosten für den Flug variieren je nach Saison (In unseren Herbst - und Wintermonaten ist dort Sommer, d.h. High Season), Fluganbieter und Abflugort. Wer zwischen Dezember bis März fliegt zahlt definitiv mehr, sowohl für den Flug als auch fürs Wohnen. Abhängig davon wie weit im Voraus man seinen Flug reserviert, zahlt man um die 600-1000 Euro.

Wir sind von Frankfurt a.M. über Doha nach CT geflogen, es gibt aber auch Direktflüge oder Flüge über Dubai oder Johannesburg. Wer über Johannesburg fliegt, sollte dort definitiv verweilen und sich den Krüger Nationalpark anschauen. Das kann man sich nicht entgehen lassen, wenn man schon mal dort ist. Falls dies keine Option ist, berichten wir gleich noch unter „Freizeit und Aktivitäten“ über eine mögliche Alternative.

## **Unterkunft**

Viele der Krankenhäuser die auf der LPA Liste aufgezählt sind bieten Unterkünfte an. Sobald man eine Zusage von der UCT bekommen hat, bekommt man auch eine sehr umfangreiche Liste mit Möglichkeiten. Diese Unterkünfte werden entweder von Privatpersonen zu Verfügung gestellt oder es handelt sich um sog. Schwesternheime die sich auf oder in Campus/Krankenhaus-Nähe befinden. Man kann die jeweiligen Personen oder Unterkünfte dann kontaktieren und nach Preisen, Lage und Verfügbarkeit fragen. In unserem Falle hatte das Krankenhaus leider keine Unterkunft im Angebot und für alle anderen

Möglichkeiten waren wir zu spät dran. Aus diesem Grunde haben wir in einer WG gewohnt die wir über airbnb ausfindig gemacht haben. Auch eine tolle Erfahrung und schöne Möglichkeit Einheimische kennen zu lernen. Die Preise hängen also sowohl von dem Objekt als auch von der Lage ab. Viele Studenten leben in Observatory (nah am Groote Schuur Krankenhaus beispielsweise), uns hat die Ecke jedoch nicht so gut gefallen. Wir haben in Vredehoeck gelebt und haben uns dort sehr sicher gefühlt.

Dementsprechend ist es schwierig eine konkrete Aussage über die Kosten zu machen, da diese eine extreme Spannbreite haben. Es gibt Zimmer zur Untermiete ab 200 Euro pro Monat bis Privatwohnungen für 1000 Euro im Monat. Es ist in jedem Falle für jeden Geschmack was dabei.

Außer airbnb gibt es noch die Seite [www.gumtree.za.co](http://www.gumtree.za.co) wo man fündig werden kann.

## **Visum**

Das Touristen Visa für Urlauber ist umsonst und 90 Tage lang gültig, wer also wie wir sein halbes Tertial in CT verbringt, braucht kein extra Visum zu beantragen.

Für alle diejenigen die gerne länger bleiben wollen führt kein Weg an der Botschaft vorbei. Auf Grund der Tatsache, dass wir diesen Weg nicht gehen mussten, können wir keine 100%igen Angaben machen, was wir jedoch gehört haben ist, dass das ganze Prozedere sich als relativ langwierig gestalten kann... deshalb: früh genug damit anfangen!

## **Freizeit und Aktivitäten**

In CT gibt es nichts was es nicht gibt.

### **• Sport**

Das Sportangebot ist vermutlich das umfangreichste aller Angebote... Surfen, Kayaken, Kiten, an den schönsten Orten lang joggen, Outdoor Yoga, Fitness Studio, Wandern....

Das größte Highlight und unsere Empfehlung ist es natürlich den Tafelberg hoch und runter zu laufen. Da gibt es einige längere und kürzere Wege. Der Plattjeklip George dauert in etwa 1,5 - 2 Std hoch

und der Skeleton George mit mind. 5-6 Std deutlich länger und startet in Kristenbosch.

Außerdem kann man noch den Lions Head nach belieben hoch joggen oder spazieren, genauso wie den Signal Hill.

Wir waren zusätzlich noch im Fitnessstudio angemeldet, das kostet ca. 30 Euro im Monat und hieß Zone Fitness.

Im Muizenberg kann man besonders gut surfen gehen, sowohl als Anfänger als auch als Fortgeschrittener. Llandagno Beach wäre da eher etwas für die Pros unter euch... Der Wellengang und die Strömungen sollten nicht unterschätzt werden.

### • **Strände**

Camps Bay, Clifton 1-4, Llandagno, Muizenberg, Hout Bay... probiert sie alle aus und entscheidet selbst. Die Promenade in Camps Bay ist sicher touristisch aber dennoch wunderschön, vor allem beim Sonnenuntergang. Clifton 1-4 sind jeweils kleinere Buchten, jede einzelne mit einem ganz eigenem "Motto".

Llandagno ist etwas weiter weg, sehr paradiesisch. Dort in der Umgebung gibt es keine Restaurants oder ähnliches... denkt an Verpflegung wenn ihr länger bleiben wollt.

### • **Umgebung**

Dies soll nur ein kleiner Ausschnitt sein, sonst müssten wir ein Buch verfassen. Lasst euch Stellenbosch nicht entgehen, dort sind die ganzen Weingüter... wunderschöne Natur und guter Wein. Hermanus, dort kann man in den Wintermonaten Wale sehen. Auch sonst ist die ganze Strecke bis nach Hermanns sehr schön... Auf jedenfall einen Stop in Fishhoek einlegen und über den Markt schlendern.

Cape of good hope: ich glaube dazu muss ich nicht mehr viel sagen. Auf dieser Route unbedingt bei den Pinguinen am Boulder Beach in Simons Town stoppen.

Wer etwas mehr Zeit hat sollte unbedingt die Garden Route machen. Wir sind bis nach Port Elizabeth geflogen und sind dann mit dem Auto im Addo Elephant Park und Karyega Game Reserve gewesen (das war die oben erwähnte Alternative). Auf der Rückfahrt sind wir dann über: Jeffreys Bay, Plettenberg Bay, Knysna, Wilderness, Tsitsikamma National Park, Outshoorn und Mossel Bay wieder zurück gefahren. Traumhaft schön.

- **To do**

Ein kleiner Ausschnitt der Must-Do's : Kristenbosch Botanical Gardens... im Sommer ist dort jeden Sonntag ein Open Air Konzert, Hout Bay Market, Biscuit Mill Market, Seal Snorkeling, Horse Riding, Stellenbosch Markt und Stadt, Woodstock (Künstler Viertel), Slavery Lodge Museum und District Six (geht zu Charlys Bakery und genießt den besten Schokokuchen der Welt), Kloof und Klon Nek Street, Waterfront plus Food Market, Heart Transplantat Museum am Groote Schuur und vieles vieles mehr.

- **Night Life**

Egal was eure Vorlieben sind, auch in diesem Aspekt werdet ihr nicht enttäuscht sein. Nur eins Vorab: Denkt an eure Sicherheit, fahrt jede noch so kurze Strecke mit dem Taxi, lauft nicht alleine sondern nur in Gruppen umher und lasst eure Wertsachen zu Hause.

Auf der Kloof und Bree Street sind viele tolle Bars und Restaurant, die Long Street ist für ihre wilden Parties bekannt (da können wir allerdings nicht viel von berichten, da wir diese Straße ab 20 Uhr gemieden haben).

Wer es etwas fancy mag ist im Shimmy Beach Club gut aufgehoben. Dort legen häufig bekannte DJs auf und man tanzt am Meer zu guter Musik und ausgelassener Stimmung. Ebenfalls sehenswert ist der Sonnenuntergang vom Café Caprice aus.

## **Fazit**

Wer nach Kapstadt reist, kommt wieder! Das ist garantiert! Für uns war es einer der schönsten Orte an denen wir je waren und es hat uns unglaublich gut gefallen. Wenn ihr die Möglichkeit habt, dann lasst euch diese Chance nicht entgehen, denn ihr werdet definitiv begeistert sein.