Praktisches Jahr (PJ) im Rahmen des Medizinstudiums in Kapstadt am Tygerberg Hospital der Universität Stellenbosch in der Chirurgie 13.01. – 08.03.2020

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Für mich war schon lange vor Antritt meines praktischen Jahres klar, dass ich gerne einen Teil dieser Zeit im Ausland absolvieren würde. Zum einen reizte mich das Kennenlernen von fremden Krankenhausstrukturen sowie die Art der Lehre innerhalb des Studiums, zum anderen wollte ich gerne noch einmal die Chance nutzen, um eine Fremdsprache zu vertiefen.
Gemeinsam mit einer Kommilitonin machte ich mich also im Internet auf die Suche nach einem englischsprachigen Land, da dies unser gemeinsamer Nenner in Sachen Sprache war und uns eine vernünftige Patientenkommunikation als wichtig erschien. Mithilfe des Portals „PJ-Ranking“ stießen wir rasch auf das Tygerberg Hospital in Kapstadt, welches bereits viele andere Studenten besucht und besonders positiv bewertet hatten.
Etwa 14 Monate vor Beginn unseres PJs schickten wir eine formlose Bewerbungsanfrage an Mr.Jacobs (s.u.), welchen wir auf der Internetseite der Stellenbosch University als Studienbeauftragten ausfindig gemacht hatten. Eine Woche später bekamen wir eine Rückmeldung mit einigen Bewerbungsinformationen und einer Liste der benötigten Bewerbungsunterlagen. Wir benötigten einen Lebenslauf, eine Application form (Bewerbungsbogen), eine Kopie unserer Reisepässe bzw. des Personalausweises, eine Immatrikulationsbescheinigung, einen Englischnachweis und einen Letter of recommendation vom ZIB Med.
Als Englischnachweis kann entweder ein TOEFL-Zertifikat oder ein DAAD-Sprachnachweis eingereicht werden, welcher von der Universität zu Köln kostenlos angeboten wird. Für den DAAD-Nachweis sollte man sich schon ein bisschen vorbereiten, da dieser einen schriftlichen sowie mündlichen Teil umfasst.
Den Letter of recommendation kann man problemlos im ZIB Med beantragen.
Da das Tygerberg Krankenhaus vom Landesprüfungsamt Düsseldorf als ausländisches Lehrkrankenhaus gelistet ist, mussten wir uns keine Sorgen über die Anerkennung machen.
Wir informierten uns über empfohlene Versicherungen und entschieden uns für (falls noch nicht vorhanden) eine Auslandshaftpflicht, eine -krankenversicherung sowie eine -unfallversicherung. In meinem Fall war die Auslandskrankenversicherung in meiner normalen Krankenversicherung enthalten, ich musste die Krankenversicherung nur über die Daten meines Auslandsaufenthaltes informieren.
Zu den empfohlenen Reiseimpfungen bzw. Krankenhausimpfungen zählen Hepatitis A und B sowie Typhus.
Da wir zusätzlich einen Monat der zwei Monate im Studentenwohnheim verbringen wollten, war nochmal eine zusätzliche Bewerbung notwendig. Die erforderlichen Bewerbungsunterlagen erhält man aber erst später per Mail, zusammen mit der vorläufigen Zusage für das PJ.
Leider sind die Südafrikaner nicht so schnell und zuverlässig, wie wir es aus Deutschland kennen, deshalb ist die Kommunikation über Emails manchmal etwas zäh. Also sollte man sich nicht so schnell entmutigen lassen und zur Not einfach nochmal eine Mail hinterherschicken, wenn man keine Antwort bekommt.

Hier ein paar nützliche Links sowie Ansprechpartner:

Mr. Jacobs (Anfrage bzw. Bewerbung) (ajac@sun.ac.za)
Nici Blows (Ansprechpartnerin für die Zeit und vor Ort) (nblows@sun.ac.za)
Surita Riffel (Ansprechpartnerin Studentenwohnheim) (suritar@sun.ac.za)
Die Seite des International Office mit Infos und allen Kontaktdaten (http://www.sun.ac.za/english/faculty/healthsciences/Pages/International-undergraduate-elective-students0416-5756.aspx)

Der Auslandsaufenthalt:

Bereits im Vorhinein haben wir ca. 800 Euro Studiengebühren und ca. 750 Euro für die Flüge bezahlt. Man kann sich zur finanziellen Unterstützung zum Beispiel für das PRMOMOS Stipendium bewerben oder sich an das ZIB Med wenden.
Den ersten Monat unseres Aufenthaltes haben wir in der Students Lodge (Studentenwohnheim) direkt auf dem Campus gewohnt. Dort gibt es Tennisplätze, Cafés, eine Mensa, ein Fitnessstudio, einen Shop für Schreib- bzw. Krankenhausbedarf und vieles mehr. Es war wirklich sehr spannend, mal eine richtige Campuserfahrung zu machen, da dort auch die local students wohnen und man so einen richtigen Eindruck vom Campusleben bekommt.
Den zweiten Monat haben wir in einer Airbnb in Zonnebloem sehr zentral in Kapstadt gewohnt. Das Tygerberg Hospital liegt in Bellville, was etwas außerhalb von Kapstadt liegt. Deshalb war es uns wichtig, auch nochmal eine Zeit direkt in der Stadt zu verbringen. Die Unterkunft war für 3 Personen ausgelegt, da wir im Laufe der Zeit noch Besuch aus Deutschland bekommen haben. Wir haben ca. 900 Euro für fünf Wochen bezahlt und die Wohnung war wirklich super ausgestattet und hatte einen tollen Blick.
(„Secret in the City“ von Denise, die eine super Gastgeberin war https://www.airbnb.de/rooms/30279303?source_impression_id=p3_1584725993_hbqyiaTibCZNnSrq)
Die Lebenserhaltungskosten in Kapstadt sind insgesamt geringer als in Deutschland. Das Wohnheim und die Airbnb waren etwa vergleichbar mit Unterkünften in Deutschland. Essen im Supermarkt und Shopping (Kleidung etc.) sind ebenfalls vergleichbar, das Essen gehen ist in Kapstadt meistens deutlich günstiger (Burger für umgerechnet 4 Euro mit Beilage sind keine Seltenheit).
Öffentliche Verkehrsmittel haben wir gar nicht genutzt, da es einfach zu gefährlich sein soll. Dafür hatten wir die ganze Zeit über einen Mietwagen, der im Monat 240 Euro gekostet hat und den wir wirklich jeden Tag mehrmals verwendet haben. Unsere Autovermietung wird von einem Deutschen geleitet, also ist der Kontakt super leicht und darüber hinaus ist er sehr freundlich. (https://ulf.co.za/de/)
Ich kann das jedem wirklich nur wärmstens ans Herz legen, da man sonst auf Uber oder Autos anderer Studenten angewiesen ist!
An unserem ersten Tag im Krankenhaus wurden wir gemeinsam mit etwa 10 anderen Studenten aus der ganzen Welt empfangen, eingeführt und auf die verschiedenen Fachrichtungen verteilt. Wir wurden für 4 Wochen auf der Allgemein- und Viszeralchirurgie (Abdominal Surgery) und für 4 Wochen auf die Notaufnahme (Trauma) geschickt.
Auf der Abdominal Surgery beginnt der Tag um 8 Uhr mit einer Visite mit Oberärzten, Assistenzärzten und sowohl einheimischen als auch ausländischen Studenten.

Später werden normale Stationsaufgaben wie Blutentnahmen und Untersuchen durchgeführt und mittags gibt es immer Tutorien, die meistens sehr interessant sind und die von allen besucht werden dürfen. Einmal die Woche ist man in der Ambulanz, wo man selber Anamnesen erhebt und die Patienten anschließend einem Arzt präsentiert und das Prozedere plant.
Auf der Trauma wird man einem Team zugeteilt, dessen Dienstplan man dann annimmt. Dieser enthält Tag- sowie Nachtdienste, wobei die Nachtdienste häufig sehr viel spannender sind. Hier haben wir viele Patienten mit Verletzungen aus Gewaltverbrechen wie Schuss- und Messerstichwunden erlebt, welche wir selber versorgt haben. Das war eine sehr spannende und gleichzeitig bedrückende Aufgabe, da man selber erstmal lernen muss, mit den Umständen umzugehen und diese zu verarbeiten. Insgesamt hat es uns aber sicher weitergebracht.
In beiden Abteilungen war keine wirkliche Anwesenheitspflicht, um seine Unterschriften später zu erhalten sollte man aber schon Anwesenheit zeigen. Uns ist das nicht schwergefallen, da wir viel Spaß an der Arbeit im Krankenhaus hatten, aber andere Studenten waren wirklich sehr wenig da und haben dafür mehr Zeit in Kapstadt selber verbracht, das sollte also möglich sein.
Im Allgemeinen kann man sagen, dass wir nicht besonders andere Krankheitsbilder oder Verletzungen als in Deutschland gesehen haben, sondern dass die Krankheiten einfach häufig weiter fortgeschritten waren und die Verletzungen häufig schwerer waren. Das mag an der Tatsache liegen, dass die meisten Südafrikaner nicht krankenversichert sind und deshalb keine Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen, die einige Krankheiten früher behandelbar machen würden. Außerdem existiert in Kapstadt einfach mehr menschliche Gewalt in Form von Raubüberfällen sowie viele schlimme Zug- und Autounfälle. Diese Umstände haben einem etwas Dankbarkeit für das deutsche Krankenversicherungssystem und das zumeist friedvolle Miteinander beigebracht.
Die einheimischen Studenten waren hinsichtlich ihres medizinischen Wissens vergleichbar ausgebildet mit uns deutschen Studenten, aber in der praktischen Anwendung im Klinikalltag deutlich besser und wir konnten viel von ihnen lernen.
Wir haben uns gut betreut gefühlt von der Universität und dem Krankenhaus, wussten immer, was wir zu tun hatten und wen wir im Zweifelsfall ansprechen konnten.
Besonders schön an der Zeit auf dem Campus war der persönliche Austausch mit einheimischen und anderen ausländischen Studenten. Jeden Mittwoch gibt es ein Grillen in der Lodge, zu der jeder eingeladen ist und jeder etwas zu essen und zu trinken mitbringt, was schließlich alle teilen.
Die Zeit im Krankenhaus war wie beschrieben nicht immer einfach, aber wir haben viel gelernt und die Konfrontation mit der Gewalt und dem Leid in Kapstadt war eine sehr reale Erfahrung, die im Kontrast mit den ganzen touristischen Erfahrungen steht, die man sonst so in Kapstadt hat.
Wir haben fast jeden Tag Zeit gehabt, um Ausflüge in und um Kapstadt zu machen. Gerne sind wir gesurft, gewandert, haben Weingüter und Foodmarkets besucht oder die Kaphalbinsel erkundet. Es gibt wirklich mehr zu entdecken, als man in zwei Monaten entdecken könnte. Im Botanischen Garten finden im Sommer jeden Sonntag Konzerte und unter Woche Open Air Kino statt, die ebenfalls einen Besuch wert sind.
Am besten man erstellt ganz zu Anfang eine Liste mit allen Dingen, die man gerne erleben möchte, sonst verliert man schnell den Überblick!

Nach dem Auslandsaufenthalt:

Die Anrechnung des Auslandsaufenthaltes stellte für uns kein Problem dar, da Kapstadt dem LPA als Ort für PJ-Plätze durchaus bekannt ist. Man braucht zusätzlich zur normalen PJ-Bescheinigung eine Gleichtstellungsbescheinigung, die man in Deutschland im ZIB Med erhält und in Kapstadt im International Office abgibt und am letzten Tag (!) ausgefüllt zurück erhält.
Ich kann niemandem empfehlen bereits vor dem letzten Tag des PJs Kapstadt zu verlassen, da einige Studenten sehr viel Stress bekommen haben, trotzdem ihre Bescheinigungen zu erhalten.

Anmerkungen, Sonstiges, Fazit:

Da wir das Tertial gesplittet hatten, war zusätzlich ein Splitting-Antrag notwendig, den man ebenfalls im ZIB Med erhält.
Ich möchte wirklich jedem empfehlen, einen Teil des PJs oder eine Famulatur im Tygerberg Hospital in Kapstadt zu absolvieren.
Sowohl die Erfahrungen im Krankenhaus als auch in Kapstadt selber waren spannend, interessant und wunderschön und vor allem war die Kombination aus Urlaub und Reisen sowie einer richtigen Aufgabe im Krankenhaus perfekt.
Es waren wirklich zwei der schönsten und erlebnisreichsten Monate meines Lebens.