Erfahrungsbericht

Innere Tertial, Muhimbili National Hospital, Dar es Salaam, Tansania

Bewerbung

Die Bewerbung verlief unkompliziert per Mail (elective@muhas.ac.tz) über die International-Beauftragte der Universität MUHAS.

Visum

Das Visum kann man vorab online (https://eservices.immigration.go.tz/visa/) beantragen. Für ein halbes Tertial kostet es 50 US-Dollar.

Impfungen/Reisemedizin

Vor Einreise nach Tansania sollte man sich gegen Gelbfieber impfen und gegebenenfalls andere Impfungen auffrischen. Als Reisemedizin hatte ich die Malaria-Prophylaxe dabei, die ich einmal täglich eingenommen habe. Ist natürlich jedem selber überlassen, ob man es so macht oder Sie nur als „Notfallmedikation“ dabei hat. Außerdem hatte ich Antibiotika dabei (die ich zum Glück nicht gebraucht habe), Verbandsmaterial und Medikamente zur symptomatischen Behandlung von Durchfallerkrankungen (meiner Meinung nach sehr empfehlenswert!!). Man sollte natürlich persönliche Medikamente in ausreichenden Mengen dabei haben, da die Beschaffung aufwendig und kostspielig sein könnte.

Unterkunft

Die International-Beauftragte der Uni bietet Zimmer an, die allerdings sehr überteuert sind! Keine günstige Studierendenunterkunft! Wer kann sollte sich am besten schon so früh wie möglich vor Ankunft um seine Unterkunft kümmern, da die guten und günstigeren Unterkünfte schnell vergriffen sind. Wir hatten leider nicht allzu weit im Voraus gebucht und mussten daher mehrmals die Unterkunft wechseln.
Am Besten hat mir die Unterkunft im „Mindu Place“ (über AirBnB) gefallen, da es nicht allzu überteuert war und fußläufig vom Krankenhaus entfernt. Wer ein bisschen mehr Geld in die Hand nehmen möchte (oder natürlich dort was Günstiges findet) und gerne im schickeren Wohnviertel mit westlichen Cafés und Ausgehmöglichkeiten wohnen möchte, für den ist Masaki der richte Ort.
All in All leider mehr Geld für Wohnungen ausgegeben als vorher gedacht.

Bank/Versicherung

Man braucht eine Kreditkarte (Master oder Visa) um an den lokalen Bankautomaten Geld abzuheben. Am Besten natürlich von dem Kreditkarten Institut kostenlose weltweite Abhebungen. An den Geldautomaten kann man meist maximal 400.000 TSH abheben mit einer Gebühr von 10.000-20.000 TSH pro Abhebung.
Zum Thema Versicherung sollte man sich vorab überlegen, ob man gegebenenfalls schon (über beispielsweise die Apobank) auslandskrankenverischert ist und ob man zusätzliche Auslandsversicherungen braucht. Wenn ja gibt es vorgefertigte Kombi-PJ-Versicherungen. Krankenversichert sollte man auf jeden Fall sein.

Sprache

Die Amtssprachen sind Swahili und Englisch. Jeder im Land kann dank Julius Nyerere (ehemaliger Präsident) Swahili, was die Kommunikation auch mit den verschiedenen Völkergruppen innerhalb des Landes stark vereinfacht. Für uns „Nicht-Swahili-Sprechende“

natürlich nicht so entscheidend, aber daher lohnt es sich doppelt die Sprache (wenn man Zeit hat auch schon vorab!) zu lernen. Die Aussprache ist praktischerweise der Deutschen recht ähnlich und jeder wirklich JEDER freut sich wenn ein „Mzungu“ ein wenig Swahili spricht. Auch wenn die Sprache doch nicht ganz so einfach ist wie sie oft gerne selber sagen.
Zusätzlich kann theoretisch jeder der die Secondary School besucht hat Englisch. Wie gut hängt von der jeweiligen Schule ab. Im Krankenhaus ist es ganz praktisch, dass alles auf Englisch dokumentiert werden muss (zur Not stellt man sich bei der Anamnese so, dass man die handschriftlichen Notizen hoffentlich entziffern kann). Außerdem können die Ärzte aufgrund ihres Bildungsstands alle Englisch. Die Lust zum Englisch sprechen und die Aussprache (ich hatte leider mehrmals Probleme einige Ärzte zu verstehen) unterscheidet sich allerdings. Der Umgang auf Station war meist sehr nett für die Internationalen Studenten, da die Patientenvorstellung der einheimischen Studenten oft auf Englisch erfolgte oder die Ärzte vorab oder anschließend ans Patientengespräch kurz auf Englisch wiederholt haben was die Hauptsymptomatik ist. Aber ich kann nur wiederholen, dass gerade im Patientengespräch zumindest Grundzüge von Swahili SEHR hilfreich sind.

Krankenhaus

Das Krankenhaus ist sehr viel größer als ich es vorher gedacht habe. Es besteht aus bestimmt mehr als 20 Gebäuden plus angrenzender Universität. Die Gebäude sind großteils in die verschiedenen Abteilungen aufgeteilt. Es gibt dazwischen einige Grünflächen und viele Kantinen, da die Angehörigen regelmäßig dort das Essen für die Patienten kaufen. Daher gibt es dort lokales Essen für sehr günstige Preise.
Der Krankenhaus Alltag in der Inneren Abteilung sah so aus, dass wir morgens gegen 8/9 (je nach Abteilung) umgezogen auf Station erscheinen sollten und dann die Visite mit gemacht haben. Was bedeutet, dass wir mit dem zuständigen Arzt zu allen PatientInnen gegangen sind und alles händisch dokumentiert wurde. Je nach Arzt (wie in Deutschland) lernt man unterschiedlich viel. Dies hat meist (aufgrund der Doku) bis Mittags gedauert. Dann wurde Blut abgenommen (bei dem man die Ärzte natürlich unterstützen konnte, wenn gewollt) und andere Interventionen wie Aszites- oder Lumbal-Punktionen gemacht. Spät nach Hause gegangen sind wir eigentlich selten.
Es besteht die Chance sich am Anfang auszusuchen in welche Abteilung man rotieren möchte. Ich würde empfehlen nicht sehr viel länger als 2 Wochen in einer Abteilung zu bleiben. Außerdem kann man beispielsweise in der Derma-Abteilung (gehört dort zur Inneren Medizin) auch in die Sprechstunde gehen. Meiner Meinung nach sehr interessant, da es nochmal eine andere Art von PatientInnen ist und man sieht wie groß der Ansturm ist und wie gut die Ärzte damit umgehen.
Der Schein soll nicht trügen, man wird zeitweise natürlich trotzdem von der etwas entspannteren Arbeitseinstellung konfrontiert. Im Klinik Alltag wahrscheinlich ganz nett, bei dringenden Fällen oder auch Formalitäten, wie der Begrüßung vom Head of Department, teilweise gewöhnungsbedürftig.
Die Ausstattung des Krankenhauses war ebenfalls besser als gedacht. Es gab sterile Viggos etc. nur bei Häufigkeit der Anwendung (jeder bekommt tendenziell nur eine Viggo während des Aufenthalts) und der Verwendung gab es Unterschiede zu unseren Standards. Händedesinfektion wurde großteils durch Händewaschen (auch im OP) ersetzt, daher empfehle ich eigenes Desinfektionsmittel mit zu nehmen, da es „Mangelware“ ist und nicht qualitativ das Gleiche wie in Deutschland ist. Latex-freie Handschuhe und Stauschläuche sind ebenfalls sehr praktisch.

Stadt und Leben
Die Stadt Dar es Salaam ist zwar nicht die Landeshauptstadt, aber die größte Stadt Tansanias. Dementsprechend wohnen dort viele Leute und es gibt verschiedenste Gegenden: von dem zuvor angesprochenen teureren Viertel „Masaki“ im Norden, den im Stadtzentrum gelegenen Orten „Kariakoo“ sehr belebt und mit vielen Läden und das etwas ruhigere „Kisutu“ mit Banken und Hochhäusern bis hin zu den günstigeren nicht so zentralen Vierteln. Das Viertel „Upanga“, in dem sich das Krankenhaus befindet, ist ein recht sicheres und anständiges Wohnviertel und eignet sich somit perfekt um sich dort eine passende Unterkunft zu suchen (siehe oben bei Unterkunft). Es gibt einen lokalen Strand, den „Coco Beach“, der großteils von Einheimischen genutzt wird. An dem aber auch einige „westliche“ Restaurants und eine Bar lokalisiert ist.
Im Allgemeinen ist das Leben in so einer Großstadt gerade im „Kariakoo“ sehr hektisch und laut. Als Weiße/r fällt man natürlich auf und wird oft angesprochen, aber die Menschen waren alle freundlich und lassen einen, wenn man Nein sagt, auch meist zufrieden. Es lohnt sich auf jeden Fall nicht nur für die Eindrücke, sondern auch für die Gemüse- und Obststände zum Kariakoo zu fahren. Die Preise dort sind im Vergleich zum Supermarkt unschlagbar. (Hier lohnt es sich fürs Handeln umso mehr zumindest die Zahlen auf Swahili zu können.) Wenn man eine Auszeit vom Trubel braucht eignet sich das ein oder andere Café in Masaki perfekt dafür. Wer ausgehen möchte findet ebenfalls in Masaki mehrere Bars.

Kosten
An das Krankenhaus bzw. an die Universität muss man als International 80 Dollar pro Woche bezahlen. Plus ein paar anderer Gebühren landete ich für 2 Monate somit bei 845 Dollar. Ziemlich teuer, man bezahlt für die Unterschrift vom Dekan und vom Head of Department. Neben Flug und Unterkunft hängen die sonstigen Kosten großteils von den Aktivitäten außerhalb des Krankenhauses ab. Wer auf Safari gehen, den Kilimanjaro und/oder nach Sansibar fahren oder verschiedenste tolle Souvenirs mitbringen möchte muss natürlich dafür Extra Budget einplanen. Was zusätzlich die Ausgaben erhöht, ist natürlich wie und wo man isst. Krankenhaus-Essen ist fast unschlagbar preislich (kann jedoch recht eintönig werden) und selber kochen ist natürlich die günstigere Alternative, als in Lokalen, speziell den westlichen Lokalen bei denen man fast Preis wie bei uns erwarten kann, zu essen. Zusätzlich kann man ebenfalls unterschiedlich viel für Transport Kosten ausgeben, siehe nächster Abschnitt.

Transport
Innerhalb von Dar es Salaam kann man sich mit den sogenannten „Daladalas“ durch die Stadt bewegen, die von der Größe einem Kleinbus am nächsten kommen. Sie sind günstig (meist 500 TSH = weniger als 30 Cent die Strecke), fahren jedoch meist keine all zulangen Strecken, aber oft gibt es dann dort andere Daladalas, die man nehmen kann. Man sollte jedoch vorher GENAU wissen, welchen Bus man nehmen sollte (die Endhaltestellen stehen jeweils auf dem Bus drauf), da man sonst an falschen Orten enden kann. In den Daladalas wird es gerne mal, insbesondere zu den Stoßzeiten, recht eng, da sie das Verkehrsmittel der meisten Tansanier sind. Ich finde, es ist es trotz alledem nicht nur wegen der Preisersparnis, sondern auch um die Kultur noch besser kennen zu lernen auf jeden Fall wert wert damit zu fahren und wenn man einmal die Orte und das System verstanden hat, dann macht das ganze auch Spaß.
Zusätzlich dazu gibt es in der Innenstadt auf den Hauptstrecken „Speed- Busse“, die nicht

wesentlich teuerer sind (650TSH) und eine eigene Spur auf den Straßen haben und daher auch zu den Stoßzeiten nicht im Stau stehen, was Goldwert ist in einer Großstadt mit teilweise unausgebauter Infrastruktur. Also wenn es einen Speed Bus gibt auf der Strecke macht es Sinn diesen zu benutzen, aber oft braucht man im Anschluss noch ein Daladala oder Ähnliches.
Das nächste Verkehrsmittel sind die „Banjajis“, die kleinen motorisierten Dreirädern entsprechen. Man kann sie entweder über eine App (zB Bolt) bestellen oder direkt vor Ort eins anhalten und mit dem Fahrer den Preis verhandeln. (Grundsätzlich fangen sie meist bei Ausländern mit einem circa doppelt so hohen Preis an wie üblich). Der Preis variiert dann natürlich von der Länge der Strecke. Ein durchschnittlicher Preis für nicht all zulange Strecken sind dann so circa 2-3 Euro.
Wenn man zu Mehreren ist, kann man sich (für kurze Strecken) entweder versuchen trotzdem in das Bajaji zu quetschen oder man nimmt ein Taxi. Da ist es ebenfalls zu empfehlen dies über eine App (Bolt oder Paischa) zu machen, da es sonst sehr viel teurer werden kann, insbesondere am Flughafen und an touristischen Orten. Per App zahlt man dann vielleicht etwa das Doppelte als im Banjaji und sonst auch gerne mal das Vierfache.
Für ganz lange Strecken, beispielsweise fürs Reisen, kann man dann ebenfalls Reisebusse nehmen, die recht günstig sind, allerdings ist es als International oft recht schwer den richtigen Preis zu bezahlen und dann den richtigen Bus zu finden. Ein tansanischer FreundIn vor Ort ist da recht hilfreich und Swahili Kenntnisse natürlich ebenfalls.
Ansonsten kann man natürlichen fliegen oder nach Sansibar die Fähre nehmen. Für die Fähre der Tipp: man kann mit dem Studierendenausweis den „Resisdent“ Preis für 30.000TSH (unter 15 Euro) bekommen anstatt der normalen 30 USD.

Sicherheit

Zur Sicherheit möchte ich vorab sagen, dass mir und den Leuten die gleichzeitig mit mir da waren allen nie etwas passiert ist. Dass man in einem Land mit einem durchschnittlichem Einkommen von 45 Dollar im Monat, wo natürlichen auch Viele weniger als diesen Durchschnitt verdienen, nicht großartig mit seinem Geld herumwedeln sollte, ist für mich selbstverständlich. Gelegenheit macht Diebe. Zusätzlich hatten wir auch immer Großteil unseres Geldes, sowie Kreditkarten, zuhause oder in einem Brustbeutel.
Darüber hinaus sollte man in den ärmeren Randviertel nicht unbedingt nach Anbruch der Dunkelheit unterwegs sein. Im Umkreis des Krankenhauses oder in Masaki hatten wir damit nie ein Problem, obwohl man es natürlich eher vermeiden sollte.
Das Tansanische Volk ist von Grund auf sehr freundlich und hilfsbereit. Selbst als wir vereinzelt in unüberlegten Situationen waren, wurde uns stets geholfen. Und auch in den vollen Bussen wurde nicht einmal das Kleingeld aus den Hosentaschen geklaut.
Natürlich gibt es, wie überall auch, Ausnahmen und da ist man wahrscheinlich gerade als Ausländer gefundenes Fressen. Meine Devise ist allerdings, man fühlt sich natürlich gerade am Anfang aufgrund der extremen Aufmerksamkeit, die man auf den Straßen bekommt, und weil viele mit den Ausländern Geld machen wollen (was ja auch gerechtfertigt ist), teilweise unsicher, ABER wenn man sich nicht leichtsinnig verhält, bleibt es ein Gefühl. Tansania zählt dank der politischen Stabilität und den netten Menschen zu einem für Ostafrika recht sicherem Land.

Reisen

Nun zum letzten Punkt: Reisen. Ich glaube die einzigen Limits fürs Reisen sind die Zeit, da man ja auch im Krankenhaus anwesend sein muss, und das Geld. Daher kann ich nur jedem

empfehlen, wenn möglich, schon etwas früher anzureisen (1. Tertial) oder etwas später abzureisen (3. Tertial), denn das Land ist atemberaubend! Und vorher und natürlich auch Vorort etwas zu sparen und US-Dollar dabei zu haben, speziell für die Safaris die eigentlich nur in USD bezahlt werden. Man kann von verschiedensten Safaris, die beispielsweise in den Mikumi National Park auch als Wochenendreise von Dar es Salaam aus möglich sind, oder in den berühmten Serengeti National Park - bis hin zu tollen Gebirgen und dabei nicht nur den Kilimanjaro, sondern auch kleinere Gebirge wie die Usambara Montains bestaunen. Darüber hinaus ist nicht nur Sansibar ein Reise wert, sondern auch andere kleine Inseln und Küstenregionen, die teilweise auch innerhalb eines Wochenendtrips möglich sind!
Da es schwierig sein könnte ALLES zu besichtigen, muss man vielleicht einfach noch einmal wieder kommen! Wie ich finde ein gutes Ende, da ich abschließend nur jedem raten kann, dieses tolle Land zu besichtigen.