

½ PJ-Tertial an der Keio Universität, Tokyo

Innere Medizin

Entscheidungsfindung

Nachdem ich schon 1 Tertial in der Schweiz verbracht hatte, war ich mir nicht ganz sicher, ob ich noch ein Tertial im Ausland verbringen soll oder nicht. Aber nachdem ich mit einem Kommilitonen gesprochen hatte, der ein halbes Tertial an der Keio Universität in Tokyo verbracht hatte, war mir klar, dass ich mich bewerben musste.

Also habe ich Kontakt mit dem Zibmed und Frau Harms aufgenommen und alle notwendigen Unterlagen zusammengesucht, welche von der Keio Universität verlangt wurden. Diese können auf der Internetseite vom Zibmed, aber auch auf der Internetseite der Universität Keio nachgeschaut werden.

Eigentlich wird ein Toefl Test verlangt. Dieser kostet allerdings ca. 250 Euro und ist nur für 2 Jahre gültig. Ich habe einen kostenlosen Sprachtest am Englischen Institut in Köln absolviert; dieser wurde auch anerkannt.

Meine Unterlagen hatte ich ca. 1 Jahr vor Beginn des PJ-Tertials zusammen im Zibmed eingereicht.

Nach langem Warten hatte ich dann die Zusagen sowohl für den Studienplatz als auch für ein Zimmer in der Daikyocho Residence.

Die Reiseplanung konnte also losgehen.

Kosten

Der Flug hat ca. 560 Euro gekostet. Für die Unterkunft muss man ca. 2000 Yen (ca. 17 Euro / Nacht) rechnen. Das ist für Tokyo unfassbar günstig, zumal die Wohnung nur 5 Gehminuten vom Klinikgelände entfernt liegt. Einkaufsmöglichkeiten sind fußläufig super zu erreichen, die Geschäfte haben teilweisen 24 Stunden geöffnet. Ein Traum, wenn man noch schnell was zu essen oder trinken holen will.

Das beste Transportmittel in Japan und Tokyo ist die Bahn. Mehrere Haltestellen sind ebenfalls sehr gut zu Fuß zu erreichen.

Kauft euch dafür am besten eine SUICCA Card, die ihr immer wieder aufladen könnt. Für die Karte wird ein Pfand verlangt, welchen man bei Abgabe wieder erstattet bekommt. Falls ihr ein paar Wochen früher anreist, um euch Japan ein wenig anzuschauen, würde ich den Japan Rail Pass empfehlen. Der kostet für 2 Wochen ca. 300 Euro und ermöglicht es euch, sämtliche Bahnen zu nutzen.

Aber ACHTUNG: Ihr müsst das Ticket in Deutschland benatragen. Seid ihr einmal in Japan, entfällt diese Option

Der erste Tag

Am ersten Tag wurde ich super nett von Frau Jun Mochizuki empfangen, die mir den gesamten Campus mit den Abteilungen, in denen ich mein PJ absolvieren würde, zeigte. Außerdem stellte sie mich japanischen Studenten vor, die selber in Köln waren bzw. nächstes Jahr im Rahmen ihres Pj dort hinfahren würden. Somit war also der erste Schritt bezüglich neuer Bekanntschaften getan.

Nach einem kurzen Zwischenstopp in der Bibliothek mit Ausstellung eines Ausweises für mich führte mich Frau Mochizuki zu meiner Unterkunft für die nächsten 8

Wochen. Die Wohnung ist für japanische Verhältnisse sehr großzügig (ca. 18 qm²) mit eigener Küche (1 Kochplatte, Kühlschrank, Grill, Mikrowelle), Klappbett, Schreibtisch, Bad und sehr winzigem Balkon/Terrasse. Allerdings befindet sich in der Küche absolut GAR KEIN Geschirr. Also musste ich am ersten Abend los, um mir wenigstens ein Glas, einen Topf, Teller, Geschirr etc. zu besorgen. Was mit den ganzen Küchenutensilien der Vormieter passiert, konnte ich leider nicht herausfinden. Damit der Einkauf nicht ein übermäßiges Loch in euer Budget reißt, empfehle ich für den Einkauf den 100 Yen Laden in der Nähe.

Die Wohnung verfügt noch über eine eigene Waschmaschine, Bügelbrett, Bügeleisen und Fön.

Ich war von Juni bis August hier. In dieser Zeit ist es besonders schwül, heiß und bis Mitte Juli regnerisch. An einem Tag herrschte eine Luftfeuchtigkeit von 97%. Also überlegt euch gut, wann ihr das PJ hier machen wollt ;)

Mein PJ an der Keio Universität

Mein PJ absolvierte ich in 3 verschiedenen Departements (Sports medicine, Cancer center, Haematology).

Ich hatte gehört, dass die Kleidervorschrift weißen Kittel, weißes Hemd mit Krawatte, schwarze Hose und schwarze Schuhe vorschreibt.

Im Departement für Sportmedizin war verhältnismäßig legerer Look mit weißem Kittel vorgesehen. Im Cancer Center und in der Hämatologie sollte man schon schwarze Schuhe und eine dunkle Hose anziehen. Den Kittel auf alle Fälle aus Deutschland mitbringen, damit man den nicht vor Ort kaufen muss.

Natürlich war mir von Anfang an klar, dass die Kommunikation mit den Patienten schwierig bis gar nicht möglich sein würde. Aber ich muss sagen, dass die Ärzte sich wirklich unfassbar viel Mühe gegeben haben, um dieses Defizit wieder wett zu machen.

So bekam ich in jeder Abteilung einen eigenen Stundenplan, mit teilweisen persönlichen Vorlesungen sowie eigens für mich organisierten hands-on-workshops. Die meisten Ärzte sprechen relativ gut Englisch, manche weniger gut. Allerdings muss man sagen, dass sich jeder (und ich meine wirklich jeder!) um einen kümmert und auch versucht, die Möglichkeit Englisch zu sprechen nicht ungenutzt lässt. Und solange man das ganze mit einem Lächeln auf dem Gesicht tut, hat man sowieso schon gewonnen.

Ich wurde von den Doktoren zum Tennis eingeladen (was in Japan sehr teuer ist), oder aber bekam Freikarten vom Teamarzt der Baseballmannschaft für das Stadium. „Go, go, swallows!!!“. Die Atmosphäre sollte man sich nicht entgehen lassen. Zumal das Baseballstadion direkt um die Ecke ist.

Mittags wurde man häufig zum Essen in eines der zahlreichen Lokale in der Umgebung eingeladen oder aber auch abends nach der Arbeit auf das ein oder andere Glas Sake.

Im Departement für Sportmedizin wurde ich gebeten, eine kurze Präsentation über mein PJ zu halten. Es war wirklich toll zu sehen, wie interessiert die Mitarbeiter an meinem Aufenthalt und meinen persönlichen Eindrücken von Japan waren.

Und wenn man ein wenig zeigt, dass man bereit ist sich mit der japanischen Sprache und Kultur auseinander zu setzen, dann bekommt man das ganze doppelt und dreifach als positives Feedback wieder. So habe ich am Freitag nach Feierabend noch eine Lauf- und Fitnessanalyse der Sportmediziner bekommen. Vielen Dank an dieser Stelle! (der Halbmarathon in Köln kann kommen ☺)

Im Cancer Center durfte ich im hands-on Workshop an einem Schweinemagen meine Endoskopie-skills trainieren. Auch hier wurde sich von 2 (!) Ärzten wieder extrem viel Zeit für mich genommen und mir in aller Ruhe alles erklärt. Nebenbei haben wir die Zeit genutzt, um unser Japanisch und Englisch gegenseitig aufzubessern. Mit mehr oder weniger durchschlagendem Erfolg ;)

Meine letzte Station absolvierte ich im Department Hämatologie. Hier nahmen sich die Ärzte ebenfalls sehr viel Zeit um mir die Sachverhalte zu übersetzen und mich über die verschiedenen Therapieformen ausführlich aufzuklären. Leider kann man hier nicht wirklich viel aktiv machen. Blutabnahmen werden von den Schwestern durchgeführt, EKG und andere Arbeiten ebenfalls. Es ist ein etwas entschleunigtes PJ, bei dem man mehr zuhören als wirklich mitarbeiten kann. Aber das sollte einem vermutlich klar sein, wenn man sich für ein PJ in Japan entscheidet. Die Ärzte, die gerade das Examen in Japan absolviert haben, rotieren als „Intern“ 2 Jahre durch alle möglichen Stationen und hören ebenfalls in dieser Zeit primär zu, als dass sie wirklich aktiv arbeiten.

Stadt- und Freizeitmöglichkeiten

Tokyo ist wirklich unfassbar abwechslungsreich.

Shinanomachi, der Stadtteil, in welchem ihr wahrscheinlich dann untergebracht sein werdet, gehört zum berühmten Stadtteil Shinjuku, einem der bekanntesten Ausgehviertel Tokyos. Harajuku, Shibuya (mit der berühmten Kreuzung) und Roppongi liegen in unmittelbarer Umgebung. Harajuku ist das Hipster Viertel für junge Leute, mit tollen Secondhand-Läden und tollen Cafes. Roppongi ist mehr das internationale Geschäftsviertel, ebenfalls mit tollen Ausgehmöglichkeiten und beeindruckender Architektur.

Die Electronic City in Akihabara sollte man sich besonders abends nicht entgehen lassen, wenn alle Lichter an den riesigen Reklamewänden leuchten.

Der Fischmarkt in Tsukiji ist ein absolutes Highlight in Tokyo. Wer besonders früh aufstehen möchte, kann sich die Tunfischauktion um 4 Uhr morgens anschauen. Aber am Besten fragt man im Krankenhaus oder aber unter den Studenten einfach mal rum und lässt sich Tipps geben. Oder man geht gemeinsam auf Entdeckungsreise in dieser faszinierenden Stadt voller Kontraste. Wer, wenn nicht die Einheimischen, wissen wo man hin sollte.

In der Nähe der Klinik gibt es ein riesiges Fitness-Studio, in dem man entweder mit Tagestickets oder nach Monatstarif trainieren kann. Es gibt aber auch auf dem Campus einen kleinen Trainingsraum für umsonst. Einfach mal die anderen Kommilitonen fragen.

In Japan selbst kommt man super mit der Bahn voran. Es gibt viele Bahnermäßigungen, z.B. das 3 Tagesticket oder der Kansai Pass, falls man in der Region um Kyoto und Osaka reisen möchte.

Zum Mount Fuji kommt man am Besten mit dem Bus oder Bahn von Shinjuku aus. Rund um Tokyo gibt es unzählige Möglichkeiten für Tagesauflüge.

Aber auch Trips nach Kyoto, Hiroshima oder Takayama kann ich empfehlen. Japan bietet neben seinen unfassbar freundlichen, liebevollen Einwohnern einen ganz besonderen Flair aus Tradition, Moderne, Konservative und Verspieltheit.

Es hat mir unglaublich gut gefallen in diesem Land der aufgehenden Sonne und ich kann jedem nur empfehlen, sich über ein PJ in Japan Gedanken zu machen. Natürlich wäre es von Vorteil, wenn man die japanische Sprache beherrschen würde.

Aber ich denke, dass man auch ohne die Sprache zu beherrschen, sehr viel an menschlicher Erfahrungen mitnehmen und ein wenig dazu beitragen kann, dass die Kooperation zwischen den Universitäten Köln und Keio hoffentlich länger weiterbestehen wird.