

PJ Innere Medizin in Tokio, Japan, Keio University: 04.09 – 27.10.2017

1. Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Motivation

Ich wollte unbedingt ins Ausland, weil ich kein Auslandsemester während des Studiums gemacht habe und ich glaube, dass Auslandserfahrung sehr wichtig ist. Japan war ein Traumziel für mich, nicht nur weil es komplett fremd und exotisch ist, sondern weil ich die Kultur besser kennenlernen wollte: weil man immer als Tourist für einige Wochen hinreisen kann, es ist aber komplett anders, wenn man unter den Einheimischen arbeitet und ein normales Alltagsleben hat.

Ich war selber in Japan für eine Woche in 2016 und das hat mich am meisten motiviert nochmal das Land zu besuchen: die Menschen, das Essen, das Leben in einer Millionenstadt in Asien, das ist etwas, was man gesehen haben muss.

Notwendige Bewerbungsunterlagen

Ich habe mich nicht großartig vorbereitet: ich hatte keine großen Schwierigkeiten mit den Dokumenten oder mit den Formalitäten für das Auslandsprogramm, nur bei manchen Dokumenten muss man ein bisschen Zeit einplanen. Natürlich kann man sie auch nachreichen, die Bewerbung muss nicht zum ZibMed Deadline vollständig sein, das wäre aber schon besser. Die nötigen Bewerbungsunterlagen, die ein bisschen zeitaufwendiger sind, waren wie folgend: ein Sprachzertifikat – unbedingt English, weil das die offizielle Unterrichtssprache in der Keio University ist. Ein Sprachzertifikat kann man sehr leicht von der Uni bekommen, wenn man sich für die Prüfung rechtzeitig anmeldet (mehr Information: <http://sprachlabor.phil-fak.uni-koeln.de/20696.html>). Manche Länder verlangen aber Basiskenntnisse in der Landessprache, es ist also sinnvoll, sich davor zu informieren, ob es nötig ist. In Japan ist das wie gesagt nicht der Fall, es ist aber schon sehr sinnvoll ein bisschen Japanisch zu können.

Man braucht noch ein Immunization Record, auch einen Tbc-Test. Das kann man beim Betriebsarzt machen, sonst muss man es selber beim Hausarzt bezahlen, ich fand es aber ganz praktisch alles in einem bei der PJ-Voruntersuchung zu machen. Weiter braucht man eigentlich noch einige Unterlagen, ich werde aber unten die Linksauflisten, wo alles sehr gut beschrieben ist.

Obligatorische und empfohlene Versicherungen (Haftpflicht-, Krankenversicherung) und Impfungen

Der PJ-Austausch beinhaltet die Verpflichtung, eine gültige Auslandskrankenversicherung vorzuweisen. Da die meisten Versicherer Auslandskrankenversicherungen nur für jeweils ein Jahr anbieten, haben die Deutschen Ärzte Finanz und Deutschen Ärzteversicherung, ein "PJ-Famulatur-Paket" zurechtgeschneidert, dass sich genau auf den eigenen Bedarf anpassen lässt. Neben der Auslandskrankenversicherung kann man auch eine Berufs- und Privathaftpflicht- sowie eine Unfallversicherung abschließen. Diese Versicherungen sind zwar nicht Pflicht, jedoch für die persönliche Absicherung empfehlenswert. In einigen Ländern, wie Japan, ist eine Berufshaftpflicht für Praktika im Krankenhaus Voraussetzung. Der Marburger Bund hat auch eine ähnliche Versicherung mal angeboten, meine ich, wer von der obengenannten nicht profitieren möchte. Sicher kann man alles auch privat irgendwie machen, z.B. Hansa Merkur (20cent/Tag), dann ist es aber wesentlich teurer.

Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner

Wie schon oben erwähnt, ist die Uni sehr hilfreich bei der Organisation von dem Austausch. Ein Sprachzeugnis könnte man hier <http://sprachlabor.phil-fak.uni-koeln.de/20696.html> bekommen, http://medfak.uni-koeln.de/sites/MedFakDekanat/ZIB-Med/Outgoings_Dateien/AAMappe4_saved.pdf

Hier kann man wirklich alles über Keio lesen und wie der Auslandsaufenthalt ablaufen soll. Die Unterlagen, die Keio zusätzlich haben möchte, die Adresse von dem Studentenwohnheim und die unterschiedlichen Fächer, die angeboten werden: alles kann man hier finden: <http://www.med.keio.ac.jp/en/admissions/clinical-elective/>

Diese Mappe muss man unbedingt ausdrucken, das war mir eine große Hilfe bei der Organisation, hier gibt es auch direkt am Anfang eine Checkliste und auch alle nötigen Unterlagen, die ZibMed haben möchte, sind dabei:

http://medfak.uni-koeln.de/sites/MedFakDekanat/ZIB-Med/Outgoings_Dateien/AAMappe4_saved.pdf

Das ist die beste Sightseeing-Webseite, die ich gefunden habe: hilft unglaublich viel beim planen: <https://www.japan-guide.com/>

Sprachliche Vorbereitung

Ich habe keine speziellen Kurse oder Vorbereitungsseminare besucht, weil ich vor allem für mein Examen gelernt habe und dann mit dem PJ beschäftigt war. Hätte ich mehr Zeit würde ich vielleicht ein bisschen mehr im Internet über Japan vorrecherchieren: was man unbedingt sehen sollte, wo man am besten in der Freizeit hinreisen kann, was man unbedingt essen sollte. Trotzdem hatte ich Glück, weil ich genug Zeit hatte auch in Tokio viel zu recherchieren und ich konnte dann alles sehr gut planen.

In Japan wird natürlich Japanisch gesprochen – die meisten Menschen sprechen kein oder sehr schlechten Englisch. Ich habe mich ein bisschen auf die fremde Sprache vorbereitet: die ganz einfachen Wörter wie Hallo, Tschüss, Danke, Wo ist ... habe ich mir gemerkt und auch aufgeschrieben. Es war sehr hilfreich Google Übersetzer zu benutzen: wenn man WLAN hat (am Kiosk oder jede Metro-Haltestelle) ist es sinnvoll einiges zu übersetzen und Screenshots davor zu machen: die japanische Aussprache ist sehr kompliziert und es ist einfacher das geschriebene vorzuzeigen. Ich wünsche es mir, ich hätte ein bisschen mehr Zeit in meinen Japanisch Kenntnisse investiert, man kommt auch besser im Krankenhaus zurecht, wenn man Japanisch kann.

2. der Auslandsaufenthalt:

Einschreibe- und Anmeldeformalitäten evtl. angefallene Kosten/Studiengebühren

Bei meiner Bewerbung durfte ich angeben, welche Schwerpunkte der Inneren Medizin mich besonders interessieren, wobei alle meine Wünsche auch tatsächlich berücksichtigt wurden. Ich habe auf der Hämatologie und Pulmologie jeweils zwei Wochen gearbeitet, dann drei Wochen Rheumatologie und eine Woche Gastroenterologie.

Da die Keio University eine Partneruni von Köln ist, konnte ich ohne Studiengebühren zu zahlen mein PJ hier absolvieren. Ich hatte keine zusätzlichen Gebühren/Kosten, außer die monatliche Miete und halt die ganz normalen Lebenshaltungskosten. Es gab auch keine Anmeldeformalitäten: ich habe direkt mit meinem Praktikum im Krankenhaus angefangen, Frau Mochizuki (International Office) hat mir alles gezeigt, mir ein PHS (Diensttelefon) und eine ID-Karte gegeben und mich dann auch zu der Station gebracht. Ich habe sogar eine Bib-Karte

bekommen, sodass ich mir sogar Bücher ausleihen durfte: es gab relativ viele auf Englisch, was auch super ist, wenn man zwischendurch mal ein bisschen Zeit im Krankenhaus hat ;)

Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten

Von der Uni kann man ein Zimmer gestellt bekommen. Das Wohnheim in dem ich war liegt 5 Minuten fußläufig vom Krankenhaus und ist bestens ausgestattet. Man kann von hier aus Shinanomachi oder Yotsuya-Sanchome-Station in 5 Minuten erreichen (direkt beim Krankenhaus) oder auch zu Fuß nach Shinjuku laufen (15-30 Minuten). Auch der Fußweg nach Roppongi ist mit 30 Minuten gut machbar. (Nach 00 Uhr fährt die Metro nicht mehr, daher ist es schon gut zu wissen, dass man notfalls auch zu Fuß nachhause kann, Taxis sind hier sehr teuer.

Ich habe aber leider ein Zimmer im Studentenwohnheim nicht direkt bekommen, sodass ich die ersten vier Wochen in einem Guest House verbracht habe. Da habe ich ca. 700 Euro pro Monat für 6m² bezahlt, Bad und Küche musste ich mit 8 anderen Menschen teilen. Einerseits war das nicht so optimal, ich habe aber so viele neue Menschen kennengelernt, die im Guest House gewohnt haben. Trotzdem war ich froh umzuziehen, das Zimmer was man von der Uni bekommt ist 18m² groß und hat alles, was man braucht – sogar eine Badewanne! Ich hatte also ein großes Zimmer nur für mich, was ein Luxus war. Die Unterkunft hatte alles, was man braucht: ein Bett, ein Schreibtisch, eine Garderobe, Klimaanlage und Heizung. Was ich super fand: mein Zimmer was sehr krankenhaushnah - nur 2 Minuten zur Fuß und dann war ich im Krankenhaus. In der Nähe ist auch ein Convenience Store, der bis 24h geöffnet ist: falls man doch noch was essen oder trinken möchte. Es gibt leider kein Gemeinschaftsraum.

Lebenshaltungskosten

Die Preise im Vergleich zu Deutschland sind teurer, die Lebenshaltungskosten auch. Besonders wenn man Obst oder Gemüse essen möchte ist es übertrieben teuer: ein Apfel kostet z.B. zwischen 1 und 2 Euro, alles wird pro Stück verkauft. Man sollte am besten in der Cafeteria des Krankenhauses essen, da kostet ein Essen ca. 500 Yen: ca. 5 Euro und es ist typisch japanisch. Wenn man allerdings was anderes essen möchte, ist das auch kein Problem, nur ist es meistens viel teurer, unter 10 Euro pro Person ist es unrealistisch zu essen, man wird aber auch oft eingeladen. Und ganz ehrlich: Ihr seid in Japan, dann kauft Sashimi und Sushi! Gyoza und green tea Eis, Udon und Soba, und geht auch hin und wieder richtig lecker essen!

Das Leben in Japan ist also sehr teuer, daher würde ich schon ein ordentliches Budget einplanen. Pro Monat sollte man ca. 1000 Euro veranschlagen. Freut Euch lieber über das Geld was ihr nicht ausgegeben habt, anstelle zu knapp geplant zu haben. Die meisten kommen so schnell nicht wieder nach Japan und man sollte sich den ein oder anderen Ausflug nicht wegen Geldmangel entgehen lassen jetzt wo man schon einmal dort ist. Auch Mitbringsel können am Ende ins Geld gehen.

Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit

Metro: Es gibt kein Monatsticket oder was Ähnliches, ihr zahlt jede Fahrt, eine spezielle Karte (Suica oder Pasma) erspart Euch nur das ständige Rechnen, was sehr zu empfehlen ist. Man kann sie aufladen und damit immer fahren: egal ob Zug, Metro oder Bus.

In Japan fährt man grundsätzlich mit dem Zug, wenn man sich andere Städte anschauen möchte. Es lohnt sich auf jeden Fall Wochenendtrips zu unternehmen, ich war fast jedes Wochenende weg. Aber unter der Woche ist es natürlich auch möglich frei zu bekommen, man sollte nur nett fragen. Da man als Student hier eine Sonderrolle einnimmt, ist es durchaus möglich die Tage etwas freier zu gestalten. Nach Absprache mit dem jeweiligen Betreuer kann man später kommen, früher gehen, nur für eine gewisse Zeit kommen, mal einen Tag frei nehmen. Oder eben

auch gerne länger bleiben, aber jeder versteht es, dass man auch ein bisschen Tokyo und Japan genießen möchte. Am besten man nimmt sich direkt einen Japan-Rail-Pass für eine Woche mit, das spart Geld. Japan ist ein extrem spannendes und abwechslungsreiches Land und man sollte schon mehr als nur Tokio erkunden!

Belegte Veranstaltungen und/oder Praktika/bzw. Tätigkeitsbeschreibung im Klinikalltag

Ein normaler Arbeitstag im Krankenhaus beginnt um 7.30 Uhr morgens, ich musste aber meistens erst um 9 Uhr da sein. Bei mir gab es keine Morgenrunde, einmal die Woche gabs aber Professors round – da wurden alle Patienten vorgestellt, anschließend läuft es auf jeder Station und man sieht tatsächlich alle Patienten. Allgemein gibt es viele Konferenzen, die schon etwas länger dauern können. Zwischendurch hat man aber auch sehr viel Freizeit, in der nichts für die Studenten zu tun ist – mir ist schonmal passiert, dass ich von 9 bis 10 und dann wieder 14 bis 15 Uhr da sein musste. Die meisten halten sich währenddessen in der Bib auf, oder man kann auch nach Hause gehen, wenn man im Studentenwohnheim von Keio wohnt. Eigeninitiative ist gefragt, wenn man etwas lernen will. Die Ärzte sind sehr nett und heißen einen jederzeit willkommen, Keio ist aber ein spezielles Krankenhaus und die meisten Ärzte haben nur 2 oder 3 Patienten. Der Tag endet in der Regel um 16 Uhr für die Studenten, ein oder zweimal pro Woche gibt es aber auch eine Abendrunde. Hin und wieder gibt es im Anschluss eine „Drug information“, bei der Pharmafirmen ihre neuen Produkte vorstellen und die sehr beliebt sind, da es dort umsonst eine Obentobox gibt, also ein leckeres Abendessen. Alles ist meistens auf Japanisch, also medizinisch werdet ihr wahrscheinlich in Deutschland mehr lernen, aber wahrscheinlich seid ihr nicht schwerpunktmäßig nach Japan gekommen um euer medizinisches Fachwissen auszubauen.

Ganz wichtig: es gibt bestimmte Fächer, die man machen darf und dazu kommt noch eine zeitliche Begrenzung. Ich wollte Anästhesie in Tokio machen, es wurde mir aber 3 Wochen vor meinem Tertial mitgeteilt, dass leider nur 2 Wochen erlaubt sind. Deshalb musste ich schnell wechseln und habe da Innere gemacht – die japanischen Studenten rotieren, sodass man maximal 3 Wochen auf einer Station machen darf. Somit kann man nur Innere oder Chirurgie machen, bitte das bei der Bewerbung beachten!!!

Unterschiede zum deutschen Studiensystem

Im Vergleich zur Ausbildung an meiner Heimatuni bzw. in Deutschland ist das Studiensystem sehr unterschiedlich. Die Studenten sind verpflichtet, in die Vorlesung zu gehen (um Credits zu bekommen, dann muss man nicht unbedingt alle Prüfungen mit einer guten Note schaffen), daher haben sie leider nicht so viel Freizeit unter der Woche. Auch abends ist es oft schwer was spontan zu unternehmen, weil die japanischen Medizinstudenten alle in einem Sportverein sind und nehmen das wirklich ernst. Ich hatte das Gefühl, dass das Lernen immer an zweiter Stelle war und Club-Aktivitäten an erster Stelle. Sport wird sehr ernst genommen und es wird erwartet, dass man sich sehr viel Mühe gibt. Gelernt wird nur kurz vor der Prüfung und praktisch darf man sowieso nichts machen, erst nachdem man Arzt ist darf man Blut abnehmen, Viggos legen und die Patienten untersuchen. Davor schaut man eher zu, wie die Ärzte alles machen.

Gesundheitssystem vor Ort

In Japan ist es anders als in Deutschland: die Krankenkassen übernehmen in der Regel nicht die vollen Kosten für eine Behandlung, einer Operation oder einen Krankenhausaufenthalt. Grundsätzlich muss der Patient 30% der Kosten selbst tragen, davon ausgeschlossen sind Kinder und auch ältere Menschen – sie müssen dann nur 20 oder in manchen Fällen 10% bezahlen. Bei besonderen Kliniken oder Fachärzten, können noch zusätzliche Kosten kommen: Keio hatte zum Beispiel VIP Patientenzimmer, die 500 Euro pro Tag gekostet haben – nur für das luxuriöse Zimmer, die ärztliche Behandlung kommt dann dazu.

Alles in allem sind die Basissätze der Krankenkassen vergleichsweise genauso groß wie in Deutschland, die meisten Sätze für die Behandlungen sind ebenfalls vorgegeben. Kranksein kann aber ganz schön teuer werden, und das, obwohl die Kosten für einzelne Leistungen wie Röntgen, Ultraschall usw. unter denen in Deutschland liegen. Trotzdem sind manche Behandlungen kostenlos: wie sehr teure Chemotherapeutika, bei denen 30% Selbstbeteiligung einfach unbezahlbar wären.

Betreuung an der Hochschule bzw. im Krankenhaus

Mrs. Mochizuki war immer für mich da als Ansprechpartnerin – für das Organisatorische. Sie war sehr nett und ich hatte dadurch die Sicherheit, einen festen Ansprechpartner zu haben. Dazu kommen meine Betreuer, die leider oft gewechselt haben – weil ich auch alle zwei Wochen die Abteilung gewechselt habe. Trotzdem waren alle super nett und haben sich viel Zeit für mich genommen.

Fachliche und persönliche Eindrücke

Es gab keine Sprachprobleme/Verständnisschwierigkeiten, lernt aber ein bisschen Japanisch trotzdem: Hallo, Danke, Wo ist... Ich spreche kein Japanisch, Sprechen Sie Englisch? Es gibt auch einen kleinen Japanisch Kurs für Studenten, mittwochs in dem Campus. Drei sehr nette ältere Damen organisieren dieses Nihongo Club und es lohnt sich auf jeden Fall mal da vorbeizuschauen. Die Sekretärin, Frau Mochizuki, dürfte Bescheid wissen.

Die meisten Japaner sind neugierig, aber sehr schüchtern. Die meisten sprechen auch nicht wirklich Englisch (oder nur sehr schlecht). Allerdings neigen Japaner zum understatement, daher werdet ihr überrascht sein wie gut einige Englisch können. Auch verstehen viele besser Englisch als sie es sprechen können. Geschrieben besser als gesprochen. Alle Teams waren überaus freundlich und machten sich die Mühe, mir so gut es ging auf Englisch und Japanisch die Patientengeschichten zu erklären, sodass man trotz Mangel an Japanisch Kenntnisse doch zurechtkommt. Eigentlich sollte der Studiengang ja auch auf Englisch sein ;)

Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Als ausländischer (europäischer) Student ist man hier oft etwas Besonderes und so wird man auch behandelt, man muss aber sagen, dass das eher in kleineren Städte so ist – in Tokio gibt es schon viele Ausländer. Alle Menschen im Krankenhaus waren aber trotzdem neugierig darauf, was man zu erzählen hat und auch wie einem Japan gefällt. Die Japaner, besonders die anderen Studenten, sind neugierig, aber sehr schüchtern. Die meisten sprechen auch nicht so gut Englisch, dafür sind aber die Ärzte sehr nett und fragen immer viel: was man lecker findet, was ist anders als in Europa, wie einem Anime und Manga gefällt usw. Wenn man engagiert ist kann man sicherlich sehr viel lernen, manchmal aber bedingt durch die sprachliche Barriere.

Außerhalb des Krankenhauses habe ich die meiste Zeit mit dem anderen Austauschstudenten verbracht: ohne andere exchange students wäre es erstmal eher einsam. Die Menschen, die ich im Guest House kennengelernt habe waren natürlich auch super freundlich, die meisten hatten aber jeden Tag Schule (Japanisch) und durften nicht fehlen, sodass rumreisen keine Option war. Doch hatte ich Glück, dass ich auf Japan Ultra (EDM Musikfestival) einige nette Menschen kennengelernt habe, mit denen ich auch oft abhängen konnte. Ich würde aber eher sagen, sucht Euch Freunde außerhalb vom Krankenhaus, es gibt mehr als genug Möglichkeiten in Japan andere Ausländer zu treffen. Geht zum Tanzen, zum Sport, zu Tokyo Gaijin veranstaltungen. Alles ist etwas kostspieliger als ihr es gewohnt sein dürft! Lasst Euch davon nicht irritieren, es lohnt sich.

Die Japaner mit denen ich am meisten zu tun hatte, waren andere Austauschstudenten, die nach Köln kommen wollten. Sie haben sich mit uns, die deutschen Austauschstudenten, mehrmals getroffen und uns immer eingeladen: das hat mich sehr beeindruckt! Die Ärzte und die anderen Studenten haben meist nur sehr wenig Zeit. Ich habe einmal auch etwas mit den Kollegen aus dem Krankenhaus etwas unternommen, mehr aber auch nicht. Sonst habe ich jedes Wochenende einen

Ausflug in anderen Städten gemacht und daher viel von Japan gesehen. Ich bin sogar für 5 Nächte mit dem Shinkansen durch Japan gereist, die letzte Woche war ich in Kansai und habe auch super viel gesehen, wenn man schon einmal in Japan ist, dann sollte man möglichst viele Eindrücke sammeln.

Die japanische Kultur war wirklich beeindruckend, ganz anderes als die europäische Kultur. Man kann es nicht so leicht beschreiben: wunderschön und zauberhaft sind glaube ich die besten Adjektive! Zum Beispiel beim Betreten eines Hotels, Restaurants oder Geschäfts begrüßt man Sie mit Verbeugungen. Besonders in der Provinz reagieren Japaner verstört, wenn Sie darauf die Hand schütteln wollen. Sie selbst (als Ausländer) müssen sich nicht verbeugen, ein freundliches Gesicht tut es auch. Auch was ganz Spannendes: wenn man sich einen Tempel oder Schrein anschaut, oder jemand Zuhause besucht, muss man sich die Schuhe ausziehen.

4. Nach dem Auslandsaufenthalt:

Anrechnung von Studienleistungen und/oder Praktika

Wie ich das schon erwähnt habe, hatte ich Probleme mit der Anerkennung meines Praktikums. Ich wollte 2 Monate Anästhesie machen, ca. 2-3 Wochen vor dem Praktikum wurde mir aber mitgeteilt, dass das gar nicht geht. Ich musste dann last minute meine ganze Planung für das 2 und 3 Tertial ändern und somit habe ich Innere Medizin in Tokio gemacht. Das ging ja, ich hatte aber eher Glück, dass ich gute Restplätze in Köln bekommen habe. Ich hoffe, dass alles gut läuft und alles anerkannt wird.

Anmerkungen und Sonstiges



Und wie kann ich noch besser Tokio beschreiben? Es stimmt, Tokio ist groß und hier gibt es viele Menschen. 35 Millionen Menschen im Großgebiet Tokio wollen irgendwie über eine Straße gebracht werden. Das geht hier rücksichtsvoll und erstaunlich unfallfrei, die Shibuja Kreuzung in Tokio ist die meist frequentierte Kreuzung der Welt: 15.000 Menschen pro Ampelphase wechseln hier die Straßenseiten. So viele Menschen, Lichter, Schönheit, aber auch Kultur und Tradition in einem! Meine Erwartungen wurden komplett erfüllt, es war sogar schöner, als ich es erwartet habe! Es ist wirklich toll die asiatische Kultur für einige Monate besser kennenzulernen, es ist so schön und bezaubernd! Ich würde es allen empfehlen ein Praktikum in Japan zu machen – es gibt wirklich unglaublich viel, was man sehen und erleben kann und es lohnt sich