

Erfahrungsbericht PJ - Chirurgie - August - November 2018 - Tokio, Japan - Keio University School of Medicine

Vorbereitung

Ich entschied mich ca. ein Jahr vor Beginn meines Aufenthaltes zwei Monate des Praktischen Jahres im Ausland zu verbringen.

Da ich bereits einen Semesterstudienaufenthalt über das ZibMed organisiert hatte und es viele bestehende ZibMed Partnerschaften zu interessanten Kliniken auch für PJler gab, nutzte ich erneut die Gelegenheit mich über das ZibMed zu bewerben. Mein Erstwunsch kam nicht zustande, es gab aber genügend Zeit die Bewerbung für meinen Zweitwunsch vorzubereiten.

Je nachdem in welches akademische Jahr euer Tertial im Ausland fällt, lohnt es sich frühzeitig Informationen einzuholen. So war die Bewerbungsfrist für mich und Freunde, die ein halbes Jahr später mit dem PJ begannen für manche Tertiale die gleiche. Es schwankt jedoch glaube ich, wie viele Interessenten es pro Kohorte gibt, so wäre eine Bewerbung für Japan in meinem Jahrgang evtl. auch etwas später noch möglich gewesen. Die bestehende Partnerschaft mit dem ZiB Med Köln hat zum Vorteil, dass an der Keio University School of Medicine als Kölner PJlerIn keine Studiengebühren bezahlt werden müssen.

Die Bestätigung über den Eingang meiner Unterlagen an der Keio University School of Medicine erfolgte prompt. Eine endgültige offizielle Rückmeldung über meine „Acceptance“ kam jedoch erst wenige Wochen vor Beginn des Aufenthaltes. Ich hatte jedoch Ähnliches von VorgängerInnen gehört, weshalb ich unbesorgt blieb. Da an der Keio University School of Medicine viele ausländische Studierende und Gastärzte empfangen werden, gibt es ein kleines „International Office“ mit zwei MitarbeiterInnen, die mich im Voraus nach meinen präferierten Abteilungen fragten und mir Informationen per Mail zukommen ließen. Außerdem ließ sich hierüber ein Apartment in der „Daikyocho Residence“, zwei Gehminuten vom Krankenhaus für 400 € im Monat, organisieren. Das ist für Tokyo ein echter Glücksfall und in der Preisklasse wohl nur schwer über AirBnB oder Ähnliches zu finden. Hier unbedingt früh beim International Office in Tokyo nachfragen, ob noch etwas frei ist.

Insgesamt stehen fünf schlichte Zimmer, ausgestattet mit Waschmaschine, Bad und Küchenzeile, des eigentlichen Schwesterwohnheims für ausländische Studierende

bereit. Die einzureichenden Unterlagen beliefen sich im Rahmen dessen, was ich schon über eine bvmd organisierte Famulatur gewohnt war. (z.B. Impfnachweis, Krankenversicherungsnachweis, Englischzertifikat, einen Nachweis über Tuberkulose und Hepatitisausschluss.)

Ein paar japanisch Grundlagen habe ich mir im Voraus mit einer App angeeignet. Gerade an der Uni findet ihr aber wahrscheinlich immer jemand, der Englisch spricht. Da das Krankenhaus bereits in der Liste anerkannter Häuser des Landesprüfungsamtes in Düsseldorf stand, musste ich mich nicht um die Anerkennung des Krankenhauses im Voraus kümmern.

Der Aufenthalt

Ich nutzte die ersten Tage meines Aufenthalts damit, einen anderen Teil des Landes kennen zu lernen und verbrachte knappe zwei Wochen in der Kansai Region.

Gerade auf dem Land war es hier ruhiger und günstiger als in Tokyo. Etwas angespannt, ich würde mich ohne Internet und Japanisch Kenntnisse nicht auf Anhieb zurechtfinden, war es wider Erwarten ein Leichtes am Flughafen eine Simcard zu organisieren und auch die Beschilderung z.B. an Bahnhöfen war immer auch auf lateinischen Schriftzeichen. Empfehlen würde ich jedoch die günstigere SimCard Alternative im Elektronikladen z.B. der Kette Bic Camera. Die ausgedruckten Googlekarten zu meiner ersten Unterkunft in Tanabe ca. 3 h vom Kansai Flughafen entfernt, wären also gar nicht unbedingt nötig gewesen.

Freitags vor meinem PJ Start fuhr ich dann mit dem Nachtbus nach Tokyo. Achtung die Endstation ist Tokyo Disneyland, weshalb sich unbedingt ein Wecker gestellt werden sollte. Ich hatte leider nur Tokyo gelesen und dürfte mich 1,5 h mit der U-Bahn durch Tokyo's Berufsverkehr zurück kämpfen. Mit Rucksack und Wanderschuhen fiel ich sicher auf, zwischen all den weißen und hellblauen Hemden und Blazern, doch keiner schien Notiz von mir zu nehmen. An der Uni angekommen hatte meine Kontaktperson vom International Office schon eine StudentIn engagiert, die mir meine Unterkunft zeigte, die wichtigsten Infos gab und mit mir in einem der vielen Curryläden zu Mittag aß. Außerdem war bereits eine Karte mit den wichtigsten Orten um die Unterkunft für mich zurechtgelegt.

Der einzige Haken an der gestellten Unterkunft, der zugleich ein Vorteil war, ist die zentrale Lage 20 Minuten vom bekannten Umsteigebahnhof Shinjuku entfernt. Zwar

war das Apartment ruhig gelegen, groß und enthielt alles Notwendige, die Umgebung war jedoch auf Tokyos arbeitende Mittel- und Oberschicht ausgelegt. Es wimmelte nur so von Restaurants und Convenience Stores wie „Seven Eleven“. Die großen Supermärkte, die zu Fuß erreichbar waren, hatten ein eher kleines und teures Sortiment, sodass das Auswärtsessen preislich mit dem Einkauf von Kochzutaten vergleichbar war. Überraschend günstig war das Reisen (Hosteldorms ab 15 € p. Nacht), Essen im Restaurant (mittags: 5 – 8 €), Cappuccino im Convenience Store (1 €) und kulturelle Aktivitäten (Kabukitheater oder Museumsbesuche für 2-3 €). Teuer scheint mir der gut funktionierende öffentliche Nahverkehr (6 – 8 € pro Tag für eine Hin- und Rückfahrt im Tokioer Stadtraum) und das Einkaufen im Supermarkt. Um Land und Stadt genießen zu können ohne ständig den Kontostand im Auge zu behalten, empfehle ich ein Budget von 800 € – 1000 € pro Monat anzusparen zzgl. Unterkunftskosten.

Der Aufenthalt am Krankenhaus war sehr gut organisiert, im Voraus erhielt ich Kontaktdaten und Anweisungen zur ersten Kontaktaufnahme mit meinen Supervisors.

Vor Ort am ersten Tag bekam ich Unterlagen, ein eigenes Telefon und ein Namensschild. Mitbringen solltet ihr Kittel, Stethoskop und etwas schickere Kleidung, um nicht aufzufallen. Mit zwei schickeren Stoffhosen und drei bis vier Blusen/Hemden seid ihr in der Chirurgie ganz gut aufgestellt. Im OP könnt ihr dann ohnehin die gestellte Kleidung tragen. Die zuständige Mitarbeiterin des International Office zeigte uns das Klinikgelände und führte uns zu den jeweiligen Abteilungen. Am Abend war bereits eine Campustour für mich und eine andere PJlerin geplant, die zeitgleich begann. Fünf interessierte StudentInnen, für die auch bald ein Auslandsaufenthalt anstand führten uns im Uniklinikgelände herum und nahmen sich trotz vollem Studienkalender noch Zeit für ein gemeinsames Abendessen in einer Sushibar.

Der Arbeitstag gestaltet sich am Keio University Hospital je nach Station und Fachrichtung sehr unterschiedlich. Teilweise hatte ich Supervisor, die sehr bemüht waren, mir ein volles Tagesprogramm anzubieten und es eher genau genommen haben mit der Anwesenheit am Krankenhaus. Andere waren da etwas lockerer und in manchen Wochen war es mir überlassen, wie lange ich im Krankenhaus bleibe. Insgesamt lässt sich ein spannender Eindruck der Arbeitswelt an einem renommierten japanischen Krankenhaus erlangen, es gibt direkten Zugang zu

interessanten OPs und ihr kommt mit Sicherheit mit den KollegInnen beim Mittagessen ins Gespräch. Die Ärzte sind vor allem Gastärzte gewohnt, die sich besonders in ihrem Fachgebiet am Keio University Hospital vertiefen wollen. Da war es für mich manchmal schwierig diplomatisch zu vermitteln, dass Chirurgie nicht zu meinem besonderen Interessengebiet gehört, sondern „nur“ teil der obligatorischen Ausbildung ist.

Meistens begannen meine Tage zwischen 8 h und 10 h, je nach zuständigem Supervisor und OP Plan. Alle waren insgesamt bemüht mir die Anwesenheit an für mich interessanten Punkten auf der Tagesordnung zu ermöglichen. Manchmal wurde hierzu auch das Keio Handy eingesetzt, welches auch außerhalb des Krankenhauses funktionierte. Durch den kurzen Fußweg konnte ich innerhalb von 5 Minuten an Ort und Stelle des Geschehens sein.

Nach der Frühbesprechung, bin ich dann meistens für ein paar Stunden in den OP gegangen, habe die Visite besucht oder auch mal am Unterricht für StudentInnen teilgenommen. Das Mittagessen wurde häufig bestellt, schmeckte köstlich und netterweise haben mich die Assistenzärzte hierzu immer eingeladen.

Da die Stationen sehr gut besetzt sind und die jungen Ärzte selbst erst mal monatelang nur zuschauen, gibt es recht wenig zu tun. Die OPs dauern außerdem länger als bei uns und Stationsarbeit, wie Blutabnehmen wird von der Pflege erledigt. Daher kamen mir die Tage am Krankenhaus etwas langwieriger vor, als im deutschen PJ Alltag. Andererseits hat es Vorteile nicht fest eingeplant zu sein und sich seine Aufgaben selbst zu suchen. Mir blieb Zeit zum Lesen, Fälle zu besprechen und Kurzvorträge vorzubereiten, die ich in einem der Departments einmal pro Woche gehalten habe. Ein zweimonatiger Aufenthalt war für mich genau richtig. Die Nachmittage habe ich meistens genutzt, mich in Tokyo treiben zu lassen. Tatsächlich ist das in der Stadt gut möglich. Da die Stadtviertel sehr dicht gepackt sind mit dazwischenliegenden Parks lässt sich sehr viel zu Fuß entdecken.

Besonders gut gefallen hat mir z.B. „Shinjuku Gyoen“ ein riesiger japanischer Garten direkt neben der Unterkunft, der Stadtteil Ebisu mit vielen kleinen Boutiquen, Gallerien, Cafés, günstiges Restaurants und Izakayas (japanische Kneipe) oder der künstlich vorgelagerte Stadtteil Odaiba mit Panoramablick über Tokyo am Wasser sitzend.

Abends waren wir dann manchmal mit japanischen oder anderen internationalen StudentInnen und GastärztInnen Sake und Umeshu trinken oder haben gemeinsam

Restaurants ausprobiert. Shinjuku mit all seinen Kneipen und Restaurants lag ja verlockend nah, sodass wir nicht mehr auf den früh endenden öffentlichen Nahverkehr angewiesen waren. Da das International Office noch auf der Suche nach Aushilfen für den Medical English Kurs der japanischen StudentInnen im fünften Jahr war, boten sie uns an, einige Male gegen guten Stundenlohn SchauspielpatientInnen zu spielen. Die Veranstaltung ähnelte OSCE auf Englisch und es war sehr Spaßig einmal in die PatientInnenrolle zu schlüpfen.

Die Klassiker, wie der Besuch der Viertel Akihabara, der Electronic City, Shibuya, voller Kneipen, Einkaufsmöglichkeiten und Menschen oder ein Besuch im japanischen Thermalbad (z.B. Odaiba Onsen in Tokyo), sollte man sich auch nicht entgehen lassen und machen auch mehrmals Spaß.

Da mich die Stadt trotz all den beeindruckenden Ecken etwas angestrengt hat, habe ich die Wochenenden meistens mit Kurztrips verbracht. Der vulkanische Ursprung der japanischen Inseln, bringt den Vorteil mit sich, dass die Städte zwar sehr dicht sind, aber durch die Berge begrenzt. Setzt ihr euch also von Shinjuku 2 h lang in den Zug, kann es sein, dass ihr 2 h nur Stadt seht, ihr euch dann aber von jetzt auf gleich in wunderschön bergiger Natur, Wäldern, und kleinen Dörfern wieder findet.

Tolle Ausflugsziele waren z.B. Itō, Präfektur Shizuoka; Mitake, Mitakesan, Ōme, Präfektur Tokio oder etwas touristischer, aber wunderschön Enoshima und Hakone.

Nach dem Aufenthalt

Unkompliziert ließen sich die benötigten Zertifikate in meiner letzten Woche abholen. Sicherheitshalber hatte ich meinen Rückflug erst für Samstag gebucht, wobei Montag drauf schon mein nächstes Tertial in Deutschland anstand. Im Nachhinein wäre auch ein Flug z.B. freitags sicher kein Problem gewesen. Die Mitarbeiter vom International Office waren äußerst bemüht und entgegenkommen.

Fazit

Japan ist ein beeindruckendes Reiseland und die Keio School of Medicine eine ausgezeichnete Gelegenheit einen Einblick in ein außereuropäisches Krankenhaus und ins japanische Gesundheitssystem zu erlangen. Für mich hat der Aufenthalt alle Erwartungen erfüllt. Ich hatte die Gelegenheit etwas zu Lernen, doch es blieb genug Zeit für die Erkundung von Stadt, Land und auch für etwas Erholung.

Als Nachteil eines PJ Tertials in Tokyo habe ich die mit anderen asiatischen Ländern verglichen hohen Lebenshaltungskosten empfunden. Wer gerne richtig Hand anlegen möchte, für den gäbe es evtl. auch geeignetere PJ Destinationen, da der Klinikalltag insgesamt schon in erster Linie aus Zuhören und Zuschauen bestand. Der PJAufenthalt und die damit verbundenen Einblicke in die japanische Gesellschaft und Möglichkeit Menschen und eine faszinierende Stadt kennen zu lernen, waren eine einmalige Gelegenheit und ich würde mich jederzeit wieder für einen PJAufenthalt in Japan entscheiden.