

Erfahrungsbericht

Gesplittetes Chirurgie PJ-Tertial 09.09.19 - 03.11.2019 am Keio University Hospital, Tokyo

1. Vorbereitung

Dass ich gerne für ein halbes Pj-Tertial nach Tokyo wollte, wusste ich eigentlich schon relativ früh im Studium. Ich glaube, aufmerksam geworden darauf bin ich durch eine der Infoveranstaltungen der Fachschaft. PJ in Tokyo! Die Gelegenheit, zwei Monate lang in einer Stadt wie Tokyo zu leben, schien mir einmalig.

Ich begann mit dem Bewerbungsprozess beim ZIB Med relativ früh, etwa 1,5 Jahre vor Abflug. Da man für die Bewerbung Impfnachweise, einen Tuberkulostest, einen Sprachnachweis für Englisch und einige andere Dokumente braucht, sollte man aber auch nicht zu spät mit der Bewerbung beginnen. Da Keio eine Partneruniversität ist, ist die Bewerbung relativ unkompliziert. Alle benötigten Dokumente für das ZiB Med sind auf der Webseite aufgelistet, die Dokumente und Anforderungen für Keio findet man übersichtlich auf deren Website. Ein Visum benötigt man für ein zweimonatiges Praktikum, wie es in Keio maximal möglich ist, nicht.

Da es meistens mehr Bewerber*innen als Plätze gibt, erfolgt nach Ende der Bewerbungsfrist eine Auswahl durch das ZIB Med. Hierbei sind, wie mir gesagt wurde, weniger die Noten als das Motivationsschreiben und Engagement, z.B. im Buddyprogramm, entscheidend.

Die ausgewählten Bewerbungen werden dann an Keio weitergegeben und aufgrund des Partnerstatus in der Regel akzeptiert. Man erhält direkt vom International Office dort die Bestätigung, dass man genommen wurde. Bei mir kam die Email Anfang Mai 2019. Einige Zeit später bekam ich dann auch die Zusage für das Wohnheimzimmer, für das man sich zusammen mit der PJ Bewerbung bewirbt.

Nach Erhalt der Zusage begann ich, mithilfe von Duolingo und japanischem Reality TV (Terrace House!) ein wenig Japanisch zu lernen. In Keio findet jeden Mittwoch ein Japanischkurs für ausländische Studierende, Ärzt*innen und Wissenschaftler*innen statt, in dem ältere japanische Damen bei Keksen und Tee wichtige Vokabeln und Phrasen beibringen. Je nach Motivation kann man hier

einiges lernen! Da es in Japan andere gesellschaftliche Normen und Regeln gibt als in Deutschland, und man durch Unwissenheit leicht in Fettnäpfchen tritt, empfiehlt es sich, sich nicht nur sprachlich, sondern auch kulturell ein wenig zu informieren. Auf YouTube findet sich hierfür viel interessantes Material.

Mit der Zusage erhält man von Yumi Kudo, der Koordinatorin in Keio, einen Code of Conduct, in dem auch die Kleidervorschriften aufgelistet sind. Ich habe mich wohler gefühlt, wenn ich tendenziell etwas schicker gekleidet war als ich es in Deutschland wäre und dadurch nicht durch meine Klamotten herausstach.

Der Kittel sollte immer sauber sein, da man aber nicht viel praktisch macht ist das leicht zu gewährleisten. Ein Bügeleisen gibt es im Wohnheimzimmer!

Hilfreich im OP fand ich Amboss auf Englisch. Man kann eine Testversion aufs Handy herunterladen, die man dann mithilfe von Reddit-codes verlängern kann. So hat man gleichzeitig Inhalte und das richtige Vokabular zur Verfügung. Eduroam hat man nur in den Universitätsgebäuden, nicht jedoch im Krankenhaus!

Die Flüge buchte ich etwa 4 Monate vor Abflug für etwa 600€. Bei der Buchung sollte man darauf achten, nicht zu spät anzukommen, da die Bahnen in Tokyo nur bis kurz nach Mitternacht fahren und Taxis teuer sind. Haneda ist näher an der Stadt als Narita und wenn man im Flugzeug in Fahrtrichtung rechts sitzt, hat man vor der Landung in Haneda einen super schönen Blick auf die Stadt.

Vor dem Abflug kaufte ich mir dann noch den Japan Rail Pass und schloss eine Auslandskrankenversicherung ab. Über den Marburger Bund war ich kostenlos haftpflichtversichert.

2. Das Tertial im Krankenhaus

Der Beginn des Tertials in Tokyo war sehr unkompliziert, da alles sehr gut organisiert ist und alle Bescheid wissen, dass man kommt. Allerdings sollte man wissen, dass, wenn man eines der Wohnheimzimmer bekommt, dort nur Montag bis Freitag bis 16 Uhr eingecheckt werden kann und es keine Möglichkeit gibt, am Wochenende oder nach 16 Uhr an den Schlüssel zu kommen. Wenn man kann, sollte man seinen Flug

also dementsprechend buchen. Das Zimmer kostete für einen Zeitraum von 2 Monaten insgesamt etwa 1000€, was für Tokyo und die Lage unschlagbar ist. Es ist super ausgestattet und außer Handtüchern muss man nichts mitbringen. Sogar ein eigenes Bad, eine kleine Pantryküche und eine eigene Waschmaschine befinden sich im Zimmer. Es liegt etwa 3 Gehminuten vom Krankenhaus in einem ruhigen Wohnviertel und beherbergt abgesehen von wechselnden Internationals noch Pflegekräfte.

Am ersten Tag erhielt ich eine Führung durch das Krankenhaus und lernte den für mich verantwortlichen Arzt kennen, der mir Informationen über den Ablauf meiner Rotation und einen Wochenplan gab. Da ich mein Tertial in der Chirurgie absolvierte, ging es für mich danach direkt in den OP.

In Japan dürfen Medizinstudierende nicht wirklich viel praktisch arbeiten und nur selten assistieren. Nach einem anstrengenden vorangegangenen Tertial in Deutschland fand ich es jedoch ganz angenehm, mal zur Abwechslung nicht ständig aktiv präsent sein zu müssen, sondern stattdessen die Möglichkeit zu haben, zu beobachten und, eigenverantwortlich und vor allem mit viel Zeit mehr über die verschiedenen Krankheitsbilder lernen zu können.

In der Viszeralchirurgie, meiner ersten Station, war es durch die vielen laparoskopischen Eingriffe nicht möglich zu assistieren. Nur bei zwei Mastektomien durfte ich assistieren. Da die Breast surgery in Japan wie die Viszeralchirurgie zur Allgemeinchirurgie gehört durfte ich dort auch einigen OPs beiwohnen. Die OPs der Viszeralchirurg*innen waren nichtsdestotrotz spannend, auch durch den Einsatz des hauseigenen DaVinci-Roboters, der dort auch für Kolektomien eingesetzt wird. Das Team ist sehr nett und oft trifft man auf ausländische Gastärzt*innen, die zur Hospitation in Keio sind, um von den Ärzt*innen dort zu lernen.

In der Plastischen begannen zum selben Zeitpunkt wie ich einige neue Kenshui, eine Mischung aus PJ-Student*in und Assistenzärzt*in, weswegen diese bei den OPs am Tisch vorgezogen wurden. Nichtsdestotrotz war ich von der plastischen und rekonstruktiven Chirurgie wirklich begeistert. Vor allem die kraniofaszialen OPs bei Kindern zur Therapie von kongenitalen Dysmorphien fand ich sehr beeindruckend. Man konnte sich alles aus der Nähe anschauen, Fragen stellen und sich den Operationsverlauf anhand von 3D-gedruckten Schädelmodellen erklären lassen. Auch

die Gaumenspalten- und Graft-Chirurgie waren sehr interessant. Das Team ist wirklich nett und man fühlt sich sehr willkommen.

In der kardiovaskulären Chirurgie sah ich vor allem Bypässe und Klappenersätze und hatte die Gelegenheit, die Herz-Lungen-Maschine erklärt zu bekommen. Auch hier habe ich mich wohl gefühlt und viel gelernt.

Auf Station oder in Sprechstunden war ich während der Rotationen nicht, da mir die OPs und die Atmosphäre dort sehr gefielen. Während der OPs konnte ich viele japanische Medizinstudierende und Ärzt*innen kennen lernen, da man während der OPs viel fragen und sich, natürlich nicht zu laut, über alles Mögliche austauschen kann. Lunch hatte ich dann meistens mit anderen Medizinstudierenden oder Kenshui. Auf Nachfrage kann man sicherlich auch mit zur Morgenvisite oder in die Ambulanz. Für mich begann der Tag meist gegen 9 Uhr und endete, je nach OP-Plan zwischen 14 und 16 Uhr. Wenn vormittags keine OPs anstanden, kam ich nachmittags und blieb dafür etwas länger.

Keio ist eine der Eliteuniversitäten Japans und vom Ansehen dort vergleichbar mit Universitäten wie Harvard und Oxford. Viele der Ärzt*innen haben im Ausland studiert oder gearbeitet und sprechen sehr gut Englisch. Sie freuen sich, einem ihr Spezialgebiet vorstellen zu können und teilen ihr umfassendes Wissen gerne mit den Studierenden. Anderen fällt das Englisch vielleicht schwerer. Obwohl man als Ausländer ja nicht erwartet, dass die Japaner*innen zur Kompensation unserer mangelnden Japanischkenntnisse perfekt Englisch sprechen, ist es einigen Japaner*innen sehr unangenehm, wenn sie das Gefühl haben, sich nicht ausreichend ausdrücken zu können. Wenn jemand nicht mit euch sprechen möchte und sympathisch lächelnd abwinkt, liegt es höchstwahrscheinlich daran! Insgesamt ist die Kommunikation aber überhaupt kein Problem gewesen.

Im OP herrscht trotz der streng hierarchischen Strukturen eine total nette und lockere Atmosphäre und man fühlt sich schon nach kurzer Zeit als zwar nur observierender, aber dennoch willkommener Teil des Teams. Ich habe auch außerhalb des Krankenhauses gelegentlich etwas mit den Ärzt*innen und Studierenden unternommen und Bekanntschaften und Freundschaften geschlossen. Aufgrund des

hohen Arbeitspensums blieb meistens nur Zeit für ein gemeinsames Abendessen, dabei hat man jedoch bei ein paar Highballs die optimale Gelegenheit, einander besser kennen zu lernen.

3. TOKYO!

Ich denke es steht außer Frage, dass vor allem auch das Leben außerhalb des Krankenhauses wichtig ist. In Tokio habe ich mir das auf die Fahnen geschrieben und fast jeden Tag nach dem PJ etwas unternommen. Tokio ist eine unglaubliche Stadt, die einem jeden Tag das Gefühl gibt, mehr zu bieten zu haben als man je erleben kann und die einem dennoch irgendwie heimelig und zugänglich erscheint.

Die Lage des Krankenhauses und des Guesthouses ist unschlagbar. Die Haltestellen Yotsuya Sanhome, Shinanomachi und Kokuritso-Kyogijo sind innerhalb von 5-10min erreichbar. Shinjuku Station und die umliegenden Restaurants und Bars sind innerhalb von 20min zu Fuß erreichbar. Einkaufen kann man z.B. im Marunouchi Supermarkt, der etwa 5min entfernt liegt. Lebensmittel sind teurer als in Deutschland, dafür kann man günstiger auswärts essen. Für die Bahn kann man sich eine Suica oder Pasma Card holen, für die man 5 Euro Pfand zahlt und an jeder U-bahnhaltestelle aufladen kann. Das Bahnsystem ist sehr übersichtlich und einfach zu verstehen, die Ansagen sind auf Englisch und die Anzeigen in Romanji. Google Maps ist hier dein Freund, vor allem weil es einem die Preise anzeigt. Die U-Bahnen werden nämlich von verschiedenen Betreibern geführt, und bei Nutzung zwei verschiedener Betreiber fallen höhere Kosten an.

Da viele Läden und Restaurants keine Kreditkarten akzeptieren, hat man besser immer genügend Bargeld dabei. 7/11 und Family Market haben kostenfreie ATMs, bei denen nur Kosten vom Kartenbetreiber anfallen.

Für die Internetnutzung unterwegs empfehle ich eine japanische Sim-Karte. Im Grunde kommt man auch ohne Mobile Daten zurecht, aber für Verabredungen und effizientere Maps- und Ubahnnutzung lohnt es sich schon. 30 Tage mit 3 GB kosten ca. 30 Euro. Die Karten sind in den meisten 7/11, Lawsons und Family Markets und in größeren Läden wie Bic Camera erhältlich.

Jetzt zu den harten Fakten: Exklusive Flüge und Unterkunft, insgesamt um 1600 €, kann man im Monat von 400-600 € gut leben. Da ich viel und gelegentlich auch etwas teurer Essen war, sehr viele Ausflüge unternommen habe, oft ausgegangen bin und am Ende noch eine einwöchige Reise nach Osaka, Kyoto und Nara hinten drangehängt habe, habe ich insgesamt etwa 3200 € ausgegeben. Das ist natürlich viel Geld, aber wenn man sein Zimmer in Köln untervermieten kann, diesen Abschlussbericht schreibt (cave: keine Fehltage in Japan nehmen!) und ein bisschen weniger mit Geld um sich wirft als ich, kommt man ganz gut weg.

In Shinjuku gibt es viele winzige Bars, in denen die Salarymen und -women nach der Arbeit ein Feierabendbier trinken. Man lernt dabei interessante Menschen kennen und erfährt viel über das Leben in Tokio. Wer gerne Leute kennen lernen möchte, sollte in Shinjuku auf jeden Fall unter der Woche in die kleinen Bars in Golden Gai, Kabukicho (Rotlichtviertel, man muss ein bisschen nach den Bars suchen aber auch der Rest ist spannend) und Ni-Chome (historisches Schwulenviertel mit vielen Schwulen- und LGBTQ-Bars) besuchen. Auch in den Gassen von Yotsuya-Sanchome, nur 5 Gehminuten von der Unterkunft, gibt es viel zu entdecken.

Entgegen vieler Vorurteile habe ich die Japaner nicht als übermäßig schüchtern empfunden. Ich wurde noch nie so oft auf eine so höfliche, respektvolle und ehrlich interessierte Art angesprochen wie in Japan. Die oft genannte Schüchternheit lässt sich vielleicht eher als Zurückhaltung und mangelnde Aufdringlichkeit beschreiben, was das Ausgehen als Frau sehr angenehm gemacht hat.

4. Fazit

Japan hat mich nachhaltig beeindruckt und geprägt; ich werde meine Zeit dort nie vergessen und bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, ein halbes Tertial dort zu absolvieren. Tut es!