

1) Gesplittetes Tertial im Rahmen des praktischen Jahres an der Keio Universität in Tokio, Japan

2) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

o Motivation

Ich bewarb mich an der Keio Universität, da ich im Rahmen des Medizinstudiums zuvor kein Auslandssemester machen konnte und wusste, dass ich dies definitiv im Praktischen Jahr nachholen möchte. Japan hat mich schon längere Zeit fasziniert, bis kürzlich hatte ich Familie hier, diese allerdings leider nie besucht, sodass ich Land und Leute nun unbedingt so kennen lernen wollte. Die Keio Universität hatte mich in bisherigen Erfahrungsberichten bereits überzeugt, allein das Motto der ältesten „modernen“ Universität Japans: „the pen is mightier than the sword“, hat mich sehr neugierig gemacht. Daher war ich umso glücklicher über das Partnerschaften Programm der Universität zu Köln und der Keio Universität in Tokio.

o Notwendige Bewerbungsunterlagen

Die Bewerbung läuft über die Bewerbungsmappe des ZIB Meds, u.a. mit Motivationsschreiben und Splittingantrag. Zusätzlich zu der Kölner Mappe, hat auch die Keio Universität eine eigene Application Form. Diese beinhaltet Angaben zu den Ansprechpartnern in Köln, Wünsche für bestimmte Rotationen, ob man einen Platz im Wohnheim haben mag, ein „State of Purpose“ = ein etwa 1000 Wörter langer Aufsatz auf Englisch, warum man sich an der Keio und für die o.g. Rotationen bewirbt und was man sich vorstellen kann, in der Zukunft zu tun. Zudem ist ein „Immunization Record“ auszufüllen, wo der Impfstatus bestätigt werden muss und ein aktuelles Tuberkulose Screening. Ich habe dies im Rahmen der PJ Untersuchung beim Betriebsarzt problemlos alles ausfüllen lassen können. Teilweise standen im Internet noch Angaben, das man ein aktuelles Röntgen Thorax vorlegen muss, ich konnte dies im Rahmen einer Betriebsarzt Untersuchung während meines PJs im vorherigen Tertial in der Schweiz machen lassen, allerdings hat niemand jemals danach gefragt. Als Englisch Sprachnachweis ist ein IELTS oder Toefl der letzten zwei Jahre notwendig, ich hatte einen älteren Test und einen aktuellen DAAD Sprachentest der Uni Köln vorgelegt und damit keinerlei Anerkennungsprobleme. Ein „Letter of

Recommendation“ muss beim ZIB Med beantragt werden, ebenso ein aktuelles Transcript of Record.

- **Anerkennung des ausländischen Krankenhauses**

Die Keio Universität steht bereits auf der Liste des LPA Düsseldorf.

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

Im Rahmen der ZIB Med Mappe und auch in der Keio Bewerbungsmappe, muss man bescheinigen, das man versichert ist. Ich habe eine PJ Haftpflichtversicherung im Rahmen meiner Hartmannbundmitgliedschaft abschließen können und bin über meine private Krankenversicherung zu Hause auch im Ausland versichert. Habe mir von dieser sicherheitshalber eine englische Bestätigung ausstellen lassen, allerdings müsste man im Fall einer Krankheit in Japan eh erst einmal Vorauszahlungen in Bar machen. Das japanische Krankensystem ist erste Klasse, allerdings sind die Preise demnach hoch. Eine Auslandsrankenversicherung ist daher ein absolutes Muss. Impfungen per se musste ich keine nachholen, es werden auch bei Einreise keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben, im Rahmen eines vorherigen Urlaubes war ich noch gegen Japanische Enzephalitis geimpft, darüber könnte man gegebenenfalls nachdenken. Aktuelle Informationen gibt auch das Auswärtige Amt auf seiner Homepage unter dem Unterpunkt: „Gesundheit“. Expositionsprophylaxe gegen Mücken sind an sich immer eine gute Idee und außerdem eine Eintragung in die Liste des Auswärtigen Amtes für Deutsche im Ausland, ‚Elefant‘ genannt.

- Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner

- <https://elefand.diplo.de/elefandextern/home/login!form.action>
- https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/japansicherheit/213032#content_5

Bezüglich Ansprechpartner: das gesamte internationale Office in Keio antwortet sehr zügig, sowohl im Vorfeld als auch während des Aufenthaltes und sind immer für einen da. Aber auch von Kölner Seite erreicht man jederzeit Mitarbeiter des ZIB Meds, sodass man zu keiner Zeit unbeantwortete Fragen oder Sorgen haben muss. Habe

mich hervorragend betreut gefühlt und möchte mich an dieser Stelle erneut bei beiden Seiten für die grandiose Unterstützung bedanken, gerade zu so einer Zeit, wo Corona viel größer wurde, als man dachte. Facebook bietet in Gruppen wie ‚Expats in Tokyo‘ noch Möglichkeiten, andere Internationale zu treffen und jegliche Fragen loszuwerden.

- **Sprachliche Vorbereitung**

Ich habe mit der „Duolingo App“ einige japanische Basics im Vorfeld gelernt, zumindest um mir Essen zu bestellen oder Begrüßungen und Danksagungen machen zu können. Außerdem hatte ich ein Bilderwörterbuch Japanisch - Deutsch von Pons mit. Allerdings war ich überrascht, wie viele Leute doch tatsächlich gut Englisch sprechen können. Sie müssen nur oftmals ein wenig auftauen, aber dann ist die Kommunikation, wenn beide Seiten sich Mühe geben, jederzeit und überall möglich. Für Supermärkte und Speisekarten kann ich noch die App ‚Google Translate‘ empfehlen, die sowohl online als auch offline über die Kamera Echtzeitübersetzungen macht, von dem, was man gerade in die Kamera hält.

3) Der Auslandsaufenthalt:

- **Einschreibe- und Anmeldeformalitäten evtl. angefallene**

Kosten/Studiengebühren

Dadurch, dass die Kommunikation mit den International Office in Tokio so hervorragend funktioniert, wissen die genau, wann man wo ankommt und erwarten einen dann zur verabredeten Zeit in deren Büro. Man bekommt am ersten Tag eine Tour über den Campus, einen eigenen Spint, ein Arbeitstelefon, eine Security Card, je nach Abteilung einen Schlüssel und eine Übersichtskarte mit Einkaufsmöglichkeiten in der Gegend und wichtigen Infos. Man kann sich auch nach dem Einführungstag jederzeit beim International Office melden, aber bekommt auch für jede Rotation einen zuständigen Betreuer, der die Aufgabe sehr ernst nimmt und ebenfalls für einen da ist. Studiengebühren muss man keine zahlen, da die beiden Universitäten ein Abkommen haben. Weitere Anmeldeformalitäten gab es zu Beginn bei mir sonst nicht mehr.

- **Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten**

Wenn man sich früh bewirbt und es genug Kapazitäten gibt, dann wird man von der Keio Universität im ‚Guesthouse Daikyocho‘ untergebracht, was perfekt ausgestattete Zimmer mit Schreibtisch, 1x2m großem Bett (Decke, Kissen und Bezüge vorhanden), Esstisch, eigenem Kühlschrank und Eisfach, Mikrowelle, kleinem Ofen, Herdplatte mit Pfanne und Topf, Bad mit kleiner Badewanne und Waschbecken und Toilette, eigener Waschmaschine und kleinem Balkon bietet. Für 2000 Yen pro Tag, meiner Meinung nach in der tollsten Lage Tokios. Man ist nicht nur in weniger als 5 Minuten zu Fuß im Krankenhaus, sondern auch anderweitig überall super schnell. Metrostationen sind fußläufig ebenfalls in 5-10 Minuten zu erreichen, sodass man top angebunden ist, egal wohin es gehen soll. Was mir am allermeisten Gefallen hat, ist die Tatsache, dass man von so viel Grün umgeben war. Es gibt riesige Parkanlagen in dem Viertel, sodass man sich auch einfach nur stundenlang auf eine Parkbank setzen konnte um zu lesen, wenn man genug vom Großstadt Flair hatte. Die Miete musste bei mir innerhalb der ersten zwei Wochen für den gesamten Zeitraum in Bar beim Financial Office der Keio gezahlt werden. Ein Mitarbeiter des International Office begleitet einen dahin, damit man den Weg findet. Ich würde jederzeit wieder probieren, darüber ein Zimmer zu bekommen, auch wenn die Regeln was Besuch angeht sehr strikt sind. Es darf nämlich niemand das Gebäude betreten, der nicht zur Keio gehört und auch im Eingangsflur bzw. den Gängen darf man nicht sprechen, da eine Kita dort ebenfalls untergebracht ist. Es gibt im Vorraum einen Tisch, auf dem alle bisherigen Bewohner Geschirr lassen, welches sie nicht mit nach Hause genommen haben. Das ist sehr hilfreich, da in der Küche anfangs sonst nur ein Topf und eine Pfanne stehen, sonst nichts.

- **Lebenshaltungskosten**

Obwohl ich mehrmals vorgewarnt wurde, hat es mich dennoch überrascht, als es dann soweit war: Tokio ist wirklich teuer, was das alltägliche Leben so angeht! Supermärkte gibt es jeden Block reichlich und man hat nach einiger Zeit den Trick raus, wo man am besten was kauft, aber ich habe jedes Mal sehr viel Geld für recht wenige Sachen gezahlt. Ein einzelner Apfel kostet allein 1-2€. Abends gibt es manchmal Specials, was verderbliche Sachen angeht, aber ich würde auf jeden Fall mindestens 1000€ neben der Miete einplanen, wenn man eine unbeschwerte Zeit haben mag. Auch Essen

gehen, Getränke etc. kosten jedes Mal in den günstigsten Lokalen um die 10-15€. Das sind allerdings auch Sachen, für die ich gerne Geld ausbebe und daher daran in meiner Zeit nicht sparen wollte. Ich denke nur, dass man sich vor Antritt des Auslandsaufenthaltes darüber im Klaren sein sollte.

- **Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit**

Das Metro- und Fernzugsystem von Japan ist einfach nur grandios. Während Japan jährlich eine Durchschnittsverspätung von unter einer Minute bei seinen Zügen hat, fängt Deutschland erst ab 5 Minuten an, von Verspätung zu reden. Dafür zahlt man allerdings auch seinen Preis. Direkt zu Beginn, würde ich jedem empfehlen eine personalisierte PASMO Karte an einem Automaten einer Metro Station zu erstellen. Diese ist auf den eigenen Namen ausgestellt und kann mit beliebigen Beträgen aufgeladen werden, sodass man vor Antritt einer Metrotour diese Karte nur auf die Schranke halten muss und je nach Entfernung der Endstation beim Ausstieg wieder dranhält und der Betrag für diese Strecke direkt abgezogen wird. Wenn man die Karte verliert, kann man sie aufgrund der personenbezogenen Daten wieder mit dem vorherigen Betrag ausstellen lassen. Wenn man mehr Zeit zur Verfügung hat, sollte man auch über einen Japan Rail Pass nachdenken, dieser gilt für 7, 14 oder 21 aufeinanderfolgende Tage und wenn man die Shikansen Schnellzüge nutzt, hat man den Preis nach wenigen Fahrten raus. Aus Deutschland ist eine Ausstellung noch günstiger als vor Ort in Japan. Es gibt auch einen Tokyo Wide Pass, der 3 Tage lang gültig ist und in einer recht weiten Region um Tokio herum gilt. Ich bin einen Tag zum Skifahren in die Berge und hatte den Preis des Passes nach bereits nur der Hinfahrt wieder drin. Die Pässe kann man u.a. in Shinjuku Bahnhof am JR Schalter bei super Englisch sprechenden Personal beantragen und auch direkt die notwendigen Sitzplatzreservierungen machen.

- **Belegte Veranstaltungen und Tätigkeitsbeschreibung im Klinikalltag, Betreuung an der Hochschule bzw. im Krankenhaus mit fachlichen und persönlichen Eindrücken**

Ich war im Rahmen des Innere Medizin Tertials in Tokio und unter anderem in der Rheumatologie / Dermatologie, dem integrierten Zentrum für Sportmedizin und dem Krebszentrum. Man bekommt im Vorfeld jeweils einen Supervisor für jede Rotation durch das internationale Office zugeteilt und dieser nimmt einen am ersten Tag zu

einer im Vorfeld abgemachten Zeit und Ort in Empfang. Ich bekam für jede einzelne Rotation einen eigens für mich erstellten Stundenplan, es kann sein, dass andere Studenten ebenfalls mit einem rotieren und einen ähnlichen Plan haben, oftmals bekommt man allerdings 1:1 Betreuung durch die Ärzte, bei denen man an diesem Tag eingeteilt ist. Durch Recherche im Vorfeld, war ich mir durchaus meiner passiven Beobachterrolle als Student bewusst, allerdings war ich dennoch sehr angetan, wie viel ich allein dadurch gelernt habe, dass mir jegliche Krankheitsbilder mit sehr viel Zeit und Mühe entweder im Vorfeld vor Patientenkontakt, oder spätestens danach, erklärt wurden. Egal ob während der Visite, in der Outpatient Clinic oder während der Konferenzen der einzelnen Abteilungen, es gab immer jemanden, der sich für einen verantwortlich gefühlt hat. Ich war daher rundum glücklich über meinen Lernzuwachs. Wo es die Möglichkeit gab, durfte ich Hand anlegen, es gab immer genügend Zeit für Fragen und ich habe mich von Tag 1 an als Teil des Teams gefühlt. Manche Ärzte sind anfänglich schüchtern und sagen, sie könnten kaum Englisch, allerdings tauen auch diese auf und selbst wenn die Kommunikation etwas holprig ist, verständigt man sich dennoch sehr gut. Ich war positiv überrascht, was und wie viele Eingriffe Dermatologen in Japan zum Beispiel machen und im Rahmen der Sportmedizin bin ich auch neben den Funktionsprüfungen der inneren Medizin einen Tag mit den Orthopäden mitgelaufen und im OP eingeteilt worden, wo ich mich einwaschen und steril am Tisch mithelfen durfte. Dazu wurde mir mit viel Geduld jeder einzelne Schritt der OP erklärt. Für mich war dieses Tertial eine absolute Bereicherung, im Vergleich zu meinem vorherigen Tertial war ich nicht fest im Dienstplan eingeteilt und nur günstige Arbeitskraft, sondern ich war eine angehende Kollegin, der auf die freundlichste Art und Weise so viel beigebracht werden soll, wie es nur geht. Ich habe viele interessante Krankheitsbilder gesehen und hatte Arbeitstage, die je nach Abteilung zwischen 07.00 oder 09.00h losgingen und meistens gegen 16, 17.00h endeten. Mittagspause war jederzeit und in jeder Abteilung möglich. Die Ärzte laden einen zu allen möglichen Sachen ein, sehen es als ihre Pflicht an und stehen auch außerkurrikulär bei Fragen zu Land und Leuten oder Restauranttipps und Ausflugtipps stets zur Seite. Zu Beginn einer jeden Rotation musste man sich meist vor der gesammelten Mannschaft vorstellen und ein paar Sätze zu sich erzählen, somit kannten einen alle und ab Tag 2 wurde man dann von egal wem zu den interessantesten Dingen mitgenommen. In der Sportmedizin und im Krebszentrum musste ich Präsentationen vorbereiten, wo selbst

die Chefärzte sich dann die Zeit nehmen und sehr dankbar für Einblicke in Deutschlands Situation sind.

- **Unterschiede zum deutschen Studiensystem**

Wie bereits erwähnt, ist man als Student eher passiver Beobachter, allerdings ist mir der durchweg höfliche Umgang innerhalb der Ärzte und auch zu den Studenten sehr im Gedächtnis geblieben. Es wurde sich immer genug Zeit für Fragen oder Anliegen genommen, ich habe nie einen Arzt laut werden hören und auch im Operationssaal war die Stimmung netter als in jedem anderen OP, den ich je zuvor zu Gesicht bekommen habe. Ich weiß nicht, ob ich eine besondere Rolle eingenommen habe, weil ich zeitweise der einzige internationale Student war, aber ich bin wirklich super dankbar für die Zeit, die ich an der Keio verbringen durfte, weil ich einfach extrem viel mitgenommen habe und es nicht gewohnt war, dass jemand so an meinem Werdegang ehrlich interessiert ist. Was ich am japanischen System sehr interessant finde, das Studium, welches 6 Jahre dauert hat anfänglich einen schweren Aufnahmetest, wenn man diesen allerdings besteht, werden davon hinterher 90% der Leute auch wirklich Arzt, die Examen während des Studiums sind nicht mehr zum Heraussieben gedacht. Wenn man das Studium abgeschlossen hat, startet man eine zweijährige Rotation, diese beinhaltet Pflichtrotationen in Innere Medizin, Chirurgie, Pädiatrie und Gynäkologie, danach kann man sich für einige Monate noch selber Rotationen nach Bedarf aussuchen und startet dann erst seine eigentliche Spezialisierung. Zudem rotiert man in regelmäßigen Abständen zwischen Uniklinik und peripheren Kliniken und egal, welche Fachrichtung man wählen möchte, bekommt man dafür auch einen Platz. Dies wird allerdings in Zukunft gegebenenfalls geändert.

- **Gesundheitssystem vor Ort**

Das Keio Uniklinikum ist perfekt ausgestattet und es fehlt einem an nichts. Die Technik und Möglichkeiten waren meiner Meinung nach unbegrenzt. Das Gesundheitssystem hat mir an sich ebenfalls gefallen, ich war zwar nie in der Rolle des Patienten, nahezu jeder Arzt hat einem allerdings stolz erzählt, dass sie die Basis ihres Systems anfänglich aus Deutschland abgeschaut haben, da unser Gesundheitssystem sie in der Vergangenheit überzeugt hat. Laut Berichten, von Leuten, die nach Japan ausgewandert sind, hat das System aber auch seinen Preis. Daher kurzer Reminder: Unbedingt an die Auslandsrankenversicherung denken.

- **Land, Leute und Freizeitaktivitäten**

Japan ist einfach nur fantastisch. Ich werde nie verstehen könne, wie zum Beispiel in Tokio so viele Menschen wohnen können, es dennoch eine der saubersten Städte ist, die ich je gesehen habe (auch wenn man nirgends einen Mülleimer findet, wenn man ihn braucht). Die Menschen sind ohne Zweifel das freundlichste und höflichste Volk der Welt. Ich war jeden Tag aufs Neue angetan, wie nett doch jeder einzelne ist. Man wird mitten auf der Straße angesprochen, im Krankenhaus war eh jeder erpicht darauf, einen kennenzulernen und selbst der Kassierer im Supermarkt hat sich die größte Mühe gegeben, mit einem zu kommunizieren. Das Land an sich, werde ich definitiv noch einmal besuchen müssen. Anfänglich konnte ich zwar noch einige Ausflüge ins wunderschöne Nikko, in die Berge zum Skifahren und die Segel- und Surfhochburg Enoshima machen, weiter runter nach Kyoto, Osaka oder hoch nach Hokkaido, habe ich es während meiner Zeit leider nicht wie geplant geschafft, da es im Rahmen von Corona, Ausgangs- und Reisebeschränkungen einfach nicht der richtige Zeitpunkt war. Tokio im Jahre 2020 zu erleben, zu einer Zeit, in der die olympischen Spiele noch stattfinden sollten, war allerdings dennoch eine absolute Bereicherung. Ich habe mir meist nach der Arbeit jeden Tag ein anderes Viertel herausgesucht, welches ich zu Fuß erkundet habe. Dennoch habe ich das Gefühl, noch lange nicht alles gesehen zu haben, da Tokio einfach nur eine absolute Wundertüte ist. Empfehlen kann ich: Shinjuku, Shibuya, Chiyoda, Harajuku, Roppongi, Akihabara und all die Parkanlagen, die Tokio zu bieten hat, sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen.

4) Nach Anrechnung von Studienleistungen:

Achtet bei der LPA Bescheinigung darauf, dass ihr auch einen Stempel mit lateinischer Schrift bekommt, nicht nur die Siegelstempel, die jeder sonst so in Japan mit sich trägt. Ansonsten kann ich bezüglich der Anrechnung selber noch nicht viel sagen.

5) Anmerkungen und Sonstiges

Ich wiederhole mich hier, was meine Vorgänger bereits an dieser Stelle sagten: Allerdings kann auch ich jedem, der auch nur mit dem Gedanken spielt, für einige Zeit nach Tokio zu gehen, es wärmstens empfehlen. Fachlich und menschlich nimmt man hier einiges mit, was man so schnell nicht wieder vergessen wird und das im positivsten aller Sinne.