

Erfahrungsbericht - halbes PJ-Tertial in Tokyo
Keio University School of Medecine, Innere Medizin
21/11/2022 – 13/01/2023

1) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Motivation

Unabhängig vom Studium war es schon länger ein persönlicher Traum Japan zu bereisen, um das Land und die faszinierende Kultur zu entdecken. Da die Keio University eine Partneruniversität von Köln ist und damit die Studiengebühren entfallen, habe ich mich dazu entschieden ein halbes Tertial in Tokyo zu machen. Außerdem ist sie eine der berühmtesten Universitäten Japans und jedem ein Begriff.

Notwendige Bewerbungsunterlagen

Notwendige Unterlagen sind einerseits die Bewerbungsmappe vom Zibmed und eine von der Keio University, „Application form and statement of purpose“, in welchem neben persönlichen Kontaktdaten, Stationswunsch auch ein Motivationsschreiben beschrieben sein muss. Dazu gehören noch Immatrikulationsbescheinigung, Empfehlungsschreiben, Physikums Zeugnis, Englisch Sprachnachweis und ein Splittingantrag.

Anerkennung des ausländischen Krankenhauses

Die Keio University wird vom LPA anerkannt. Automatisch anerkannt werden Innere Medizin und Chirurgie, ein Wahltertial muss allerdings beantragt werden.

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

Ich habe mich über die Apobank versichern lassen. Da ich seit einigen Jahren Kundin bin habe ich sehr unkompliziert eine kostenlose Auslandsrankenversicherung abschließen können.

Eine Haftpflichtversicherung habe ich online über die Deutsche Ärzteversicherung abgeschlossen. Für den Zeitraum von 2 Tertialen (da ich noch ein weiteres im Ausland geplant habe) habe ich 10,80€ bezahlt.
(<https://www.aerzteversicherung.de/Produkte/Berufshaftpflicht/PJ-Famulatur-im-Ausland>)

Ich habe keine zusätzlichen Impfungen erhalten.

Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner

Als finanzielle Unterstützung habe ich eine Promos-Förderung des DAADs erhalten, was ich sehr empfehle. Ich habe eine Einmalzahlung von 1300€ erhalten als Fördersatz für Mobilität. Es wird u.a. eine Vorhabensbeschreibung, Leistungsnachweis, Zusage der Hochschule, Gutachten sowie englischen Sprachnachweis erfordert. Ich empfehle auch ein persönliches Gespräch mit Herrn Kirste, der einen nochmal sehr gut berät. (<https://portal.uni-koeln.de/international/studium-im-ausland/foerdermoeglichkeiten-ausland/promos>)

Sprachliche Vorbereitung

Ich habe mich sprachlich mit Duolingo vorbereitet und das Katakana sowie Hiragana Alphabet gelernt. Kanji, das dritte Alphabet, das vom Chinesischen abgeleitet ist, habe ich ausgelassen. Wer sehr motiviert ist, kann sich natürlich damit vertraut machen. Jeden

Mittwoch gibt es ein Sprachkurs, in welchen man ein/e persönliche/n LehrerIn zugeteilt bekommt. Der Kurs ist gratis, sehr lehrreich und man kann auch ohne Vorkenntnisse hingehen. Auch kleine Sprachkenntnisse werden sehr gerne gesehen und man wird in den Himmel gelobt, wenn man sich auf Japanisch vorstellt oder kleine Floskeln sagen kann. Viele Ärzte, v.a. die Senior Doctors sprachen z.T. sehr gutes Englisch, da sie einige Jahre im Ausland (v.a. USA) verbracht haben. Dennoch gab es zahlreiche junge ÄrztInnen, die nur sehr wenig sprachen, was die Kommunikation sehr schwierig gemacht hat. Ebenfalls war ich überrascht, wie wenig englisch im Alltag außerhalb des Krankenhauses gesprochen wird, weshalb ein paar japanische Kenntnisse sehr hilfreich sein können. Trotz sprachlicher Barriere wird einem dennoch sehr viel geholfen und JapanerInnen haben auch bei schwieriger Kommunikation eine Engelsgeduld, was ich sehr geschätzt habe.

3) Der Auslandsaufenthalt:

Einschreibe- und Anmeldeformalitäten evtl. angefallene Kosten/Studiengebühren

Nach der Zusage wird man nochmal gebeten folgende Dokumente einzureichen: Haftpflichtversicherungs- und Impfnachweis. Zusätzlich müssen weitere Dokumente eingereicht werden, welche man per Mail geschickt bekommt (Assumption of Risk and Medical Information Protection Agreement, Immunization Record (welches vom/n der HausärztIn ausgefüllt werden soll) und ein Written Oath to Prevent COVID-19 Infection).

Da zum Zeitpunkt meiner Bewerbung die Grenzen Corona-bedingt noch geschlossen waren, war es notwendig sich ein Buisness Visum ausstellen zu lassen, wofür ich zum Japanischen Konsulat nach Düsseldorf musste. Vermutlich wird es solange die Grenzen offen bleiben auch nicht mehr notwendig sein. Falls doch, lohnt es sich, sich zeitig darum zu kümmern da es ein paar Wochen in Anspruch nehmen kann.

Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten

Ich habe in der durch die Keio University angebotenen „Daikyochō Residence“ gewohnt. Die Unterkunft ist 5 min Fußweg von der Klinik und ca. 10 min von der Shinanomachi oder Yatsuya-Sanchome Haltestelle entfernt, womit man sehr gut angebunden ist. Die Wohnung hat ca. 400€ im Monat gekostet, war möbliert und relativ gut ausgestattet (Waschmaschine, Topf/Pfanne, Mikrowelle, Föhn, Bügeleisen...). Weitere Kochutensilien werden von anderen ehemaligen Bewohnern am Eingang des Gebäudes hinterlassen, so das man auch Teller, Gläser, Besteck etc. während des Aufenthaltes nutzen kann. Günstiger und bessere Lage ist sehr schwer zu finden, weswegen ich das Angebot nur empfehlen kann.

Lebenshaltungskosten

Generell kann man für günstig essen gehen, insbesondere mittags; in der ganzen Stadt gibt es Menüs ab 500 yen (3,6€). Man kann sich auch günstiges Essen in Combinis holen (gibt es auch in der Klinik). Aufwärts geht es immer, aber wenn man schon in Japan ist, lohnt es sich so viel wie möglich zu probieren! Lebensmittel sind aber durchschnittlich teurer, so dass kochen nicht immer viel billiger war als günstig essen zu gehen. Je mehr man unternimmt und ausgeht, steigen die Ausgaben natürlich drastisch an. Ich persönlich habe oft Ausflüge am Wochenende unternommen, viel in Tokyo besichtigt und habe im Monat ca. 1000€ (ohne Miete) ausgegeben. Mit der Bahn kostet eine Strecke mind. 1€, in Izakayas gibt es Cover charges (Preis für den Platz, 1-4€), und es kommen für alle Produkte nochmal 10% Steuern dazu, da kann ein Abend schon mal zwischen 1000 und 4000 yen kosten. Es ist also etwas teurer als in Deutschland aber ein günstiger Lebensstil ist auch möglich.

Ich habe auch eine Sim-Karte für 28€ mit mobilen Daten gekauft, womit ich sehr zufrieden war (9GB für 3 Monate, Nippon Sim Card, im Big Camera Store erhältlich).

Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit

Mit der Metro oder Shinkansen in Japan zu fahren ist ein besonderes Erlebnis. Die Bahn ist sehr zuverlässig, pünktlich und ruhig (laut reden sollte man vermeiden!). Man braucht eine Bahnkarte (z.B. Pasma oder Suica Card), welche man sich am Flughafen oder Automaten besorgen kann. Diese kann man auch an jeder Haltestelle am Schalter aufladen. Eine Strecke kostet zwischen 1-4€. Shinkansen für Langstreckenreisen sind sehr teuer, und es spielt keine Rolle, ob man ein Ticket im Voraus kauft, da es sich um einen Festpreis handelt. Wer etwas Zeit zum Reisen hat kann sich auch den JR Pass holen, mit welchem man für 7/14/21 Tage alle Shinkansen im Lande nehmen kann (bis auf Nozomi und Mizuho Line).

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

Ich habe zwei Monate in der inneren Medizin verbracht; einen auf der Kardiologie, einen auf der „Endocrinology, Nephrology and Metabolism“. Man wird dort als PJler eher als Gast als aktive/n MitarbeiterInn betrachtet und sollte nicht erwarten in den klinischen Tätigkeiten sehr involviert zu sein. Einerseits hindert einem die Sprachbarriere, andererseits werden auch dortiger Studierende praktisch gar nicht eingebunden. BEs werden von den Pflegekraftpersonen erledigt, Viggos auch von ÄrztInnen, man muss aber aktiv fragen, um so etwas machen zu dürfen. Die Ärzte sind äußerst freundlich und hilfsbereit, sie freuen sich auch sehr auf ausländische Studierende (Prestige für die Uni) und sind sehr neugierig, wie das deutsche System funktioniert. Zwar kann man sehr wenig, bis keine praktischen Tätigkeiten lernen, dafür sind die Tutorings Gold wert da man im 1-1 Teaching sehr viel fachliches lernt. Manchmal wurde ich gebeten mich auf ein Thema vorzubereiten, um es im Anschluss zu besprechen oder ich bekam eine Hausaufgabe, z.B. ein Arztbrief (auf Englisch) zu schreiben. Was Arbeitszeiten angeht war ich auf der Cardio sehr frei, bin aber auch gerne bis zur Visite um 17h geblieben. Auf der Endokrinologie bekommt man einen Zeitplan ausgestellt, in welchem man sehr viel Freizeit hat. Man kann so wie überall sonst auch immer fragen, wenn man etwas Besonderes machen/ sehen möchte, so war ich auch öfters bei der Nephro Visite oder habe bei vielen Interventionen zusehen dürfen (TAVI, Koronarangiographie, Ablation oder Schrittmachereinführung). Ich habe aber auch auf Anfrage ein Kawasaki-Syndrom sehen können, obwohl das nichts mit meiner Rotation zu tun hatte. Alle sind super hilfsbereit und freuen sich einem etwas beizubringen.

Unterschiede zum deutschen Studiensystem

Studierende haben nach dem 6. Jahr ein schriftliches Staatsexamen, sind anschließend 2 Jahre Residents und rotieren nochmal auf alle Stationen, egal welche Fachrichtung sie machen wollen. Erst als Resident wird man auch eingebunden (Äquivalent zum PJ), aber viel Verantwortung muss man noch nicht übernehmen. Je nachdem dauert der Facharzt dann nochmal 4-6 Jahre. Die meisten Unis sind privat; ein Keio Student bezahlt im Jahr 36.000 Euro. Bafög oder finanzielle Hilfe gibt es so gut wie gar nicht, so dass der Zugang zum Medizinstudium insgesamt exklusiv und elitär ist.

Gesundheitssystem vor Ort

Man ist seinem Beruf als ÄrztIn sehr gewidmet. Sie verlassen die Klinik selten vor 18 oder 19h, auch wenn sie zwischendurch mal wenig zu tun haben oder theoretisch schon viel früher gehen könnten, da die Stationen in Unikliniken im Vergleich zu Deutschland eher überbesetzt sind. Frei haben sie nur jeden 2. Samstag im Monat, im Jahr eine Woche Urlaub. Der überwiegende Großteil der Bevölkerung ist gesetzlich versichert, in welchem ca. 5% des Gehaltes einfließt. Trotzdem werden bis zum 65. Lebensjahr nur 70% aller Leistungen von der GKV übernommen, darüber hinaus 80-90%. Der Rest muss also privat bezahlt werden. Jeder hat den gleichen Anspruch zur medizinischen Versorgung und theoretisch wird niemand aufgrund unterschiedlicher Herkünfte oder sozialen Status vorgezogen. Es gibt viele Vorsorgeuntersuchungen und klinische Outcomes sind in

jeglichem Bereich auf internationale Ebene weit oben. Auch hier ist die alternde Gesellschaft zunehmend ein Problem.

Betreuung an der Hochschule bzw. im Krankenhaus

Die ÄrztInnen nehmen sich viel Zeit für einen, so dass ich mehrmals die Woche privates Tutoring hatte in welchem wir uns für 1-2h Fälle angeschaut haben (auch am Patientenbett) oder ein Thema/ Krankheitsbild besprochen haben. Als mich ein Kardiologe fragte, was ich später machen wollte, und ich meinte vielleicht in die Rheumatologie zu gehen, hat er mir spontan für den Nachmittag ein Crashkurs zur pulmonalen Hypertonie gegeben, weil er es für wichtig hielt und es mir auf den Weg mitgeben wollte. Sie nehmen sich sehr viel Zeit und freuen sich einem etwas beibringen zu können. Ich habe mich also sehr gut betreut gefühlt, war sogar manchmal von der ganzen Freundlichkeit überfordert und wusste oft nicht, wie ich darauf reagieren sollte. Es ist auf vielen Ebenen ein sehr besonderes Erlebnis.

Fachliche und persönliche Eindrücke

Fachlich fand ich die Ärzte sehr gut, es wurde alles nach Leitlinie entschieden und alle ÄrztInnen waren immer auf den aktuellen Stand. Die Keio University ist auch das beste Zentrum in Japan für zahlreiche Interventionen wie TAVIs und Herklappenprothesen. Ich habe u.a. eine Patientin gesehen, welche als erste im Lande die neuste Pulmonalklappe auf dem Markt (Harmony) bekommen sollte. Auch wurden dort innovative Interventionsdiagnostik erarbeitet, wie die die Diagnosestellung Pulmonaler Hypertension unter physischer Beanspruchung. Insgesamt war die Keio University nach meinem Eindruck auf Hochleistung aus, so dass allen PatientInnen das beste angeboten wird. Ich denke, aber auch dass vieles überflüssig war, so dass nochmal deutlich mehr Bildgebungen durchgeführt wurden, die nicht immer eindeutig indiziert waren. Ich fand es auch überraschend, dass die Visite oft in separaten Räumen stattfindet und die Patienten kaum angeschaut/involviert werden.

Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Das Land und die Kultur sind die Hauptgründe, weshalb ich nach Japan wollte, und dementsprechend habe ich dort meinen Traum erfüllen können. Es gibt unglaublich viel zu entdecken, von Städten wie Kyoto, Hiroshima oder Osaka, aber auch ländlichere Regionen wie Hakone (mit Sicht auf den Mount Fuji-san), Kamakura oder Nikko haben alle sehr viel zu bieten. Wer japanisches Essen mag, findet hier seine Oase, aber vegetarisch/vegan ist mehr als schwierig da alles extrem fleischlastig ist, was immer wieder ein Problem war. Freizeittechnisch gibt es in Tokyo unendlich viel zu tun. Es gibt Unmengen von Museen, ausgefallenen Galerien, Shopping Malls oder wunderschöne Viertel (Shibuya, Ebisu, Shimokitazawa, Odaiba). Großartig fand ich Kochkurse, Teezeremonien und die Sumo Wettkämpfe. Ich habe mich mit vielen japanischen, aber auch internationalen Studierenden angefreundet und wir haben viel zusammen am WE oder abends unternehmen können. Sie haben mir viel gezeigt und ich habe über sie am meisten über die Kultur gelernt. Insgesamt sind JapanerInnen wie man es immer wieder hört sehr reserviert und eher introvertiert, aber auch super freundlich, neugierig und extrem hilfsbereit. Ich hatte sehr viel Spaß JapanerInnen und die Kultur kennenzulernen und kann es jedem nur wärmstens ans Herz legen.

4) Nach dem Auslandsaufenthalt:

Anrechnung von Studienleistungen und/oder Praktika

Am Ende des Praktikums habe ich ganz unkompliziert mein PJ-Zeugnis ausgefüllt bekommen.