

½ PJ Tertial in Guadalajara, Mexiko (2019/2020)

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Ich habe mich im ZiB Med über mögliche spanischsprachige PJ Aufenthalte informiert, da ich bereits ein Erasmus in Spanien gemacht habe. Dabei fiel meine Wahl zunächst auf Argentinien. Da ich aber nur für ein halbes Tertial ins Ausland wollte und an die Kölner Zeiten gebunden war, war Argentinien leider raus, weil man dort kein PJ über die Weihnachtszeit im Dezember machen kann. In Guadalajara, Mexiko, hingegen passte mein gewählter Zeitraum sehr gut: 18. November 2019 bis 12. Januar 2020.

Nach meiner Entscheidung für die Uniklinik Guadalajara lief die Vorbereitung im Grunde über das ZiB Med. Der Koordinator aus Mexiko hat mich im Verlauf per Email kontaktiert und ich konnte mit ihm schon im Vorfeld meine Rotationswünsche innerhalb der zwei Monate besprechen. Ich mein Chirurgie Tertial dort gemacht, weshalb ich in der Allgemeinen Chirurgie für zwei Wochen angefangen habe. Anschließend bin ich für zwei Wochen in die Kinderchirurgie rotiert und zum Schluss für vier Wochen in die Allgemeine Notaufnahme.

Ich hatte mich dafür entschieden in meinem ersten Tertial direkt nach Mexiko zu gehen, da ich das Land vor dem PJ Beginn gerne noch etwas kennen lernen und ein bisschen Reisen wollte. Von Deutschland aus habe ich also meine Flüge gebucht: Köln-Cancun und Guadalajara (GDL)-Köln, womit meine Planung weitestgehend abgeschlossen war. Da ich über die USA geflogen bin, stellte ich noch ein ESTA Antrag. Impfungen brauchte ich keine zusätzlichen, da nur die Standard-Impfungen empfohlen werden (Hep A, Hep B, usw.).

Der Auslandsaufenthalt

Ich kann euch Mexiko für eine Reise von Herzen empfehlen. Die ersten zwei Wochen bin ich mit einer Freundin zusammen von Cancun bis nach Guadalajara gereist und das Land hat mich verzaubert. Wir sind mit Bussen von Stadt zu Stadt gefahren und haben viel von der Kultur, den Menschen und der Natur gesehen. Von Köln aus hatte ich ehrlich gesagt etwas Respekt von dem Land, da man doch einiges über die Kriminalität hört. Aber wenn man erst einmal angekommen ist und ein bisschen mexikanische Luft geschnuppert hat merkt man relativ schnell wie man sich in dem Land sicher bewegen kann. Die Mexikaner sind sehr herzlich,

offen und hilfsbereit. Und sowohl beim Reisen als auch beim Leben später in GDL habe ich mich sehr sicher gefühlt. Natürlich achtet man etwas mehr darauf nachts nicht alleine unterwegs zu sein oder die dunklen Ecken zu meiden, aber ansonsten konnte ich mich tagsüber frei und sicher bewegen.

In GDL angekommen habe ich mit meiner Freundin zusammen nach einer Wohnung gesucht. Wir hatten am Samstag über Facebook Gruppen ein paar Wohnungen angeschrieben und uns diese am Montag und Dienstag angeguckt. Dienstagnachmittag sind wir dann direkt in eine der Wohnungen eingezogen. Der Wohnungsmarkt ist also sehr entspannt. Die Wohnung war in der Zone La Normal am Ende der Straße Alcalde (mit dem Fahrrad 15min zum alten (Civil viejo) und 20min zum neuen Krankenhaus (Civil nuevo) und 15min in die Altstadt). Ich kann diese Gegend zum Wohnen sehr empfehlen. Sonntags war auf der Straße direkt vor unserer Wohnung immer ein Markt und die Entfernungen zu den Krankenhäusern und auch zur Stadt war im Alltag sehr angenehm.

Der Start im Krankenhaus war Dank des Koordinators sehr gut organisiert. Ich habe meine gesamte Zeit im Civil Nuevo verbracht, was mir sehr gut gefallen hat. Die Allgemein Chirurgie war als erste Station zum Einstieg sehr entspannt. Ich konnte teilweise bei den OPs assistieren und vieles wurde einem von den anderen Internos (PJler in Mexiko) erklärt. Länger als zwei Wochen hätte ich aber nicht bleiben wollen, da man die meisten OPs dann gesehen hat. Die Kinderchirurgie war eine recht kleine Abteilung und dadurch wurde man direkt mit in das Team aufgenommen. Im Gegensatz zu der Allgemein Chirurgie, wo ich meistens nur von 9-14Uhr im Krankenhaus war, ging es auf dieser Abteilung meistens von 7-16Uhr. Da es aber viele spannende Fälle gab und einem viel erklärt wurde, ging die Zeit schnell rum. Ich würde jedem dieses Fach empfehlen, der sich dafür begeistern kann. Es werden einem auch die Möglichkeiten gegeben von dieser Station aus in andere Abteilungen zu rotieren: Ambulanz, Geburtenstation, Gyn-OP.

Der letzte Monat auf der Notaufnahme hat mir persönlich am besten gefallen, da ich dort viel helfen konnte (Blut abnehmen, bei Punktionen assistieren, Katheter legen, CPR durchführen, usw.). Falls es einen interessiert kann man auch immer bei einer Guardia (36h Schicht) mitmachen oder auch nur für einen Teil der Zeit dabei sein. Diese Schichten werden von den Ärzten und den Internos gemeinsam gemacht.

Insgesamt war der Krankenhaus Alltag für mich sehr abwechslungsreich und ich wurde auf den Stationen immer herzlich begrüßt und habe mich dort wohl gefühlt. Wenn man ein paar Fragen

stellt wird einem viel erklärt und man bekommt viele neue Eindrücke von Krankheiten und dem mexikanischen Gesundheitssystem.

Freizeit neben dem PJ

An den Wochenenden habe ich meistens Ausflüge in nahe gelegene Städte oder auch an den Strand gemacht. Zum Reisen kann ich BlaBlaCar sehr empfehlen. Aber auch die Busverbindungen sind meistens gut ausgebaut und in den Semesterferien gibt es für Studenten immer 50% Rabatt auf die Tickets,

Generell sind die Lebenshaltungskosten niedriger als in Deutschland, aber nicht so niedrig wie in manch anderen Südamerikanischen Ländern. Günstig und lecker einkaufen kann man auf jeden Fall auf den zahlreichen Märkten und dort gibt es auch meistens leckere warme Speisen.

In der Stadt war ich viel mit dem Fahrrad unterwegs. Man kann sich für ein Jahr eine Karte kaufen (20€). Das System ist so ähnlich wie das der KvB Räder in Köln.

Außerdem kann ich die Salsa Kurse empfehlen und vor allem das freie Tanzen, das jeden Montag auf der Straße Chapultepec stattfand. Und auch an fast allen anderen Abenden der Woche wurden dort Kurse für 25 Pesos angeboten.

Fazit

Wenn ihr Lust habt noch ein bisschen was von der Welt zu sehen und für eine Zeit in einem spanisch sprachigen Land zu leben kann ich euch Mexico nur empfehlen. Ich fand die Zeit dort wunderschön und würde bei Gelegenheit noch einmal zurück Reisen, da es in dem Land so viel zu entdecken gibt.