

## Famulaturbericht aus Opuwo in Namibia

Hallo, wir haben uns dafür entschieden in den Sommersemesterferien 2012 in Namibia zu famulieren. Da Windhuk zu der Zeit nur PJ'ler einstellte, haben wir uns dementsprechend in anderen Städten Namibias beworben. Wir fanden bei Wikipedia eine Liste von allen Krankenhäusern in Namibia mit deren Bettenanzahl und eine Liste mit zuständigen Personen und zugehöriger Telefon- bzw. Faxnummer. Es gingen nun etwa 15 Bewerbungen per Fax oder E-Mail raus. Die Bewerbung enthielt ein Anschreiben und einen Lebenslauf auf Englisch. Man sollte diese ein gutes halbes Jahr vorher versenden, da die Antworten zum Teil Monate auf sich warten lassen.

Die erste Antwort kam dann aus Opuwo. Der damalige Leiter des Krankenhauses hieß Dr. Aderemi Alagbe. Er meldete sich via Email zurück, schickte die Zusage und eine förmliche Bestätigung für unsere sechswöchige Famulatur. Er teilte uns mit, dass wir alle Kosten für Verpflegung, Anreise und Unterkunft selbst zu tragen hätten.

Nun leitet Dr. Refanus Kooper das State Hospital Opuwo. Die Adresse lautet:

Opuwo District Hospital

P/Bag 3003 Opuwo

Email: refanuskooper@yahoo.com

Tel: 0026465272800

### Vorbereitung:

#### Flug buchen

Wir buchten unseren Flug relativ früh. (März) Es ging in Hamburg mit der Lufthansa los und wir erreichten Frankfurt am Main nach 1h. Von dort aus ging es mit Air Namibia über Nacht nach Windhuk. Die Kosten beliefen sich auf ca. 1000 Euro (aufgrund der Anreise in den Schulferien) für Hin- und Rückflug.

#### Unterkunft buchen

Dr. Alagbe empfahl uns eine recht günstige Unterkunft in Krankenhausnähe. Es war das ABBA- Guesthouse ([www.abbaguesthouse.com](http://www.abbaguesthouse.com)). Die Besitzer des Gasthauses sind Südafrikaner (z.T. deutschsprachig) und sind bereits seit 24 Jahren in Opuwo. Auf dem Gelände befinden sich eine kleine Kirche und eine Schule sowie eine Essensausgabe für hungrige Kinder. Dies wird unter anderem aus den Einnahmen des Gasthauses finanziert. Das WLAN konnten wir jederzeit kostenlos benutzen. Wir reservierten die Zimmer für die 6 Wochen von Deutschland aus. Es sollte nicht zu spät erfolgen, da sie häufig ausgebucht sind. Wir zahlten 12 Euro/ Person/ Nacht in einem eigenen Zimmer mit Bad und einer Gemeinschaftsküche. Es war sauber und relativ neu.

Später fanden wir heraus, dass es ein Schwesternwohnheim gibt. Dr. Kooper versicherte uns, dass die nächsten Studenten dort unterkommen können.

#### Impfungen

Wir haben etwa 5 Monate vor Abreise das Gesundheitsamt aufgesucht und uns beraten lassen. Als Standardimpfungen sollte man Polio, Tetanus, Diphtherie und Pertussis auffrischen. Zusätzlich rät das Gesundheitsamt eine Immunisierung gegen Tollwut, Typhus, Hepatitis A+B, Meningokokken und Cholera durchzuführen. Wir haben uns außerdem Malarone als Malariaprophylaxe mitgenommen. Das Risiko in Opuwo ist sehr gering, da es dort sehr trocken ist. Es kamen aber auch ab und zu einzelne Patienten mit Malaria. Falls ihr eine Reise Richtung Epupa Falls, Caprivi- Streifen oder Etosha Nationalpark anschließen solltet, ist es ratsam eine Malariaprophylaxe im Gepäck zu haben. Dort besteht ganzjährig ein relativ hohes

Risiko. Wir haben etwa 550 Euro für die Impfungen aufbringen müssen, doch die TK hat alle Prophylaxen finanziert (sogar Malarone).

### Stipendium

Es lohnt sich ein Stipendium zu beantragen. Die Voraussetzung war, dass es eine 6-wöchige Famulatur ist. Wir bewarben uns über PROMOS mit einem Antrag, einem Motivationsschreiben und einer offiziellen Bestätigung des Krankenhauses um ein Reisestipendium. (Beachte Fristen) Es wurde problemlos bewilligt und jeder von uns hatte 450 Euro zur Verfügung.

### Anreise

Wir kamen morgens im kalten Windhuk an und verbrachten die ersten 2 Nächte im Chameleon, bis wir eine geeignete Möglichkeit fanden, um nach Opuwo zu kommen. Das Chameleon ist ein Hostel für Backpacker und bietet eine günstige Schlafmöglichkeit.

Wir zahlten 12Euro /Person/ Nacht in einem Mehrbettzimmer mit Doppelstockbetten. ([www.chameleonbackpackers.com](http://www.chameleonbackpackers.com))

Leider hatten wir ziemliches Pech mit dem Transport nach Opuwo. In Windhuk konnte uns niemand wirklich weiterhelfen. Alle sagten nur, wir müssten nach Katutura zum Busparkplatz Monte Christo. Dort würden alle Busse gen Norden fahren. Also gut, dann sind wir morgens um 7 Uhr ins Township mit unseren Koffern mit der Hoffnung eine Möglichkeit zu finden. Es fuhren jedoch fast alle Minibusse nach Oshakati, eine Metropole im Norden von der aus Opuwo leichter zu erreichen ist.

Also machten wir uns auf den Weg nach Oshakati. Nach 2 Reifenpannen und jeder Menge Kontakt zu freundlichen Namibiern vom Volksstamm der Owambo erreichten wir nach 10h Oshakati. Auf der Fahrt saßen wir dicht gedrängt in einem klapprigen Minibus und wurden durchgehend mit lauter afrikanischer Musik beschallt. Da es schon spät war, wollten unsere Mitreisenden uns aus Sicherheitsgründen nicht auf die Suche nach einer Unterkunft gehen lassen und vermittelten uns eine Übernachtungsmöglichkeit bei Freunden, bei denen wir vor der Haustür abgesetzt wurden.

Mit neuen Kräften standen wir am nächsten Morgen um 7 Uhr erneut auf einem Busparkplatz und versuchten unser Glück. Wie gewohnt startete der Bus erst, als er voll besetzt war. Das heißt, wir fuhren wieder erst um 10 Uhr los. Nach einer dreistündigen Fahrt erreichten wir schließlich Opuwo. Die Fahrtkosten betragen für beide Touren jeweils 21 € pro Person plus 5 € pro großem Gepäckstück.

Auf der Rückreise nach Windhuk fanden wir heraus wo der eigentliche Busparkplatz für die Busse ist, die Richtung Opuwo fahren. Er befindet sich ebenfalls in Katutura, nennt sich „Single Quarter“ und liegt auf der Rückseite des großen Marktes, der auch von Touristenguides oft angesteuert wird.

Das bedeutet, wenn man von Windhuk aus günstig in eine andere Stadt in Namibia fahren möchte, muss man wissen von welchem, unter Umständen winzigen Parkplatz die Minibusse in den Townships losfahren. Es ist sehr schwer dies in Windhuk selbst herauszufinden. Am besten setzt man sich dafür mit Menschen in Verbindung, die in der Stadt leben, die man erreichen möchte. Es ist nicht möglich einen Sitzplatz vorher zu buchen. Wer zuerst kommt und bezahlt, malt zuerst.

### Opuwo und das Krankenhaus

Mit 10000 Einwohnern ist Opuwo die Hauptstadt und Metropole der Region Kunene im Nordwesten Namibias. Dort leben vor allem Menschen der Volksstämme Himba, Herero und Owambo sowie einige Damara, Nama und wenige Europäer. Die Amtssprache Namibias ist

Englisch, da es 11 verschiedene Stämme mit unterschiedlichen Sprachen gibt und sie eine Sprache brauchen mit der sie sich untereinander verständigen können.

Als wir nun die Stadt in der Halbwüste das erste Mal durchquerten war der erste Eindruck etwas befremdlich. Wir sahen viele Himba- Frauen, die oben ohne umher liefen und Kinder auf dem Rücken trugen. Es schlenderten die Herero- Frauen mit ihren Kolonialgewändern durch die Straßen. Zwischendurch kamen uns Wimbas aus Angola entgegen mit vielen bunten Perlenketten behangen. Die Himba- Männer trugen zum Teil nur eine Art Tuch als Lendenschurz und ihren Hirtenstock. Ab und an trafen wir auch westlich gekleidete Menschen. Auf der großen Straße, die durch den Ort führt ist unentwegt etwas los. Man findet dort Supermärkte, Marktstände, einige Klamottenläden, unzählige Kirchen, mehrere Banken, zwei Tankstellen, ein super leckeres und günstiges Restaurant, einen Sportplatz, auf dem jedes Wochenende irgendetwas los ist, eine Disco und jede Menge Bars. Opuwo ist recht übersichtlich und auch sehr sicher. Die Polizei ist präsent und da die Menschen sich untereinander kennen gehört man schnell dazu, wenn man im Krankenhaus arbeitet. Wir empfanden es als sehr beeindruckend, dass so viele verschiedene Kulturen friedlich und respektvoll zusammenleben.

Im Krankenhaus wurden wir sehr nett von Schwestern und Ärzten empfangen und sie haben sich wirklich darüber gefreut, dass wir da waren und halfen. Die Klinik hat 70- 100 stationäre Betten, eine Notaufnahme mit 4 Liegen, eine HIV- Sprechstunde, eine Tbc- Sprechstunde und eine Art Poliklinik in der sich Patienten mit mildereren Erkrankungen oder zur Blutdruck- oder Diabeteseinstellung vorstellen. Ein Labor und eine Apotheke sind ebenfalls zu finden sowie ein Röntgengerät, ein Sono und ein EKG.

Es gibt eine Männer-, eine Kinder – und eine Frauenstation. Wobei bei den Frauen auch noch die Schwangeren und Wöchnerinnen mit einbegriffen sind. Zurzeit wird ein neues Gebäude extra für die Geburtshilfe erbaut. Es ist im besten Fall ein Arzt pro Station da. Die Visite erfolgte vormittags und nachmittags ging es in die Notaufnahme oder in die Poliklinik. Donnerstags ist OP-Tag. Es finden nur kleine Operationen statt, wie Abszessspaltung oder eine Abrasio bei Frauen.

Wir sind über alle Stationen rotiert, haben dort mit visitiert und untersucht. Das ein oder andere Mal hatten wir die Möglichkeit eine Lumbal- oder Pleurapunktion durchzuführen. In der Geburtshilfe durften wir unter Anleitung entbinden. In der Pädiatrie haben wir Blut abgenommen. In der Aufnahme legten wir Gipse und Schienen an, nähten klaffende Machetenschnittwunden, machten EKG's und untersuchten die Patienten von oben bis unten. Diese kamen mit Husten seit Wochen, Durchfall und Fieber, Pneumonien, Apoplex, HIV, Tuberkulose, extrauteriner Schwangerschaft, Meningitis, Knochenbrüchen, vergrößerter Prostata bis hin zu Verbrennungen. Wir mussten uns also auf alle fächerübergreifenden Erkrankungen einstellen. Die schwerwiegenden Fälle, wie z.B. dislozierte Brüche, Patienten mit Herzfehlern, Augenerkrankungen oder Krebserkrankungen wurden in die größeren Kliniken in Oshakati bzw. Windhuk verlegt.

Durch den Ärztemangel war es oft nicht möglich ausschweifende Erklärungen zu bekommen. Auch die Sprache war oftmals eine sehr große Hürde, da viele Himbas und auch Hereros nicht zur Schule gehen und dementsprechend kein Englisch können. Wir waren also immer auf die Schwestern als Dolmetscher angewiesen. Es war manchmal wie „stille Post“. Die rote Farbe der Himbas erforderte ein besonderes Geschick, wenn man sich nicht selbst rot einfärben wollte. Den weißen Kittel haben wir ab dem zweiten Tag gleich zu Hause gelassen. Unsere Stethoskope mussten wir nach den Untersuchungen regelrecht schrubben.

Ein besonders schönes Abenteuer war das „Outreach Project“. Dabei durften wir für eine Woche einen Fahrer und einen Krankenpfleger in einem vierradbetriebenen Jeep in entlegene Orte im Kaokoveld begleiten, um dort Patienten zu behandeln. Der Jeep war vollgepackt mit Medikamenten und Verbandsmaterialien, sowie unseren Zelten, Schlafsäcken und einer

großen Kiste mit Essen. So gelangten wir bis in den hintersten Winkel Nordwestnamibias. Die Reise führte bis an den Kunene-Fluss zu einigen Himba-Dörfern bei Serra Cafema und Otjinungwa. Wir verbrachten die Woche überwiegend ohne fließendes Wasser, ohne Strom und ohne Toilette. Viel Zeit verbrachten wir auch im Auto, da die Entfernungen enorm waren und konnten dafür eine fantastische afrikanische Landschaft mit Gemsböcken, Springböcken, Straußen und Giraffen erleben. Es war wirklich ein Erlebnis, welches wir nie wieder vergessen werden.

In Opuwo haben wir Freundschaften mit einigen Krankenschwestern bzw. –Pflegerinnen und Ärzten geschlossen. Mit ihnen sind wir an den Wochenenden in die Bars zum Tanzen gegangen und haben uns zum Grillen getroffen. Aber auch in den Bars wurden wir ganz offen und freundlich angesprochen.

Diese Famulatur war für uns eine großartige Erfahrung und wir würden es immer wieder tun und zwar in Opuwo! Es war alles irgendwie speziell und doch so einfach. Wir waren Namibianern und deren Leben sehr nah.

Viel Erfolg bei der Famulaturbewerbung!

Das Wichtigste in Kürze:

- günstiges und zentrales Hostel in Windhuk unter [www.chameleonbackpackers.com](http://www.chameleonbackpackers.com)
- Start der Minibusse von Windhuk nach Opuwo jeden Morgen ab 7 Uhr vom sehr kleinen „Single Quarter“- Parkplatz hinter dem großen Markt in Katutura, die Busse fahren los, wenn sie voll sind, das kann auch mal 3 Stunden dauern
- Start der Minibusse von Windhuk nach Oshakati jeden Morgen ab 7 Uhr vom großen „Monte-Christo“- Parkplatz ebenfalls in Katutura
- Kontakt in Opuwo: Dr. Refanus Kooper unter [refanuskooper@yahoo.com](mailto:refanuskooper@yahoo.com)
- wenn ihr nicht im Schwesternheim wohnen wollt ? gutes und günstiges Gasthaus in Opuwo unter [www.abbaguesthouse.com](http://www.abbaguesthouse.com)