

Land: Neuseeland, Wellington
Zeitraum: 17.11.14 – 06.03.15
Studienfach: Medizin, PJ

Erfahrungsbericht über meinen Neuseelandaufenthalt in Wellington vom 17.11.14 – 06.03.15 im Rahmen meines Praktischen Jahres (Chirurgisches Tertial, Humanmedizin)

Bewerbung

Um einen PJ Platz zu bekommen, habe ich beim Sekretariat der jeweiligen Abteilung angefragt, ob ein Platz verfügbar ist. Ich habe mich ungefähr ein Jahr vorher darum gekümmert.

Als ich die Zusage aus Neuseeland bekam, habe ich mir die Zusagebestätigung und einen sogenannten „Letter of Confirmation“, per Email zuschicken lassen, um sicherzustellen, dass es sich bei dem Krankenhaus um ein Lehrkrankenhaus handelt.

Dann muss man einen „Anrechnungsantrag für die Ableistung des praktischen Jahrs im Ausland“ an das Landesamt für soziale Dienste (Schleswig-Holstein) stellen, damit das Auslandstertial anerkannt wird.

Ausweise

Reisepass. Man braucht einen gültigen Reisepass. Bei den Vorbereitungen sollte das Gültigkeitsdatum überprüft werden. Er muss mindestens 3 Monate nach Rückkehrdatum gültig sein. Ggf. muss man sich rechtzeitig um die Beantragung eines neuen Passes kümmern, da die Erstellung ca. 6 Wochen dauert.

Zudem sollte man sich einen internationalen Führerschein besorgen. Die Beantragung erfolgt beispielsweise bei der Führerscheinstelle. Man muss seinen Personalausweis, den Kartenführerschein und ein Passbild mitbringen. Der internationale Führerschein kostet ca. 16 Euro und wird direkt angefertigt.

Einen Internationalen Studentenausweis (ISIC) bekommt man beim Asta der Uni oder auch in manchen Reisebüros. Dies ermöglicht teilweise einen vergünstigten Eintritt in Museen, Kino, etc.

Versicherung

Vor Abreise sollte man sich bei der eigenen Krankenversicherung informieren, ob diese auch einen Versicherungsschutz im Ausland deckt.

Außerdem empfiehlt es sich, eine Berufshaftpflichtversicherung abzuschließen. Dies ist beispielsweise über den Hartmannbund im PJ kostenfrei möglich.

Flugticket

Um Flugtickets sollte man sich möglichst früh kümmern. Je früher man bucht, desto bessere Angebote findet man. Ich habe über opodo.de gebucht. Die Seite ermöglicht Zwischenstopps auf der Flugroute einzulegen. Auf diese Weise hatte ich vor meinem PJ Beginn noch Aufenthalte in Melbourne, Sydney und Christchurch. Geflogen bin ich mit Emirates und Quantas. Diese Fluggesellschaften gestatten einem 30kg Gepäck mitzunehmen.

Visum

Bei einem Aufenthalt unter drei Monaten kann man mit dem Touristenvisum einreisen. Informationen gibt es auf nzembassy.com. Die Seite ist relativ unübersichtlich. Ich habe mich letztendlich für ein Work Visa entschieden, da ich länger als drei Monate in Neuseeland war und ich sichergehen wollte, dass es keine Probleme gibt. Bei der Beantragung kann es zu Verzögerungen kommen. Deshalb rechtzeitig kümmern!

Stipendien

Es gibt unterschiedliche Stipendien, für die man sich bewerben kann. Da Fristen eingehalten werden müssen, empfiehlt es sich früh mit der Planung anzufangen.

Geld und Sprache

Die Währung in Neuseeland ist NZ-Dollar. Der Wechselkurs war zu meiner Zeit 1 Euro = 1,5 \$. Generell muss man sagen, dass Neuseeland im Vergleich zu Deutschland teuer ist. Lebensmittel, Modeartikel und Eintrittspreise sind vergleichsweise teuer. Vor meiner Abreise habe ich in meiner Bank schon ein bisschen Geld umgetauscht, um in den ersten Tagen nicht vom nächsten Geldautomaten abhängig zu sein. Ansonsten kann man in Neuseeland fast überall mit Kreditkarte zahlen. Geld

abgehoben habe ich mit meiner EC-Karte.

Die Amtssprache in Neuseeland ist englisch.

Unterkunft

Das Wohnen in Neuseeland ist relativ teuer. Man zahlt die Miete pro Woche. Das Hutt Hospital bietet eine Unterkunft in einer Art Schwesternwohnheim, dem Pilmuir House, an. Ein Einzelzimmer kostet 180\$ pro Woche. Das Wohnheim ist nicht sonderlich attraktiv, aber vielleicht für den Anfang nicht schlecht, wenn man noch keine andere Unterkunft gefunden hat. Die Wohnungs- bzw. Zimmersuche erfolgt über trademe.co.nz. So habe ich ein Zimmer für 180\$ pro Woche, in der Nähe des Klinikums in Lower Hutt gefunden. Später habe ich in der WG von Assistenzärzten in Wellington City für einen Freundschaftspreis von 120\$ pro Woche gewohnt. Eine Unterkunft direkt in Wellington ist deutlich attraktiver, da man nach der Arbeit oder am Wochenende nicht erst in die Stadt anfahren muss. Jedoch benötigt man ein Auto für die ca. 25 minütige Fahrt zum Hutt Hospital. Ich hatte das Glück, dass mich die Assistenzärzte mitgenommen haben. Ansonsten gibt es auch eine Bus- und Bahnverbindung nach Lower Hutt, die jedoch deutlich mehr Zeit in Anspruch nimmt.

Kofferpacken

Einen Arztkittel muss man nicht mitnehmen. In der Klinik wird eigene förmliche Kleidung getragen. Das heißt, dass die Herren in Stoffhose und Hemd, ggf. sogar Krawatte und die Damen in Stoffhose/Rock gekleidet sind. Jeans und T-Shirts werden nicht toleriert.

Für den Freizeitalltag empfiehlt sich Kleidung für alle Wetterlagen, da es in jeder Jahreszeit zu starken Temperaturschwankungen kommen kann. Regenjacke, dicke Pullover, Sommersachen. Funktionskleidung und geeignetes Schuhwerk für Wanderungen, Sportsachen für jegliche Outdoor Aktivitäten wie Mountainbiking, Paragliding, Wandern, Bootstouren gehören ins Gepäck. Eine gute Kopfbedeckung und Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor sollte man angesichts des Ozonlochs ebenfalls dabei haben. Steckdosenadapter und Kamera!!! nicht vergessen.

Klinik

Das Hutt Hospital liegt in Lower Hutt, etwa 18 km von Wellington City entfernt. Es gehört nach dem Wellington Hospital zu den größten Kliniken in

Wellington und Umgebung. Es ist ein medizinisches Lehrkrankenhaus der University of Otago.

Herausragend ist die Abteilung für Plastische Chirurgie, eines von vier Zentren in ganz Neuseeland mit einem weiten Spektrum an Behandlungsangeboten und der Hauptgrund, warum ich ans Hutt Hospital gegangen bin und nicht an das größere Wellington Hospital.

Wie schon zu vermuten, habe ich mein Chirurgie-Tertial in Neuseeland absolviert. Während der vier Monate bin ich durch die Abteilungen Chirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie rotiert. Die einzelnen Abteilungen hatten jeweils eigene Stationen, Notaufnahme und Tageskliniken, in denen Sprechstunden stattfanden oder ambulant operiert wurde. Der OP-Trakt besteht aus 8 sehr modernen Operationssälen. Im Gegensatz dazu waren die Stationen etwas schlichter.

Die Abteilungen bestehen aus einem Chefarzt, 5-6 Consultants (entspricht dem deutschen Oberarzt), 6 Registrars (entspricht dem deutschen Assistenzarzt in der Facharztausbildung) und 2 House Surgeons (Assistenzärzte in den ersten 1-3 Jahre nach dem Medizinstudium, die durch verschiedene Abteilungen rotieren).

Der Arbeitstag im Klinikum beginnt um 7.30 mit den Ward Rounds. Nach der Übergabe des Nachtdienstes wurden die Patienten in einer Team Visite visitiert. Danach stand es einem offen, ob man mit dem House Surgeon Stationsarbeit (Aufnahmen, Blutentnahmen, Zugänge legen, Wundinspektion, Stationsorganisation) macht, oder ob man in den OP geht. Ich bin meist direkt nach der Visite in den OP gegangen. Die Operationen waren größtenteils sehr interessant und ich durfte eigentlich immer assistieren. Der Umgang zwischen den Ärzten und Schwestern ist außerordentlich freundlich. Insgesamt war die Stimmung im Krankenhaus sehr gut.

Freizeit

Wenn man den langen Weg nach Neuseeland auf sich genommen hat, muss man die unglaubliche Landschaft bewundern. In Neuseeland dreht sich alles um Outdoor-Aktivitäten. Wandern in Nationalparks, Mountainbiking in Rotorua, Surfing in New Plymouth, Tauchen im Pazifik, schwitzen im Regenwald, Relaxen an den vielen Stränden, von Weinprobe zu Weinprobe per Fahrrad in Napier, Schafe zählen auf der Südinsel, Paragliding in Queenstown, mit Delphinen schwimmen, Kajaken, über

Gletscher klettern, Wildwasserrafting und vieles mehr. Für wen das alles noch zu wenig Adrenalin ist, sollte einen Bungee Jump wagen, denn dieser Wahnsinnsprung, zumindest seine Kommerzialisierung, wurde in Neuseeland etabliert.

Mein persönliches Highlight waren die Wanderungen im Tongariro National Park, eine Vulkanlandschaft im Zentrum der Nordinsel, oder einfach gesagt, Mordor aus Herr der Ringe.

Bis auf die größeren Städte wie z.B. Auckland und Wellington sind die Städte in Neuseeland sehr überschaubar und größtenteils recht provinziell. Abgesehen von teilweise sehr idyllischen Lagen und Outdoor-Erlebnissen bleibt einem oft nicht viel mehr als Einkaufen, Tanken und vielleicht einen Kaffee trinken als Aktivität.

Wer den Aufwand der Reiserei scheut, oder wessen Budget das Ende erreicht hat, der ist in Wellington gut aufgehoben. Wellington bezeichnet sich selbst als „coolest little capital“ und gilt als Kulturmetropole Neuseelands. Das berühmte Te Papa Museum, zahlreiche kleinere Museen, von Peter Jackson renovierte Kinos, die moderne Kaffeekultur, zahlreiche Restaurants, gute Ausgehmöglichkeiten und die atemberaubende Lage macht Wellington zum „place to be“. Man muss die Stadt gar nicht verlassen um zu Mountainbiken, zu Surfen (bei den richtigen Bedingungen), zu Wandern, oder am Strand Freunde zu treffen. Wenn man Glück hat sieht man auch hier Delphine, oder sogar Peter Jackson, denn der soll angeblich seiner Heimatstadt treu geblieben sein. Wem das alles zu viel ist, der kann auch einfach das bunte Treiben an Wellingtons Waterfront beobachten.

Fazit

Es hat sich gelohnt! Besonders hat mir gefallen, dass ich in der Klinik bei vielen interessanten Operationen assistieren durfte und später auch eigenständig kleinere Eingriffe durchführen durfte. Ich wurde von den Mitarbeitern herzlich aufgenommen und hatte durch sie direkt soziale Kontakte. Auffällig ist die herzliche Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft, durch die man sich in diesem Land sehr geborgen fühlt. Das besondere eines längeren Aufenthaltes ist zusätzlich, den neuseeländischen way of living zu erleben.



Tongariro Crossing im Tongariro National Park



Eingang Hutt Hospital (Neubau)



Wellington, Waterfront



Wellington, Oriental Bay