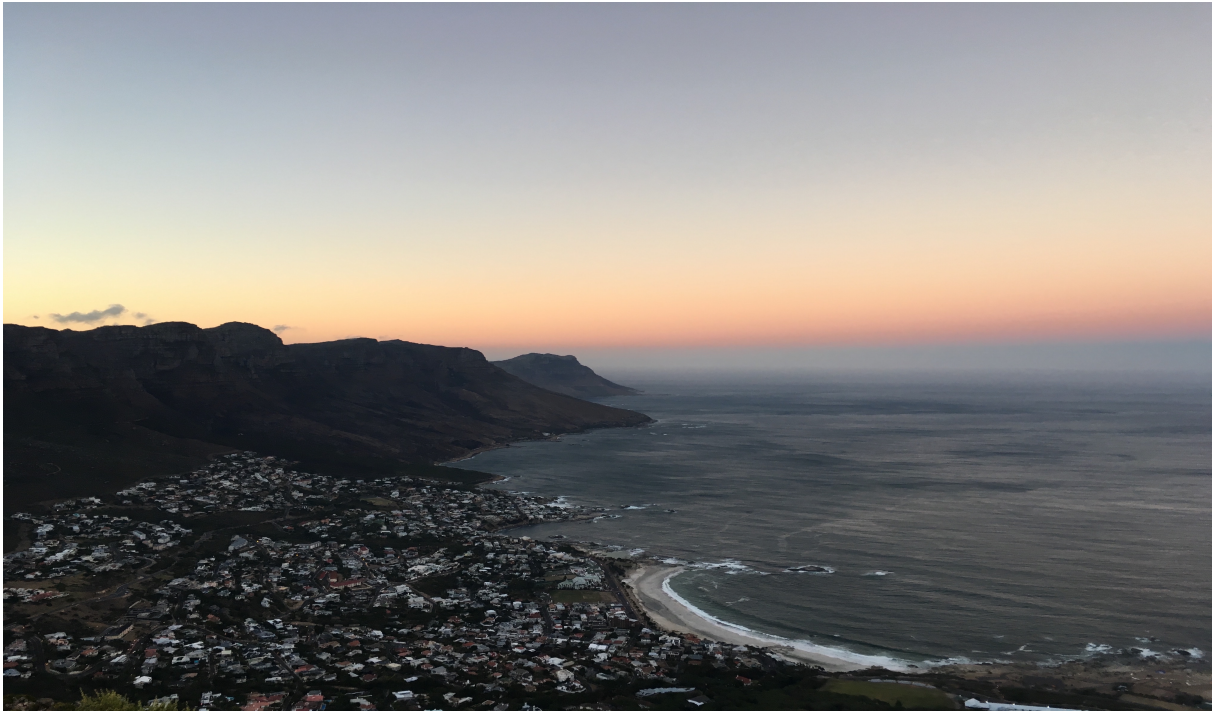


Erfahrungsbericht zum DAAD-PROMOS-Stipendium

Praktisches Jahr, Humanmedizin Kapstadt, Südafrika, Tygerberg Hospital, Orthopedic Surgery Januar bis März 2018



Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)

Mit der Planung des PJs sollte man im besten Fall eineinhalb bis zwei Jahre im Voraus beginnen. Die Plätze für PJ Studenten sind begrenzt und sehr beliebt. Ich habe mich ungefähr ein Jahr im Voraus beworben und mit etwas Glück noch einen Platz für acht Wochen bekommen. Da viele Universitäten nur ein Tertial in der Allgemein Chirurgie anerkennen, kann ich aber wirklich nur empfehlen so früh wie möglich die Bewerbung abzuschicken, da besonders die Plätze in der General und Trauma Surgery schnell vergeben sind. Alle wichtigen Informationen zur Bewerbung für das Tygerberg Hospital kann man auf folgender Seite finden:

<https://www.sun.ac.za/english/faculty/healthsciences/Pages/International-undergraduate-elective-students0416-5756.aspx>

Mein Ansprechpartner für das Jahr ab der Bewerbung bis zu meiner Ankunft in Kapstadt war Samantha Pietersen (Tel: +27 21 938 9549; Email: intertyg@sun.ac.za).

Sie ist für die internationalen Studenten zuständig und hilft einem sehr durch den Bewerbungsprozess. Da sowohl sie als auch ihre Kollegin Surita täglich endlos viele Emails bezüglich Bewerbung und Bewerbungsstand erhalten, kann ich nur empfehlen einfach in regelmäßigen Abständen im Büro anzurufen und immer mal wieder nach dem Stand der Bewerbung zu fragen. Einige Universitäten erlauben es auch, dass man zwei Monate in einer anderen chirurgischen Abteilung (Kinderchirurgie, Herzthoraxchirurgie, Orthopädie, etc.) verbringt, daher sollte man auch hier nochmal explizit nachfragen. Alles in allem muss man viel Geduld haben und hartnäckig bleiben.

Unterkunft

Das Tygerberg Hospital bzw. die Stellenbosch University bietet allen internationalen Studenten an in der direkt neben dem Krankenhaus gelegenen Tygerberg Lodge auf dem Campus zu wohnen. Da hier die meisten Studenten unterkommen, lernt man schnell neue Leute kennen und hat es nicht weit zur Arbeit. Die Unterkunft ist in Units eingeteilt mit jeweils ca. vier bis sechs Zimmer, die man alleine oder zu zweit mieten kann.

Da ich bereits für eine Famulatur in Kapstadt war, hatte ich mich entschlossen, wie bei meinem ersten Aufenthalt, nicht in der Tygerberg Lodge, sondern näher am Stadtzentrum in Observatory zu wohnen. Observatory ist mit dem Auto ungefähr 25 Minuten vom Krankenhaus und 15 Minuten vom Stadtzentrum entfernt. In diesem Stadtteil leben viele Studenten und junge Leute, es gibt viele Cafés, Bars und Restaurants. In Observatory findet man auch viele Lodges in denen internationale, aber auch südafrikanische Studenten leben. Ich persönlich würde empfehlen in Observatory, Woodstock, oder weiter in der Stadt in Greenpoint, Gardens, Seapoint, Vredehoek nach einer Wohnung zu gucken. Die Anfahrt zur Arbeit ist zwar etwas länger, dafür ist man aber schneller im Stadtzentrum und am Strand.

Transport

Praktikum

Ich habe im Tygerberg Hospital in der Orthopedic Surgery gearbeitet. Dieses Department ist eines der größten am Tygerberg Hospital und umfasst die Orthopädie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie und Handchirurgie. Der Dienst geht morgens mit dem Morning Meeting um halb 8 los. Danach kann man relativ frei entscheiden, ob man in den OP, zur Sprechstunde oder in den Front Room (Notaufnahme) möchte. Meistens laufen in vier oder fünf Sälen OPs, hier kann man sich einfach freundlich bei allen vorstellen und dann meistens auch mit einwaschen und assistieren. Wen man motiviert ist und das zeigt, kann man viel sehen und selber machen. Da es so viele Notfälle gibt, die aber nicht alle sofort versorgt werden können, hat jeden Tag ein Assistent den

„Cutter“ Dienst. Dieser Arzt operiert 24 Stunden lang durch, um möglichst viele Notfälle abzuarbeiten. Auch hier kann man jederzeit dazu kommen und besonders nachts viel mithelfen.

Wer sich also für die Orthopädie/Unfallchirurgie interessiert kann in dieser Abteilung viel lernen und wirklich interessante Fälle sehen.

Trotzdem sind die Ärzte sehr entspannt und verstehen es auch gut, wenn man mal ein „langes“ Wochenende rumreisen will.

Ich kann die Abteilung wirklich weiterempfehlen!



Alltag und Freizeit

Zunächst mal eher zu den etwas praktischeren Tipps:

Simkarte-Internet

Man kann sich am besten eine südafrikanische Simkarte besorgen. Die kriegt man z.B. an der Waterfront bei CNA für 5 ZAR von MTN. Aufladen kann man die Karte dann einfach mit einem Voucher, den man bei jedem Spar kaufen kann. Hier sollte man nach 1Gb für zwei Wochen für 89 ZARand fragen. Meistens weiß an der Kasse keiner Bescheid, aber da muss man sich einfach durchfragen. Sonst gibt es noch 1Gb für einen Monat für 160 ZAR. Das kommt etwas auf den persönlichen Internetverbrauch an.

Auto

Ich kann nur empfehlen sich in Kapstadt ein eigenes Auto zu mieten. In der Tygerberg Lodge haben sich viele Studenten zu zweit oder zu dritt ein Auto geteilt, wer lieber etwas unabhängiger sein möchte oder außerhalb der Lodge lebt, kann sich aber auch leicht und günstig ein Auto alleine mieten. Man muss dazu sagen, dass fast alle Mietwagen relativ alt sind und teilweise die Berge eher hochkriechen. Dafür sind sie aber wie gesagt günstig und erfüllen auf jeden Fall ihren Zweck.

Ansonsten ist es sicher, einfach und günstig zu Ubern.

Freizeit

Hier weiß ich gar nicht wo ich anfangen soll. In Kapstadt und dem Rest von Südafrika gibt es so unglaublich viel zu tun und zu sehen, dass man am Ende wohl immer noch unzählige Dinge auf der persönlichen Liste stehen hat und fährt, wissend, dass man auf jeden Fall bald wieder kommen muss.

Aber hier mal ein Versuch:

- Es gibt natürlich die **Hikes** auf die bekannten Berge: Table Mountain, Lions Head zum Sonnenauf- oder untergang, Devils Peak, Chapmans Peak
- Den **Signal Hill** kann man einfach mit dem Auto hochfahren, auch hier ist es am schönsten zum Sonnenuntergang oder –aufgang
- **Free Walking Tours** in Kapstadt: besonders empfehlen kann ich ‚Apartheid to Freedom‘ und die ‚Bo-Kaap Tour‘
- **Essen & Trinken:** auch hier gibt es unzählige gute Restaurants, Bars und Clubs – eine kleine Auswahl:
Manna Epicure, Kloof Street House, Bombay Bicycle Club, Plant, Elixir, Café Paradiso, Clarks, Yindee’s, Secret Gin Bar, Beluga Sushi, Rick’s Café Americain, so ziemlich alle Bars und Restaurants in Observatory
- **Weingüter** – auch davon gibt es unzählige um Kapstadt, meine Favoriten waren: **Babylonstoren**, Spice Route Wines (auch Beer, Chocolate und Gin Tasting möglich), Muratie
- Um Kapstadt: wenn man es schafft sollte man nach **Johannesburg** fliegen, von dort fährt man in ca. 3 Stunden zum **Krüger Park**. Wenn man es schafft, kann man von hieraus noch nach **Swaziland** weiterfahren. Die **Garden Route**, entweder von Kapstadt nach Port Elizabeth oder andersrum ist auch ein absolutes Muss. Wenn man bis Port Elizabeth fährt und eventuelle keine Zeit für den Krüger Park hat, kann man hier in den **Addo Elephant Park**
Hermanus ist eine schöne Küstenstadt ca. 90 Minuten von Kapstadt entfernt – **Whale watching**
Cederbergs – Zelten und Hiken in den Cederbergs, Unterkunft: Gecko Creek, 2 Stunden von Kapstadt entfernt, lohnt sich ungemein für ein Wochenendtrip

Fazit

Die Zeit in Südafrika war unvergesslich! Ich würde jederzeit wieder mein PJ in Kapstadt verbringen. Man sammelt Erfahrungen und trifft Menschen, die einen nicht mehr loslassen.

Die Arbeit im Krankenhaus ist ganz anders und dadurch in vielerlei Hinsicht lehrreich.

Ich kann nur jedem empfehlen einen Teil seines PJs in Südafrika zu verbringen.