

## Erfahrungsbericht PROMOS

Zeitraum: 13.03.2023-07.05.2023

Land: Südafrika

Stadt: Kapstadt

Fach: Chirurgie

Krankenhaus: Grote Schuur Hospital

### Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)

Mit der Planung des PJs sollte man im besten Fall zwei bis zweieinhalb Jahre im Voraus beginnen. Die Plätze für PJ Studenten sind begrenzt und gerade an der UCT sehr beliebt. An der Stellenbosch Universität oder bestimmten Abteilungen kann es unter Umständen auch noch später mit einem Platz klappen oder wenn man Glück hat und gerade jemand abgesprungen ist...

Wir haben uns mit mehreren Personen circa 2 Jahre im Voraus beworben, allerdings dauert es dann doch sehr lange, bis der gesamte Prozess inkl. Überweisungen von Studiengebühren etc. erledigt ist. und man muss für eine Bestätigung oft mehrmals nachfragen. Das hat bei mir meistens besser per E-Mail als per Telefon geklappt, auch wenn man hier oft 2-4x schreiben musste. Es empfiehlt sich auch immer nochmal nachzufragen, ob der Platz auch wirklich reserviert wurde. Mir hat man erst einen Platz in der Allgemeinchirurgie am Groote Schuur angeboten und ich habe auch eine Bestätigung bekommen, allerdings wurde der Platz dann nicht richtig in den Kalender eingetragen, sodass ich dann doch in eine andere Abteilung (Orthopaedics) musste.

### Unterkunft

Ich habe zusammen mit einer Freundin in der Freeland Lodge in Observatory gewohnt. Von da aus kann man zu Fuß zum Krankenhaus gehen und mit Uber ist man in ca. 15-25 Minuten am Strand. In Obs wohnen viele Studenten und junge Leute, es gibt viele Cafés, Bars und Restaurants. In der Freeland Lodge leben vor allem internationale Studenten, aber auch einige südafrikanische Mitbewohner. Die Unterkunft war im Vergleich zu anderen eher teurer, dafür hat man schnell die Möglichkeit Leute kennenzulernen (das geht sonst aber auch übers Krankenhaus und die anderen PJler gut). Annemarie (die Vermieterin) ist außerdem super lieb und bemüht. Weiter hat die Lodge einen eigenen kleinen Garten, sodass man sich nachmittags auch mal entspannt in die Sonne setzen kann, ohne extra in ein Cafe zu gehen oder auch abends bei Dunkelheit nochmal entspannt in den Garten kann. Das fand ich persönlich sehr gut. Ich würde empfehlen in Observatory, Woodstock, oder weiter in der Stadt in Greenpoint, Gardens, Seapoint, Vredehoek nach einer Wohnung zu gucken. Das ist vielleicht auch vom eigenen Sicherheitsbedürfnis abhängig. Mir persönlich ist nie etwas passiert aber ich bin selbst bei Tag fast nie alleine durch Observatory gelaufen und habe auch für eher kurze Strecken mal ein Uber genommen. Von unserer Lodge wurden mal zwei Leute am helllichten Tag auf dem Weg vom Auto zur Haustür mit einer Pistole bedroht. Die Local Security hat dann aber sehr schnell reagiert und sie haben ihre Sachen wiederbekommen. Auch das mal Autos aufgebrochen werden und Ersatzreifen oder Autobatterien gestohlen werden ist keine Seltenheit. Im Satdtzentrum beziehungsweise an den eher touristischen Orten (Waterfront, Greenpoint) ist das nicht so oft der Fall.

### Praktikum

Ich habe im Groote Schuur Hospital in der Orthopedic Surgery gearbeitet. Diese besteht aus Orthopädie, Unfallchirurgie und die Wirbelsäulenchirurgie.

Der Dienst geht morgens mit dem Morning Meeting um 7 Uhr los. Man ist einer Firm zugeteilt, die dann bestimmte OP-Tage hat. Nach dem Morning Meeting geht man mit auf Station zur Visite und

geht dann je nachdem mit in den OP oder die Sprechstunde. Schon am ersten Tag wurde uns gesagt, dass wir nicht jeden Tag kommen müssen, von daher war es immer sehr entspannt und wir konnten quasi machen was wir wollten. Am Donnerstag und Freitag hatte unsere Firm OP-Tag. Wenn die OPs nicht ausgefallen sind oder verschoben wurden (was leider öfter mal vorkam) konnte sich eigentlich immer ein Student mit einwaschen und man durfte auch etwas schrauben, bohren und nähen. Wenn man wirklich motiviert ist und Glück hat, dass nicht so viele andere Studenten da sind, kann man auch bei den anderen firms mit in den OP, eventuell leidet dann aber der Freizeitaspekt etwas darunter. Kommt also auch wie immer darauf an wie motiviert man selber ist und was man will. Ich war auch ab und zu mal in der Trauma und auch ein paar Tage in der internistischen Notaufnahme. Allerdings sind überall sehr viele vor allem österreichische und deutsche Studenten, sodass auch andere Abteilungen schon eher überfüllt sind mit Studenten. So war es auch bei uns in der Ortho. Außerdem hatte unsere Firm (in der wir als Studenten zu zweit waren) nur Donnerstags und Freitags OP-Tage, sodass man eher weniger in den OP gekommen ist. Ich war daher eher weniger zufrieden und würde nicht sagen, dass ich besonders viel gelernt habe. Empfehlenswert sind soweit ich das von anderen mitbekommen habe am ehesten die Plastische Chirurgie, die Trauma und die Allgemeinchirurgie, da es sich dort besser verteilt beziehungsweise dort nicht ganz so viele Studenten sind.

### Alltag und Freizeit

#### Simkarte/Internet

Man sollte sich eine südafrikanische Simkarte besorgen. Die bekommt man direkt am Flughafen. Vodacom ist empfehlenswerter als MTN, da hier das Netz während des Load Sheddings besser ist. Ich würde direkt viel Datenvolumen kaufen, durch das ständige Loadshedding und Skypen nach Deutschland verbraucht man deutlich mehr Datenvolumen als sonst (bei mir ca. 10GB/ Monat).

#### Auto/ Fortbewegung

Es ist empfehlenswert sich in Kapstadt ein eigenes Auto zu mieten beziehungsweise jemanden zu kennen, der eins hat. Wir sind damit oft nach Muizenberg zum Surfen gefahren oder auch mal auf den Signal Hill um den Sonnenuntergang anzugucken. Wir haben unsers relativ spontan und günstig bei ULF gemietet (Hyundai i10). Er vermietet an viele PJler und die Preise sind sehr fair. Die Autos sind zwar sehr klein und haben eher wenig Leistung, reichen aber für die Stadt und auch die GardenRoute mit 3 Leuten war bei uns kein Problem.

Ansonsten ist es sicher, einfach und günstig zu Ubern. Das war auch allein als Frau bei mir nie ein Problem und ich habe mich immer sicher gefühlt und oft noch nette Gespräche mit den Fahrern gehabt :) Gerade in der Innenstadt oder an den beliebten Stränden ist man sonst auch länger mal auf Parkplatzsuche und wenn es dunkel ist, ist es auch schöner sich ein Uber zu rufen als noch 10min. zum Auto gehen zu müssen.

### Freizeit

In Kapstadt und generell Südafrika gibt es so unglaublich viel zu tun und zu sehen, sodass man unmöglich alles erledigen kann. Vor allem die Natur ist besonders sehenswert, sodass ich vor allem empfehlen würde viel wandern zu gehen. Aber auch die ganzen Restaurants und Cafes sind toll! Hier meine Highlights/ größten Empfehlungen:

-Paragliden vom Signal Hill

-Auf den Tafelberg wandern (die Skeleton Gorge Route ist zu empfehlen!)

-Surfen gehen in Muizenberg

-Cafes/ Restaurants: das Sonder Cafe in Observatory (die haben die besten Chocolate Croissants), Touch of Madness (auch in Obs), KloofStreet House, BlackSheep Restaurant

-Weintour in Franschhoek (Babylonstoren und Noble Hill haben mir von den Weingütern am besten gefallen)

-Garden Route mit Halt u.a. in Wilderness (wunderschöner Ort!), Plattenberg (Robberg Island Wanderung) und Safari im Addo Elephant NationalPark

### Fazit

Die Zeit in Südafrika war unvergesslich und ich möchte die Zeit auf keinen Fall missen!

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

lehrreich und lässt einen auch ganz anders auf den Krankenhausalltag in Deutschland

blicken. Ich würde allerdings nicht wieder in die Orthopädie gehen, sondern versuchen

einen Platz in einer anderen Abteilung zu bekommen oder an ein anderes Haus zu gehen.

Empfehlenswert ist auch anderen Mitchells Plain (hier arbeitet man dann aber sehr sehr

viel) und auch über das New Somerset Hospital (Notaufnahme - internistisch und

chirurgisch gemischt) habe ich gute Sachen gehört.