

Erfahrungsbericht des PROMOS geförderten Auslandsaufenthaltes in Kapstadt (Südafrika) im Rahmen des Praktischen Jahres des Humanmedizinstudiums

Dieser Erfahrungsbericht berichtet über meine persönlichen Erfahrungen im New Somerset Hospital in Kapstadt. Ich habe dort im Rahmen des Praktischen Jahres ein Tertial (vier Monate) in der General Surgery verbracht.

Vorbereitung

Planung:

Die Planung für das PJ in Südafrika sollte frühzeitig erfolgen (ca. zwei Jahre im Voraus). Dies gilt insbesondere für einen Aufenthalt in Kapstadt. In Durban, Johannesburg oder anderen Städten Südafrikas kann man auch etwas kurzfristiger planen. Wer jetzt schon zu spät dran ist sollte es aber dennoch versuchen! Es werden häufig noch kurzfristig Plätze in den Krankenhäusern frei und es lohnt sich immer eine E-Mail an die zuständigen Personen zu schreiben.

Bewerbung im Krankenhaus:

Die Bewerbung läuft unkompliziert über Susan Rodriguez (rsusan@xsinet.co.za). Sie koordiniert die internationalen Studierenden am Somerset und ist auch während des Aufenthaltes die Ansprechpartnerin für jegliche Probleme. Es empfiehlt sich ein kurzes Anschreiben zu verfassen, in dem man sich vorstellt und ausdrückt warum man gerne an das New Somerset möchte. Zusätzlich habe ich noch einen Lebenslauf hinzugefügt. Für eine Bewerbung in einem anderen Krankenhaus Kapstadts (Groote Schuur, Tygerberg, Mitchels Plain...) gibt es andere Ansprechpartner. Dies kann man am besten auf www.pj-ranking.de herausfinden.

Das New Somerset ist ein eher kleineres Krankenhaus direkt an der Waterfront. Es hat trotzdem so ziemlich alle Fachabteilungen und ist super gelegen! Das Groote Schuur ist das Uniklinikum Kapstadts. Mitchels Plain und Tygerberg sind die „Township“ Krankenhäuser. In allen Krankenhäusern sind internationale Studenten bekannt und in allen Häusern ist es sicher zu arbeiten.

Organisation:

Wer über 90 Tage in Südafrika verbringt benötigt ein Visum. Dies sollte frühzeitig beantragt werden (4 Monate vor Abreise). Es werden viele Unterlagen benötigt. Auf <https://www.suedafrika.org/visa-immigration/temporary-residence-visa.html> gibt es ein Word Dokument speziell für Medizinstudierende, in dem die benötigten Unterlagen aufgelistet sind. Dinge, die Vorlauf brauchen sind u.a. ein Röntgen Thorax, eine ärztliche Bescheinigung, ein polizeiliches Führungszeugnis oder die südafrikanische Krankenversicherung. Diese wird für den Zeitraum des Aufenthaltes benötigt. Eine gute und relativ günstige Versicherung ist Momentum Health (Student Ingwe Option). Es ist nicht immer einfach aus Deutschland auf die Internetseite zuzugreifen. Über diesen Links klappt es aber manchmal:

<https://client.momentum.co.za/for/you/products/health/mmsa-student-application>.

Das Visum muss PERSÖNLICH in der Botschaft in Berlin oder München beantragt werden. Es empfiehlt sich eine halbe Stunde vor den Öffnungszeiten an der Botschaft zu sein, da es sonst sehr lange dauern kann. Mitzubringen sind ALLE Unterlagen, die in dem Word Dokument aufgelistet sind.

Die Organisation und Beantragung für das Visum sind leider aufwendig, aber es lohnt sich! Mit dem Visum gilt man in Südafrika als Staatsbürger und bekommt in häufig Vergünstigungen (Nationalpark, Museen...)

Wer kürzer als 90 Tage in Südafrika verbringt, kann sich unkompliziert am Flughafen ein Touristenvisum ausstellen lassen.

Die Wohnungssuche gestaltet sich relativ einfach. Das New Somerset bietet ein Wohnheim für die internationalen Studierenden an (siehe unten). Wer gerne woanders wohnen möchte hat mehrere Möglichkeiten:

Wohnungssuche bei Airbnb: In der Nebensaison (April-November) gibt es dort günstige Wohnungen.

Facebook-Gruppe „Huis Huis“: Dies ist die lokale Wohnungsbörse.

Viele Studierende (auch die lokalen) wohnen in Observatory oder Woodstock. Dort gibt es große WGs, in denen nur Studierende wohnen. Ein Beispiel ist die Freeland Lodge (<http://www.freelandlodge.co.za>). In der Facebook-Gruppe „PJ in Kapstadt / Practical year in Cape Town“ kann man auch gut nach einer Wohnung fragen. Häufig kennen die Leute, die schon vor Ort sind, Zimmer die frei werden. Colleen ist ebenfalls eine Vermieterin, die gerne internationale Studenten annimmt.

Unterkunft

Generell zu den Stadtvierteln: Das Wohnheim ist direkt neben dem Krankenhaus an der Waterfront (Greenpoint). Dort ist es sehr sicher und schön, aber auch touristisch. Weitere sehr sichere und schöne (aber auch teurere) Stadtviertel sind: Seapoint, Camps Bay, Gardens. Im Zentrum (Central Business District) kann man auch wohnen, empfand ich aber nicht als super sicher und angenehm. Die aufkommenden Studentenviertel sind Observatory und Woodstock. Dort gibt es günstige Wohnungen, schöne Cafés und Restaurants. Abends muss man hier jedoch vorsichtig sein. Sobald es dunkel wird sollte man sich nicht mehr in den Straßen aufhalten. In größeren Gruppen oder mit dem Auto ist es kein Problem (weiteres siehe unten).

Das Wohnheim ist sehr simpel, man hat ein ca. 10qm Zimmer mit Bett, Schrank und Waschbecken. Es gibt Gemeinschaftsduschen und Toiletten. Die Duschen funktionieren leider nicht immer (man hat oft nur die Wahl zwischen heiß oder kalt). Auch die Küche ist spärlich ausgestattet. In dem Wohnheim wohnen andere internationale Studierende, junge Ärzte und Ärztinnen und Pflegekräfte. Die Bewerbung für das Wohnheim läuft ebenfalls über Susan Rodriguez. Ich habe die Zeit im Wohnheim als sehr angenehm empfunden. Man findet sofort Anschluss, ist schnell am Krankenhaus und wohnt direkt am Wasser. Wer es jedoch etwas luxuriöser hat, sollte sich eine andere Wohnung suchen.

Sicherheit: Die sehr sicheren Viertel habe ich oben schon genannt. Aber auch in den „eher unsicheren“ Vierteln wie Observatory oder Woodstock kann man gut leben. Man muss sich in ganz Kapstadt an generelle Verhaltensregeln halten, dort muss man es eben noch strikter beachten. Im Hellen kann man sich in den gängigen Vierteln frei bewegen. Es gilt jedoch: Handy nicht frei präsentieren, Portemonnaie gut verstauen. Man sollte immer aufmerksam durch die Straßen laufen, mit der Zeit bekommt man ein gutes Gespür für spezielle Situationen. Wenn es einem komisch vorkommt, wechselt man lieber einmal zu viel die Straßenseite. Sobald es dunkel wird sollte man sich nicht mehr alleine in den Straßen aufhalten. Was aber nicht heißt, dass man nicht mehr ausgehen kann, oder in ein Restaurant gehen kann. Transportmittel der Wahl sind dann ein Uber oder ein eigenes Auto. In manchen Vierteln kann man sich in größeren Gruppen auch problemlos noch zu Fuß fortbewegen. Hält man sich an diese einfachen Regeln ist es sehr sicher!! Trotzdem gilt: Falls es zu der Situation kommt, dass man bedroht wird, gibt man seine Wertsachen her! Handys sind ersetzbar, das Leben nicht.

Praktikum

Das New Somerset Hospital ist ein eher kleines Krankenhaus, hat aber trotzdem viel zu bieten. Es gibt alle gängigen Fachrichtungen, es ist aber keine Uniklinik. Ich habe meine vier Monate in der Generell Surgery verbracht.

Meist gibt es an dem ersten Tag einen Orientation Day in der Universität. Dort kommen alle internationalen Studierenden von allen Krankenhäusern Kapstadts hin. Eine sehr gute Möglichkeit um andere Leute kennenzulernen.

Die Hierarchie in südafrikanischen Krankenhäusern ist folgendermaßen: Intern -> Medical officer (M.O.) -> Registrar (Reg.) -> Consultant -> Head of department.

Als Hochschulabsolvent/in arbeitet man drei Jahre als Intern. Man durchläuft in dieser Zeit alle Fachbereiche und ist primär für die Stationsarbeit zuständig. Nach dieser Zeit kann für die Facharztausbildung zugelassen werden (Registrar Programm, vergleichbar mit Assistenzärzten, jedoch meist erfahrener). Bekommt man nicht direkt eine Stelle im Registrar Programm, arbeitet man als Medical Officer. Nach Abschluss der Facharztausbildung ist man Consultant (= Oberarzt/Oberärztin).

Am ersten Klinik Tag geht man um kurz vor 8 Uhr auf die chirurgische Station. Dort kann man sich einem Arzt oder einer Ärztin vorstellen und mit auf die Visite gehen. Nach der Visite hat man die Möglichkeit sich den Registrars und Consultants vorzustellen. Die Aufgaben als internationaler Student/in sind vielfältig. Zu Beginn empfiehlt es sich die Interns auf der Station kennenzulernen. Dort kann man schnell Stationsaufgaben übernehmen, wie z.B. Blut abnehmen, EKGs schreiben, Verbände wechseln oder Thoraxdrainagen entfernen. Es gibt eine ausführliche Visite von ca. 8-10 Uhr und eine zweite, kürzere Visite am Nachmittag (gegen 14 oder 15 Uhr). Wenn man einmal die Kollegen und Kolleginnen kennengelernt hat, kann man sich nach der Visite in folgenden Bereichen einbringen:

1. Prästationäre Aufnahme/Präoperative Aufnahme: Man anamnestiziert und untersucht die Patienten, nimmt das Labor ab und stellt die Patienten dem zuständigen Registrar vor.
2. Notaufnahme: Dort arbeitet man mit einem Intern zusammen, übernimmt eigene Patienten, leitet die notfallmäßige Diagnostik und Therapie ein und präsentiert die Patienten ebenfalls einem Registrar.
3. Clinic: Dort werden die ambulanten Patienten behandelt. Man arbeitet hier meist mit einem Registrar zusammen und kann viel lernen.
4. Theater = OP: Man kann jederzeit in den OP gehen und sich Operationen anschauen. Möchte man aktiv mit operieren, empfiehlt es sich einen Tag vorher herauszufinden wer im OP eingeteilt ist. Das Operationsteam (Consultant + Registrar) nimmt nämlich nicht an der Morgensvisite teil und startet direkt im OP. Aktives Nachfragen hilft oft, wer chirurgische Erfahrung mitbringt kann sehr viel selbstständig operieren.
5. Ambulanter OP im 5. Stock: Dort werden kleine OPs in Lokalanästhesie durchgeführt. Hier kommt man sehr schnell zum eigenständigen Operieren.
6. Endoskopie: Assistieren bei ÖGDs und Colos.
7. Dienste: Ich empfehle unbedingt Dienste mitzumachen! Am Morgen sind u.a. viele andere Studierende in den Bereichen, sodass es manchmal schwierig ist aktiv mitzuwirken. Der Dienst wird von einem Intern und einem Registrar besetzt. Diese starten regulär am Morgen und arbeiten bis zum nächsten Morgen. Als Student/in kann man aber erst am Nachmittag (15-16 Uhr) kommen und so lange bleiben wie man möchte. Dort sammelt man sehr viel Erfahrung in der Notaufnahme und kommt bei den notfallmäßigen OPs (von denen es viele gibt) immer zum Zuge!

Generell kann man im New Somerset viel lernen und selbständig durchführen, wenn man sich einbringt. Auch wenn es am Anfang schwierig ist die Patienten auf Englisch vorzustellen, kann ich es nur empfehlen! Dies zeigt den Registrars und Consultants dass ihr euch einbringt und öffnet viele Türen zu spannenden Dingen! Das medizinische Englisch und die

Abkürzungen sind anfangs sehr verwirrend, man lernt diese aber schnell. Auch eine holprige Patientenvorstellung in den ersten Wochen ist gar kein Problem! Traut euch!

Fazit

Das PJ in Kapstadt bietet eine optimale Kombination aus fachlicher Weiterbildung und Freizeitaktivität. Die Stadt und die Umgebung Kapstadts bietet eine einzigartige Kombination aus Stadtleben, Bergen, Meer und Kultur. Im Krankenhaus sieht man häufig voll ausgeprägte Krankheitsbilder, die man in Europa so nicht sehen wird. Es lohnt sich, sich mit südafrikanischen Kollegen und Kolleginnen anzufreunden und nicht nur in seiner „PJ-Bubble“ zu bleiben. Die Ärzte und Ärztinnen sind super offen und auch nach der Arbeit immer für Freizeitaktivitäten zu haben. Sprecht mit den einheimischen Leuten, lasst euch von der Gastfreundschaft beeindrucken und nehmt diese Erfahrungen mit zurück nach Deutschland!