



Erfahrungsbericht Auslandsaufenthalt

Persönliche Angaben			
Name	Annika Weber	Land	Nepal
Art des Aufenthaltes:	Praktisches Jahr im Medizinstudium	Stadt	Pokhara
Stipendium:	SCMG	Zeitraum	September – Oktober 2022
E-Mail	annika.barbara.weber@hhu.de	Niveau (BA; M; Staatsexamen)	2. Staatsexamen

Vorbereitung

Ich habe in Nepal ein halbes Tertial, also zwei Monate, meines praktischen Jahres (PJs) des Medizinstudiums absolviert. Den Kontakt für den Platz für das praktische Jahr im Krankenhaus habe ich über das PJ-Erfahrungsberichte Portal gefunden. Dort gab es einige positive Rezensionen über PJ in Nepal, die mich nochmal mehr bestärkt haben mich für dieses Land zu entscheiden. Ich habe mich dann dafür entschieden mich auf einen Platz in der Stadt Pokhara zu bewerben, da diese Stadt besonders schön sein sollte und ich nicht in der großen Hauptstadt Kathmandu die zwei Monate verbringen wollte. In Pokhara gibt es ein der Universität zugehöriges Krankenhaus, das Manipal Teaching Hospital. Dieses Krankenhaus stand auch auf der Liste des LPA NRW als anerkanntes Krankenhaus im Ausland. Dies ist wichtig zu überprüfen, damit das Praktikum später anerkannt wird. Eine E-Mail-Adresse als Kontakt war in einem der Erfahrungsberichte hinterlegt. Auf der Website des Krankenhauses konnte man sich allerdings auch ausführlich über das „elective program“ informieren. Die Bewerbung war sehr unkompliziert. Eine Antwort aus Nepal kam recht schnell, danach musste ich noch ein Formblatt ausfüllen und zurückschicken. Es waren keine Empfehlungsschreiben notwendig, auch wenn dies auf der Website gefordert war. Den Platz habe ich ein Jahr vor Beginn des PJ angefragt, es wäre aber auch kurzfristiger noch möglich gewesen einen Platz zu bekommen. Kurz vor Anreise habe ich mich dann nochmal gemeldet und es wurden Uhrzeit und Ort für das Treffen am ersten Tag vereinbart. An sonstigen Vorbereitungen habe ich mich noch etwa zwei Monate vor der Reise in der Tropenambulanz in der Uni vorstellt und mich dort reisemedizinisch beraten lassen. Dort habe ich auch die nötigen Impfungen erhalten. Des Weiteren ist es wichtig sich bei seiner Versicherung über eine Auslandskrankenversicherung zu informieren. Man sollte eine kleine Reiseapotheke mit Basisedikamenten

einpacken. Für die Arbeit im Krankenhaus war außerdem ein Kittel gefordert und wenn man in den OP wollte auch ein Kasakhemd und eine Kasakhose. Außerdem ist es noch nützlich Desinfektionsmittel und Handschuhe selbst einzupacken. Für das Visum kann man vorher schon ein online Formular ausfüllen und dann ein „on arrival Visum“ auswählen, welches einem dann am Flughafen in Nepal ausgestellt wird. Am Flughafen kann man außerdem eine nepalesische Simkarte erwerben. Das lohnt sich sehr, da man unkompliziert eine große Menge an Datenvolumen (60 GB) für umgerechnet 15 Euro bekommt. Allerdings benötigt man dafür und auch für andere Dinge im Land ein Passfoto, weshalb es sich lohnt ein paar dabei zu haben. Schwierigkeiten gab es bei der Vorbereitung eigentlich keine, es hat nur etwas gedauert alle nötigen Dinge zusammenzusuchen. Wichtig ist es auch, dass man sich bei der Universität vorher über die Anerkennung des praktischen Jahres im Ausland informiert. Die Vorbereitung war also insgesamt unkompliziert, man sollte nur früh genug anfangen sich um alles zu kümmern.

Unterkunft

Meine Unterkunft habe ich über einen Kontakt einer Freundin von mir gefunden. Sie kannte einen anderen Pjler aus Nepal, der in Deutschland im Krankenhaus sein PJ gemacht hat. Dieser hat mir dann einen Kontakt aus Nepal weitergeleitet von einem Mann, der dort ein kleines Hotel hat, namens Hotel Schönbrunn Park. Der Mann, Madhav, sprach, wie man dem Hotelnamen entnehmen kann, zufällig auch Deutsch, weswegen die Kommunikation sehr einfach war. Auch während unseres Aufenthaltes konnten wir bei Problemen oder sonstigen Fragen uns immer an ihn oder seine Frau wenden, sodass wir uns gut aufgehoben fühlten. Das Hotel selbst war sehr klein, es gab kaum andere Gäste als uns. Wir hatten ein kleines Zimmer mit einem Bett und einem zum Zimmer gehörigen Bad mit Dusche. Wir haben dort zu zweit gelebt und insgesamt nur 460 Euro zu zweit für zwei Monate bezahlt.

Leider gab es keine Küche oder überhaupt Teller und Besteck, sodass wir keine Möglichkeit hatten dort Essen selbst zuzubereiten. Das Hotel befand sich bei Lakeside, der touristischen Gegend in Pokhara, etwa fünf Minuten Fußweg vom Fewa-Lake entfernt. Die Lage war sehr schön, um nachmittags noch den schönen See und die belebte Gegend um den See zu erkunden oder sich dort einfach niederzulassen und zu entspannen. Allerdings musste man morgens mit dem Bus zum Krankenhaus fahren. Am ersten Tag hat uns Madhav die Strecke zum Glück einmal mit dem Auto gezeigt, da man in der Mitte umsteigen muss. Die Busse haben keine wirklichen Haltestellen, man muss sich einfach an die Strecke stellen und wenn ein Bus vorbeikommt, fragen, wohin dieser fährt. Nach einigen Tagen hatte man die Strecke dann aber auch ungefähr raus und fand sich besser zurecht. Man brauchte insgesamt 30-60 Minuten mit dem Bus zum Krankenhaus. Es war auch möglich mit dem Taxi zu fahren, dies war zwar schneller aber wesentlich teurer. Insgesamt positiv in der Unterkunft war der nette und gute Kontakt zu den Hotelbesitzern, die schöne Lage nahe dem See, der günstige Preis und die gute Anbindung an den Bus. Negativ war leider, dass wir nicht die Möglichkeit selbst zu kochen und dass

der Lebensraum für zwei Personen doch nach einiger Zeit sehr eng wurde bzw. der einzige Aufenthaltsplatz im Zimmer das Bett war. Wir haben den Raum dann eigentlich nur zum Schlafen benutzt und waren sonst viel unterwegs, deswegen sind wir damit gut zurechtgekommen.

Tätigkeit bzw. Studium bzw. Inhalt Fachkurs/ Forschungsaufenthalt bzw. Sprachkurs

Von den zwei Monaten habe ich einen Monat in der Notaufnahme und einen Monat in der Chirurgie verbracht. Den Lernaufwand habe ich als insgesamt sehr angemessen empfunden. Einziger Nachteil war, dass in Nepal der Sonntag ein Arbeitstag ist und man deswegen 6 Tage die Woche arbeiten musste. Dafür war man am Tag nur circa 5-6 Stunden da. Gelernt habe ich vor allem in der Notaufnahme viel, da dort die Ärzte gerne und viel erklärt haben. Vor allem aber habe ich gelernt wie man auch mit „einfacher“ Medizin Patienten im Notfall behandeln und stabilisieren kann, auch wenn viel weniger Möglichkeiten oder Medikamente dafür zu Verfügung stehen als in Deutschland. Außerdem habe ich ein paar Krankheiten kennengelernt, die hier in Deutschland selten vorkommen und auch viel heftiger Ausprägungen von Krankheiten gesehen, da die Menschen dort oft erst spät ins Krankenhaus gehen, weil es Geld kostet. In der chirurgischen Ambulanz wurde leider sehr viel weniger erklärt, weshalb ich dort nur war, wenn es nicht die Möglichkeit gab in den OP zu gehen. Dort konnte ich mehr lernen, da man dort viel von der Anatomie sehen konnte und auch erklärt bekommen hat. Oft wurde sich auch nach der Operation Zeit genommen die einzelnen Schritte zu erläutern und unklare Dinge nochmal aufzuarbeiten. Wir hatten auch die Möglichkeit an einer internationalen Konferenz zum Thema „Safe cholezystektomie“ teilzunehmen. Dort haben Ärzte und Ärztinnen aus verschiedenen Ländern Beiträge darüber gehalten was in ihrem Land getan wird, um eine Cholezystektomie so sicher wie möglich zu gestalten. Das war sehr interessant anzuhören und auch sehr lehrreich. Außerdem haben die älteren Ärzte in der Chirurgie an Tagen, wo keine OPs stattfanden Vorträge zu verschiedenen Themen gehalten. Praktisch habe ich auch wieder in der Notaufnahme mehr gelernt. Man konnte eigentlich alles, was die Ärzte dort an Diagnostik gemacht haben selbst auch versuchen, wenn man gefragt hat und Zeit da war. Ich habe dort gelernt arterielle BGAs abzunehmen, Magensonden und Blasenkatheter zu legen und konnte auch selbst körperliche Untersuchungen bei den Patienten durchführen und so Pathologien feststellen. Im OP in der Chirurgie durfte ich dafür einmal mit an den Tisch zum Zunähen der Operationswunde. Es wurde sich dabei sehr viel Zeit genommen die Nahttechniken der verschiedenen Schichten der Wunde zu erläutern und mir genau zu zeigen, wie ich das praktisch am besten umsetzen kann. Der Kontakt zu den Ärzten dort war sehr gut. Es herrschte stets ein freundliches Klima uns gegenüber. Vor allem in der Notaufnahme, wo viele jüngere Ärzte und Ärztinnen gearbeitet haben war man sehr ins Team eingebunden. So wurden wir zum Beispiel auch mal von den anderen im Team mit zum Frühstück genommen. Außerdem haben wir auch nicht medizinische Tipps für Ausflüge oder Restaurants bekommen, die sehr nützlich für uns waren. Generell sind in Nepal alle Menschen sehr offen und interessiert an einem. Man wird oft viel ausgefragt zum eigenen Leben und Studium

und wie das Leben in Deutschland generell so ist bzw. wie das Medizinstudium und der Arztberuf dort sind. So kam man immer gut ins Gespräch und es war sehr interessant sich auszutauschen, wie sich bestimmte Dinge im Arztberuf zum Beispiel voneinander unterscheiden. Positiv fand ich also insgesamt die Arbeit in der Notaufnahme, das gute Klima dort im Team und die Zeit im OP. Negativ war, dass man in der chirurgischen Ambulanz leider nicht gut mit eingebunden wurde und dort wenig gelernt hat und man in der Chirurgie auch kaum stationäre Arbeit sehen konnte, da dort einfach stationär nicht so viel gemacht wurde. Außerdem gab es manchmal in der Notaufnahme sehr frustrierende Momente, die aber vor allem der schlechten Versorgung im Land und der mangelnden Krankenversorgung geschuldet waren. So wurde manchmal mit einer lebensnotwendigen Behandlung gewartet, weil Angehörige noch bezahlen mussten oder die notwendige Diagnostik oder Therapiemöglichkeit gab es einfach nicht in dem Krankenhaus.

Leben und Freizeit

Insgesamt hat Nepal einen guten Eindruck bei mir hinterlassen. Allerdings war es am Anfang auch schwer sich dort einzugewöhnen. Am ersten Tag habe ich einen kleinen Kulturschock gehabt, weil alles so anders war als ich es bisher kannte. Wir sind in Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal angekommen. Die Stadt ist sehr voll mit Menschen, Motorrädern und Hunden und sehr chaotisch und dreckig. Auf der Straße wurde man als Ausländer gefühlt komisch angeguckt und wir wurden schon direkt am ersten Tag von einem Touristenführer abgezogen. Ich konnte mir erst gar nicht vorstellen dort jetzt für zwei Monate zu leben. Am nächsten Tag sind wir dann nach Pokhara weitergereist und ich war direkt schon beim Einfahren in die Stadt froh, dass es dort weniger voll und dreckig zu sein schien. Auch die Einheimischen haben mehrmals bestätigt, dass Pokhara die schönere Stadt zu leben ist. Als ich mich dann endgültig eingelebt hatte, habe ich mich dort auch sehr wohlgefühlt. Wenn gutes Wetter war, hatte man einen wirklich beeindruckenden Blick auf das Annapurna Massiv. Vor allem in den Morgenstunden zeichneten sich die Berge klar gegen den blauen Himmel ab, was für uns jeden Tag aufs Neue beeindruckend war. In der Nähe von unserer Unterkunft war wie schon beschrieben das Viertel „Lakeside“. Dort waren auch viele andere ausländische Touristen unterwegs, sodass man sich nicht so allein gefühlt hat. An dem großen Fewa-Lake konnte man entlang spazieren oder sich einfach gemütlich hinsetzen und lesen oder einfach die Menschen und die Gegend beobachten. Da die Nepali wie schon beschrieben sehr offen sind, kam man dort auch mal öfter mit Menschen ins Gespräch, die gefragt haben woher man kommt und was man in Nepal so machen möchte. Ich habe es immer sehr genossen die Zeit nach der Arbeit dort zu verbringen und den einen oder anderen wunderschönen Sonnenuntergang über dem See anzuschauen. Da wir nicht kochen konnten, mussten wir jeden Tag auswärts essen. Dies war aber für sehr wenig Geld, circa 5-7 Euro für zwei Personen, möglich, wenn man nicht gerade in die sehr touristischen großen Restaurants geht. Durch das auswärts essen konnte man die vielfältige nepalesische, tibetanische und indische Küche super kennenlernen. Es hat überall immer sehr gut geschmeckt. Am Anfang musste man sich allerdings

etwas an die Schärfe des Essens gewöhnen. Nationalgericht in Nepal ist das Dhal Bhat, ein Gericht, das aus Reis und Linseneintopf mit gelegentlich noch Currys und scharfen Pickles besteht. Das Besondere daran ist, dass man immer noch Nachschlag umsonst bekommt. Ebenfalls typisch nepalesisch sind Momos, die es in wirklich allen möglichen Varianten gibt. Wenn man mal keine Lust mehr auf nepalesisches Essen hatte, konnte man das ebenfalls sehr gute indische oder tibetanische Essen ausprobieren. Mit der Zeit haben wir unsere Standardläden gefunden, in denen wir Essen gingen oder einkauften, sodass man vor allem in den Restaurants, in denen wir öfter waren, sehr freundlich empfangen wurde. An den Nachmittagen und vor allem an den Samstagen haben wir auch oft Ausflüge in der Gegend gemacht. Einen größeren Ausflug weiter weg von Pokhara konnten wir leider nur einmal machen, da wir einmal während der Ferienzeit ein paar Tage am Stück freibekommen konnten. Pokhara war allerdings auch an sich schon sehr interessant für viele Ausflüge. Wir waren bei der Weltfriedens Pagode und der Lord Shiva Statue, auf dem Sarankoth zum Sonnenaufgang anzuschauen, haben einen Tag mit dem Boot auf dem Fewa-See verbracht, sind einen Samstag zu den beiden anderen Seen, dem Begnas und dem Rupa See, in der Nähe gefahren, haben eine Tagestrekkingtour zum Australian Basecamp unternommen, sind zu dem kleinen Dorf Pame am See gelaufen, haben verschiedene Tempel wie den Bindabasini Tempel besucht und sind außerdem durch diverse Parks in der Stadt gelaufen. Es kam vor, dass das Wetter auch mal schlechter war. Am Anfang unseres Aufenthaltes war noch Regenzeit, diese geht von Juli bis Mitte September. Es empfiehlt sich außerhalb der Regenzeit nach Nepal zu kommen, da man so einfach mehr unternehmen kann und auch der Blick auf die Berge viel besser ist. Wenn es dort regnet, dann regnet es richtig, also über mehrere Stunden oder sogar Tage durchgehend ohne Pause. Die Straßen sind dann meistens überflutet, so dass die meisten Menschen Badelatschen draußen tragen. Generell ist das Klima zu der Zeit aber sehr warm gewesen, am Anfang hatten wir noch über 30 Grad und selbst Ende Oktober lagen die Temperaturen am tiefsten bei 20 Grad. Für die Regentage empfiehlt sich ein Besuch beim International Mountain Museum oder einem der anderen Museen in der Stadt. Außerdem gibt es kleine Skatehalle direkt am See, in der man auch sehr viel Spaß haben kann. Auch zu empfehlen ist der Movie Garden, ein Open Air Kino, in dem man allerdings überdacht sitzen kann und Filmklassiker auf Englisch mit Blick auf den See sehen kann. Beim größeren Wanderausflug haben wir uns für den Poonhill Trek entschieden, eine Strecke, die auch für nicht besonders erfahrene Wanderer gut zu schaffen ist. Ebenfalls von Pokhara gut zu erreichen sind der Start zum Mardi-Himal (maximale Höhe circa 4500 m) und zum Annapurna Basecamp (maximale Höhe circa 5400 m). Die beiden Strecken dauern allerdings länger und es empfiehlt sich zumindest als nicht sehr erfahrener Wanderer einen Guide mitzunehmen. Da wir leider nicht so viel Zeit hatten und allein Laufen wollten haben wir uns für Poonhill entschieden. Bevor man einen der Treks geht, braucht man eine Genehmigung, die man in einem Tourist Office erwerben muss. Bei uns war das eine TIMMS Karte und die Annapurna Conservation Permit. Wir brauchten für den Trek 4 Tage und sind haben insgesamt 2000 Höhenmeter bewältigt. Es war zeitweise schon sehr anstrengend und ermüdend und am Ende tat mir alles weh, aber es hat sich für den Sonnenaufgang auf dem Poonhill auf 3200 Metern doch sehr gelohnt. Der Ausblick auf das hohe Annapurna

Massiv war von dort aus wirklich phänomenal. Auch der gesamte Wanderweg war abwechslungsreich und bot immer wieder einen Einblick in die wunderschöne Natur Nepals. Kulturell sehr beeindruckend war das Tihar-Fest, ein Fest zur Ehrung der Göttin des Lichtes. Überall wurden vor die Hauseingänge bunte Mandalas und Fußspuren gemalt und alle Häuser waren mit Lichterketten behangen. Abends an den Festtagen wurden auch noch Kerzen angezündet. Ein paar Tanzgruppen traten auf der Straße auf und führten traditionelle Tänze vor und generell herrschte eine fröhliche, ausgelassene Stimmung. Ich fand es sehr interessant mal so ein traditionelles Fest miterleben zu dürfen. Die Lebenskosten waren insgesamt gering. Für Essen und Trinken haben wir am Tag circa 800 Rupien, also 8 Euro ausgegeben ohne, dass wir die Möglichkeit hatten selbst zu kochen. Dazu kam das Busfahren zum Krankenhaus, was etwa 250 Rupien (1,20 Euro) für Hin- und Rückfahrt gekostet hat. Eintritt in Museum, Tempel oder andere Aktrationen lagen meist so bei 5 Euro pro Person. Wenn man Souvenirs oder andere Dingen kaufen wollte, gab es immer die Möglichkeit zu verhandeln. Die meisten Menschen dort rechnen damit, dass noch gehandelt wird und nennen deswegen zunächst einen höheren Preis. Allerdings sollte man es auch nicht übertreiben mit Runterhandeln. Leider musste man für die Arbeit im Krankenhaus Studiengebühren von 100 Dollar pro Woche bezahlen, was wir als viel empfanden.

Anerkennung

Als erstes ist es wichtig, dass man nachschaut, ob sich das Krankenhaus, in dem man sein PJ absolvieren will auf der Liste für anerkannte Krankenhäuser im Ausland des Landesprüfungsamtes befindet. Diese findet man einfach im Internet. Vor Antritt des Auslandsaufenthaltes musste ich mir beim Studiendekanat einen Zettel unterschreiben lassen, der „Einbeziehungserklärung A“ hieß. Diesen benötigt man nur, wenn man ein halbes Tertial, also zwei Monate im Ausland macht und er ersetzt die Statusbescheinigung. Eine Statusbescheinigung weist den Studierendenstatus im Ausland nach und muss von der Universität im Ausland unterschrieben werden. Diese braucht man, wenn man ein ganzes Tertial, sprich die vollen 4 Monate im Ausland absolviert. Bei mir wäre es allerdings schwierig gewesen dafür die Unterschrift zu bekommen, da die zugehörige Universität des Krankenhauses sich in einer anderen Stadt befand. Darüber sollte man sich vorher genau informieren. Zum Glück reichte in meinem Fall die Einbeziehungserklärung aus. Beim Studiendekanat wurde mir außerdem empfohlen mich bezüglich der Problematik mit der Sprachbarriere beim Landesprüfungsamt zu informieren. In Ländern, wo die Amtssprache nicht Englisch ist und man diese nicht spricht, könnte es zu Problemen mit der Anerkennung kommen, da argumentiert werden könnte, dass so der Unterricht im Krankenhaus und der Patientenkontakt eingeschränkt sein könnte. Mir wurde geraten, dass ich mir ein informelles Schreiben unterzeichnen lassen soll, dass die Ärzte im Krankenhaus englisch sprechen.

Ansonsten habe ich mir noch die PJ-Bescheinigung in englischer Sprache ausgedruckt und dort im Krankenhaus unterschreiben und abstempeln lassen.

Fazit & Ausblick

Insgesamt hat sich der Aufenthalt auf jeden gelohnt. Nepal hat eine wunderschöne Natur, die einen jeden Tag aufs Neue beeindruckt hat. Dadurch bieten sich sehr viele Möglichkeiten für Ausflüge und Wandertouren. Wir hätten auch gerne noch weitere Teile Nepals außerhalb von Pokhara erkundet, aber dafür hatten wir durch das Praktikum zu wenig Zeit. Mir hat es auch sehr gefallen, wie offen die Menschen dort einem gegenüber waren und dass man sogar einfach so auf der Straße ins Gespräch kommen konnte. Zu keiner Zeit hatte ich Angst allein durch die Straßen zu laufen. Sogar im dunklen fühlte man sich auf dem Heimweg sicher. Insgesamt würde ich sagen, dass es sich definitiv lohnen würde das Land nochmal zu besuchen, um dort einen Urlaub zu verbringen und mehr Zeit für weitere Ausflüge zu haben. Die Erfahrung dort im Krankenhaus zu arbeiten war für mich persönlich allerdings auch wichtig. Auch wenn es manchmal frustrierend war, weil man wusste, wie es bessergehen konnte, war ich beeindruckt wie viel die Ärzte dort aus dem machen können, was ihnen zur Verfügung steht. Ich habe gelernt wie viele Patienten trotz fehlender „High Tech Medizin“ überleben können, habe auch Menschen sterben sehen, denen vielleicht man vielleicht noch hätte helfen können. Dadurch wurde mir nochmal mehr bewusst, wie gut wir es doch hier in Deutschland mit unserem Gesundheitssystem haben und wie viel hier einfach selbstverständlich ist, was aber in anderen Ländern nicht zur Verfügung steht. Bevor ich losgereist bin, habe ich mir gar nicht so richtig vorstellen können, was mich erwartet und ich glaube es ist auch schwer sich das Leben und die Arbeit im Krankenhaus vorzustellen, wenn man es nicht selbst erlebt hat. Deswegen könnte ich so im Nachhinein gar nicht sagen, ob meine Erwartungen erfüllt wurden. Ich habe nur für mich festgestellt, dass es sich definitiv gelohnt hat diesen Schritt zu gehen und mal was Anderes zu sehen. Auch wenn es am Anfang aufwändig erscheint, wenn man am Anfang im Ausland sich erstmal zurechtfinden muss und eine gewisse Unsicherheit verspürt, so wird man am Ende feststellen, dass doch noch alles gut funktionieren wird und dass man sehr viele positive Eindrücke und Erfahrungen mitnehmen konnte.

Mein Auslandsaufenthalt in Bildern

